



*ІХ Всеукраїнська
науково-практична
конференція*

**100-ій річниці від дня заснування
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С. Макаренка
присвячується**

**ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ
ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ**

22-23 лютого 2024 р.

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Суми 2024

УДК: 159.923:[316.4(082)+316.613.5]
ББК 88.372я431
О 72

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол № 8 від 25 березня 2024 р.).

Редакційна колегія:

Кузікова Світлана Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Вертель Антон Вікторович – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Дворніченко Лариса Леонідівна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Єрмакова Наталія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Коваленко Наталія Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Пасько Катерина Миколаївна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Пухно Світлана Валеріївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Усик Дмитро Борисович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Щербак Тетяна Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

О 72 Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 лютого 2024 року / за ред.: Кузікової С. Б., Вертеля А.В / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. – 186 с.

Збірник містить матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», що висвітлюють теоретичні та практичні результати досліджень проблем особистості в контексті її життєвого шляху, в умовах особистісних, міжособистісних і суспільних криз.

Особливу увагу приділено питанням збереження психічного здоров'я та надання психологічної допомоги людині в консультативно-терапевтичній практиці в умовах війни.

© Колектив авторів, 2024

Видано в авторській редакції

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024

ЗМІСТ

Розділ 1. Теоретико-методологічні дослідження особистості у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

<i>Васильченко А. Ю.</i>	Особливості формування соціального інтелекту у дитячих аніматорів	9
<i>Vertel Anton</i>	Methodological techniques of Anna Freud in psychoanalytic work with children	10
<i>Ворона О. Ю.</i>	Про психологічний захист педагогів у дискурсі їхньої професіоналізації	11
<i>Галета В. С.</i>	Основні мотиви вибору майбутньої професії сучасними студентами	13
<i>Гротан Н. М.</i>	Подружня сумісність сімейних пар	14
<i>Дерев'яно О. В.</i>	Стрес та стресостійкість в діяльності працівників промислового підприємства	16
<i>Зливков В. Л.</i>	Моральна травма у контексті міліарної ідентичності особистості під час війни	18
<i>Івашина О. Ю.</i>	Вплив резильєнтності на копінг стратегії поведінки	20
<i>Ільєнко М. Л.</i>	До проблеми вивчення поняття «особистість»	22
<i>Коваль Т. О.</i>	Психологічні особливості життєстійкості у військових з ПТСР	23
<i>Козир А. А.</i>	Сутність та різновиди стресових ситуацій	24
<i>Коретнік В. М.</i>	Феномен інституту репутацій в умовах сучасного цифрового середовища; психологічний аспект	25
<i>Корнієнко І. О.</i>	Особливості формування інформаційної культури особистості	26
<i>Кравцов В. І.</i>	Особистісні якості соціальних працівників	27
<i>Краєва О. А.</i> <i>Клібайс Т. В.</i>	Сучасний огляд стану дослідження психоемоційних розладів серед біженців	29
<i>Кульбачна Є. В.</i>	Суть поняття дезадаптація та особливості її проявів у військовослужбовців	30
<i>Микитенко А. С.</i>	Вплив самотності на задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя у дорослому віці	32
<i>Міхаель О. М.</i>	Проблема тривожності у фокусі психоаналізу	33
<i>Моспанова Я. П.</i>	Взаємозв'язок резильєнтності батьків та стресостійкості дітей	34
<i>Оран М. О.</i> <i>Liu Jie</i>	Psychological crisis early warning and intervention for college students: chinese experience	36
<i>Оран М. О.</i> <i>Luixi Yang</i>	Mental health of chinese college students: a study of anxiety in interpersonal communication	37

<i>Оран М. О. Wei Jie</i>	Psychological assistance for chinese students in crisis	39
<i>Потривка Л. О.</i>	Значення проєктивних методик у дослідженнях само-ідентичності особистості представників ЛГБТ спільноти	40
<i>Руденко П. І.</i>	Психологічні особливості професійного вигорання педагогів в умовах війни	42
<i>Сабадаш А. М.</i>	Сутність і зміст поняття асертивності у психологічній науці	44
<i>Скрипка І. М.</i>	Спорт та соціальна адаптація дітей з порушенням психофізичного розвитку	46
<i>Сорока Л. М.</i>	Стили сімейного виховання як чинник емоційного благополуччя дітей дошкільного віку	47
<i>Стельмах В. С.</i>	Чинники психологічного благополуччя майбутніх психологів	49
<i>Стенура Є. В.</i>	Оптимізм і песимізм у критичних ситуаціях	50
<i>Стрельченко В. О.</i>	Комунікативна складова професійної компетентності працівників соціальної сфери	51
<i>Тарасенко М. Р.</i>	Теоретичні аспекти дослідження психологічної готовності до шкільного навчання дітей старшого дошкільного віку	52
<i>Токарева Ю. М.</i>	Логіко-предметний аналіз образу майбутнього особистості	54
<i>Трипольська Т. Г.</i>	Мотивація досягнення успіху і навчальна мотивація як психологічні феномени	55
<i>Троць Д. Р.</i>	Проблема прояву синдрому емоційного вигорання у студентському середовищі	57
<i>Христич Я. А.</i>	Сутність та особливості адаптаційних здібностей майбутніх психологів	58
<i>Черненко О. М.</i>	Структурні особливості професійної я-концепції майбутніх психологів	59
<i>Шеремет В. В.</i>	Міжособистісні конфлікти студентів в складних життєвих обставинах	60
<i>Шкарупа Ю. Г.</i>	Аналіз факторів що впливають на почуття щастя	62

**Розділ 2. Вікові та соціокультурні життєві кризи особистості адаптація,
реабілітація, розвиток**

<i>Андрійченко-Барановська А. Є.</i>	Профілактика агресивної поведінки підлітків	64
<i>Бадалян Д. О.</i>	Особливості розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку	65
<i>Богданова К. В.</i>	Особливості емпатійності у дітей старшого дошкільного віку	66

<i>Бондаренко Є. П.</i>	Девіантна поведінка підлітків і фактори, що її визначають	67
<i>Борсук А. В.</i>	Психологічні особливості залежності від смартфона в юнацькому віці	68
<i>Ван Жубінь</i>	Профілактика агресивних проявів у осіб підліткового віку	70
<i>Ван Сінця</i>	Психологічні особливості булінгу в підлітковому віці	71
<i>Воронова О. Ю.</i> <i>Барчій М. С.</i>	До проблеми емоційної стійкості здобувачів вищої освіти	72
<i>Гонтар В. В.</i>	Гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці	73
<i>Гранде К. Л.</i>	Взаємозв'язок між соціальною інтеграцією та розвитком асертивності підлітків у міжкультурному оточенні	75
<i>Гречуха І. А.</i> <i>Ночнюк А. О.</i>	Оцінка психоемоційного стану студентів ВНЗ у період навчальної сесії	77
<i>Дінець М. А.</i>	Психологічні особливості осіб підліткового віку з деструктивно-комунікативними установками	78
<i>Жарко Б. В.</i> <i>Тарасова Т. Б.</i> <i>Загорулько Ю. В.</i>	Проблема емоційного вигорання лікарів	79
<i>Кібець Н. О.</i>	Особливості пам'яті дітей молодшого шкільного віку	81
<i>Кириченко Е. М.</i>	Вплив мотивації досягнення на здатність до адаптації	82
<i>Котенко В. М.</i>	Особливості агресивної поведінки в підлітковому віці (гендерний аспект)	84
<i>Котух О. В.</i>	Психологічні особливості стресостійкості емігрантів	85
<i>Крижановська О. В.</i>	Життєві кризи: причини виникнення та шляхи подолання	86
<i>Лакиза Т. О.</i>	Особливості соціально-психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання	87
<i>Лишенко Г. М.</i>	Переживання самотності у юнацькому віці як психологічна проблема	89
<i>Моїсєєнко А. Ю.</i>	Психологічні особливості розвитку сприймання у дітей молодшого шкільного віку	90
<i>Муравйова О. Б.</i>	Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти	91
<i>Панін В. О.</i>	Ненормативні особливості переживання нормативних криз українськими школярами в умовах війни	93
<i>Покидченко Д. О.</i>	Стратегії поведінки підлітків у конфлікт	95
	Проблема інтернет-адикції у студентів закладів вищої освіти	96

<i>Пухно С. В.</i>	Формування складових конфліктологічної компетентності студентів закладу вищої освіти – майбутніх вчителів в умовах дистанційного навчання	97
<i>Ременюк Я. А.</i>	Про мотивацію учіння студентів педагогічних закладів вищої освіти в процесі професійної підготовки	98
<i>Рижкова М. С.</i>	Особливості міжособистісних стосунків у підлітковому віці	100
<i>Сальник А. Є.</i>	Психологічна реадаптація особистості	101
<i>Скрипченко Я. В.</i>	Особливості роботи горя дітей різного віку	103
<i>Хохлов М. І.</i>	До проблеми підліткової конфліктності	104
<i>Худолей А. В.</i>	Самотність у підлітковому віці як психологічна проблема	105
<i>Шаповал С. В.</i>	Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти	107
<i>Шаркова Т. К.</i>	Самоідентичність і способи її оптимізації в юнацькому віці	108
<i>Шитюк І. В.</i>	Вплив емоційного інтелекту матері на емоційний інтелект дитини дошкільного віку	109
<i>Щербина А. В.</i>	Психологічні особливості совісності сучасної молоді	111

Розділ 3. Психологічне здоров'я та психологічна допомога особистості у кризових, посткризових умовах та критичних ситуаціях життя

<i>Бараннік Ю. В.</i>	Конструктивні копінг-стратегії особистості під час кризових ситуацій	113
<i>Білосевич І. А.</i>	Самоефективність у структурі психологічного благополуччя особистості	114
<i>Виднікова Olga</i>	System for providing assistance in social-psychological adaptation of ukrainian refugees in poland	116
<i>Вертель М. Ю. Никоненко О. М.</i>	Мобільна бригада: екстрена соціально-психологічна допомога постраждалим від домашнього насильства	119
<i>Данілова Т. І.</i>	Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя	120
<i>Єрмакова Н. О.</i>	Особливості надання первинної психологічної допомоги дорослим і дітям, які постраждали від травм війни	121
<i>Забаровська С. М.</i>	Чинники та умови психологічного благополуччя особистості	123
<i>Кремінь О. І.</i>	Підтримка та адаптація дітей-переселенців через аспекти екологічного виховання	125
<i>Лисник К. А.</i>	Ведення психологічних груп для жінок зі страхом повторення травмивних подій в кризових умовах війни	126

<i>Лобур М. С.</i>	Стиль сімейного виховання як фактор особистісної тривожності підлітків	128
<i>Лю Сяопань</i>	Особливості екологічної арт-терапії у роботі з дітьми	130
<i>Малярова Ю. М.</i>	Ключові принципи реалізації пацієнт-орієнтованого підходу в медичній галузі	131
<i>Мартиненко О. Ю.</i>	Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни	132
<i>Мусієнко В. Р.</i>	Ментальне здоров'я в контексті війни в Україні	133
<i>Obukhova Olha</i>	Interaction and consequences of stress influence on mental health among university students	134
<i>Оран М. О.</i> <i>Скурський Т. Я.</i>	Вплив комунікації між лікарем та пацієнтом на ментальне здоров'я в процесі одужання	136
<i>Панок В. Г.</i>	Психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах війни	137
<i>Пасько К. М.</i>	Особливості використання елементів дерматографіки у візуальній психодіагностиці	139
<i>Сальник А. Є.</i>	Психологічна реадаптація особистості	141
<i>Склярєнко В. О.</i>	Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту: діагностика та корекція	142
<i>Хуан Хайвей</i>	Казкотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку	143
<i>Черкес А. І.</i>	Актуальність проблеми ресоціалізації ветеранів бойових дій	144
<i>Черних О. М.</i>	Вплив війни на психологічний стан та емоційний інтелект дітей з особливими освітніми потребами	145

Розділ 4. Особистість в особливих умовах життєдіяльності

<i>Бондар І. Г.</i>	Готовність до ризику у футболістів в залежності від спортивної мотивації	148
<i>Бондаренко О. І.</i>	Проблема психологічного здоров'я у воєнний час	148
<i>Бошкова С. В.</i>	Когнітивні переваги білінгвізму	149
<i>Будняк О. М.</i>	Особливості емоційного вигорання вчителів в сучасних умовах	151
<i>Вишва М. В.</i> <i>Котелевець А. М.</i>	Соціальна активність як спосіб прояву лідерської поведінки особистості у кризових умовах	152
<i>Гончаренко Л. І.</i>	Особливості емоційної сфери жінок-переселенок з території України	154
<i>Гончарова І. О.</i>	Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери обслуговування	155
<i>Yelchaninova Tetiana</i> <i>Miroshnichenko Tetiana</i>	Differential characteristics of empathy: gender and sexual aspects	156

<i>Журавльова Л. П. Чмут М. П.</i>	Ефективні копінг-стратегії в умовах війни	158
<i>Кольченко З. В.</i>	Особливості поведінки у стресових ситуаціях життя	160
<i>Котенко Ю. І.</i>	Професійна ідентичність студентів-психологів як психологічна проблема	161
<i>Кухарєва Є. С.</i>	Емоційне вигорання військовослужбовців в умовах війни та способи його профілактики	163
<i>Лукомська С. О.</i>	Мілітарні наративи у ставленні особистості до онкологічних хвороб	165
<i>Микитчак А. П.</i>	Психологічні наслідки і ресурси подолання пост-травматичного стресу вимушено переміщених осіб	166
<i>Мирошник Д. С.</i>	Психологічні особливості емоційного інтелекту, як складової ментального здоров'я українців під час війни	169
<i>Одарченко Н. М.</i>	Особливості поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях	171
<i>Оран М. О. Вершигора С. І.</i>	Психологічні особливості конкурентоспроможності фахівця у кризових умовах	172
<i>Svatenkova Tetyana</i>	The teenager`s psychological development by VR	173
<i>Сема В. М.</i>	Особливості роботи соціальних працівників у неурядовому секторі	175
<i>Тішаков В. А.</i>	До проблеми стресу та стресостійкості волонтерів в умовах війни	177
<i>Ткаченко О. М.</i>	Особливості психологічної готовності до виконання професійних обов'язків працівників державної кримінально-виконавчої служби	178
<i>Шафорост А. В.</i>	Емоційний інтелект як навчальна дисципліна для підготовки професійних психологів в умовах повномасштабного вторгнення	179
<i>Шевченко Н. Ф. Грандт В. В.</i>	Психологічна реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій	181
<i>Штих І. І.</i>	Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного часу	183
<i>Юкал Є. М.</i>	Особливості адаптації українських мігрантів	185

Розділ 1. Теоретико-методологічні дослідження особистості у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

Васильченко Ангеліна Юрїївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДИТЯЧИХ АНІМАТОРІВ

Оскільки соціальний інтелект є необхідною якістю для професій, в яких люди контактують один з одним, цілком зрозумілим є інтерес науковців до спеціальних досліджень його розвитку та формування.

На кожному етапі наукових пошуків природи та змісту соціального інтелекту перед дослідниками завжди поставала проблема визначення його меж та відокремлення від абстрактного інтелекту (IQ) та академічного інтелекту.

Науковці визначили функції соціального інтелекту як:

- забезпечення адекватності та адаптивності в мінливих ситуаціях;
- формування програм розвитку та планів успішної взаємодії в тактичних і стратегічних напрямках, вирішення поточних проблем;
- планування міжособистісних подій та прогнозування їх розвитку;
- мотиваційні функції;
- соціальна компетентність;
- саморозвиток – самореалізація;
- саморозвиток, самоусвідомлення та самонавчання.

Однією з основних функцій, важливих для соціального інтелекту, є формування довгострокових, стійких відносин, які, як очікується, будуть розвиватися і позитивно впливати один на одного, враховуючи рівень і якість життя індивіда. Соціальний інтелект визначає адекватність і рівень успішності соціальних взаємодій людини, її нервово-психічного стану та соціально-психологічних чинників у певний період часу, а також підтримує їх у ситуаціях, що вимагають концентрації енергії та стійкості до емоційного напруження, психологічного дискомфорту в стресових ситуаціях, надзвичайних ситуаціях та особистісних кризах. Забезпечує обґрунтування

Через широке коло питань, які можна вирішити за допомогою розвитку соціального інтелекту, необхідно виділити його структурні компоненти. Одним з найпоширеніших є поділ загального функціонування соціального інтелекту на дві основні структурні складові: когнітивну та поведінкову.

Когнітивний компонент соціального інтелекту – це когнітивні завдання, які ведуть до знань і розуміння. У схему «когнітивний компонент – поведінковий компонент» вписуються інтелектуальна, емоційна та соціальна компетентність, тобто здатність розуміти людей, вміння взаємодіяти з іншими, знання соціальних правил, соціальна адаптивність, емоційна чутливість та емоційна експресія, емпатія, соціальне самовираження та соціальний контроль. Важливою рисою когнітивної складової соціального інтелекту є почуття гумору. Почуття гумору дозволяє людям розслабитися в ситуаціях обмеження або збентеження і досягти спонтанності в процесі комунікації.

Дослідники виділяють такі структурні компоненти соціального інтелекту: соціальне сприйняття, самоаналіз, творче мислення, соціальна інтуїція, соціальна проникливість, успішний досвід виходу з кризових ситуацій, людське розуміння, соціальне мислення, соціальна уява,

соціальна пам'ять, вміння декодувати невербальні повідомлення та здатність кристалізувати отримані знання.

Соціальний інтелект – це глобальна компетентність, що виникає з набору інтелектуальних, особистісних, комунікативних і поведінкових рис, включаючи рівень енергетичного забезпечення процесів саморегуляції. Ці риси прогнозують міжособистісні ситуації, інтерпретують інформацію та поведінку, визначають готовність до соціальної взаємодії та сприяють прийняттю рішень.

Досліджено рівні розвитку структурних компонентів соціального інтелекту та виявлено, що дитячі аніматори мають комунікативні навички та організаторські здібності, низький рівень фрустрації, високий рівень мотивації до успіху та середній рівень мотивації до уникнення невдач.

Vertel Anton

Candidate of Philosophical Science, Associate Professor,
Doctoral Student of the Department of Pedagogy,
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko (Sumy)

METHODOLOGICAL TECHNIQUES OF ANNA FREUD IN PSYCHOANALYTIC WORK WITH CHILDREN

A. Freud singled out five psychoanalytic techniques in her work with children, namely:

1. *Work with conscious memories.* A child's memories are limited to a short period of time. The child is absorbed in the present experiences, so memories play a secondary role for his emotionally. Anna Freud insisted that the psychoanalyst working with children actually gets the information from children's parents. When working with adults, try not to use information obtained from relatives (family members), because they have a clearly subjective attitude towards the analyst (the person undergoing psychoanalysis) and are therefore unreliable and incomplete.

2. *Interpretation of dreams.* A. Freud and her colleagues believed that the children's dreams frequency is the same as adults. As adults, children's dreams have an explicit and hidden meaning and identical perception of dream images. Analyzing children's dreams is easier than the adults' dreams, but this means that they have a simple structure. The child tells the dream to the analyst, and he, in turn, tells her that every part of her dream has already met somewhere and it (part) must be found. Thus, the analyst offers the child joint work on finding a part (fragment) of the dream. The child is fascinated by this «game», he is happy to observe in which specific situations in real life certain sound and visual dream images are found. According to A. Freud, all children (with the psychoanalyst's help) cope with the task of analyzing their dreams. In the case when the child does not have free associations that help to interpret dreams, the psychoanalyst can study the situation in which the child is and his emotional state, since his direct interaction circle is much smaller than the adult's one. In this case, the analyst takes responsibility for interpreting the situation.

3. *Interpretation of fantasies (daydreams).* All children are prone to fantasizing, they easily and willingly share stories about fantasies (which occurred during the day) with the psychoanalyst. A child, unlike an adult, is not ashamed of his fantasies. The first, the simplest fantasizing type is a reaction to experiencing the current day events. The second, more complex type of fantasizing is continuation fantasizing.

4. *Drawing.* A. Freud emphasized that drawing can replace (for a while) almost all auxiliary techniques that help penetrate into the child's inner world.

5. *Game.* A. Freud describes the play method in the criticism context of M. Klein's theory, which considered a child's play to be the equivalent of adults' free associations. Gaming activity was considered by M. Klein as a kind of protection, which provides salvation from «traumatic» internal conflicts. Thus, according to M. Klein, the game is designed to replace the painful ending

of the event – which brings pleasure. A. Freud criticized this approach, believing that a child is not free in his play, since he has no motivation to interpret it (unlike an adult). This indicates that children's actions do not always have a symbolic meaning, they can be a previous repetition (and therefore still conscious) actions and be explained by them. According to A. Freud, the game purpose is getting pleasure or acquiring new knowledge, abilities and skills.

A. Freud emphasized the unreliability and arbitrariness of the game method, pointed out the symbolic interpretation shortcomings in it and believed that it is not able to replace the free associations absence. A. Freud called the symbolic interpretation of children's play rigid and stereotypical, which does not take into account the child's personality. Penetration with this method help into the deeper realms of the unconscious is taken place, in her opinion, by bypassing the resistances of the «Ego»/«Self» and the protection forms that remain unanalysed.

Ворона Олег Юрійович

аспірант Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини (м. Умань),
науковий керівник: д. психол. н., проф. Гульбс О. А.

ПРО ПСИХІЧНИЙ ЗАХИСТ ПЕДАГОГІВ У ДИСКУРСІ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Нині відбувається модернізація системи освіти, ключовим моментом якої є впровадження нових стандартів. Вони визначають нові вимоги як до змісту й умов, так і до результатів реалізації освітніх програм. Запровадження нових освітніх стандартів, безумовно, зачіпає усіх учасників освітнього процесу: керівників, педагогів, методистів, дітей та їхніх батьків. Під час впровадження та реалізації нових освітніх стандартів великий акцент робиться на участі педагогів. Педагогам необхідно врахувати це, правильно сформулювати цілі роботи та визначити відповідно до них напрями своєї діяльності. Сама методологія нового стандарту ґрунтується на системно-діяльнісному підході, а також глибокому психолого-педагогічному розумінні специфіки індивідуального розвитку того, хто навчається. Так, новий стандарт орієнтований не лише на предметні, а й на метапредметні та особистісні результати.

Очевидно, що впровадження нового стандарту значно вплине на збільшення як обсягу і змісту, так і соціальної відповідальності за результат професійної діяльності педагога. Таким чином, модернізація, що відбувається у системі освіти, вимагає від педагога не лише високого професіоналізму та особистісної зрілості, а й розвитку якостей, які дозволяють у короткі терміни адаптуватися до мінливих умов і специфіки професійної діяльності.

Такою потужною адаптаційною системою є система психологічного захисту особистості, дія якої спрямована на усунення або мінімізацію тих переживань, що пов'язані із внутрішніми чи зовнішніми конфліктами, станами тривоги і які травмують особистість. Вивчення психологічного захисту особистості на різних етапах професіоналізації уможливорює розуміння глибинних процесів адаптації педагогів і дозволяє здійснювати своєчасну профілактику та корекцію дезадаптивних стратегій поведінки.

Нині у літературі спостерігається тенденція до розширення поняття психологічного захисту. Так деякі автори розглядають психологічний захист як складну багаторівневу систему соціальних, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних механізмів, утворень і форм поведінки, що має забезпечити безпеку людини у суспільстві, її психологічну захищеність. Передумовами такого розуміння психологічного захисту була ідея про те, що однією з детермінант розвитку захисних механізмів особистості є її взаємодія з іншими. З ускладненням конфігурації міжособистісних взаємин, а також зі зміною їхнього характеру відбувається певна трансформація захисної сфери особистості в аспекті її модернізації.

Таким чином, розвиток уявлень про психологічний захист у соціальному контексті реалізується у таких напрямках.

1. Визначення предмета або об'єкта захисту. Як об'єкт психологічного захисту може бути будь-який соціальний суб'єкт різного рівня складності (держава, суспільство, соціальні організації, групи та об'єднання людей, сім'я, окрема людина). Як предмет захисту розглядають психіку людини загалом або будь-яку психічну структуру (самооцінку, самоповагу, уявлення про себе, Я-концепцію, способи поведінки).

2. Визначення джерел загрози, які можуть бути зовнішніми та внутрішніми. Зовнішні – дії окремих осіб, організацій, об'єднань тощо, що становлять небезпеку для особистості. Внутрішні (з ними пов'язана більшість досліджень із проблеми психологічного захисту) – різноманітні травмувальні емоційні переживання людини, що можуть бути спричинені внутрішнім конфліктом, фрустрацією будь-якої потреби.

3. Визначення засобів психологічного захисту. До засобів психологічного захисту належать механізми внутрішньоособистісного захисту, знання, вміння, навички, використання яких реалізує певні форми захисної поведінки.

4. Визначення суб'єктів захисту. У межах досліджень із групової роботи автори вказують, що суб'єктом психологічного захисту може бути не лише індивід, а й група (феномен групового захисту). Причому, приналежність до групи нерідко сприяє зміні вже наявних індивідуальних захисних симптомокомплексів.

Таким чином, термін «психологічний захист» вже давно вийшов за межі первісного розуміння, що традиційно склалося в уявленнях психоаналітичного напрямку. Широкий спектр аналізу дозволяє віднести його до дискусійних понять. Але, незважаючи на усе розмаїття підходів до цього феномена, є прагнення об'єднати їх з метою визначення поняття психологічного захисту.

Аналіз літератури дозволяє виокремити такі підходи, в яких психологічний захист визначається як патологічний феномен особистості; нормальний, профілактичний психологічний захист, що сприяє процесу адаптації у несприятливій ситуації; психологічний захист у ситуаціях стресу. Залежно від того, у межах якого підходу розглядається психологічний захист, він визначається по-різному.

Психологічний захист представляє механізм нормальної адаптації особистості і має своєю основною функцією купіювання психологічного дискомфорту, викликаного конфліктом, стресом чи іншими обставинами. Його актуалізація відбувається за умови виникнення таких ситуацій, які підвищують вимоги до особистісних ресурсів індивіда. Як регулятивна система психологічний захист складається із двох підсистем: стабілізації особистості (власне захисні механізми) і подолання (власне копінг-стратегії). Він має структурно-рівневу будову: біопсихічний, власне психологічний, особистісний, соціально-особистісний. Система психологічного захисту формується у загальній структурі особистості у вигляді певних наборів захисних механізмів і копінг-стратегій. Психологічний захист особистості – стійке утворення, що формує стиль захисту окремого індивіда.

Для розвитку індивідуальної системи захисних механізмів мають значення спадковість, умови виховання, набутий досвід, професійна діяльність. Захисні механізми використовуються індивідом для зняття або попередження тривожності, для розв'язання емоційних конфліктів, для протистояння емоційному дискомфорту тощо. Психічна регуляція, при якій актуалізуються захисні механізми, як правило, відбувається неусвідомлено. Використання індивідом того чи іншого захисного механізму виражається на поведінковому рівні. Взаємовідносини між особистістю і захисними механізмами мають внутрішній і взаємний характер: механізми захищають особистість, а особистість визначає, які саме механізми будуть використані для захисту.

У науковій літературі поширеними є два підходи до питання впливу психологічного захисту на професійну діяльність. Це: аналіз ситуацій, що провокують активізацію захисних ресурсів особистості; однозначно негативний вплив психологічного захисту у формі розвитку професійних деструкцій. Проведений аналіз психологічної системи діяльності

педагога дозволяє вести мову про психологічний захист як про невіддільний компонент особистості професіонала. Найповніше психологічний захист представлений у підсистемі професійно важливих якостей.

Таким чином, незважаючи на настільки різні підходи до визначення психологічного захисту, можна виокремити спільні моменти, що мають місце практично в усіх визначеннях. Перше – це наявність ситуації конфлікту, травми, стресу. Другий момент – це наявність мети, під якою розуміється редукування емоційної напруги, викликаних травмою, стресом, конфліктом чи іншими обставинами. Третій момент – попередження дезорганізації психіки, свідомості, поведінки людини. Багатозначність у визначенні психологічного захисту вимагає створення більш чіткого конструкту у розумінні цього явища з метою його подальшого дослідження. Як робоче визначення автором прийнято визначення психологічного захисту як системи регуляторних механізмів, що спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмувальних для особистості переживань, пов'язаних із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту.

Галета Вадим Сергійович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

ОСНОВНІ МОТИВИ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ СУЧАСНИМИ СТУДЕНТАМИ

Мотиви, як психологічні чинники поведінки і діяльності людини, займають важливе місце в структурі особистості і пронизують формування її основних структур, таких як спрямованість, характер, емоції, здібності і діяльність. Невипадково, коли молодь обирає професію, увага акцентується на мотивах, якими вона керується саме при виборі своєї майбутньої професії.

У психології мотиви визначаються як «те, що спонукає людину до діяльності, заради чого вона працює». До мотивів також відносять інтереси, спонукання, почуття, установки та ідеали.

Психологічною основою мотиву вибору професії є активний інтерес до професії в поєднанні з потребами. У деяких випадках можна виділити наступні групи мотивів:

- загальна мотивація особистості;
- романтичне ставлення до майбутньої професії;
- науково-пізнавальні мотиви;
- мотиви суспільної значущості обраної професії;
- наслідування.

В іншому випадку звертається студентством увага на наступні мотиви:

- уявлення про потенціал обраної професії;
- зацікавленість у навчальній та позанавчальній діяльності;
- бажання служити своїй країні;
- вплив родичів, друзів та знайомих, або популярних у соціальних мережах осіб (блогерів, бізнесменів, медіа-осіб тощо).

Узагальнюючи дані підходи до класифікації мотивів вибору професії, можна припустити, що при виборі професії студенти керуються також наступним: соціальна значущість бажаної професії; престиж вподобаної професії; матеріальний дохід, що буде забезпечувати певний рівень життя в майбутньому студента; можливість кар'єрного зростання особистості тощо.

Також слід зауважити, що мотиви вибору майбутньої професії можна поділити на зовнішні та внутрішні. Внутрішні мотиви вибору професії включають соціальну або

внутрішню значущість, задоволення, яке приносить обрана робота, можливості для спілкування та взаємодії у колективі, лідерства, керування іншими, враховуються нахили, здібності, звички та характер особистості. Зовнішні мотиви переважно включають рівень заробітної плати, прагнення до зростання престижу, страх осуду або невдачі.

Слід зазначити, що престиж омріяної професії та рівень заробітної плати не мають виступати основними мотивами при виборі професії студентами. Тим не менш, якщо висвітлити основні мотиви вибору професії сучасними студентами, то рейтинг буде наступним. Серед лідерів списку мотивів – престиж майбутньої професії. Це виражається в усвідомленні суспільством становища певної професійної діяльності, її соціально-економічної значущості та цінності. Такий престиж визначається природою, характером та умовами праці, а також розміром доходу. Наступний мотив – високий заробіток. Зазвичай зростання заробітної плати безпосередньо пов'язане з ростом кваліфікації. У професіях, де початково встановлений високий поріг заробітної плати, як правило, кваліфікаційне зростання не можливе. Інтерес до змісту самої професії, тобто внутрішніх причин її вибору студентами, лише на третьому місці. Наступний мотив – це умови праці. Тож, комфортні умови праці мають значний вплив на здоров'я людини і тому відіграють важливу роль у виборі студентством майбутньої професії. Враховуючи умови сьогодення, для студентів також вагомим мотивом при виборі професії є доступність навчання і в такому випадку суттєво обмежується список професій, що обираються.

Отже, при виборі професії важливу роль відіграє мотивація здійсненого студентом вибору – те, що насправді спонукає людину до дії. Визначити, що саме рухає молоддю, є досить складним питанням. Це тому, що саме внутрішня мотивація студента задає напрямок вибору і визначає його стратегію.

Гротан Нізар Мохаммед

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ПОДРУЖНЯ СУМІСНІСТЬ СІМЕЙНИХ ПАР

Проблема подружньої сумісності сімейних пар – центральна та актуальна проблема в сучасній психології, оскільки якість шлюбних відносин багато в чому визначає стійкість та стабільність основного соціального інституту – сім'ї. Благополуччю у шлюбі сприяє сумісність подружжя, яка за допомогою згуртованості, узгодження та збігу багатьох психологічних особливостей може призвести до подружньої гармонії та задоволеності шлюбом.

Як зазначають дослідники (М. Обозов, А. Обозова, 1981; Р. М. Хавула, 2012; Ю. Кошева, 2019; Л. М. Лисенко, 2018; Г. А. Кошонько, 2019; В. М. Теслюк, Л. А. Ільків, 2021 та ін.), існує три основних підходи дослідження подружньої сумісності – адаптивний, функціональний і структурний. Адаптивний підхід більше орієнтований не на дослідження сумісності, а на вивчення її результатів – ефективності спілкування, міжособистісних стосунків партнерів. Як партнерами реалізуються функції і ролі – основний локус досліджень функціонального підходу. Представники цього підходу мірою сумісності вважають рольову узгодженість. Структурний підхід, спрямований на дослідження ступеня збігу психологічного складу подружжя, акцентує увагу на значущості персональної сумісності характерологічних, інтелектуальних, мотиваційних якостей подружжя, їх здібностей організувати гармонійну пару – структуру, яка має ознаки цілісності, рівноваженості, завершеності.

Одними дослідниками вважається, що найкраща формула для сумісності – це подібність подружжя один з одним за багатьма характеристиками (гіпотеза подібності), тоді як інші стверджують, що сумісним сімейним парам потрібно мати як подібність, так і різницю у

характеристиці партнерів (гіпотеза взаємодоповнюваності). Як зазначає Р. Хавула (Р. М. Хавула, 2012), в основі цих поглядів лежить теорія компліментарності, запропонована Р. Вінчем, суть якої полягає у взаємодоповненні потреб партнерів.

Особистісні особливості подружжя мають певний вплив на подружню взаємодію, визначаючи якість взаєморозуміння і, відповідно, оцінку задоволення шлюбними відносинами. На думку Г. А. Кошонько (Г. А. Кошонько, 2019), психічну індивідуальність людини можна представити як переплетення різних психофізіологічних, психологічних та соціально-психологічних властивостей, які загалом побудовані за ієрархічним принципом, тобто на нижчі (ранні) нашаровуються більш вищі (пізніші) психічні явища. Так на основі біологічної складової (темперамент) формується характер (психологічна складова психічної індивідуальності), а потім відбувається становлення особистості (соціальна складова психічної індивідуальності). Для забезпечення сумісності подружніх пар, партнеру потрібні три основні якості характеру: здатність критично ставитись до себе; терпимість до інших; довіра до інших. Утім, якщо ці якості повністю у людини відсутні, то вона практично несумісна зі своїм партнером.

Більшість сімейних пар мають певну подібність, і певна взаємодоповнюваність може з'явитися в міру розвитку відносин. Люди схильні одружуватися з тими, чії потреби та особисті якості подібні до їхніх власних. Хоча існує думка про те, що щасливий чи нещасливий шлюб найменше залежить від характерів партнерів (Ю. Кошева, 2019; Л. М. Лисенко, 2018). Справа зовсім не в тому, який характер у партнера: «важкий» або «легкий», поступливий чи впертий, – справа в ступені жвавості, пристосованості. За законом сумісності вроджені якості у сумісних парах мають бути контрастними, тоді як набуті якості – подібні, схожі. Подружні відносини сімейних пар, які не надто відрізняються за своїм походженням, умовами життєдіяльності та вихованням, є міцнішими, адже ймовірність збігу в них установках, цінностях, інтересах, ідеалах і звичках, тобто набутих якостей свідомо вище.

З дослідження, проведеного Р. Хавулою (Р. М. Хавула, 2012), виходить, що індивідуально-психологічні і індивідуальні особливості подружжя зовсім не визначають повністю стабільність сім'ї та сумісність подружжя. Але все ж таки панують уявлення про цілі шлюбного союзу, характер виконання сімейних ролей, права і обов'язки подружжя.

На підставі проведеного В. М. Теслюк, Л. А. Ільків дослідження (В. М. Теслюк, Л. А. Ільків, 2021), можна зазначити, що справді існують достовірні відмінності у прояві акцентованих особливостей характеру чоловіків та жінок у подружніх парах, які залежать від рівня задоволеності шлюбом, та відрізняються за гендерною ознакою. Крім того, жінки більшою мірою відчувають незадоволеність шлюбом у порівнянні з чоловіками, незалежно від рівня добробуту у шлюбі.

Таким чином, загальною тенденцією та необхідною умовою благополуччя у шлюбі як для чоловіків, так і для жінок, є зниження тривожності з вираженою акцентованою тенденцією до рівня риси характеру. Також чоловік і жінка в подружній взаємодії для підвищення рівня сумісності повинні прагнути постійного розвитку своїх особистісних якостей.

Подружня пара, визначаючи внесок своєї активності та напряму у розвитку шлюбних відносин, вибудовує більш передбачувану та керовану систему міжособистісного функціонування. Спрямована людина знає, чого вона хоче, вона має певну схему дії. У прагненнях проявляється саме надлишок можливостей, а не їх дефіцитність. Тут головне – саме діяння, воно містить у собі можливість самопродуктивності. Те саме можна сказати і про кохання як про прагнення до спілкування, орієнтованого на продовження подружніх відносин.

Це підводить нас до роздумів про кохання як засіб підтримки адекватного особистісного профілю подружжя та розвитку ним тих якостей, які сприяють оптимальному функціонуванню сімейних пар у шлюбних відносинах у адекватній, адаптивній та гармонійній формах.

Дерев'янка Олена Валентинівна
студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРОМИСЛОВОГО ПІДПРИЄМСТВА

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема стресу хвилює не лише психологів, фізіологів та медиків, але й широку громадськість. Крім того, великий інтерес викликає виявлення умов розвитку стресостійкості особистості, яка є одним з основних показників психічного здоров'я та працездатності людини. Незважаючи на те, що стрес вивчається вченими різних наукових напрямків вже протягом 80 років, досі не існує єдиної наукової теорії або загальноприйнятого понятійного апарату щодо розуміння стресу, а суперечки про природу цього явища, тобто про те, чи є стрес суто негативним феноменом, все ще тривають. Тому вивчення феномену стресу є актуальним щоразу, коли відкриваються нові наукові факти, що дають змогу зрозуміти, наскільки складним і багатокомпонентним є це явище.

Поняття «стрес» вперше ввів у науковий обіг Г. Сельє у 1936 році. Він визначив його так: «Стрес – це неспецифічний стан напруги в організмі, що проявляється у вигляді актуальних морфологічних змін у різних органах, особливо в ендокринних залозах, контрольованих гіпофізом». Спочатку вчені використовували іншу назву цього явища – «загальний адаптаційний синдром», а після 40 років досліджень феномену стресу Г. Сельє запропонував більш лаконічне визначення, що і використовується у нашій науковій роботі: «Стрес – це неспецифічна реакція на будь-яку вимогу, що пре'являється до організму».

Вивченню стресу присвячені також роботи інших вчених: Ф. Александера, Д. Меканіка, Г. Вольфа, Р. Лазаруса, Ч. Спілберга, Д. Макграта, Д. Грінберга, Т. Кокса та ін. Так, Д. Меканік, Д. Макрат, Т. Кокс та ін. стверджували, що стрес – це явище, з яким стикається людина, при цьому зосереджували свою увагу лише на негативному впливі стресу на психіку та організм в цілому. Ч. Спілберг виділив поняття стресу як стресор, Г. Вольф, Д. Меканік та Б. Доренвенд вважали стрес певною реакцією організму на зовнішні умови, Ф. Александер вважав стрес реакцією організму на зовнішні умови, Д. Грінберг вважав стрес реакцією організму на внутрішні умови та запропонував виділити поняття стресор і реакцію індивіда на нього.

На нашу думку, найближче до визначення природи цього явища підійшли Р. Лазарус і С. Фолькман, які звернули увагу на те, що стрес є складним, багатофакторним явищем, що залежить від специфіки взаємодії індивіда із навколишнім світ, а тому потребує міждисциплінарних досліджень.

Більшість досліджень спрямовані на виявлення взаємних впливів людини на навколишнє середовище і навпаки з метою оптимізації працездатності людини в конкретних умовах праці. Наприклад, В. Вілнас зазначав, що саме поняття «стрес» є гносеологічною абстракцією, Н. Наєнко вважала більш доцільним використовувати термін «психічна напруженість» замість «стрес», Л. Гіссен відносив напруженість до загальної суб'єктивної ознаки вираження стресу, В. Вілнас, наприклад, припускав, що проблема стресу є психологічною.

Виникнення стресу в професійній діяльності є важливою науковою проблемою, оскільки він негативно впливає не тільки на здоров'я працівників, а й на ефективність їхньої роботи. Професійний стрес було визнано «хворобою 20-го століття». Це пов'язано з тим, що цей вид стресу став глобальною епідемією і зустрічається у всіх професіях у всіх країнах світу. Д. Шаріф та його послідовники описали професійний стрес як багатовимірний феномен, який проявляється як фізіологічна та психологічна реакція на складні умови праці. Деякі науковці визначають професійний стрес як стан напруженості у працівників, що виникає при впливі на них різноманітних емоційно негативних та екстремальних факторів, пов'язаних із виконанням професійної діяльності.

В цілому стрес – це складна психофізіологічна реакція людини, що виникає в результаті суб'єктивної оцінки стресових факторів. Альтернативно його можна описати як психологічний стан організму, який наявний, коли виникає невідповідність між здатністю задовільно справлятися з вимогами середовища та рівнем цих вимог. Розрізняють фізіологічний і психологічний стрес, який залежно від умов, за яких він виникає, можна поділити на професійний (організаційний, інформаційний та комунікативний) і посттравматичний.

Згідно з диференціальним методом, запропонованим Д. Нітше, стрес є багатовимірним поняттям і включає чотири основні значення: стрес як подія, стрес як реакція, стрес як проміжна змінна і стрес як трансакційний процес. Стрес має потенціал порушувати фізичну, психічну та соціальну цілісність людини. Стресори є основною причиною стресу.

Узагальнюючи запропоновані науковцями формулювання, поняття «стресор» або «стресогенний фактор» можна визначити як будь-який зовнішній або внутрішній вплив на організм або психіку індивіда, що викликає стресову реакцію. Основні положення теоретичної моделі стресу, яка враховує перцептивні та когнітивні процеси, також можна узагальнити наступним чином. По-перше, особисті когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь стресу для конкретного суб'єкта, тому один і той самий зовнішній стимул може бути або не бути стресовим для різних людей. По-друге, одна й та сама людина може сприймати подію як стресову в одному випадку і нормальну в іншому, залежно від змін у фізіологічному та психологічному статусі.

При цьому стресостійкість особистості психологами визначається як свідома чи несвідомо реакція на стрес, яка включає в себе оцінку загрози ситуації, визначення особистої важливості різних елементів ситуації та визначення власної здатності долати стрес. Збереження та підвищення стресостійкості людини залежить від її здатності долати негативні наслідки пережитих стресових ситуацій та мати доступ до певних ресурсів, які допоможуть запобігти їх виникненню в майбутньому. Ресурси стресостійкості людини бажано розділяти на фізіологічні, психологічні та матеріальні, а наявність цих ресурсів і вміння їх ефективно використовувати позитивно впливає на розвиток стресостійкості.

Хоча окремі аспекти професійного стресу в управлінців та його профілактики вивчалися багатьма дослідниками, комплексних досліджень стресу в професійній діяльності керівників ОВС України не проводилося, як і не було встановлено взаємозв'язку між психологічними характеристиками та індивідуальними відмінностями в стресових реакціях. Подальші розробки в цьому напрямку допоможуть знайти шляхи впливу на індивідуальні відмінності стресових реакцій у стресовій ситуації кожної людини. Вивчаючи професійний стрес, слід зазначити, що його не можна розглядати окремо як стрес, викликаний виключно факторами професійного середовища. На професійний стрес також впливає багато факторів позаробочого життя. Основними критеріями ефективного життя у виробничій організації є її стабільність, хороший психологічний клімат, ефективне управління переміщенням персоналу, взаємодія між усіма підрозділами та керівництвом і постійне підвищення продуктивності праці.

Тому метою нашого наукового дослідження є вивчення залежності стресостійкості та психофізіологічних характеристик від стажу роботи у чоловіків, які працюють на промислових підприємствах. В умовах ринкових відносин основною метою нашого дослідження є використання теоретичних психологічних знань та вирішення практичних соціально-виробничих завдань.

Попередні результати нашого дослідження демонструють, що робота в шкідливих умовах призводить до збільшення професійного стресу і психосоматичних проявів захворювань у працівників. Вважаємо, що оцінка НПУ: «Прогноз» може використовуватися в роботі кадрової служби підприємства як при відборі працівників для роботи на небезпечних виробництвах, так і при регулярному моніторингу психофізіологічного стану працівників з метою своєчасного вживання психопрофілактичних заходів.

Зликов Валерій Лаверентійович

кандидат психологічних наук, доцент

завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України (м. Київ)

МОРАЛЬНА ТРАВМА У КОНТЕКСТІ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Відчуття спільної соціальної, у тому числі й моральної ідентичності можна розглядати як основу для надання та отримання різних форм ефективною соціальною підтримки, а соціальна підтримка, як відомо, є потужним чинником профілактики травматичних розладів (А. Charuvastra, М. Cloitre, 2008). Тобто соціальна підтримка має вирішальне значення як для ризику ПТСР, так і для стресостійкості, а отже соціальна ідентичність є ключем до розуміння того, як люди справляються з травмою, у тому числі й моральною.

Моральна травма – це специфічна травма, яка виникає, коли люди стикаються з ситуаціями, що глибоко вражають їхню свідомість або підважують їхні основні цінності. Внаслідок нормованого догляду (rationed care) лікарі приймають кількох пацієнтів, відмовляючи багатьом. Солдати можуть убити цивільних, виконуючи поставлені перед ними завдання. Ветеринари присипляють тварин, яким ніхто не хоче надати притулок. У діагностичних посібниках ще немає переліку ознак моральної травми, та зростає консенсус щодо поняття: це стан, котрий відрізняється від депресії або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей консенсус сприяв тому, що з'явилися методи лікування моральної травми, котрі спрямовані на допомогу людям із застарілими етичними травмами. Ці методи лікування – життєво важливе доповнення до широкого спектру травматологічної терапії, вони заохочують людей аналізувати моральні конфлікти, а не пригнічувати їх чи втікати від них. Нові методи наголошують також на тому, що для тривалого одужання потрібна підтримка спільноти. У деяких випадках клієнти навіть розробляють плани щодо відшкодування завданої шкоди (R. A. Bryant, P. P. Schnurr, D. Pedlar, 2022).

У давньогрецькому епосі «*Iliada*» Ахілл втрачає в бою свого найкращого друга Патрокла і потім картає себе за те, що не зміг його захистити. Після світових воєн ХХ ст. психологічно травмовані солдати поверталися з війни з симптомами того, що люди називали «*бойова втома [battle fatigue]*». Насправді багатьох із них мучили не контузії, а вчинки воєнного часу, про які соромно було розповідати.

В основі моральної травми лежить етичний конфлікт.

Коли COVID-19 охопив планету, криза моральної травми стала більш нагальною, оскільки етичні дилеми перетворили на нову норму – не тільки для медичних працівників, а й для інших людей, які перебувають на передовій у боротьбі з недугою. Працівники магазинів змушені ризикувати власною безпекою та безпекою вразливих членів сім'ї, щоб заробити на життя. Адвокати часто не могли зустрітися з клієнтами особисто, що робило майже неможливим належне представництво цих клієнтів у судах. У таких ситуаціях, незалежно від того, як тяжко ти працюєш, завжди будеш недопрацьовувати, а отже формуватимуться ознаки моральної травми.

Під час війни криза моральної травми актуалізувалася ще більше – як власне на передовій, так і в тилу. Ми виділяємо три аспекти моральної травми під час російсько-української війни:

1) під час евакуації загиблих (часто забирати тіла з поля бою – значить наражати на небезпеку здорових (непоранених) бійців);

2) під час сортування поранених і надання їм першої медичної допомоги (основне правило тактичної медицини – допомога надається тому, хто кричить, бо кричить – значить дихає і у нього більше шансів вижити, ніж у того, хто вже без свідомості);

3) під час евакуації цивільних осіб з фронтових і прифронтових територій (при неможливості транспортування, лежача особа не евакуюється, те саме стосується і тварин, яких часто не забирають до безпечних місць).

Моральна травма сучасних українців тісно пов'язана із неможливістю традиційного поховання загиблих, наприклад, під завалами, спричиненими обстрілами, зниклих без вісти військових і цивільних тощо. Обряд поховання є ритуалом, що формувався впродовж багатьох століть, і завжди носив магічний характер. В кожному історичному періоді поховальні традиції видозмінювались, і тому ставлення до смерті та її розуміння з часом набули нових рис. Ритуал поховання з'явився в українській культурі набагато раніше, ніж, наприклад, обряд хрещення або весілля. Впродовж окремих історичних епох, поховальний обряд здійснювався по-різному. В архаїчну добу був розповсюджений ритуал спалювання і жертвоприношення. Людину спалювали на вогні, і часто, разом з нею її родичів та побутові речі і прикраси, часто тварин (особливо коней). В Київській Русі також побутовував обряд очищення душі за допомогою вогню і її відправлення до Вирію (Раю). Князя або ж просту людину клали в човен і поруч складали одяг, побутові речі, зброя та худобу (обов'язково вбивали коня, який належав покійнику). Човен разом з покійником та всіма ритуальними речами ставився на дрова зі священного дерева (береза, дуб або липа), і підпалювався. Середньовічні народи вірили в те, що чим сильніший буде дим від цього полум'я, тим швидше померлому відкриється шлях у царство мертвих. Коли даний обряд завершувався, над місцем, де палало вогнище насипали великий курган-могилу. Цей курган символізував небесний шлях та зв'язок з райським світом.

В добу трипільської культури був поширений культ землі, і покійників почали ховати саме в землю. Трипільці вірили в магічні сили землі і вважали, що душі померлих є духами лісів та полів. В цю епоху почали створювати спеціальні дерев'яні домовини. Також під час обряду поховання наші предки проводили тризну (в сучасній версії – поминки). Тризна вважалась язичницьким жертвним обідом, який проводили на могилі покійника, де їли коливу – пшеничну чи ячмінну кашу, яка вважалась їжею мерців. Спочатку даний обід носив спокійний, навіть радісний характер (інколи ставав звичайним застіллям) а потім переходив у обряд відлякування смерті від інших представників роду. Обряд поховання є унікальним ритуалом, який об'єднує покоління живих людей з метою вшанування пам'яті своїх близьких. Місцем пам'яті є також кладовище, яке, до речі, є важливим джерелом генеалогічного дослідження. Впродовж багатьох століть збереглося багато традиційних символів та звичаїв, що прийшли до нас з язичництва, але вони видозмінилися і набули більш культурних рис. Своєрідність релігійно-світоглядних уявлень українського народу полягала в тому, що смерть людини не вважалась непоправною трагедією, за покійником не було прийнято плакати. Це сприймалося як тимчасовий відхід в інший світ для майбутнього повернення, у формі наступних поколінь та нащадків. Однак під час війни ритуали поховання змінилися, що також вплинуло на, насамперед, духовну моральну травматизацію українців.

Дослідники з низки дисциплін, включаючи психологію, етнографію, епідеміологію та політологію, помітили, що ризики для здоров'я розподілені нерівномірно. Члени одних груп більш схильні отримати психологічні травми та погіршення стану соматичного здоров'я, ніж інші (R. G. Wilkinson, K. E. Pickett, 2009), однак ці розвідки зазвичай базувалися на демографічних даних, а не на членстві в психологічній групі (зокрема, контексті соціальної ідентичності; C. Haslam, J. Jetten, T. Cruwys, G. Dingle, S. A. Haslam, 2018). Хоча ми часто думаємо про травматичні події в першу чергу з точки зору їх впливу на здоров'я, травматичні події також впливають на те, як ми сприймаємо та інтерпретуємо поведінку нашої власної групи та інших груп, тож припускаємо, що сформована мілітарна ідентичність буде суттєвим ризиком профілактики моральної травматизації особистості під час війни.

Івашина Олексій Юрійович

магістрант Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: доктор психологічних наук, професор С. Б. Кузікова

ВПЛИВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ

Дослідження людської поведінки в кризових умовах завжди було актуальною темою для наукових досліджень, особливо у контексті поточної повномасштабної війни в Україні. В основі виникнення кризових та стресових станів в українців зараз переважають такі явища як стрес, велика знервованість та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Нажаль, вони стали вже звичними для більшості українців. Протягом минулого 2023 року спостерігалось перевищення показників рівня стресу у порівнянні з результатами попередніх досліджень. Наприклад, дослідники з компанії Gradus Research, у межах проекту «Градус суспільства під час війни», опитали респондентів стосовно їхніх емоційних станів, відновлення робочої діяльності. У 88% опитаних відзначено високий або дуже високий рівень стресу, цей показник є більшим, ніж у попередніх двох етапах дослідження, де такий рівень спостерігався у 84% випадків. Такий стрес є набагато більшим навіть в порівнянні з 2021 роком (69%) та 2022 роками (72%). Зокрема, щодо конкретних емоцій та станів в опитаних респондентів, найбільш поширеними є втома (яку відзначає половина опитаних), а також почуття надії, яке відчуває 43% учасників. Серед інших поширених станів можна відзначити напругу (42%), роздратування (31%), обережність (28%) та гнів (27%).

Аналізуючи ці данні стає очевидним, що стрес не має ні вікових, ні соціальних меж поширення, і однаково ефективно вражає всі прошарки та соціальні групи населення. Метою нашого дослідження було вивчення впливу емоційної резильєнтності та стресостійкості на вибір копінг-стратегій подолання стресових ситуацій.

Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Поняття «стрес» було вперше введено в 1932 році американським психофізіологом Волтером Бредфордом Кенноном. Хоча іноді авторство цього терміну помилково приписують Гансу Сельє, він почав використовувати цей термін трохи пізніше для опису стану загальної адаптаційної напруги. За теорією Ганса Сельє, стрес визначається як неспецифічна відповідь організму на будь-який стимул. В процесі розвитку стресу розрізняють три стадії. Перша стадія, відома як стадія тривоги або дії подразника, який викликає стрес, виникає при сприйнятті неприємних новин або кризових ситуацій у спілкуванні та особистому житті.

Друга стадія – стадія опору – виникає, коли фактор, що спричинив стрес, продовжує негативно впливати на людину. Третя стадія – стадія виснаження – є найнебезпечнішою. На цьому етапі організм втрачає здатність опиратися стресу, і він без зовнішньої допомоги може призвести до негативних наслідків.

У психології розрізняють два типи стресу в залежності від спрямованості емоційного впливу. Еустрес може виникати внаслідок позитивних подій або представляти собою оптимальний рівень стресу, при якому досягається найвища ефективність праці.

Дистрес включає в себе всі класичні негативні уявлення про стрес: драматичні події, які травмують людську психіку. Травматичний стрес характеризується постійним, тривалим переживанням сильної психотравмуючої ситуації, викликаючи дезорієнтованість, розгубленість, збудженість або раптову загальмованість. Ганс Сельє вважав дистрес одним із варіантів реакції людської психіки на навколишній світ. Він вбачав у розумінні механізмів виникнення та перебігу стресу можливість навчитися використовувати його на користь.

Психологічна резильєнтність, або пружність, є вродженою динамічною характеристикою особистості, яка допомагає подолати стреси та важкі періоди шляхом конструктивних реакцій. Незважаючи на те, що ця властивість має вроджений характер, її можна розвивати.

Емоційна резильєнтність означає здатність ефективно керувати своїми емоціями, включаючи стрес, тривогу та негативні відчуття. Люди з високим рівнем емоційної резильєнтності можуть швидко відновлюватися після негативних подій та переживань. Резильєнтною особистістю вважається та людина, яка, опинившись у екстремальній ситуації, успішно адаптується, змінюючи свою поведінку. Іншими словами, резильєнтність є формою адаптації, яка відповідає трьом умовам: успішний результат адаптації; переважно здійснюється шляхом зміни поведінки; реалізується переважно в умовах людського суспільства, що вимагає соціальної адаптації.

Важливо зазначити, що емоційна резильєнтність є ключовою для досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Вміння керувати своїми емоціями та знаходити позитивні вихідні точки є основою успіху в бізнесі, кар'єрному розвитку, міжособистісних відносинах та соціальній самореалізації.

Копінг, що походить від англійського coping (долати, переробляти), описує психологічні стратегії та методи, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. У психології термін «переборювання» застосовується для опису емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій, які мають на меті ефективно управління вимогами повсякденного життя. Копінг можна розглядати як позитивну, свідому діяльність, спрямовану на вирішення особистих проблем та відносин, а також на зменшення, управління або відволікання стресу та конфліктів. Проте ефективність копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей кожної особи та інтенсивності стресових ситуацій. Походження терміну пов'язують з Л. Мерфі, який вперше використовував його у психологічній літературі у 1962 році, хоча деякі джерела також приписують цей термін Абрахаму Маслоу.

В двох словах, копінг це – комплекс реакцій і дій людини, спрямованих на подолання стресу, який охоплює емоційні, поведінкові та когнітивні стратегії, використовувани для відповіді на виклики. Відчуття, реакції та думки формують різні стратегії, що використовуються в різних ситуаціях. З часом поняття «копінг» розширилося, охоплюючи не лише стресові ситуації, а й реакції на різні потреби людини. Визначається, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть мати як довільний, так і мимовільний характер. Мимовільні реакції ґрунтуються на особистісних особливостях темпераменту, а також на досвіді реагування, і вже не потребують свідомого контролю.

Стресовий стан характеризується активуванням фізіологічних механізмів, спрямованих на мобілізацію ресурсів для вирішення проблем. Він може викликати такі симптоми, як збільшене серцебиття, підвищення артеріального тиску та відчуття тривоги. У довгостроковій перспективі постійний стрес може призвести до виснаження організму та розвитку різних захворювань.

Підсумуємо викладене вище. Психологічна резильєнтність і стресостійкість можуть позитивно впливати на перебіг стресових станів в людини. Люди з високим рівнем психологічної резильєнтності здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій, швидше відновлюватися після них і зберігати позитивне ставлення. Стресостійкість дозволяє людині краще контролювати свої емоції, реагувати на стрес конструктивно, а не деструктивно, і швидше знаходити способи подолання труднощів. Разом ці якості можуть допомогти зменшити негативні наслідки стресу, зберегти емоційне і фізичне здоров'я і підвищити загальний рівень самопочуття.

Ільєнко Марія Леонідівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н, професор С. Б. Кузікова

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ОСОБИСТІТЬ»

Поняття «особистість» дуже важливе для психологічної науки і є предметом дослідження з давніх часів. Натепер актуальність даної проблеми не зменшується.

Філософ Еммануїл Кант говорив, що особистість – це здатність бути паном самому собі. Цією фразою філософ підкреслює, що особою можна назвати таку людину яка здатна приймати рішення, контролювати свої вчинки та формувати свої власні цінності, бути паном самому собі. Це означає бути усвідомленим та відповідальним за свої рішення та дії. Особистість – це людина, яка володіє свідомістю, здатністю мислити, міркувати та визначати своє ставлення до навколишнього. Роботи Канта стимулювали дослідження важливих для психології проблем індивідуальних особливостей, природи активності людини, формування у неї цілісної картини світу і себе.

Отже, особистість – це сукупність соціально значущих якостей індивіда, які формуються в процесі суспільного життя. Тому коли говорять про особистість, мають на увазі риси характеру людини, її поведінку, соціальні ролі, цінності світогляду, тобто соціальну та духовну розвиненість.

Індивідуальність – це єдність неповторних біологічних та соціальних властивостей конкретної людини. Це своєрідність фізичних та психічних особливостей людини, типу темпераменту, інтелекту, світогляду, життєвого досвіду. Називаючи людину індивідуальністю люди хочуть підкреслити її унікальність, яка не схожа на інших.

Формування особистості є індивідуальним процесом і залежить від вікових етапів життя людини. Системним параметром, який характеризує гармонійну особистість є високий рівень збалансованості відносин різних особистісних утворень (потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки, образу Я-реального і Я-ідеального та ін.) Найбільш інтенсивно особистість розвивається у дитячо-юнацькому віці. Це життєвий період в інтервалі від дня народження до 17 років, який передбачає з'ясування та формування можливостей, схильностей, інтересів особистості з метою їх системної реалізації в дорослому житті для власного самоствердження та суспільного розвитку. Позитивно оцінювати себе допомагають любов та турбота батьків.

З погляду сучасної психології, характер є складовою особистості людини нарівні з такими утвореннями як темперамент, як воля, як почуття, мотиви і як здібності. Характер – це зафіксована у вигляді властивостей і сповнена глибокого змісту форма усталених стосунків індивіда зі світом. Характер багато в чому залежить від спрямованості особистості. Спрямованість особистості буває трьох видів: спрямованість спілкування, спрямованість діяльність і спрямованість самого себе. Тобто напрямок більшою мірою буде визначати мотив на ті самі внутрішні настанови особистості, які її штовхатимуть на ті чи інші вчинки.

У зарубіжній психології є багато різних підходів до проблеми структури особистості. Однак ні одна з цих теорій не є у повному обсязі науковою. В українській психології відбувається активний процес розробки проблеми структури особистості людини. Є різні підходи до її вирішення, які характеризують той чи інший аспект особистості. Це дозволяє узагальнити те позитивне, що накопичилось у нашій психологічній науці щодо проблеми особистості і викласти його у позитивному плані (Г. Бал, М. Боришевський, З. Карпенко, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко, А. Фурман та ін).

Підсумовуючи, наголосимо на необхідності вивчення чинників становлення людини як активного суб'єкта власного життя і власної особистості.

Коваль Тетяна Олександрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ З ПТСР

Стресові події, пов'язані з війною в Україні мають негативний психологічний вплив як на учасників подій, так і на їхні родини. Військовослужбовці є найбільш вразливими фізично та психічно, внаслідок психологічних перевантажень. Солдати та офіцери, які на фронті та повертаються з фронту стикаються з негативними наслідками пост травматичних стресових розладів і гостро потребують психологічної реабілітації.

З моменту початку повномасштабної війни гостро постало завдання підтримати велику кількість ветеранів, які повернулися із зони бойових дій із довготривалими наслідками для психічного здоров'я, такими як симптоми посттравматичного стресу, депресія та тривога. Незначна кількість досліджень присвячена вивченню факторів, які сприяють уникненню цих симптомів у військовослужбовців (Pietrzak, Johnston, Goldstein, Malley).

Армія США зараз використовує програму «Comprehensive Soldier Fitness» для розвитку «Психологічної стійкості в п'яти вимірах: фізичному, соціальному, емоційному, духовному, і сім'я». Вона поєднує в собі принципи позитивної психології і когнітивно-поведінкової терапії, зокрема наголос на оптимізмі, вирішенні проблем, самоефективності, саморегуляції, емоційній обізнаності, гнучкості, емпатії та міцних стосунках.

Життєстійкість була вперше описана С. Кобасою (1979) як особистісна змінна, яка відрізняє тих, хто отримав певні психічні порушення під час стресу, від тих, хто ні. Її початкове дослідження виявило три аспекти життєстійкості: обов'язки, контроль і виклик. Життєстійкі люди добре усвідомлюють і віддані своїм цінностям, цілям і можливостям, більше відчувають, що вони контролюють те, що відбувається в їхньому житті, і сприймають стресори як виклики, які зроблять їх сильнішими. Хоча багато факторів можуть впливати на стійкість до стресу, включаючи організаційні та контекстуальні (наприклад, соціальна підтримка), витривалість та її аспекти розглядаються як основні якості індивідуального рівня, які впливають на стійкість (Maddi).

Дослідження ветеранів В'єтнаму показали, що ті, хто визначався високою життєстійкістю, рідше повідомляли про симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (King, Keane, Adams), цей факт був опосередкований післявоєнною соціальною підтримкою, що свідчить про кращу мережу підтримки та допомоги у стресовий момент у життєстійких осіб. Життєстійкість також виявилася основою успіху у складній військовій підготовці (Bartone, Roland) в жорсткій програмі відбору військовослужбовців (Hystad, Laberg).

Захисні функції життєстійкості особливо помітні в усуненні впливу стресових факторів, пов'язаних із військовими, а також у впливі на психічне здоров'я. Життєстійкість пом'якшує вплив бойових дій на наступне психологічне благополуччя ветеранів війни. Люди з низьким рівнем життєстійкості мали більше симптомів ПТСР, ніж ті, хто отримав високі бали за цією шкалою.

Збільшення терміну служби в армії істотно а також досвід травматичних подій, таких як смерть військовослужбовців і бойові дії істотно впливають на збільшення стресу в домашньому житті, частіші переїзди, розлуку сім'ї, вживання наркотиків і алкоголю. Військовий досвід може відігравати більшу роль у розвитку посттравматичного стресу, ніж вважалося раніше, і пошук чинників цього зв'язку, таких як життєстійкість, буде корисним для захисту військовослужбовців, які присвятили себе захисту держави.

Козир Анна Анатоліївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: д. психол. н. професор С. Б. Кузікова

СУТНІСТЬ ТА РІЗНОВИДИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Кризова психологія та кризова психотерапія є новою галуззю науки та практики. Тому такі поняття, як стрес, криза, кризова ситуація та кризовий стан ще не мають чіткого визначення. Більше того, в клінічних теоріях кризи та кризових ситуацій поняття асоціюються з травматичними або катастрофічними подіями. У кризовому консультуванні кризові ситуації також характерні для критичних періодів у житті людини.

У сучасній науковій літературі представлено чотири основні поняття, які характеризують кризові ситуації: «стрес», «фрустрація», «конфлікт», «криза».

Стрес – це неспецифічний прояв реакції індивіда на ситуацію, що вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму і визначається як специфічна адаптація до ситуації, що склалася. Важливо зазначити, що будь-яка нова життєва ситуація може викликати стрес і що всі вони є кризовими ситуаціями. Априорі кризові ситуації викликають дистрес, який визначається як «...що супроводжується горем, нещастям, виснаженням і порушенням адаптації та контролю, що перешкоджає самореалізації індивіда» (Кисіль З. Р., 2019).

Фрустрація, що походить від латинського «frustratio» (розчарування, марне очікування, розчарування), описує ситуацію, що виникає під впливом двох факторів: наявність активної мотивації до досягнення мети (виконання бажання); перешкоди, що заважають досягненню мети. Перешкоди на шляху до успіху можуть бути зовнішніми або внутрішніми:

- Фізичні: наприклад, травма, яка заважає людині займатися спортом.
- Біологічні: наприклад, хронічна хвороба, яка заважає працювати.
- Психологічні: наприклад, страх публічних виступів, що заважає кар'єрному зростанню.
- Соціокультурні: наприклад, гендерна дискримінація, яка обмежує можливості.
- Матеріальні: наприклад, брак фінансування на освіту та ін.

Відсутність фокусу на головній меті та розчарування є проявом кризової фрустраційної поведінки, яка може бути спричинена певними перешкодами.

Криза семантично близька до поняття фрустрації і являє собою тимчасовий ситуативний або інтерналізований розлад особистості.

Конфлікт як дуже критичний психологічний стан уможливує існування надзвичайно складного внутрішнього світу та реалізацію наявної складності відповідно до своїх життєвих потреб, тобто «вилучення» наявної складності для подальшого використання. Водночас людина стикається з кризовою ситуацією, в якій немає ані проактивної можливості вийти з конфліктної ситуації, ані знайти адекватне рішення.

У світлі вищезазначеного, доцільно розглядати кризу як ситуацію, спричинену існуючою проблемою, що стоїть перед людиною, якої неможливо уникнути і яку неможливо вирішити звичайними засобами в короткостроковій перспективі. О. Цильмак має рацію в цьому погляді і визначає кризу як «...ситуацію, що виникає внаслідок накопичення значних невирішених проблем, протиріч або подій, які призводять до того, що попередній спосіб життя, поведінка або діяльність втрачають свій сенс» (Цильмак О., 2022).

В. Заїка, в свою чергу, позиціонує суб'єктивну модель кризи, власне як сукупність наступних рівнів (Бандурка О. М., 2017):

- 1) сенситивний, заснований на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому і його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки;

4) мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки і способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності щодо подолання кризового стану».

Підсумовуючи, можна сказати, що кризові ситуації часто є несподіваними і неконтрольованими. Кризові ситуації іноді супроводжуються втратами, неприємними відкриттями, насильством, особистим приниженням і образами. Таким чином, кризові ситуації порушують звичний спосіб життя, погляди та систему цінностей. Кризові ситуації часто становлять загрозу для самооцінки, ідеального образу «Я» та планів на майбутнє. Кризова ситуація – це загроза життю, здоров'ю, добробуту, репутації та кар'єрі, але це також потенційна можливість змінити себе, змінити ставлення інших до себе і навіть змінити хід історії.

Коретнік Вікторія Миколаївна

здобувач PhD з психології Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти» НАПН України (м. Київ)
науковий керівник: к. психол. н., професор А. С. Москальова

**ФЕНОМЕН ІНСТИТУТУ РЕПУТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЦИФРОВОГО
СЕРЕДОВИЩА: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Станом на жовтень 2023 року на Землі проживає 8,06 млрд людей. З них до Інтернету під'єднано 5,30 млрд – понад 65,7% населення світу. Соцмережі використовують 4,95 млрд людей. В Україні на початок 2023 року налічувалося 28,57 мільйона інтернет-користувачів, що становить 74,0% від загальної чисельності населення. Рівень проникнення Інтернету становив 79,2%.

Цифрова революція, яка почалася з розвитку комп'ютерних технологій, призвела до зміни форми та змісту медіапродукції та медіа середовища та спровокувала трансформацію інформаційного середовища за допомогою нових цифрових, інформаційних та мережевих інструментів, які істотно вплинули на сферу масових комунікацій.

Глобалізація та цифровізація впливають на усі сфери суспільного розвитку, включаючи методи ведення бізнесу, освітні процеси та особисте життя кожної людини. У сучасному цифровому суспільстві, де понад 60% населення світу використовує Інтернет, спостерігається збільшення споживання соціальних медіа, а також зростання соціальної торгівлі, феномен репутації стає ключовим елементом формування суспільного образу будь-якої особи чи організації.

За останнє десятиліття, особливо за кордоном, все частіше для опису та пояснення природи взаємодії різних суб'єктів у соціальних комунікаціях використовується категорія репутації. Репутація є значущим регулятором взаємодії суб'єктів у суспільстві, та має довгостроковий вплив.

Кожен споживач в Україні через соціальні медіа має різноманітні можливості для висловлення думок та обміну поглядами з іншими людьми. Блогосфера, яка включає всі блоги як єдине співтовариство або соціальну мережу, стала однією з нових форм комунікації. Тут автори можуть вільно висловлювати свої думки та створюваний контент. Зростання популярності публічних осіб має декілька аспектів впливу на суспільство. Новий цифровий світ ставить нові виклики при формуванні образу публічної особи, що робить управління онлайн-репутацією важливим і актуальним аспектом.

Згідно з Портманом, онлайн-репутація є створеною та підтримуваною суспільною соціальною оцінкою суб'єкта на основі його минулої поведінки, публікацій та обміну інформацією про нього третіми особами в Інтернеті. Вплив публічних осіб відрізняється в залежності від вікової категорії споживачів, так наприклад, більше 30% споживачів у віці від 15 до 21 року враховують рекомендації улюблених блогерів.

Кожен з лідерів думок прихильний до певного стилю ведення свого блогу, який буде максимально зрозумілим та близьким для його підписників. Але, враховуючі велику кількість гучних скандалів серед публічних осіб та в блогосфері зокрема, можна казати про відсутність інституту репутації в умовах сучасного цифрового середовища.

На наш погляд, репутація є структурним психологічним явищем, існуючим у громадській свідомості. Її зміст не вичерпується поняттями образу або іміджу, ґрунтується на культурно-національних особливостях, таких як історична спадщина, духовність, ментальність та освіченість народу.

За нашими дослідженнями, діяльність публічних осіб та рівень їх соціальної відповідальності не принципово впливає на сприйняття особи суспільством. Лише 41% опитаних відмовляється від товарів або послуг, які порекомендують блогери із заплямованою репутацією.

На нашу думку, в умовах сучасного цифрового середовища суспільству дуже важливо звертати увагу на репутацію та минуле публічної особи. Як це відбувається у країнах Європи та США, де існує культура відміни у випадку, як публічні особи або компанії зробили або висловили щось, що вважається образливим або обурливим, мова йде в тому числі про психологічний вплив на суспільство

Корнієнко Ігор Олексійович

к. психол. н., старший науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи (м. Київ);
завідувач кафедри практичної психології КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» (м. Львів)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Багато наукових дисциплін, особливо педагогіка, психологія, соціологія, економіка багато місця приділяють інформації. Хоча про неї часто говорять як про благо, Я. Володарчик зазначає, що жодна наукова дисципліна досі не виробила однозначного і системного визначення дефініції інформації. В наукових роботах майже завжди взагалі уникають терміну «інформація», трактуючи його як первинне поняття, що розуміється людиною інтуїтивно.

Однак цей термін, насправді, використовується дуже широко. Науковці, які вивчають проблеми інформаційного середовища, розуміють під інформацією повідомлення або вказівки, які передають вербально або записують в різний спосіб (М. Купісевич), або вважають, що це все, що може бути, тільки закодоване і перетворене на потік бітів (Я. Варіан). С. Форліч вважає, що інформація аналізується як сукупність даних або істин, сформульованих у вигляді послідовностей знаків певної мови від відправника до одержувача.

Вважається, що інформувати означає здійснювати діяльність, за допомогою якої передаються знання, а знати означає бути поінформованим (Я. Володарчик). Тому інформація може означати акт передачі порцій знання. В свою чергу знання певного суб'єкта, окрім накопичення відомостей, може складатися з сукупності набутих досвідів і контекстів, які їх супроводжують. Інформація завжди призначена для когось, тобто має свого адресата, яким може бути як реальна особа, так і потенційна, і завжди стосується предметів, фактів, подій, явищ, відносин між ними, душевних станів людини, тобто відображає все те, що є предметом комунікації.

Для розуміння сутності поняття інформації важливо визначити його місце по відношенню до термінів «дані», «знання» та «новини», які фігурують у багатьох визначеннях. Можемо говорити, що інформація створюється з певних даних, тобто певних наборів значень (наприклад, числових, логічних, знакових), які певним чином пов'язані між собою, можуть бути зібрані та збережені в різних структурах. Наприклад, в інформаційних

системах дані – це інформація, найчастіше збережена в числовій формі, яка підлягає комп'ютерній обробці. Факти, концепції або команди так само можуть бути представлені у формалізованому вигляді, зручному для передачі, інтерпретації або обробки.

На основі цього можемо повніше, більш розширено розглянути поняття інформації – це дані, які зазнали категоризації, класифікації або піддані якомусь іншому впорядкуванню, завдяки чому отримуємо іншу або нову інтерпретацію подій і станів речей.

Натомість знання – це інформація, яка впорядкована, систематизована, створюється після того, як з наявної інформації зроблено відповідні висновки.

В теорії інформації виокремлюють поняття новини. Спрощенням є ототожнення новин зі знаннями. На думку Я. Ліхтарського це відомості про щось, послідовності знаків, сукупність звуків, зображень тощо з певним змістом, що стосується конкретних осіб, речей, явищ і процесів, які можуть бути збережені одержувачем.

Варто зазначити, що інформація має певні властивості, які необхідно брати до уваги суб'єктами отримання і використання інформації в процесі прийняття рішень. А саме: інформація може існувати об'єктивно, незалежно від волі і свідомості людей; інформація може виступати як причинний фактор у майбутньому; інформація може стосуватися нереальних процесів і явищ, які не відбувалися і не відбуватимуться; збір інформації є невичерпним; інформацію можна обробляти, відтворювати і передавати в часі та просторі, особливо за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій; інформація потребує оновлення; характерною рисою інформації є її різноманітність; інформація може піддаватися деформації, викривленню або фальсифікації внаслідок свідомих дій людини або випадкових подій; інформація розглядається як одна з базових наукових категорій.

Певні набори характеристик інформації дають змогу визначити її якість. До них відносяться агрегованість (рівень синтезу інформації); своєчасність (відповідність інформації фактам); бажаність (здатність встановлювати стандарти в процесі контролю); цінність (спричинення зміни цінності ситуації прийняття рішення); рішучість (ступінь впливу на хід процесу прийняття рішень); точність (ступінь включення деталей до змісту інформації); однозначність (використання однозначної мови та чітко визначених понять); зрозумілість (обсяг роботи, необхідний для прийняття рішення); доступність для сприйняття; повнота (ступінь невизначеності); порівнянність (можливість порівнювати з іншою інформацією); достовірність і правдивість (відповідність реальному перебігу події, яку вона описує); точність (ступінь однозначності термінології); перспективність (ступінь передбачення подій); достовірність (відсутність викривлення інформації); джерельність (походження інформації з прямого чи опосередкованого спостереження).

Виходячи з вищезазначеного, можемо зробити висновок, що досі не існує ані узгодженого визначення терміну «інформація» та пов'язаних з ним понять «дані», «знання» та «новини», ані взаємозв'язку між ними. Незважаючи на це, можна побачити, що інформація є своєрідним суспільним благом, доступним всім, і її споживання одними не обмежує можливості споживання іншими.

Кравцов Віталій Ігорович

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Стиль поведінки соціального працівника визначається сукупністю його особистісних якостей, цінностей та інтересів і є визначальним для системи взаємовідносин, яку він формує. Одні соціальні працівники почуваються в конфлікті як риба у воді, інші – комфортно у співпраці та взаємопідтримці. Одні вміють спілкуватися з балакучими

клієнтами, а інші можуть успішно знаходити спільну мову з замкнутими і мовчазними клієнтами. Хтось може терпіти агресивне та вороже ставлення, а хтось – ні. Одні чутливі до дітей, інші з розумінням ставляться до людей похилого віку.

Тому роль особистих якостей соціальних працівників у їхній професійній діяльності є безсумнівно важливою. До них, наприклад, належать: гуманність характеру, особиста і соціальна відповідальність, доброзичливість і почуття справедливості, самоповага і повага до гідності інших, толерантність, ввічливість, порядність, емпатія, готовність зрозуміти і допомогти іншим, емоційна стабільність, адекватна самооцінка, рівень домагань і соціальна адаптивність.

Особистісні якості соціальних працівників зазвичай поділяють на кілька груп.

Одна з них відображає психічні процеси (сприйняття, пам'ять, уяву, мислення), психічні стани (втома, млявість, стрес, тривога, депресія), увагу як стан свідомості, емоційно-вольові прояви (гальмування, байдужість, терпіння, послідовність, імпульсивність). Деякі з цих психологічних станів є фундаментальними, без яких неможлива якісна діяльність. Інші відіграють, здавалося б, другорядну роль. Якщо один соціальний працівник не відповідає психологічним вимогам професії, негативні наслідки такої невідповідності можуть проявитися не так швидко, але за несприятливих умов вони майже неминучі.

Психологічна невідповідність вимогам професії стає особливо помітною в складних ситуаціях, коли необхідно мобілізувати всі особистісні ресурси для вирішення складних і часто нестандартних завдань.

Чим складніша професія для оволодіння і чим соціально важливіша професія, тим більшим має бути блок особистісних характеристик, що визнаються основою професійної придатності. Що стосується соціальних працівників, то в процесі відбору повинна оцінюватися цілісна картина особистості, яка формується, з одного боку, під впливом досвіду роботи з людьми, а з іншого – під впливом світогляду та ціннісних орієнтацій кандидата.

Інша група якостей включає психологічні якості, такі як самоконтроль, самокритика та самооцінка власної поведінки, а також стресостійкі якості, такі як фізична підготовка, ініціативність та здатність перемикає емоції та керувати ними.

Дослідники також виділили такі групи якостей, як комунікабельність (здатність швидко знаходити спільну мову з людьми), емпатія (здатність вловлювати настрій людей, визначати їхні установки та очікування, співпереживати їхнім потребам), привабливість (зовнішня привабливість людини) та красномовство (здатність надихати та переконувати людей за допомогою слова).

Соціальні працівники професійно допомагають людям і тому потребують освітніх навичок. Знання, вміння та навички соціальної роботи складають основу педагогічної освіти соціального працівника. Її структурними елементами також є психолого-педагогічна спрямованість особистості, педагогічні вміння та навички, навички ділового спілкування та культура поведінки в суспільстві.

Важливими для соціальних працівників є також навички самоконтролю. У психології ця навичка розглядається як показник соціальної та емоційної зрілості людини. Самоконтроль – це не стільки якість особистості, скільки процес управління власною поведінкою в екстремальних ситуаціях. Зважаючи на те, що соціальним працівникам часто доводиться стикатися з такими ситуаціями, їм необхідно розвивати вміння стримувати себе. Соціальні працівники завжди повинні намагатися висловлювати власне ставлення до подій, що сталися з їхніми клієнтами. Наприклад, обурення несправедливістю, нечесністю або грубістю; задоволення або радість від успішного результату; тривогу через певні труднощі; жаль; провину за допущену помилку. Завдяки емоційному співпереживанню, активній участі та відкритому вираженню свого ставлення до справи соціальні працівники можуть створити сприятливе комунікативне середовище, в якому між учасниками встановлюється справжнє взаєморозуміння, а їхні наміри та вимоги більш чітко фіксуються.

Красва Оксана Анатоліївна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

Клібайс Тетяна Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (м. Київ)

**СУЧАСНИЙ ОГЛЯД СТАНУ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ СЕРЕД БІЖЕНЦІВ**

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на 15 листопада 2022 року з початку повномасштабного російського вторгнення Україну покинули близько 15,1 млн осіб. Водночас 7,5 млн. уже повернулися на Батьківщину, незважаючи на війну, що триває (Портал оперативних даних «Ситуація з біженцями в Україні», 2022). Окрім того, згідно даних Євростату, станом на вересень 2023 року в країнах ЄС було зареєстровано 4,1 млн. вимушених мігрантів з України (Національний інститут стратегічних досліджень, 2023).

Так, сучасні дослідження біженців, які залишили свою країну, вказують на значну актуалізацію прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (серед дорослих більш ніж 30% мають значну депресію) (Steel, Z., Chey, T., Silove, D., & Van Ommeren, M. 2009), що є поширеною реакцією після пережитої травматичної події, симптоматика якої включає стресові спогади про подію, поведінку уникнення, емоційне заціпеніння та психофізіологічне гіперзбудження (E. Nyberg, 2005). Натомість лише близько третини біженців долають діагностичний поріг набутого ПТСР, депресії та тривоги (Mesa-Vieira C, Haas A. D, Buitrago-Garcia D. & Franco O. H., 2022).

Не можна не погодитися з думкою Daniel Broschmann, який відносить посттравматичний стресовий розлад до психопатології тимчасовості, що заважає вести нормальне життя через нав'язливе минуле, об'єднане з особистістю. Вчений порівнює психологічну травму з «в'язницею» для особистого самовизначення (Broschmann D., 2023). Така метафора має своє підтвердження в подальших дослідженнях, оскільки при переживанні психологічної травматизації відчуття часової безперервності порушується, поділяючи життя на до та після події; розрив часу стає більшим, передбачуваність життя, можливість його планування руйнується.

Систематичний огляд досліджень серед біженців на предмет прояву впливу ПТСР, депресії, тривоги тощо, виявив поряд із переживанням стану хронічного виснаження 25,5% біженців, безпосередній вплив віку, зайнятості, сімейного стану, знань мови та досвіду імміграційного статусу (Beiser M. & Hou F. 2017; Fino, E.; Mema, D. & Russo, P. M. 2020; Schlechter, P.; Rodriguez, I.M. & Hellmann, J. H. 2021, Chipalo, 2023). Зокрема підтверджено негативний вплив ПТСР на образ тіла (констатовано, що суб'єкти з симптомами посттравматичного стресового розладу демонструють значно більш негативний образ тіла, ніж особи з соціальною тривогою, менше задоволені своїм зовнішнім виглядом, розмірами тіла, вважають себе важчими ніж соціально тривожні суб'єкти (Dyer, A. S., Bublatzky, F. & Alpers, G. W., 2015).

Українське дослідження в червні-липні 2022 року (Kokun, 2022), за участі об'ємної вибірки – 1243 респондента, віком 18–61 років, констатує значне погіршення показників психологічного та соматичного здоров'я, пов'язане з факторами військових дій, що вказує на ознаки стресу та можливості розвитку ПТСР у значної частини.

Потенційно на осіб, безпосередньо в Україні та на біженців із України (тих, хто перемістився до Європи) впливають дещо різні за змістом й інтенсивністю фактори, що робить доцільним порівняння особливостей проявів ПТСР, інших психоемоційних розладів серед вказаних груп респондентів.

В контексті вищезазначеного, чимала кількість досліджень підтверджує зв'язок психологічних особливостей зі станом здоров'я. Так, дослідження депресивних розладів констатує зв'язок між хронічним болем, депресією та соматоформними розладами (Корр, Г., 2010). У людей з хронічним болем і афективними розладами зміна нейроендокринної стресової осі відбулася в дитинстві або в результаті більш пізньої стійкої травми (Корр, Г., 2010). Зокрема S. Barnow зазначає, що при надмірній силі емоцій інтенсивність її реакції викликана не теперішніми подіями, а «запущена» чимось, що відбулося раніше (S. Barnow, 2017).

Виходячи з цього, військове вторгнення армією рф в нашу країну стало не лише тригерною точкою початку психоемоційних, але й психосоматичних розладів. За гіпотетичними даними Національного інституту стратегічних досліджень через психоемоційне напруження, викликане війною, захворювання, характерні для більш зрілого і похилого віку, з'являтимуться у подальшому на 10-15 років раніше, ніж до війни (Національний інститут стратегічних досліджень, 2023).

Так, МОЗ України прогнозує, що внаслідок російської інтервенції психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 мільйонів українців, по закінченні війни принаймні кожна п'ята особа гіпотетично може потерпати від негативних наслідків для психічного здоров'я, у 20-30% існує ризик розвитку симптомів ПТСР. Окремого значення в контексті вищевказаного набуватиме посттравматичне зростання постраждалих від російської інтервенції, а саме розширення уявлення наукового концепту посттравматичного зростання, що значно обумовлює важливість реалізації подібного роду досліджень.

Кульбачна Євгенія Вячеславівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

**СУТЬ ПОНЯТТЯ ДЕЗАДАПТАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВІВ У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Поняття «адаптація» у широкому розумінні характеризує процес, який здійснюється живими організмами з метою пристосування до умов навколишнього середовища. Зміна будови і функцій організму дозволяє істотам виживати в умовах постійно змінюваної природної обстановки. У психології поняття «адаптація» запозичене із природничих наук і відповідно означає зміну і перебудову психіки до умов середовища. Психологічна адаптація забезпечується змінами у структурі психіки людини, що сприяє успішній реалізації своїх можливостей у світі, що постійно змінюється. В умовах сьогодення психологічна адаптація – є життєво необхідним процесом, без якого будь-яка діяльність людини ускладнюється, або стає неможливою.

Мардахаєв С. Л. розглядає адаптацію як процес, прояв та результат. Процес являє собою реалізацію природних можливостей людини пристосовуватися до зовнішніх умов життєдіяльності, що забезпечує накопичення досвіду для подальшого життя. Прояв розглядається як поведінка людини в конкретній ситуації, її ставлення до неї та результати вибраної стратегії поведінки. Адаптація у розуміння результату визначається як показник рівня успішності пристосування людини до умов навколишнього середовища.

Але не завжди психіка людини забезпечена необхідними ресурсами для забезпечення реалізації адаптивних механізмів у всі необхідні періоди. Життя сучасної людини доволі складне і непередбачуване. Часом нові події справляють на нас вплив такої інтенсивності та швидкості, що психіка просто не встигає перебудуватися або не має ресурсу це зробити якісно. У цьому випадку ми стикаємося із зворотнім явищем – дезадаптацією.

Дезадаптація – це порушення механізму пристосування людини до обставин навколишнього середовища, що проявляється у реакціях неадекватних подразникам.

Процес розвитку дезадаптації пропонується розглядати схематично як взаємопов'язаний ланцюжок явищ. Спусковим гачком алгоритму зазвичай є сильна психотравмуюча подія, що супроводжується зміною умов життя, яка порушує наявні адаптивні механізми психіки. Порушена адаптація ускладнює життя та вирішення складних життєвих ситуацій, що в свою чергу викликає психопатології. Психопатології водночас поглиблюють дезадаптацію на трьох рівнях впливу: прямому (соціальна деривація), опосередкованому (соціальний остракізм), моделювальному, доповнювальному.

Процес дезадаптації може виникати у будь-якій новій для особистості сфері життя. Зазвичай, набуті копінг-стратегії дозволяють нам успішно самостійно або з допомогою спеціалістів долати прояви первинної дезадаптації, пов'язаної зі стресом від зміни умов життя. Інша річ, коли ми говоримо про дезадаптацію, викликану травматичними подіями та гострим або хронічним стресом. Особливо складними, як на мене, є наслідки травматичних подій та дезадаптація у сфері військової служби, особливо у теперішній надзвичайно тяжкий час у нашій державі. Розглянемо досвід дослідження дезадаптації військовослужбовців у психологічній науці.

Є. Г. Гриневич стверджує, що під час проходження служби у зоні бойових дій більш ніж у 70% військовослужбовців виникають дезадаптивні порушення уже протягом першого місяця. У 10-12% випадків виникають стресові реакції, а у 1-2% – гострі реактивні психози.

Перебування у постійній напрузі під час бойових дій, перманентна загроза життю та здоров'ю воїна та його побратимів, страх на біологічному рівні та відсутність контролю над ситуацією несуть надзвичайно травматичний вплив на психіку, що сприяє підриву компенсаторних захисних механізмів психіки. Автор визначає реакції психіки у відповідь на дію вищезазначених факторів як феномени, які передують розвиткові дезадаптивних процесів.

«Синдром нервової демобілізації» виникає в наслідок тотальної перевтоми та за рахунок цього зниженням волевої мобілізації. Проявляється у нетерпимості, постійному роздратуванні, агресивності, апатичності, втомлюваності, тривожністю, проявом різних страхів, часом підозрілістю, нервовістю, запальністю.

«Стрессова пошукова активність» – стан характерний для осіб молодого віку спрямований на зіткнення з небезпекою. Ця реакція, яка підштовхується вітальним бажанням жити та глибинним біологічним страхом проявляється як активна нападаюча позиція (бий – біжи – замри).

«Торпідна первинна стрессова реакція» характеризується загальною загальмованістю, млявістю, байдужістю, зниженим рівнем комунікативних навичок. Загалом є антиподом «стрессової пошукової активності».

Також серед феноменів реакції особистості на стрес в умовах бойових дій Є. Г. Гриневич виділяє «реакцію дисоціації суб'єкта і об'єкта» (проявляється у відчуженому сприйнятті реальності); «ілюзію хибної невразливості» (проявляється в недоречній хоробрості); явище «псевдо примітивізації» (проявляється у спрощенні бажань на активності до задоволення вітальних потреб); «манію величі в мініатюрі» (проявляється у почутті власної всюдозволеності через володіння зброєю); «переживання втрати майбутнього» (проявляється в апатії, небажанні продовжувати діяльність, упевненості у безглуздісті життя та часом навіть у суїцидальних проявах); «тимчасову адитивну поведінку».

Дезадаптаційні порушення формуються у декілька етапів. Першим на різку екстремальну зміну обставин реагує організм рядом вітальних реакцій. Коли організм адаптується настає стадія «гострого психо-емоційного шоку», що проявляється у над мобілізації фізичних та психічних можливостей. На фізіологічному рівні проявляється підвищення напруги, гіпермобільність, збільшується швидкість реакцій, знижується відчуття болю, можа відчуватися озноб, тремтіння, запаморочення або головний біль.

У психоемоційному плані відбувається загострення та збільшення швидкості когнітивних процесів, зниження рівня сприйняття власної безпеки, ефект «тунельної свідомості», піднесений настрій, ейфорія, яка змінюється різкою апатією, наявні випадки гіпомнезії. Під дією

екстремальних стресових факторів можуть проявлятися паніка, різного роду ситуативні фобії, амнезії, втрата відчуття часу та простору. Після відносного піднесення відбувається стабілізація станів, яка може зберігатися певний час у залежності від інтенсивності бойових дій. Після завершення інтенсивних дій дезадаптаційні прояви погіршуються.

Адаптація до умов бойових дій військовослужбовця прямо пропорційно залежить від сили та навантаженості бойових дій. Високий рівень адаптованості та задовільний психоемоційний стан може спостерігатися: протягом трьох місяців за умови гіперінтенсивних бойових дій; протягом 6 місяців за умови помірного рівня бойових дій; від 9 до 12 місяців про стабільному та регламентованому рівні бойових дій.

Отже, адаптація – це процес пристосування організму або психіки до змінних умов навколишнього біологічного або соціального середовища. Адаптація військовослужбовців полягає у пристосуванні організму та психіки до надзвичайно екстремальних ситуацій, які можуть нести загрозу життю та здоров'ю. Вона відбувається на рівні пристосування організму та психіки. При цьому в наслідок негативного впливу стресових факторів можуть виникати дезадаптивні прояви. Вони можуть проявлятися у вигляді стресових реакцій, які передують розвиткові дезадаптивних розладів психіки. Рівень адаптованості воїна залежить від інтенсивності бойового досвіду.

Микитенко Альона Сергіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ВПЛИВ САМОТНОСТІ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Термін «психологічне благополуччя» часто використовується як синонім «психологічного здоров'я». Різні галузі наук визначають здоров'я двома ключовими підходами: як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів, і як гармонійне функціонування внутрішніх і зовнішніх аспектів особистості та суспільства. В психології підхід до здоров'я, який враховує не лише відсутність хвороб, отримав назву позитивної концепції здоров'я. Й. Н. Гурвич зазначає, що відповідність образу «Я» до реальності, яке позитивно оцінюється особистістю, виражається у відчутті щастя та благополуччя.

Всі методи спілкування розділяються на дві основні категорії: вербальні (словесні) та невербальні. Що перше може здатися менш важливим, аніж словесне спілкування, проте це міркування є помилковим. А. Піз у своїй книзі «Мова тіло рухів» приводить дані, одержані від А. Мейерабіана, які показують, що лише 7% інформації передається вербальними засобами (словами), 38% – за допомогою звукових елементів (з урахуванням тону голосу, інтонації), тоді як 55% передається невербальними засобами. Невербальні засоби спілкування виявляються не менш важливими, ніж словесні, і висвітлюють багатогранні аспекти психічної та соціальної взаємодії людини.

Спілкування, по суті, є складним та різноаспектним процесом, який охоплює встановлення та розвиток зв'язків між людьми. Цей процес виникає на основі потреб та спільної діяльності, включаючи обмін інформацією (комунікацію), сприймання та розуміння інших (соціальну перцепцію) і обмін діями (інтерацію). З іншого боку, це взаємодія між суб'єктами через знакові засоби, що виникає з потреб у спільній діяльності та спрямована на значущі зміни у стані та поведінці партнера.

Дослідники розглядають самотність як явище із позитивним та негативним відтінком. Позитивність самотності проявляється у розвитку індивідуальності та реалізації функцій,

таких як самопізнання, саморегуляція, творчість та стабілізація психофізичного стану. Негативний аспект самотності виражається у порушенні внутрішньої цілісності особистості та руйнуванні механізму психологічного захисту.

С. Корчагіна вбачає, що усвідомлення самотності може бути трудомістким процесом, який іноді супроводжується страхом, почуттями провини та сорому. Важливою є психологічна робота, яка дозволяє розуміти та конструктивно використовувати самотність.

Люди, які переживають негативні відчуття самотності, часто стикаються з хронічними захворюваннями та втратою сил. Зокрема, підлітки можуть почувати себе самотнім. Важливо розробляти психологічні програми та тренінги для підтримки їхнього емоційного стану. Усвідомлення та конструктивне використання самотності є індивідуальним процесом, який може вимагати часу та сприйматися по-різному для різних людей.

Позитивне мислення, вміння прощати, не зациклюватися на невдачах, мудрість, впевненість у собі, доброзичливість, відповідальність, працьовитість та щирість виявились ключовими особистісними якостями, які сприяють психологічному благополуччю жінок у середньому віці. Вплив самотності на задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя є важливою темою в психології, і дослідження Фергюсона в цій сфері заслуговують на увагу. Самотність, як показали дослідження Фергюсона, є значущим фактором, що впливає на психологічне благополуччя особи.

Самотність може бути розглянута як суб'єктивне відчуття ізоляції та відсутності зв'язку з іншими людьми, що відрізняється від об'єктивної самотності, коли людина фактично перебуває наодинці. Психологічні дослідження, в тому числі праці Фергюсона, підкреслюють, що не сама по собі самотність є вирішальною, а сприйняття та реакція людини на це відчуття. Самотність може негативно впливати на задоволеність життям, оскільки зазвичай асоціюється з відчуттям відчуженості, незадоволенням від особистих стосунків та зниженням самооцінки. Також вона може спричиняти або погіршувати психологічні проблеми, такі як депресія чи тривожні розлади.

В контексті робіт Фергюсона, важливо розуміти, що вплив самотності на психологічне благополуччя варіюється від людини до людини. Деякі особи можуть відчувати меншу негативну реакцію на самотність, можливо через вищу самооцінку, сильніші внутрішні ресурси або інші фактори.

Підсумуємо викладене. Вирішення проблеми самотності особистості вимагає підходу, який враховує індивідуальні особливості людини та її сприйняття самотності, може включати розвиток навичок соціального взаємодії, зміну самоставлення, а також розвиток здорових та підтримуючих стосунків.

Міхаель Оксана Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПРОБЛЕМА ТРИВОЖНОСТІ У ФОКУСІ ПСИХОАНАЛІЗУ

При вивченні тривожності в психологічній науці виділяють психоаналітичний та психодинамічний напрями. Представники останнього напрямку (М. Кляйн, З. Фройд) припускають, що тривожність – це усвідомлене переживання, з яким пов'язана наявність навички уникати небезпеки. Наукові праці З. Фрейда важливі для розуміння феномена тривоги, оскільки саме він розробив новий підхід до цієї проблеми. Слід зазначити, що З. Фройд відрізняв страх від тривоги. На його думку, при відчутті страху увага спрямована на об'єкт, тривога ж відноситься до стану людини.

З. Фройд виділяє три види тривожності:

1) об'єктивну, тобто спричинену існуючою зовнішньою небезпекою. Об'єктивна чи «справжня» тривога є реакцією на зовнішню небезпеку. Ця тривога виконує захисну

функцію. Об'єктивна тривога визначається як прояв «інстинкту самозбереження» і виконує корисну функцію, оскільки застерігає людину від зіткнення з несподіваною загрозою, до якої вона не підготовлена. Така тривога не є клінічною проблемою.

2) невротичну, спричинену невідомою та невизначеною небезпекою. Цей вид тривожності характеризується тим, що небезпека є внутрішньою, а не зовнішньою, а також тим, що вона не визнається на рівні свідомості.

3) моральну, яка визначається як «тривожність сумління», така тривожність виникає за наявності почуття провини за вчинки. Розуміння тривожності дітей у психоаналітичному напрямі базується переважно на пізніших концепціях Анни Фройд, яка уточнила і розширила концепцію свого батька Зігмунда Фрейда. У концепції А. Фрейда походження тривожності розуміється виключно як зіткнення в психіці конкуруючих несвідомих тенденцій. При цьому наголошується, що дитина неспроможна зрозуміти, із чим пов'язана її тривожність. А. Фройд, як і З. Фройд основною функцією тривожності вважає сигнальну, яка попереджає дитину про загрозу та надає їй можливість вдатися до захисту до того, як виникне реальна загроза.

Проблема тривожності набула подальшого розвитку в руслі неофрейдизму в роботах К. Хорні та Е. Фромма. К. Хорні особливу увагу приділяла ролі незадоволення потреби у міжособистісній надійності. Вона підкреслювала роль соціального середовища у виникненні тривожності у дитини. Так у дітей є певні міжособистісні потреби: у коханні, турботі, схваленні з боку інших. Якщо ці потреби задовольняються в ранньому досвіді дитини, якщо вона відчуває любов і підтримку оточуючих, то у неї розвивається почуття безпеки та впевненості у собі. Але часто батьки не можуть створити для дитини сприятливої атмосфери: їхнє ставлення до дитини спотворюється власними переконаннями і очікуваннями. Особливий акцент у концепції К. Хорні робиться саме на незадоволенні потреби у міжособистісній безпеці, як основному джерелі тривожності.

У ході такого процесу у дитини не розвивається почуття «ми» і формується переживання стурбованості, яке отримало назву «базисна тривожність». Це почуття безпорадності у великому світі, який дитина сприймає як потенційно ворожий собі. Спотворені стосунки К. Хорні описує як домінуючі, тривожні, надмірно вимогливі, надміру поблажливі, байдужі, непослідовні.

Е. Фромм вважав основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння переживання відчуженості, яке виникає за наявності у людини уявлень про себе як про безпорадну перед силами природи та суспільства особистість.

Моспанова Ярослава Павлівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: доктор психол. н., професор С. Б. Кузікова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ БАТЬКІВ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ

Сучасне сімейне життя насичене низкою стресорів, починаючи від війни, економічної невизначеності до соціальних проблем і глобальних пандемій. Діти, будучи особливо вразливими до цих стресових факторів, покладаються на підтримку, надану їхніми батьками. Саме в цьому контексті на перший план виходить важливість резильєнтності батьків – потенційного буфера, який може захистити дітей. Розуміння зв'язку між резильєнтністю батьків і стресостійкістю дітей має значні наслідки для психології, соціології та вивчення сім'ї.

У своїй роботі Кузікова С. Б. та Щербак Т. І. визначають резильєнтність, як «здатність зберігати здоровий рівень психологічного і фізичного функціонування під час несприятливих життєвих ситуацій, за якого особистість здатна адаптуватися до раптових стресогенних змін» (Кузікова, С. Б., Щербак, Т. І., 2022).

Концепція резильєнтності широко досліджувалася в психології. Різні наукові дослідження виокремлюють резильєнтність як індивідуальну (ego-resiliency) характеристику та як динамічний процес, що розвивається в умовах негараздів (Masten, A. S., 2001).

Резильєнтність детально вивчалась для зрозуміння факторів, які сприяють здатності людини відновлюватися після стресових подій. Самоефективність, навички вирішення проблем і соціальна підтримка визначені як важливі компоненти резильєнтності (Lutar, S.S. & Cicchetti, D., 2000; Connor, K.M. & Davidson, J.R.T., 2003; Pu, D. F., & Rodriguez, C. M., 2023).

Батьківська резильєнтність означає здатність батьків підтримувати стабільні та плідні стосунки зі своїми дітьми, незважаючи на труднощі. Дослідження батьківської стійкості набуло популярності в останні роки, визнаючи, що здатність батьків справлятися зі стресовими факторами може значно вплинути на благополуччя їхніх дітей.

Розуміння стресостійкості дітей враховує різні етапи дитинства та підліткового віку. Стресові фактори в дитинстві можуть варіюватися від повсякденних труднощів до більш важливих життєвих подій, таких як розлучення батьків, втрата, пережите насильство, військові дії. Дослідження показали, що у дітей з часом розвиваються адаптивні механізми подолання стресу, а на їхню здатність долати стресори впливає комбінація генетичної схильності та факторів навколишнього середовища (Lengua, L. J., 2002; Compas, B. E. et al., 2017).

Взаємодія резильєнтності батьків та стресостійкості дітей є складним і динамічним процесом, який включає різні фактори. Батьки є основним зразком для наслідування для своїх дітей, і їхня поведінка може суттєво вплинути на подолання стресових явищ дитиною. Процеси емоційної регуляції та прихильності у стосунках між батьками та дитиною відіграють вирішальну роль у реакції дітей на стрес. Надійна прихильність пов'язана з кращим регулюванням стресу та навичками подолання його у дітей. Резильєнтність батьків може впливати на ці процеси, забезпечуючи стабільне та сприятливе емоційне середовище, сприяючи почуттю безпеки, що у свою чергу впливає на стресостійкість дітей.

Ефективне спілкування та практика підтримки батьків є важливими елементами стосунків між батьками та дітьми. Резильєнтність батьків асоціюється з позитивним стилем спілкування та наданням емоційної підтримки дітям у стресові періоди.

Дослідження батьківської резильєнтності та стресостійкості дітей охоплює різні методологічні підходи, кожен з яких пропонує унікальне розуміння складної динаміки цих відносин. Лонгітюдні дослідження дають можливість вивчити розвиток стресостійкості з плином часу, експериментальні схеми дозволяють виявити причинно-наслідкові зв'язки, якісні підходи пропонують глибше розуміння життєвого досвіду, а синтез результатів виявляє як послідовність, так і розбіжності в літературі. Лонгітюдні дослідження, що відстежують сім'ї протягом тривалого періоду, відіграли важливу роль у з'ясуванні довгострокових наслідків впливу резильєнтності батьків на стресостійкість дітей. Відображаючи динамічну природу розвитку сім'ї в цілому та дитини, як індивіда, ці дослідження дають цінну інформацію про розвиток стійкості до стресу та потенційні фактори впливу на різних етапах розвитку (Masten, A. S. et al., 1999; Rutter, M., 2006; Gniewosz, G., Katstaller, M., & Gniewosz, B., 2023).

Експериментальні проекти, включно з інтервенційними дослідженнями та рандомізованими контрольованими дослідженнями, дають можливість встановити причинно-наслідкові зв'язки між втручанням батьків щодо підвищення стійкості до стресу та покращенням стресостійкості дітей. Ці проекти дозволяють дослідникам впроваджувати цільові втручання, оцінювати їх вплив і робити висновки щодо ефективності конкретних стратегій у підвищенні резильєнтності батьків і подальшому впливі на стресостійкість дітей (Sanders, M. T. et al., 2005; Herbers, J. E et al., 2023; Reeves, A., 2023).

Теорія екологічних систем У. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, U., 1979) забезпечує основу для розуміння складної взаємодії між резильєнтністю батьків і стресостійкістю дітей. Ця теорія стверджує, що індивіди включені в численні системи, починаючи від мікросистеми (сім'я та найближче оточення) до макросистеми (культурний і суспільний вплив). Батьківська

стійкість діє як динамічна сила в цих системах, впливаючи на якість взаємодії батьків і дітей, розвиток сімейних взаємовідносин і, як наслідок, на адаптивні реакції дитини на стресори. Біоекологічна модель ще більше розширює наше розуміння складної взаємодії між резильєнтністю батьків і стійкістю дітей до стресу. Ця модель підкреслює двонаправлений вплив біологічних, психологічних і екологічних факторів. Батьківська стійкість, яка розглядається як багатогранна конструкція, що охоплює як індивідуальні, так і системні компоненти, сприяє створенню позитивного контексту розвитку дітей, впливаючи на їхні адаптаційні можливості на різних етапах розвитку.

Теорія прихильності, розроблена Дж. Боулбі (Bowlby, J., 1969), наголошує на важливості надійних емоційних зв'язків між батьками та дітьми. Вважається, що стійкість батьків сприяє встановленню моделей безпечної прихильності, вихованню почуття безпеки та довіри у дитини. Надійно прив'язані діти схильні демонструвати більшу емоційну регуляцію та стійкість до стресу.

Теорія соціального навчання А. Бандури (Bandura, A., 1977) пояснює, як моделювання стійкої поведінки з боку батьків може сформувавши реакцію дітей на негаразди. Завдяки спостережливому навчанню діти набувають адаптивних стратегій подолання та навичок вирішення проблем, наслідуючи стійку поведінку, яку продемонстрували їхні батьки. Згідно з цією теорією, передача стійкості всередині сім'ї відбувається через процес наслідування, підкріплення та вторинного навчання.

Підсумуємо викладене. Завдяки всебічному вивченню існуючих теоретичних та емпіричних досліджень, існує розуміння того, як стійкість батьків може слугувати вирішальним фактором у вихованні стресостійкості дітей, тим самим впливаючи на їхнє загальне благополуччя та розвиток.

Оран Марина Олегівна

завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, д. психол. н., професор

Liu Jie

студентка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

PSYCHOLOGICAL CRISIS EARLY WARNING AND INTERVENTION FOR COLLEGE STUDENTS: CHINESE EXPERIENCE

1. The current situation of the psychological crisis of Chinese college students. Psychological crisis is caused by individuals or groups when their psychological ability is not enough to face difficult situations, which may cause a temporary emergency psychological imbalance that causes serious harm to themselves, others or society. Psychological crisis will seriously affect the study and life of college students, and then lead to a variety of malignant events. According to the 2022 National Depression Blue Book, the prevalence of depression among adolescents in China has reached 15 to 20 percent, and 50 percent of people with depression are school students. Due to psychological problems, malignant incidents such as suicide and crime are increasing year by year, which brings serious negative effects on the daily management of colleges and universities, the comprehensive and healthy development of college students, and family and social stability.

At present, most scholars at home and abroad agree with the view that «the psychological crisis of college students can be prevented and controlled». Therefore, it is of great significance to do the psychological crisis warning and intervention of freshmen.

2. Measures to deal with the psychological crisis of Chinese college students.

Chinese universities mainly adopt two ways in the prevention and control of psychological crisis: one is psychological early warning, the other is psychological intervention.

2.1. Psychological crisis warning. The universal test of students' psychological problems is the key and difficulty of college students' psychological crisis warning. At present, the

psychological crisis screening method based on clinical diagnosis scale is widely used to conduct the universal test of students' psychological problems. Generally, college students' Personality Questionnaire (UPI) is used as the main measurement scale, and symptom self-rating scale (SCL-90), self-rated depression scale (SDS) and self-rated anxiety scale (SAS) are selected. Its essence is to make early prediction of students' psychological crisis, timely and correctly screen and detect students with mental health problems, and implement different levels of attention and monitoring.

But due to the UPI scale score basis is evaluated by the subject within the specified time period of symptoms, so on the interpretation of the score cannot simply think high score must have serious psychological problems, sometimes may be students before a period of time such as lovelorn, sick, face exam is difficult to solve. Current, on the other hand, as the most widely used psychological scale, the scale for people with psychological symptoms have good ability to distinguish, to assess whether the individual has some psychological symptoms and severity provides the basis of the comparative reliability validity, so for psychological results for abnormal students, need further screening and intervention.

2.2. Psychological crisis intervention. Psychological crisis intervention in colleges and universities is generally divided into two ways, one is to cultivate students' healthy psychological quality through general courses; the other is to find students' psychological problems through active reporting, scale measurement, psychological consultation, and then take targeted preventive measures to reduce the crisis.

In the use of daily observation, heart-to-heart talk, psychological scale and other scientific psychological measurement tools and means, to carry out a comprehensive investigation of student's mental health, according to the measurement results, abnormal measurement results can be divided into three levels to carry out the next step of psychological investigation and psychological intervention work.

2.2.1. Level 1: Focus on and screening and intervention. UPI key topic: whether the suicide (suicide) thoughts in the past month, choose «yes», and the total score is greater than or equal to 25 points. Do not rule out that students may appear psychological crisis, also do not rule out that there may be psychological disorders or other physical and mental diseases, if there are more obvious abnormal behavior or symptoms, the school psychological counselors can suggest to professional psychological medical institutions for psychological examination.

2.2.2. Level 2: Need to pay attention to, screening and intervention. UPI key topic: whether there is any suicide (suicide) thoughts in the past month, choose «yes». Do not rule out the students may appear psychological crisis, the school psychological counselors can suggest to the professional psychological medical institutions for examination.

2.2.3. Level 3: screening and intervention are required. The total UPI score was greater than or equal to 25 points. Such students may be caused by the problem of being difficult to solve in a period of time before the test. Also does not exclude that the student may have psychological disorders or other physical and mental diseases, if there are more obvious abnormal behavior or symptoms, the school psychological consultant can suggest to the professional medical institutions for examination.

Оран Марина Олегівна

завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, д. психол. н., професор

Lyuxi Yang

студентка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

MENTAL HEALTH OF CHINESE COLLEGE STUDENTS: A STUDY OF ANXIETY IN INTERPERSONAL COMMUNICATION

Nowadays, the general anxiety level of college students in China is relatively high, but there are great individual differences. Through the investigation and analysis of more than 300 college

students in Tianjin Agricultural University, it is known that among the demographic factors, there are no significant differences between the six demographic factors and college students' interpersonal communication, indicating that the interpersonal anxiety of college students has little to do with demographic factors. The level of interpersonal anxiety of boys is lower than that of girls, which may be related to the fact that boys are more open-minded and girls are more delicate. With the growth of age, the level of interpersonal anxiety is getting lower and lower, which may be related to the growth of experience and knowledge and the maturity of dealing with problems; Students from rural areas have a higher level of interpersonal anxiety than students from urban areas, which may be related to the lower social and economic status of rural families, and also lead to a lower subjective evaluation, which can partially verify the original hypothesis; The interpersonal anxiety level of minority students is higher than that of Han students, which may be related to the long-term economic backwardness and backward education level in some minority areas, which leads to the low social and economic status of families; The level of interpersonal anxiety of non-only children is lower than that of only children, which may be related to the habit of keeping communication with brothers and sisters since childhood. Continuous communication exercise is conducive to reducing the level of interpersonal anxiety. Although it has not reached a significant level, it may also be the result of the China's long-term emphasis on gender equality, urban-rural integration, national unity, and the increasing emphasis on college students' psychological counseling in major universities.

There is a very strong negative correlation between college students' subjective family socio-economic status and their interpersonal anxiety level, and further research shows that there is a significant linear regression relationship between them. The negative correlation between objective family socio-economic status and interpersonal anxiety level is not significant, and there is a significant negative correlation between parents' occupation and college students' interpersonal anxiety level, which is slightly different from most previous studies and may be caused by sampling errors.

Among the five factors of personality, neuroticism, conscientiousness, openness and extraversion are all significantly correlated with interpersonal anxiety level, among which neuroticism is positively correlated with interpersonal anxiety level, while conscientiousness, openness and extraversion are negatively correlated with interpersonal anxiety level. There is no significant correlation between easygoing and interpersonal anxiety. Individual differences in personality traits have a great influence on the interpersonal anxiety level of college students, and personality traits may play an important role in the influence of family socio-economic status on college students' interpersonal communication. After further regression test, neuroticism, openness and extraversion in personality traits have partial intermediary effect between subjective family socioeconomic status and interpersonal communication, while conscientiousness has complete intermediary effect between subjective family socioeconomic status and interpersonal communication, which accords with the original hypothesis of intermediary effect. That is to say, college students' subjective evaluation of family socio-economic status can affect the formation of their own personality traits, thus further affecting the interpersonal communication process of college students under the intermediary of personality. The research shows that subjective family economic status not only directly affects interpersonal communication, but also affects personal personality traits, thus affecting interpersonal communication of college students.

Generally speaking, the main findings of the study are as follows: 1. The overall level of interpersonal anxiety of college students in China is high, but there are great individual differences. The degree of communication disturbance and communication disturbance is high, but the degree of communication disturbance varies greatly among individuals, and the degree of dealing with people and interacting with the opposite sex is low. 2. There is no significant difference in interpersonal anxiety among college students of different gender, age, origin, grade, nationality and whether they are only children. 3. There is a significant negative correlation and a significant linear regression between subjective family socioeconomic status and interpersonal anxiety level; The negative correlation between objective family socio-economic status and interpersonal anxiety level is not

significant. 4. The neuroticism, conscientiousness, openness and extraversion in the big five personality traits play an intermediary role between subjective family socioeconomic status and interpersonal anxiety level.

From the analysis, we can know that although college students in China have received a good higher education and have excellent personal qualities, they can be recognized by the society and the opposite sex. However, China's education is biased towards exam-oriented education, paying attention to grades, not paying enough attention to students' mental health since childhood, and not reasonably guiding students to engage in communicative activities. Modesty is the virtue of Chinese tradition, but excessive modesty may lead students to feel inferior and abandon themselves, have no comprehensive understanding of themselves and dare not communicate with others. We need to change this, strengthen practical education, and advocate correct values in the whole society, especially on campus, so as to alleviate the psychological obstacles of students with lower family status in the process of interpersonal communication, so that as many college students as possible can integrate into the big family of society more easily and get along better with others.

Оран Марина Олегівна

завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка, д. психол. н., професор

Wei Jie

студентка Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR CHINESE STUDENTS IN CRISIS

How to effectively intervene in the psychological crisis of college students is an important practical subject for college educators. Many colleges and universities have actively carried out this work and accumulated a lot of valuable experience. I think the intervention of college students' psychological crisis can be carried out from the following aspects. Establishing the team and system of college students' psychological crisis intervention

College students' psychological crisis intervention is a complex systematic project. For the team engaged in this work, the main force of psychological crisis intervention is specially trained psychological consultants, but teachers, administrators, students, parents, social workers are also important members of the crisis intervention team. From the construction of the crisis intervention system, it is often difficult to achieve effective intervention only by relying on a department or center (such as crisis intervention or psychological counseling center), it needs the cooperation of different departments and institutions of the school, including the student department, the school hospital, the security department, the student committee of the department, the counselor, the student union, etc. At present, many colleges and universities have established the team and system of crisis intervention combining their own characteristics, such as Sichuan University to launch the college students' psychological problems early warning and intervention program, specifically implement the following seven measures.

1) Establish the training system of psychological crisis intervention knowledge. The school psychological health education center organizes the leadership in charge of the work of the students, the instructors, the class teachers, the administrators of the student dormitory, the security personnel, the psychological liaison officers of the classes, the main cadres of the graduate student union and the student union, and the person in charge of the association to carry out the training of psychological crisis intervention knowledge.

2) Announce the emergency help information. Through the courses, lectures, information distribution, network special consultation and other guidance students master the methods of psychological adjustment, to understand how people in the state of psychological crisis, how to

intervene; announce the psychological help hotline, the hospital emergency telephone, the counselor telephone, etc.

3) Establish a monitoring network for college students' psychological and behavioral problems. The monitoring network adopts the "five-level network" mode, and each level of the network is designated to be responsible for the regular report to the superior network.

4) Establish and improve the psychological archives of college students. Through the psychological health measurement of the freshmen, the establishment of college students' psychological archives, master the psychological health status of students prone to psychological problems, pay special attention to the students with serious physical and psychological diseases and suicidal tendencies, as well as the students who encounter sudden blows and unexpected stimulation in learning and life. Take key guidance, special management, and timely correction measures for students with problems.

5) Establish the emergency treatment mechanism for college students' psychological and behavioral problems. The psychological and behavioral problems of college students caused by emergencies on a university-wide basis shall be evaluated by the secondary network, which shall make a preliminary judgment and put forward the treatment methods; the psychological problems of college students caused by emergencies on a department-wide basis shall be evaluated by the tertiary network, which shall make a preliminary judgment and put forward the treatment methods, and shall report the evaluation, judgment and treatment to the secondary network, which shall, on the basis of the comprehensive situation of various departments, report the situation to the first-level network. The students who are self-injured or suicidal shall be immediately sent to the hospital for treatment or supervision, and reported to the higher authorities. The psychological rescue shall be carried out by the 1-2 close personnel or designated specialized personnel to stabilize and counsel emotions; help the crisis party to establish a social support system; provide the crisis party with the coping mechanism and formulate the action steps to alleviate the crisis together; pay attention to the safety protection and psychological rehabilitation work in the late crisis to prevent the occurrence of accidents again.

6) Establish the crisis intervention files of college students. The third, fourth and fifth levels of network shall record the handling of college students' crisis events in detail, and shall submit the written materials to the psychological health education center or psychological counseling center and the student office for filing, in case of need.

7) Establish and strengthen the college students' psychological guidance system. Improve the quality of psychological guidance, enrich the content of psychological health education, build a good psychological and cultural environment, so that «cherish life, beautiful soul», «half of health is psychological health», «the pursuit of growth, beyond the self, perfect self» and other psychological health consciousness deeply rooted in the hearts of the people, so that college students learn to use psychological health knowledge to maintain their own psychological health.

Потравка Лариса Олександрівна

доктор економічних наук, професор, магістрантка
Херсонського державного аграрно-економічний університету
Поліський національний університет

ЗНАЧЕННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК У ДОСЛІДЖЕННЯХ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ЛГБТ СПІЛЬНОТИ

Проведення дослідження зосереджено на використанні проєктивних методик, які базуються на природному прагненні людині тлумачити явища і об'єкти навколишнього світу у зв'язку із своїми бажаннями, потребами та почуттями, усім, що формує інтимний світ особистості. На нашу думку саме такий поглиблено духовний і екологічний підхід може використовуватися для допомоги у самоідентифікації особистості представників ЛГБТ спільноти.

Вперше проективна методика була запропонована у 1938 році американським психологом Генрі Мюрреєм, вона ґрунтувалася на психологічній концепції проєкції, являла собою тест тематичної апперцепції (ТАТ). Термін «проєкція», як вид психологічного захисту, використовувався З. Фрейдом. В подальшому Г. Мюррей використав це поняття в психодіагностиці та розглядав проєкцію природною тенденцією людини, яка знаходиться під впливом потреб, інтересів, своєї психічної організації.

У 1939 році Л. Франк доповнив методики власним баченням і прапрактикою. Дослідник вбачав у цьому напрямку необхідним дослідження «ідіоматичної» внутрішньої сфери особистості. За допомогою них Л. Франк прагнув дослідити глибоко приховане, те, що «вислизає» від використання інших прийомів дослідження особистості. Варто відмітити спільні риси проєктивних методик: 1) невизначеність та неоднозначність використовуваних стимулів; 2) відсутність обмежень щодо вибору відповідей; 3) відсутність розмежування відповідей на «правильні» і «неправильні».

Наведемо поширені проєктивні методики: рисунковий метод «Намалюй людину» (тест Ф. Гудінафа) (Goodenough Draw-A-Man Test, DAT), який розроблений з метою вимірювання рівня інтелектуального розвитку дітей та підлітків. Оцінювання проводиться шляхом аналізу пропорцій тіла та складових, деталей одягу тощо. Ф. Гудінафом розроблено шкалу оцінки 51 елемента рисунка. На основі методики К. Махвер запропонував проєктивну методику дослідження особистості «Намалюй людину». Ця методика може бути використана для роботи з особами, які проходять самоідентифікацію особистості, оскільки таким чином виражають основне бачення себе через зображення іншої людини.

Проективна методика К. Коха опублікована у 1949 р., за її основу було обрано тест Е. Хушера, який запропонував використовувати рисунок дерева у якості психометричного інструменту. У процесі оцінювання аналізуються такі показники як розмір і пропорції, розміщення на аркуші тощо). Ці показники характеризували рівень розвитку, його порушення. Були помічені відмінності між здоровими людьми та людьми з органічними порушеннями нервової системи.

Методика «Незавершених речень» (Sentence-Completion Techniques) є розвитком тесту словесної асоціації, який був вперше використаний А. Пейном у 1928 році, а у 1930 році А. Тендлером. Людині пропонують серію незавершених речень, які сформовано з одного або декількох слів. Їх формулювання мають за мету до відповідей стосовно своїх особистісних рис. Обробка результату має як кількісний так і якісний вимір. Частина фраз спрямована на виявлення мотивів та потреб, а інші направлено на діагностування почуттів, ставлення до сім'ї, статевого життя, керівництва тощо. Принцип вербального завершення використовується в методиці на завершення історій.

Тест вибору кольору М. Люшера (Luscher Farbwahl Test) являється проєктивною методикою, яка ґрунтується на суб'єктивному переважанні кольорових стимулів, була опублікована М. Люшером у 1948 р.

Стимульний матеріал сформовано зі стандартних, різнокольорових, вирізаних із паперу квадратиків 28x28 мм. У теорії особистості М. Люшера є такі психологічні виміри: активність-пасивність і гетерономність-автономність.

Тест на фрустрацію С. Розенцвейга (Rosenzweig Picture-Frustration Study, PF Study), був запропонований у 1945 р. на основі теорії фрустрації. Стимульний матеріал сформовано з 24 малюнків, які містять зображення людей, які знаходяться у фрустраційній ситуації. Зображення на картинках відбивають повсякденні ситуації нашого життя, які поділяють на ситуації-перешкоди («егоблокінгові») та ситуації звинувачення («суперегоблокінгові»). Оцінка отриманих відповідей проводиться відповідно до реакції (агресії) та її типу.

Тест Роршаха (Rorschach Test), який створено у 1921 році, займає провідне місце у психодіагностиці. Стимульний матеріал представлено 10 стандартними таблицями з чорно-білими і різнокольоровими симетричними слабо структурованими (аморфними) зображеннями.

Основне теоретичне припущення Г. Роршаха полягає в визначені активності індивіда внутрішніми і зовнішніми спонуками. Роршахом введено поняття інтроверсії та екстратенсії.

Тест руки (Hand Test) є проєктивною методикою, яка була опублікована у 1961 році Б. Брайкліном, Е. Вагнером. Вона спрямована на передбачення відкритої агресивної поведінки. Стимульний матеріал тесту сформовано з стандартних 9 зображень кистей рук та однієї порожньої таблиці, показ якої має на меті уяву кисть руки та передбачає подальший опис уявних її дій. Оцінка проводиться на 11 категоріях. На основі цього тесту В. Белшнер у 1971 році запропонував до використання 34 фотографічні зображення руки для тестування.

Тест Сонді (Szondi Test) являє собою проєктивну методику, яка була опублікована автором у 1939 р. Стимульний матеріал сформовано з 48 стандартних карток з портретів психічно хворих людей. Акцентовано увагу на виборі портретів в залежності від інстинктивних потреб, а відсутністю вибору, що засвідчує задоволення потреби. Незадоволені потреби стимулюють позитивний чи негативний вибір. Теоретична позиція Л. Сонді складається на основі генетичного детермінізму. Основним призначенням тесту є виявлення родових неусвідомлюваних рис, які пов'язано з організацією рецесивних генів. Родове несвідоме, на думку Л. Сонді, що знаходиться між індивідуальним і колективним несвідомим. Також автор наголошує на значенні «витіснених пращурів», які являються спрямовувачами поведінки індивіда.

Тест тематичної апперцепції (Thematic Apperception Test, ТАТ) так як і тест Роршаха, є поширеним тестом у світі. Його було створено Х. Морганом і Г. Мюрреєм (1935 р.). Він являє собою стандартний стимульний матеріал, що складається з 31 таблиці (30 чорно-білих картин та 1 порожньої таблиці). На порожній картці людина може уявити будь-яку ситуацію. Кожний з малюнків характеризується стимулюючою силою, провокуючи різні реакції. У завершеному вигляді теорія особистості, яку розробив Г. Мюррей, має назву «персоналогія», яка була сформована під впливом психоаналізу.

В межах дослідження важливим інструментом проєкційної методики є метафоричні-асоціативні карти (МАК), який допомагає виявляти індивідуальні психологічні особливості, які складно визначити при спостереженнях. Унікальність цієї методики полягає у тому, що першочергове значення має відгук особистості на зображення, а не задум автора. Одне і теж зображення має різне значення для кожної особи, тобто, кожна відповідь на стимул кожна особа наповнює власним внутрішнім змістом актуальних переживань.

МАК вдало поєднується з іншими методиками психологічної діагностики, використовуються в індивідуальному консультуванні та в групових заняттях. основними перевагами МАК є: універсальність, висока екологічність, додатковий ресурс, задіяність внутрішніх ресурсів особистості, розвиток творчого мислення тощо. Враховуючи необхідність і першочерговість принципу екологічності в роботі з представниками ЛГБТ спільноти ми зосредили увагу на проєктивній методиці МАК.

Руденко Павло Іванович

магістрант Сумського державного педагогічного університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Професія вчителя, яка і так за своєю суттю є вимогливою, стає ще складнішою в умовах, позначених жакливими викликами війни. Педагоги, які працюють у зонах конфлікту, стикаються з унікальним рядом стресових факторів, починаючи від загрози насильства і закінчуючи змінами в освітній інфраструктурі. Наслідки тривалого впливу таких стресових факторів впливають не лише на якість освіти, але й на психічне благополуччя вчителів.

Дослідження психологічних особливостей професійного вигорання в контексті війни ґрунтується на нагальній необхідності подбати про благополуччя освітян, які стикаються з

надзвичайними обставинами, оскільки саме педагоги, які працюють у зонах конфлікту, відіграють вирішальну роль у підтримці видимості нормального життя для учнів, які перебувають під їх опікою.

Професійне вигорання, поширене явище у сфері освіти, характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється психічною втомою, емоційним спустошенням, симптомами депресії, тоді як деперсоналізація передбачає знецінення (дегуманізацію) міжособистісних стосунків, негативізм, цинічне ставлення до почуттів та переживань інших людей. У контексті вчителів вимогливий характер професії в поєднанні із зовнішніми стресовими факторами може значно сприяти розвитку синдрому вигорання.

Численні дослідження задокументували поширеність синдрому вигорання серед освітян у всьому світі. Притаманні цій професії стресори, такі як велике робоче навантаження, неоднозначність ролі та складна поведінка учнів, сприяють ризику вигорання. Окрім цих загальних факторів, вчителі, які працюють у регіонах, уражених конфліктом, стикаються з додатковими, унікальними стресорами, які можуть посилити професійне вигорання, що робить обов'язковим вивчення психологічних особливостей вигорання в умовах війни.

Вчителі в зонах конфлікту стикаються з незрівнянними викликами, включаючи загрозу насильства, збої в освітній інфраструктурі та невпевненість щодо особистої безпеки. Ці унікальні стресори виходять за межі звичайних вимог професії вчителя і можуть сприяти підвищеному емоційному виснаженню та деперсоналізації.

Тривалий вплив військових дій асоціюється з несприятливими наслідками для психічного здоров'я педагогів, включаючи симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і підвищений рівень тривоги та депресії. Вчителі в зонах конфлікту часто стають свідками травматичних подій або переживають їх, що може збільшити ризик вигорання. Вплив травми може сприяти емоційному виснаженню та вплинути на здатність вчителів підтримувати зв'язок зі своїми учнями.

Теоретичне підґрунтя для розуміння психологічних особливостей професійного вигорання вчителів в умовах війни закладено в моделі Job Demands-Resources (JD-R Model). Ця модель передбачає, що кожна професія передбачає як вимоги до роботи, так і робочі ресурси. Вимоги на роботі, такі як робоче навантаження та емоційні стресори, можуть призвести до вигорання, якщо вони перевищують індивідуальні здібності справлятися з таким навантаженням. Ресурси робочих місць, включаючи соціальну підтримку та можливості для зростання, можуть пом'якшити вплив вимог і сприяти кращому стану. У контексті вчителів у районах, що постраждали від війни, модель JD-R допомагає висвітлити, як унікальні стресори конфлікту можуть діяти як вимогливі чинники, одночасно досліджуючи потенційні буферні ефекти наявних ресурсів.

Теорія збереження ресурсів (COR Theory) особливо актуальна для розуміння психологічних особливостей вигорання в контексті війни. Згідно з теорією COR Theory, люди прагнуть отримати, зберегти та захистити ресурси, і реакція на стрес спрацьовує, коли ці ресурси виснажуються. У зонах конфлікту вчителі можуть відчувати втрату ресурсів у різних сферах, включаючи емоційні, матеріальні та соціальні ресурси. Вивчення синдрому вигорання через призму теорії COR Theory дозволяє дослідити, як вчителі в районах, що постраждали від війни, керують своїми ресурсами та зберігають їх, а також як втрата ресурсів може сприяти розвитку синдрому вигорання.

Принципи травматичної інформованої допомоги (Trauma-Informed Care Framework) має вирішальне значення для розуміння взаємодії між професійним вигоранням і травмою серед вчителів у зонах конфлікту. Ця структура наголошує на створенні середовища, яке визнає та реагує на широкий вплив травми. У контексті цього дослідження вплив травми розглядається як вимога до роботи, що сприяє вигоранню, так і як потенційний наслідок роботи в районах, уражених війною. Включаючи перспективу травми, ця структура

покращує наше розуміння психологічних особливостей вигорання, враховуючи потенційний травматичний досвід, який можуть зазнати вчителі, і важливість створення сприятливого середовища, яке визнає та усуває цей досвід.

Інтеграція JD-R Model, COR Theory та Trauma-Informed Care Framework забезпечує комплексну теоретичну лінзу для вивчення психологічних особливостей професійного вигорання вчителів в умовах війни. JD-R Model висвітлює взаємодію між вимогами роботи та ресурсами, дозволяючи детально досліджувати фактори стресу та захисні фактори. COR Theory поглиблює аналіз, розглядаючи збереження та виснаження ресурсів, з'ясовуючи механізми, за допомогою яких вчителі в зонах конфлікту справляються з наявними проблемами. Trauma-Informed Care Framework додає суттєвий рівень, визнаючи потенційну травматичну природу досвіду, з яким стикаються вчителі, і наголошуючи на важливості створення середовища підтримки та розуміння. Інтеграція описаних моделей забезпечить міцну теоретичну основу для розуміння складної взаємодії факторів, що сприяють вигоранню вчителів, які працюють в умовах війни.

Тривожна тенденція щодо рівня вигорання, виявлена серед українських вчителів, підкреслює необхідність невідкладних дій як на національному, так і на інституційному рівнях для покращення їх психічного здоров'я. Це має вирішальне значення для збереження людського капіталу у сфері освіти під час війни та для післявоєнного відновлення. Подальші дослідження можуть допомогти виявити фактори, які підвищують або зменшують ризик вигорання за цих умов, що дозволить розробити більш цілеспрямовані та ефективні заходи.

Сабадаш Андрій Миколайович

магістр психології, психолог-консультант,
аспірант кафедри психології

Університет Григорія Сковороди в Переяславі (м. Переяслав)

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПОНЯТТЯ АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Вивчення феномену асертивності в психології є актуальним для аналізу й розуміння проблем міжособистісних взаємин, збереження психологічного здоров'я, створення здорового соціального середовища. Як одна з важливих складових ефективної міжособистісної взаємодії асертивність впливає на збереження балансу між повагою власних прав особистості й потребами та повагою прав інших людей. Асертивність допомагає людині розвивати здорові стосунки з іншими, уникати або знижувати ризик конфліктів, сприяє покращенню самоповаги, впевненості у собі, розумінню своїх потреб; впливає на ефективну взаємодію з іншими людьми, тобто є важливою складовою психологічного здоров'я, що пов'язано зі зниженням ризику розвитку психологічних проблем. Отже, асертивність та різні її аспекти (психологічні механізми, методи тренування тощо) вивчається психологією як наукою через свою важливість для психічного здоров'я та соціальної адаптації людини.

Дослідженню проблеми асертивності та її багатоаспектності у психологічній науці присвятили свої праці сучасні українські науковці – Н. М. Ануфрієва, Г. О. Балл, Є.І. Головаха, Н. Ю. Максимова, Л. М. Марчук, С. А. Медведєва, Л. О. Ніколаєв, Н. А. Побірченко, Н. М. Подоляк, М. В. Савчин, К. О. Чулкова, М. І. Шинкар та ін.

Мета дослідження – розкрити основні характеристики феномену асертивності та асертивної поведінки у психологічній науці.

Термін «асертивність» запозичено з англійської мови, і може бути перекладений як – «ствердження, наполягання на своєму». Іншими словами, асертивність – це і стиль поведінки, і вміння людини бути самостійною, позитивно налаштованою до оточуючих, виказувати свою впевненість і діяти незалежно/автономно, адекватно соціальній ситуації.

Основна ідея асертивності полягає в тому, щоб зберегти баланс між повагою до себе і повагою до інших людей, тобто передбачає відмову від агресивної поведінки (наприклад, вимагати дотримуватися лише своєї точки зору) або пасивної поведінки (наприклад, не вирішувати конфлікти, а уникати їх). Л. М. Марчук вважає асертивність способом неагресивної взаємодії з іншими людьми, ефективного спілкування та продуктивного вирішення конфліктних ситуацій, що сприяє створенню здорових міжособистісних стосунків та покращує загальний психологічний стан людини. Л. О. Ніколаєв, досліджуючи проблему асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку, доводить, що «у наукових працях вітчизняних психологів це поняття частіше можна побачити в контексті таких визначень, як відповідальність, особова позиція, етична переконаність, уміння протистояти груповому тиску». Тобто йдеться, на нашу думку, про поведінковий компонент особистості, і тут є сенс зазначити, що асертивна поведінка особистості з точки зору психології протиставляється агресивній і невпевненій поведінці.

Аналіз психологічних джерел показав, що терміни «асертивність» та «асертивна поведінка» досить часто використовуються взаємозамінно, оскільки вони вказують на одну й ту ж концепцію – спосіб взаємодії з іншими людьми. Асертивність – це внутрішня якість, яка характеризується здатністю виражати свої потреби, думки та почуття чітко і впевнено, не порушуючи при цьому права інших людей, а асертивна поведінка – це конкретні дії та способи взаємодії, які відображають цю асертивність. Отже, асертивність – це внутрішня якість, а асертивна поведінка є зовнішнім показником цієї якості у взаємодії з іншими людьми. На думку Л. М. Марчук, асертивна поведінка – це спосіб взаємодії з оточенням, який полягає в тому, щоб виражати свої думки, почуття та потреби відкрито, впевнено і без агресії. Інакше кажучи, – людина, яка проявляє асертивність, допомагає побудувати здорові взаємини з іншими людьми і досягти балансу між власними потребами та потребами інших.

Далі зупинимося на розкритті змістової лінії асертивності. За С. А. Медведєвою, уміння асертивного спілкування є суттєвим для успішної взаємодії з іншими, досягнення особистого та професійного успіху, й відбувається воно за рахунок наступних чинників: покращення відносин (продуктивні взаємини з оточуючими людьми, уникнення конфліктів і непорозумінь); збереження емоційного здоров'я (зниження рівня стресу, покращення емоційного благополуччя); впевненість і компетентність, що впливають на підвищення самооцінки; досягнення цілей. Дослідники проблеми (Л. М. Марчук, С. А. Медведєва, Л. О. Ніколаєв та ін.) вказують на переваги асертивного способу поведінки як важливої навички для успішного спілкування в різних сферах життя. Так, під час виробничого процесу колега може використати асертивність, щоб висловити свої зауваження щодо спільного проекту чи попросити про допомогу у вирішенні проблеми. В особистих відносинах асертивність допомагає вести діалог з партнерами чи друзями спокійно, лаконічно, без агресії. Л. О. Ніколаєв визнає, що бути асертивним у вихованні дітей означає вміти встановлювати правила і водночас поважати почуття й потреби дитини, й при наявності проблеми запропонувати конструктивний спосіб її вирішення.

На наш погляд, варто зазначити ще один важливий аспект асертивності. Психологія як наука займається професійною підготовкою фахівців для своєї сфери. Вивчення, аналіз, розуміння проблеми мають вивести майбутніх психологів на формування і розвиток навичок асертивної поведінки. Професійно значущими якостями саме для психологів науковці називають такі: професійна компетентність; дотримання морально-етичних норм поведінки в професійній діяльності; шанобливе ставлення до людини; соціальна адаптованість; здатність до саморегуляції і багаторівневої рефлексії; гнучкість і мобільність щодо вивчення й застосування нових технологій, включаючи й профілактику професійних деформацій. Чутливість психологів до соціальних і психологічних стресів потребує від них також збереження особистої стійкості в умовах тиску соціального середовища, що актуалізує доцільність використання технік асертивної поведінки: «Я-повідомлення»; відмова для збереження власних меж та уникнення

перевантаження; активне слухання й прояв інтересу до почуттів інших; позитивне підтвердження – подяка та позитивна підтримка інших людей за їхню позитивну поведінку сприяє покращенню взаємин та створенню сприятливого робочого та особистого середовища.

Таким чином, асертивність як важлива складова психологічного здоров'я сприяє покращенню якості життя, розвитку здорових міжособистісних стосунків, досягненню конструктивних, бажаних результатів у різних сферах життя. Асертивний спосіб поведінки має безліч переваг у різних сферах життя. Зокрема, ефективне, неагресивне спілкування впливає на збереження гармонійних відносин, самоповаги і розв'язання конфліктів. Через можливість управління стресом людина здатна його зменшити – це покращуватиме психологічне благополуччя. Асертивність допомагає досягати цілей, що впливає на успіх і підвищує рівень продуктивності у взаємодії з іншими людьми.

Нами з'ясовано, що асертивна поведінка є проявленням асертивності у реальних ситуаціях, коли людина висловлює свої думки, встановлює межі, вимагає поваги до себе та інших, при цьому залишає можливість для висловлення потреб інших. Асертивність є ключовою складовою міжособистісних відносин, комунікації та успішної адаптації у суспільстві. Вивчення асертивності дозволяє розуміти, як люди взаємодіють один із одним, як вони вирішують конфлікти, як впливають на своє оточення та як досягають своїх цілей.

Скрипка Ірина Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

СПОРТ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Однією з найкращих рис громадсько-активної школи є створення умов та можливостей навчання для всіх дітей і дорослих, незважаючи на їхнє походження, релігійні віросповідання, етнічний та соціальний статус, стан здоров'я (Найда & Ткаченко, 2014). Соціальна адаптація передбачає активний процес пристосування до соціуму, формування самоконтролю, моделей поведінки, адекватних зв'язків, стосунків та ін. і залежить не стільки від специфіки ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування. Особам з інвалідністю, в силу обмежених можливостей й особливих потреб, значно важче адаптуватися в суспільстві; їм необхідно застосовувати засоби, які активізують власні ресурси. Одним із таких засобів є заняття фізичною культурою і спортом. Саме вони стимулюють резервні можливості організму, сприяють формуванню таких важливих для осіб з інвалідністю моральних якостей як впевненість, наполегливість, цілеспрямованість та підвищують комунікативну і соціальну активність. Саме тому дітей з обмеженими можливостями здоров'я можна вважати дітьми з порушенням психофізичного розвитку.

Основною проблемою для дітей з порушеннями у психофізичному розвитку виступає важкість їх соціальної адаптації та взаємодії із соціумом в рамках існуючих норм та правил, що пов'язане із соціальною нерівністю інвалідів. Саме тому діти з обмеженими можливостями здоров'я потребують особливих умов, необхідних для їх розвитку, врахування індивідуальних особливостей дітей у класі та соціальна підтримка, що дасть змогу їм отримати необхідну їм соціально-психологічну адаптацію. Успішна *соціальна адаптація* дітей-інвалідів полягає у засвоєнні норм і цінностей суспільства через безпосередню їх взаємодію. Середовище має величезний вплив на когнітивний, соціальний, емоційний і фізичний розвиток дітей з особливими потребами. Відповідно Закону України про освіту, 2024 створюючи фізично і психологічно безпечне і стимулювальне середовище, спеціалісти сприяють розвитку дітей. Дослідження і гра, самостійна і групова діяльність, різноманітні ресурси сприяють взаємодії між дітьми та дітьми і дорослими.

Проблеми, пов'язані з соціальним розвитком осіб з особливими освітніми потребами, насамперед, спричинені тим, як така людина сприйнята суспільством і, як вона почуває себе в ньому. Діти з інвалідністю, або діти з порушенням психофізичного розвитку беруть участь у меншій кількості спільних дій з однолітками, проводячи більше часу наодинці, що підтверджує актуальність включення їх в спорт разом із здоровими однолітками. Внаслідок особливої ситуації соціального розвитку, егоцентризм дітей вказаної категорії проявляється інакше, ніж у однолітків: ізоляція від суспільства істотно перешкоджає формуванню адекватного сприйняття їх поведінки і зовнішності оточуючими. Сьогодні у психології є багато даних про те, що розвиток рухів у дитинстві має взаємозв'язок з формуванням ядра особистості людини – почуття Я, образу Я, в той час як найважливішим періодом розвитку самосвідомості людини є час коли дитина починає відчувати себе причиною і джерелом власних дій (Хлебцевич, 2007; Чухрій, 2012).

Сорока Людмила Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

СТИЛІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дитинство є надзвичайно важливим періодом для формування основних емоційних навичок та визначальних компетентностей, які впливатимуть на загальний психологічний стан особистості у подальшому житті. Сімейне виховання суттєво впливає на розвиток емоційного благополуччя та встановлення здорових стосунків з навколишнім середовищем у дітей дошкільного віку. Реалії сучасного світу – зростаюча кількість одно батьківських сімей, тривала розлука через перебування на батьків на війні, а матерів з дітьми – у інших країнах, зменшення часу, який батьки можуть приділити дітям через робочі навантаження тощо – створюють нові виклики для сімейного виховання та його впливу на емоційне благополуччя дітей, що підсилює актуальність розробки даної проблематики.

Існує значна кількість досліджень, присвячених вивченню зв'язку між сімейним вихованням та емоційним благополуччям дітей дошкільного віку. Переважна більшість цих досліджень вказує на те, що стиль виховання батьків може суттєво впливати на розвиток емоційних навичок та стан емоційного здоров'я дитини.

Одними з перших дослідників-психологів, які вивчали вплив стилів батьківського виховання на емоційне благополуччя дітей, були вчені А. В. Петровський та А. Я. Варга. А. В. Петровський виокремив чотири основні батьківські стилі виховання дітей у сімі: співробітництво, диктат, опіка та невтручання (А. В. Петровський, 2003). *Співробітництво* є найоптимальнішою стратегією для емоційного благополуччя дітей, оскільки виховний вплив сприяє гармонійному розвитку та оптимальному становленню особистості. Три інших стилі розглядаються вченим як деструктивні. *Диктат* є систематичним насиллям над дитиною, пред'явлення їй надмірних вимог. *Опіка* полягає у задоволенні усіх потреб дитини, забезпеченні її від усіх неприємностей, що робить таких дітей дуже несаможиттєвими і через це – дуже вразливими. *Стиль невтручання* небезпечний відсутністю контролю, надмірною байдужістю і відособленістю батьків від життя дітей, викликаючи в них відчуття відстороненості. Також через надмірну свободу у дитини-дошкільника виникає відчуття відсутності орієнтирів, як правильно вчиняти, що також є руйнівним для гармонійного становлення особистості.

А. Я. Варга також виокремила і описала наслідки основних п'яти виховних стратегій для майбутнього дитини (авторитарна гіперсоціалізація, кооперація, симбіоз, інфантилізація («маленький невдаха»), прийняття (А. Я. Варга, 2000). Охарактеризуємо основні виховні

стратегії та їх виховний вплив згідно цього автора. Стратегія *авторитарної гіперсоціалізації* полягає у тотальному контролі і очікуванні від дитини постійної слухняності та дисципліни; за стратегії *симбіозу* батьки постійно відчувають тривогу за дитину, тому вони узалежнюють її, не даючи самостійності, постійно піклуючись і допомагаючи, оскільки на їх думку дитина ще маленька; стратегію *кооперації* демонструють батьки, які зацікавлені у справах і планах дитини; прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй соціальну і особисту неспроможність, відображаються у батьківській стратегії «маленький невдаха»; стратегія прийняття передбачає безумовну любов та повагу до дитини, її особистої гідності. Як бачимо, лише стратегії кооперації та прийняття, на думку дослідника, позитивно впливають на формування гармонійної особистості та допомагають досягти емоційного благополуччя.

Сучасні українські дослідники (К.В. Кравченко, 2015; О.Ю. Булгакова, А. В. Азаркіна, 2021; А. С. Вавілова, 2021 та ін.), а також дослідження зарубіжних авторів (Е. Бестейро, А. Кінтаніла, П. Кован, С. Кован та М. Прует, Ф. Парентей, Н. Ален та Л. Деер та ін.) переконливо свідчать, що стилі виховання по-різному впливають на емоційне благополуччя підростаючої особистості. Так, дослідники Е. Бестейро та А. Кінтаніла дійшли висновку, що прихильність, теплота та прийняття з боку батьків значно знижують вираженість симптомів тривожності у їх дітей (Е. М. Besteiro, А. Т. Quintanilla, 2017). І навпаки, – авторитарне виховання, що проявляється у надмірному контролі, жорсткій дисципліні, психологічному тиску, значно підвищують дитячу тривожність. Результати досліджень цих авторів також узгоджуються зі статистичними даними, отриманими вченими П. Кован, С. Кован та М. Прует, які також виявили, що авторитарні виховні батьківські стратегії та конфлікти дітей підвищують імовірність виникнення у дітей надмірного рівня тривожності та депресії (Р. А. Cowan, С. Р. Cowan, М. К. Pruett, 2019). Вчені Ф. Парентей, Н. Ален та Л. Деер також в результаті емпіричних досліджень дійшли висновку, що у випадку домінування критики у виховних впливах батьків відбувається підсилення тривожності та стресу у їх дітей, і навпаки, якщо батьки демонструють підтримку та безумовне прийняття у вихованні, їх діти відзначаються порівняно низьким рівнем тривожності (А. М. Parentay, N. V. Alen, L. K. Deer, 2020).

Отже, виховні стратегії батьків значною мірою впливають на розвиток та емоційне благополуччя дітей. Результати досліджень підкреслюють позитивний вплив демократичного стилю виховання на емоційне самопочуття дітей, вказуючи на те, що відкрите спілкування та взаєморозуміння в сім'ї може стимулювати позитивний емоційний розвиток. Інші стилі виховання можуть призводити до виникнення проблем у сфері емоційного благополуччя, таких як стрес та тривога.

Наведемо рекомендації батькам та педагогам, які допоможуть сприяти психосоціальному розвитку та формуванню емоційного благополуччя у дітей (Р. Дейтц, Е. Неміроу, 2023).

1. Створення теплої та стабільної обстановки:

Забезпечте комфорт вдома, звертайте увагу на емоційний клімат у сім'ї. Регулярно виражайте дітям свою любов та підтримку.

2. Розвиток емоційної культури:

Практикуйте спільні заняття, які сприяють розвитку емпатії та розумінню власних емоцій. Обговорюйте їх з дітьми.

3. Стимулювання самостійності та відповідальності:

Надавайте дітям можливість самостійно вирішувати питання, відповідно до їхнього віку. Поступово виховуючи відповідальність, сприяйте їхньому розвитку.

4. Встановлення чітких меж та правил:

Розробіть разом з дітьми правила поведінки. Обговорюйте їхні очікування та визначайте чіткі наслідки за порушення правил.

5. Забезпечення відкритого спілкування:

Створюйте час для відкритого спілкування, де діти можуть висловлювати свої думки та почуття. Вчіться слухати їхні історії без осуду і критики.

6. Відданість родинним традиціям:

Розвивайте родинні традиції та обряди, які будують позитивні зв'язки. Це може включати регулярні заходи, подарунки чи спільні заходи.

7. Розвиток заохочувального підходу:

Заохочуйте та визнавайте зусилля та досягнення дітей. Таким чином ви передаєте їм впевненість у власних силах та можливостях.

8. Активна участь у житті дитини:

Будьте активно залучені у інтереси та захоплення своєї дитини. Спільно проводьте час, підтримуючи їх у різних сферах.

9. Справедливість та толерантність:

Вчіть дітей поважати різноманітність та розвивати толерантність. Важливо пояснювати цінність справедливості та взаємоповаги.

10. Самопізнання та розвиток навичок саморегуляції.

Надавайте дитині можливості для самопізнання, таких, як спорт та медитація.

Стельмах Валерія Сергіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Загально визнано, що професійні ризики є властивими для професії психолога і що психологи привносять як сильні, так і вразливі сторони у свій вибір професії. Враховуючи тиск, з яким стикаються психологи в сучасному суспільстві. Професійні психологи прагнуть допомагати іншим і отримують велике задоволення від цієї діяльності. Однак чи достатньо цього задоволення самого по собі, щоб підтримувати самого психолога протягом усієї професійної кар'єри? Перед психологами постає необхідність створення стійкого балансу між турботою про клієнтів і турботою про себе.

Передбачаючи позитивний вимір континууму стрес-дистрес, необхідно зважати, що ефективне «самообслуговування» для психологів має бути ретельно обдуманим і орієнтованим на стійкість і працездатність. Коли особистість зосереджується на виживанні, вона ненавмисно зосереджується на запобіганні негативу. Навпаки, коли ми зорієнтовані на успішне подолання професійних перешкод, то розширюємо спектр можливостей в особистому та професійному житті, і особливий наголос варто зробити на практиках, що сприяють формуванню психологічного благополуччя та життєстійкості, які відображають загальну позитивну орієнтацію.

Щоб допомогти психологам в інтеграції постійних установок і практик, які підтримують психологічне благополуччя, добробут і «самообслуговування», пропонують чотири основоположні принципи. По-перше, обирати стратегію «процвітання» замість «виживання» (Keyes, 2002). По-друге, це акт довільного вибору плану, готовність змінити своє ставлення та практику у ситуації непрацездатності. По-третє, процес динамічного обміну сприятливими життєвими установками та практиками між психологом і клієнтом. По-четверте, використання стратегій «самообслуговування» та самопомоги, які інтегровані, а не додані до вже і так зайнятого та стресового життя (MPPP).

Позитивний, навмисний, інтегрований і стійкий «догляд за собою», безперечно, важливий, хоча він і не є етичним обов'язком з Кодексу етики психологічної асоціації. Тим не менше, важливість компетентності та критична роль безперервного професійного розвитку в останні роки все більше визнаються та проголошуються в галузі психології (Fouad, Roberts, Borden, Christiansen, Lopez, Wise та ін.).

Принцип нормальної ефективності охоплює важливий компонент інтерфейсу між компетентністю та особистим психологічним благополуччям: «Психологи прагнуть

усвідомлювати можливий вплив свого фізичного та психічного здоров'я на їхню здатність допомагати тим, з ким вони працюють» (APA, 2002). Етичний стандарт APA в пункті «Особисті проблеми та конфлікти» чітко зосереджений на потенційному негативному впливі особистих проблем на професійну компетентність і на захист тих, з ким ми працюємо. Навпаки, розширення поняття постійних зусиль, як наразі визначено в Стандарті, щоб включити фокус на особисте психічне здоров'я, самообслуговування та функціонування в позитивному аспекті континууму стрес-дистрес, матиме сильну теоретичну та емпіричну підтримку.

Психологічне благополуччя зазвичай розглядається з точки зору загальної ефективності психологічного функціонування працівника. На підтримку тези про щасливого/продуктивного працівника все більше емпіричних досліджень виявили значні зв'язки між різними показниками РВВ (психологічного благополуччя) працівника та продуктивністю. РВВ є прогностичним показником суб'єктивної міри продуктивності – продуктивність підвищується, коли РВВ є високим. Узгодженість РВВ у часі особливо актуальна для психологів-практиків, які займаються питаннями відбору, навчання та розвитку.

Стенура Євгеній Вікторович

кандидат психологічних наук, науковий співробітник
інституту психології НАПН України (м. Київ)

ОПТИМІЗМ І ПЕСИМІЗМ У КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Під час критичних ситуацій, які загрожують життю, здоров'ю та благополуччю людини, в останньої закономірно можуть виникнути різні негативні емоційні стани, що будуть заважати їй адекватно діяти в даній ситуації, знаходити адекватні рішення тощо. Довге перебування в цих негативних емоційних станах призводитиме до виникнення різноманітних психічних хвороб, на кшталт генералізованого тривожного розладу, депресії тощо.

Факторами, що можуть пом'якшити вплив негативних подій на здоров'я людини, є певні когнітивні установки та способи мислення. Відмітимо, що кожна життєва ситуація діє не прямо безпосередньо на людину, навпаки, її вплив завжди обумовлюється особливостями мислення людини, її досвідом, когнітивними установками тощо. Серед особливостей мислення, які можуть протидіяти впливу негативних життєвих ситуацій, можна виділити оптимізм.

Оптимізм можна розглядати як різновид стилю опису життєвих подій або атрибутивного стилю. Він органічно протиставляється депресивному атрибутивному стилю – песимістичному способу мислення, який часто призводить до виникнення відчуття безпорадності та депресії.

Зразу відмітимо, що в ситуаціях, які стосуються ризику та можливих небезпек, песимістичний спосіб мислення має переваги над оптимізмом, оскільки дає можливість більш точно прогнозувати майбутнє, передбачувати наслідки тих чи інших дій та вживати відповідних заходів для протидії різним небезпекам. Але вищезазначене стосується передусім людей, які мають змогу приймати важливі рішення в критичних ситуаціях. Більш того, їх песимізм повинен мати обмежений характер і стосуватися лише тих аспектів критичної ситуації, де вони приймають рішення, не перетворюючись у загальний цілісний світогляд.

Для людей же, які не приймають важливих рішень в критичних ситуаціях песимістичне мислення не є чимось корисним. Відмітимо, що еволюційно люди схильні більше до песимізму, ніж до оптимізму, оскільки останній, якщо його рівень не є занадто високим, забезпечує виживання людини через більш реалістичне бачення ситуації та більш обережну поведінку. Але коли від дій людини майже нічого не залежить, песимістичне мислення не приносить жодної користі. Навпаки, оптимізм та пов'язана з ним надія є факторами, які дозволяють людині протидіяти стресогенним впливам навколишнього середовища та зберегти психічне здоров'я. Зазначимо, що сама по собі критична ситуація

сприяє виникненню відчуттів безпорадності й тривоги, оскільки в ній проявляються фактори, які у великій мірі не залежать від людини і носять загрозливий характер для її благополуччя або навіть життя, що створює навантаження на особистість і потребує від неї додаткових ресурсів для підтримки оптимального функціонування. У таких умовах песимістичне мислення ніяк не може допомогти людині пережити цю неприємну та загрозливу ситуацію, навпаки, воно буде примушувати людину витрачати свою енергію на передчасне переживання відносно подій, які можуть і не статися в майбутньому, а також ще більше вводити її в стан безпорадності та депресії. Тож у загрозливій ситуації, де від рішень людини мало що залежить, важливо знаходити місце для оптимізму та надії, саме ці установки можуть допомогти людині краще справитися з труднощами, спричиненими цією ситуацією.

Треба відмітити, що існує декілька способів підняття рівня оптимізму у людини. Це, перш за все, методи когнітивно-поведінкової психотерапії. Навчання методам раціонального мислення сприяє формуванню оптимізму. Відмітимо, що базовими знаннями в цій галузі в ідеалі повинен володіти кожен психолог і просувати їх серед своїх клієнтів. Іншим способом (як не парадоксально) є релігійна віра. Залучення людини до релігії сприяє формуванню оптимізму. Ще одним способом, що сприяє певному збільшенню рівня оптимізму, є медитативні практики тощо. Тож є варіанти, які можуть допомогти людині набути цей цінний ресурс, необхідний для переживання критичних ситуацій.

Стрельченко Вірсавія Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

КОМУНІКАТИВНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Розвиток психологічної та духовної компетентності, яка широко проявляється в процесі спілкування, є домінуючим у формуванні комунікативної культури, допомагаючи в оволодінні засобами спілкування та зміцненні соціальних установок, необхідних для правильного та успішного спілкування з іншими людьми.

Складність комунікативного процесу полягає в тому, що соціальні працівники спілкуються з людьми різного соціального статусу. Важливою умовою комунікативної культури соціальних працівників є їхня здатність бути творцями спілкування. Зрештою, компетентність у вирішенні проблем залежить від уміння ініціювати, реалізовувати, продовжувати і припиняти спілкування з різними групами клієнтів. Кожен акт професійної комунікативної взаємодії соціального працівника є нестандартним, вимагає мовленнєвої творчості та необхідності постійно модифікувати свою поведінку відповідно до зворотного зв'язку, отриманого від партнера по спілкуванню. Тому майбутні соціальні працівники повинні володіти спонтанною комунікативною компетентністю, яка дозволить їм швидко та ефективно реагувати на комунікативні ситуації, швидко їх оцінювати та визначати основні комунікативні завдання в ході спілкування.

Критеріями сформованості мотиваційно-ціннісного елементу є інформаційно-пізнавальний (професійні вимоги до особистості, наявність у соціального працівника комплексу знань з етичних норм ділового спілкування, об'єктивність самооцінки рівня розвитку комунікативної культури та готовність до її вдосконалення) та мотиваційний мотиваційно-ціннісний (інтерналізація цінностей соціальної роботи, формування професійної та особистісної мотивації соціальних працівників).

Сформованість поведінкового компонента визначалася за операційно-діяльним критерієм (сформованість комунікативної, інтерактивної та перцептивної компетентностей).

Показниками інформаційно-когнітивного критерію є професійно-етичні якості (відповідальність, доброта, емоційна стійкість, вміння розуміти інших, комунікабельність,

гуманність, оригінальність мислення, об'єктивність, почуття обов'язку, оптимізм, професійна компетентність, спостережливість, скромність, спонтанність), самооцінка рівня сформованості культури спілкування (самоаналіз, усвідомлення своєї ролі у спілкуванні, визнання власних недоліків, гнучкість у спілкуванні, самооцінка власного рівня культури спілкування).

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризується такими показниками: цінності (ввічливість, гуманність, довіра, емпатія, конфіденційність, турбота про іншого, психологічна атмосфера, повага до іншого, порядність, справедливість, тактовність, толерантність, уважність, чесність); мотивація (вибір професії, прагнення до самореалізації, професійного розвитку, самонавчання, кар'єрного зростання самостійність, контактність, неконфліктність, субординація, партнерство, покращення мікроклімату в колективі, комунікація в установі, організації, ідентифікація з іншими, готовність надавати консультації, задоволеність заробітною платою); мотивація (вибір професії, прагнення до кар'єрного росту, самостійність, контактність, неконфліктність, задоволеність заробітною платою).

Показниками, що характеризують стандарти трудової діяльності, є процедурні навички: виявляти інтерес до інших, ефективно висловлювати свої думки, слухати, міміка, жести, рухи тіла, ставити запитання, встановлювати зоровий контакт, поважати думку інших, зосереджуватися на розмові, правильний наголос, інтонація, мелодика та паузи використання; чіткість, лаконічність мовлення, контроль вимови, ясна і логічна мова, дотримання етичних норм, використання широкого словникового запасу і різноманітних мовних засобів, виразність у мовленні – приклади, приклади з життя, звернення до гумору, інтерактивні: інтерактивні: переконання інших, залучення інших до спільної дії, ввічливість, тактовність, повага, довіра, уважність, терпіння, визнання помилок, забезпечення ефективності подальшого діалогу, фокусування розмови, першими представляти свої ідеї, визначати стратегію поведінки, стиль і напрям розмови, створювати приємну атмосферу, перцептивні: визнавати і поважати інтереси, мотивації та досвід іншої людини, цікавитися її думками, довіра до іншої людини, чутливість до її почуттів, спостережливість, розрізнення, самоаналіз, тактовність, толерантність, емпатія, уважне слухання.

Комунікативна компетентність пов'язана з такими поняттями, як культура спілкування та комунікативна компетентність. Існують варіації її структури, і кожен дослідник та науковець, який займався цим поняттям, представив, на його думку, правильну та логічно побудовану структуру комунікативної компетентності соціального працівника.

Тарасенко Марія Романівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Початок шкільного навчання є важливою подією в житті кожної дитини. Для успішної адаптації до шкільного середовища та отримання знань необхідна психологічна готовність. У дітей старшого дошкільного віку, цей період характеризується формуванням ключових навичок та властивостей, які визначають їх готовність до навчання у школі.

Сьогодні більшість психологів розглядають феномен готовності до шкільного навчання як комплексну характеристику дітей дошкільного віку. Ця характеристика розкриває ступінь розвитку психічних якостей дошкільника і є найважливішою передумовою успішної інтеграції дошкільника в нове соціальне середовище загальноосвітнього навчального закладу та формування навчальної діяльності.

Поняття готовності до шкільного навчання у психологічних словниках трактується авторами як сукупність морфологічних, фізіологічних і психологічних особливостей дітей

старшого дошкільного віку, що гарантують вдалий перехід до планомірного постійного навчання у закладах загальної середньої освіти.

Дослідники, як правило, виокремлюють ряд показників психологічної готовності дитини до шкільного навчання, розглядаючи систему взаємин дошкільника з навколишнім світом (Л. Л. Венгер, 1984; Ю. З. Гільбух, 1988; О. І. Білан, 1994; С. Д. Максименко, 2003; О. П. Таран, 2010; І. В. Олійник, Ю. М. Ноженко, 2017; Т. О. Піроженко, І. І. Карабасва, Л. І. Соловійова, О. Ю. Хартман, О. І. Федорчук, Л. Д. Токарева, 2023 та ін.). Головними складовими психологічної готовності до навчання у школі виступають:

- інтелектуальна готовність (рівень розвитку пізнавальних процесів, сенсомоторних навичок, здатність до навчованості);
- особистісна готовність (мотивація, емоційно-вольовий розвиток, спрямованість, самосвідомість);
- соціальна готовність (комунікативна та соціальна компетентність) (О. П. Таран, 2010).

Однією з ключових складових психологічної готовності є формування когнітивних навичок та властивостей. Дослідження показують, що дошкільники активно розвивають свої пізнавальні здібності, вміння сприймати, аналізувати та узагальнювати інформацію. Перед вступом у школу важливо, щоб дитина вже володіла базовими навичками математичної та літературної грамотності, а також мала здатність до концентрації уваги та розвитку пам'яті та мислення.

Крім того, вивчається соціально-емоційний аспект готовності до навчання у школі. Дослідження показують, що успішне адаптування дитини до шкільного середовища значною мірою залежить від її здатності спілкуватися з однолітками та дорослими, контролювати свої емоції, а також від розвинутої самостійності та відповідальності (І. В. Корякіна, 2010).

Окремою складовою психологічної готовності є розвиток моторики та координації рухів. Для успішного навчання у школі дитина повинна вміти користуватися олівцем, писати, робити логічні висновки та вирішувати завдання, пов'язані з рухом (В. В. Бурдіна, 2007).

Підготовка дітей до шкільного навчання потребує уважного врахування їхніх індивідуальних особливостей. Кожна дитина має свій власний темп розвитку, сильні та слабкі сторони, які необхідно враховувати при організації навчального процесу (І. В. Большакова, 2005).

Також необхідно акцентувати увагу на формуванні позитивного ставлення до навчання. Для цього важливо, щоб дитина розуміла, що школа – це не лише місце для отримання знань, а й можливість для нових вражень та дружніх стосунків (О. Є. Марінушкіна, 2011). Створення позитивного настрою щодо навчання значно полегшує процес адаптації до нового середовища.

Крім цього, важливим аспектом є підтримка батьківства та співпраця зі школою. Батьки мають великий вплив на психологічну готовність дитини до шкільного життя, тому їхня активна участь у підготовці до навчання є необхідною. Взаємодія з вчителями та педагогами сприяє створенню сприятливих умов для розвитку та успішного шкільного навчання кожної дитини (І. Любарська, 2011; Т. О. Піроженко, І. І. Карабасва, Л. І. Соловійова, О. Ю. Хартман, О. І. Федорчук, Л. Д. Токарева, 2023).

Узагальнюючи, можна сказати, що психологічна готовність до шкільного навчання у дітей старшого дошкільного віку є складним процесом, який вимагає врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Створення оптимальних умов для розвитку усіх складових психологічної готовності сприяє успішній адаптації дитини до нової ролі школяра, шкільного життя та до успішного навчання.

Таким чином, психологічна готовність до шкільного навчання у дітей старшого дошкільного віку є складним процесом, який включає розвиток різноманітних аспектів особистості. Глибоке розуміння цих особливостей дозволяє розробляти ефективні педагогічні підходи та програми для підготовки дітей до шкільного навчання.

Токарєва Юлія Миколаївна
аспірант Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка (м. Київ),
науковий керівник: д. психол. н., професор С. М. Каліщук

ЛОГІКО-ПРЕДМЕТНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ОСОБИСТОСТІ

У сучасному швидкозмінному світі, людина, будуючи життя, зіштовхується з багатьма викликами сучасності. Все частіше, особистість опиняється у середовищі різкого й тотального перетворення, що, зрозуміло, відбивається на її ставленні до майбутнього, яке описується у термінах невизначеності, непрозорості, непередбачуваності (Слюсревській, 2020).

Особистість спирається на образи, які відтворює свідомість, сприймаючи та «фотографуючи» моменти суб'єктивно «калькованого» світу.

Свідомість, як унікальна система формування суб'єктивної реальності, відкриває для особистості можливість активно визначати своє ставлення до світу та впливати на нього через власне моделювання реальності.

Суб'єктивна дійсність людини – це її особистий відгук на вплив об'єктивної реальності. Цей відгук спричиняє утворення та структурування смислової архітектоніки свідомості – багатомірної смислової конструкції, що вбирає в себе смислові контексти та мнемічні сліди минулих взаємодій і стосунків з об'єктами світу (Каліщук, 2020).

Свідомість, як описує у своїх роботах Ю. М. Швалб, є ні чим іншим, як інстанцією, яка відображає світ і водночас породжує його; має певну цілісність, через що людина продукує ідеї, знання, уявлення, образи, переживання. Доведено, що внутрішня організація свідомості відображає ті ситуації, які проживає людина. В свою чергу, свідомість класифікує та «розкладає по полицях» дані по кожній ситуації, відповідно до наявних уявлень та змісту, і є умовою для існування. Таким чином ми бачимо, що дві системи, ситуація та свідомість, існують одночасно. Ситуація не є чимось індивідуальним. Її утворюють різні люди, предмети. Сукупність всіх обставин будують життєву ситуацію кожного (Швалб, 2004).

Під час обробки наявного матеріалу за темою можна знайти наукові дискусії з приводу дослідження свідомості і інструментів вимірювання. Робимо висновки, що дана тема є актуальною і цікавить науковців різних напрямків.

В роботі Д. Гамеза була зроблена спроба довести, що свідомість можна виміряти, застосувавши «С-звіт» від першої особи (Gamez, 2014). Це викликало науковий резонанс і М. Росейнський в своїй статті наголошує на конфлікті між теорією дискримінації, яка є важливою для розвитку галузі, та звітом від першої особи, як основою вимірювання свідомості (Rosseinsky, 2015).

У відповіді Д. Гамеза опонентів науковець більш детально пояснює, чому саме використовують в дослідженні «С-звіт» та дає цілком розширене роз'яснення щодо припущень, які мають місце бути в складному вимірювальному процесі свідомості і його співвідношенню з фізичним світом. Також автор наголошує на тому, що ніякі теорії не конфліктують з припущеннями в даному дослідженні (Gamez, 2014).

Деякі дослідники вказують на тісний зв'язок між свідомим досвідом і обробкою інформації у певних частинах мозку (Сапетий, 2017; Aleksander, Gamez, 2011). Баланс між обробкою інформації та її інтеграцією часто називають інформаційною інтеграцією. Існують алгоритми для вимірювання цього балансу, які дозволяють робити прогнози щодо свідомості та розуміти взаємозв'язки між нейронами. Проте поточні алгоритми вимірювання інформаційної інтеграції потребують значних обчислювальних ресурсів і можуть застосовуватися лише до мереж із декількома нейронами. Також виникають сумніви у точність таких алгоритмів у відображенні свідомості (Aleksander, Gamez, 2011).

Як зазначає С. М. Каліщук «образ» є категоріальним «ядром» свідомості і, одночасно, конкретизує та оформлює це поняття. Категорія «образ» допомагає збагнути реалістичність сприймаючого світу і є основою для суб'єктивного уявлення про нього (Каліщук, 2020).

Перебудова цілісних систем уявлень про світ, про співчуття до інших людей і відношення до себе має велике значення не лише для теоретичного осмислення структури індивідуальної свідомості, але й для практичної психологічної роботи. О. Лозова зазначає, що образ світу є нічим іншим як багаторівневою системою уявлень особистості про світ, людей, саму себе та свою діяльність (Лозова, 2014). Автором доведено, що на поведінку впливають окремі уявлення та образи, що існують у «цілісному образі світу». У випадку суспільних змін, у особистості неминуче трансформується образ світу (Лозова, 2014).

Кожне нове покоління формує свій власний образ світу, що дозволяє йому ефективно адаптуватися та впливати на оточуючу реальність. Цей процес тісно переплетений з соціокультурними аспектами. Протягом життя людини образ світу, хоч і залишається основним і стійким утворенням, постійно трансформується під впливом об'єктивних змін у житті та розвитку внутрішньої позиції особистості.

«Образ світу є відображенням майбутнього, тобто являє собою систему наших очікувань, прогнозів відносно того, що відбувається... внаслідок наших вчинків. І ця прогностична спрямованість являє собою найглибшу і невіддільну характеристику образу світу, а не якусь факультативну функцію» (Лозова, 2014, с. 93).

Таким чином, дослідження формування образу майбутнього особистості є складним і в той же час цікавим та перспективним науковим напрямком для подальшої розробки практичних рекомендацій допомоги людині під час екзистенційних змін.

Трипольська Тетяна Геннадіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ І НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ

Сучасне суспільство орієнтоване на успіх у різних сферах життя, таких як робота, хобі, творчість, сім'я і т.д. Багато людей прагнуть досягти успіху і намагаються наслідувати тих, хто вже досягнув його. Успіх в певній сфері вимірюється досягненнями, а здатність досягати результатів залежить від особистісних та психологічних характеристик людини, таких як риси, якості, здібності та внутрішня мотивація. Одним з ключових факторів мотивації досягнення є бажання досягти поставлених цілей. Мотивація досягнення - це система, яка об'єднує когнітивні та емоційні процеси і регулює діяльність у ситуаціях досягнення.

Успішність людини в певній сфері діяльності або житті зазвичай залежить від її особистих психологічних особливостей та внутрішніх факторів, які визначаються мотивацією досягнення. Вчений Г. Мюррей (H. Murrey, 1938) запропонував наукову категорію «мотивація досягнення». Розвиток психологічних знань дав науковим дослідникам різні концептуальні методи та напрями вивчення мотивації досягнення, серед яких Ф. Хоппе, Д. Макклелланд, А. Адлер, Е. Фромм, К. Двек, Х. Хекхаузен, Д. Аткинсон, Ф. Гайдер, А. Бандура, Н. Фізер, Б. Вайнер, Л. Грень, С. Занок, О. Артюшенко, Д. Нечипоренко та інші.

Один з важливих типів мотивації людини – мотивація досягнення. Американські психологи Д. Аткинсон (J. Atkinson, 1964) і Д. Макклелланд (Д. Макклелланд, 2007) виділяють два типи мотивації досягнення: мотивацію успіху і мотивацію уникнення невдачі. Мотивація успіху має позитивні характеристики, оскільки вона спонукає людину до досягнення конструктивних і позитивних результатів. З іншого боку, мотивація уникнення невдачі відноситься до негативної сфери, оскільки людина спочатку намагається уникнути невдачі і

думає про те, як запобігти їм. Мотивація досягнення базується на емоційних переживаннях, пов'язаних з суспільним прийняттям успіху особистості.

Мотивація досягнення – це бажання розвивати свої особисті здібності та навички і підтримувати їх на найвищому рівні (Х. Хекхаузен, 2003). Х. Мюррей (H. Murrey, 1938) визначає мотивацію досягнення як «стійку особистісну рису». Тому розуміння того, що спонукає людину до активності, дозволяє цілеспрямовано впливати на організацію її діяльності та поведінки.

У своєму дослідженні про умови формування мотивації досягнення Д. Маккелланд виділив чотири основні групи впливів (Д. Маккелланд, 2007). Перша група – формування синдрому досягнення, коли людина більше прагне до успіху, ніж уникнення неспіху. Друга група – самоаналіз, коли людина аналізує свої дії та досягнення. Третя група – формування прагнення та навичок ставити перед собою високі, але реальні цілі. Четверта група – міжособистісна підтримка.

Мотив досягнення є постійною характеристикою особистості, але на нього також впливають ситуативні фактори, такі як цінність і ймовірність успіху в конкретній сфері діяльності.

Мотивація досягнення включає не тільки мотиви досягнення, але й ситуативні фактори, такі як: цінність, ймовірність успіху та складність завдання. Тому мотив досягнення є лише одним з компонентів мотивації досягнення. Мотивація досягнення визначається як стійкими особистісними атрибутами (мотивом досягнення), так і ситуативними факторами (шанси на успіх, цінність діяльності тощо). Рівень впевненості людини в успіху впливає на її мотивацію досягнення. Чим більше людина вірить у свій успіх, тим більше зусиль вона прикладатиме і тим сильнішою буде її мотивація досягнення.

Також важливо розглянути основну мотивацію своєї діяльності з точки зору характеристик інтелектуально-емоційно-вольової сфери особистості як суб'єкта. Вищі духовні потреби людини можна розглядати як потреби (мотиви) морального, інтелектуального, пізнавального і естетичного планів (П. М. Якобсон, 1958), (С. С. Занюк, 2002). Ці мотиви пов'язані з задоволенням духовних потреб, які є нерозривно пов'язані з такими імпульсами, як відчуття, інтереси, звички тощо.

Згідно з проведеними соціально-психологічними дослідженнями, мотивація до навчання є різноманітною і залежить від багатьох факторів (А. К. Маркова, 1990; Л. З. Сердюк, 2014; В. В. Завірюха, 2018). Серед них можна виділити: індивідуальні особливості учнів, характер найближчої референтної групи, рівень розвитку студентської команди та інші. Варто зазначити, що мотивація людської поведінки, яка є психічним явищем, завжди відображає погляди, цінності та установки соціального шару, до якого належить людина.

Навчальна мотивація визначається як тип мотивації, який проявляється у навчальній та освітній діяльності. Як і будь-який інший тип мотивації, освітня мотивація залежить від різних факторів, що впливають на цю діяльність. По-перше, це система освіти та освітні установи. По-друге, важливою роллю визначається організація навчального процесу. По-третє, особистісні характеристики студента також впливають на освітню мотивацію. По-четверте, важливим фактором є особистісні характеристики вчителя та особливості його взаємин зі студентом. Нарешті, особливості теми також можуть впливати на освітню мотивацію.

При описі інтересу як компонента освітньої мотивації, варто звернути увагу на те, що в повсякденній і професійній педагогічній комунікації термін «інтерес» часто використовується як синонім освітньої мотивації. Це свідчить про те, що інтерес сам по собі є складним явищем. Інтерес визначається як результат складних процесів мотиваційної сфери, і важливо розрізняти різні типи інтересів і ставлення до навчання. За словами А. К. Маркової, інтерес може бути широким, плануючим, результативним, процесуально-змістовним, учбово-пізнавальним і перетворюючим (А. К. Маркова, 1990).

Щоб зацікавити учнів у змісті освіти та самій освітній діяльності, потрібно, щоб вони були розумово самостійними та ініціативними під час навчання. Чим більше активні методи навчання використовуються, тим легше зацікавити студентів. Одним з основних способів

підтримки постійного інтересу до навчання є використання питань та завдань, які вимагають активного дослідження з боку учнів.

Отже, дослідження проблеми мотивації досягнення успіху розкривають чинники, які впливають на внутрішню динаміку мотиваційних структур і дозволяють керувати їх перебудовою. Серед таких чинників можна виділити зняття оцінки і тимчасових обмежень, демократичний стиль спілкування, ситуацію вибору, особисту значущість та вид роботи (продуктивний, творчий). Творчий характер проблемної ситуації спонукає до диференціації і складання компонентів структури, що призводить до стійкості. Все вищезазначене свідчить про складність навчальної мотивації як психологічного явища, керування яким в навчальному процесі потребує врахування його структурної організації, динамічності та вікових особливостей.

Усебічний аналіз проблеми показує, що мотивація досягнень і, зокрема, навчальна мотивація є складним напрямом психологічних досліджень, які мають на меті виявлення і пояснення системи успішності діяльності. Мотивація досягнення включає не тільки мотиви досягнення, але й ситуативні фактори (цінність, ймовірність успіху, складність завдання і т. д.). Психологічною основою мотивації досягнення є бажання розвивати свої здібності і вміння та підтримувати їх на найвищому рівні.

Троць Дарина Русланівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

ПРОБЛЕМА ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Емоційне вигорання студентів стало проблемою охорони здоров'я в системах вищої освіти України. Показники його поширеності досить високі через специфічні вимоги в існуючій життєвій ситуації. Це призводить не тільки до збільшення показників відсіву з навчання, а й також пов'язано з негативними наслідками для здоров'я як фізичного, так і психічного. Його альтернативою є залученість до навчання, що представляє собою позитивне ставлення до навчання студентів, яке приносить задоволення і характеризується енергією, відданістю справі та захопленістю. Досі не було системного наукового підходу, що враховує вимоги, які безпосередньо висуває до студентів саме академічне середовище. Крім того, у цій царині досліджень здебільшого ігнорували академічні предметні області, крім медицини. Таким чином, мета нашого наукового дослідження полягає в тому, щоб виявити чинники, що сприяють як емоційному вигоранню студентів, так і залученості до академічного середовища у вибірці різних предметних галузей одного з університетів України.

Якість системи освіти в даний час визначається з точки зору академічної успішності та благополуччя студентів, причому їх виникнення знаходиться у взаємній залежності. Безперечним є той факт, що обидва чинники є бажаними результатами для освітніх установ. Але «благополуччя» студентів не відіграє ролі як фактор у вітчизняних рейтингах університетів, на відміну від успішності та впливу. Ця невідповідність часто сприяє встановленню пріоритету досягнень і результатів над благополуччям і здоров'ям сучасних студентів. Увага до здоров'я студентів з'явилася порівняно нещодавно і була спричинена проблемами зі здоров'ям, спричиненими європейським процесом Болонської реформи та його наслідками для студентів. Крім того, студенти перебувають на особливому етапі свого життя. Він часто характеризується різними змінами в соціальному середовищі та способі життя людини, такими як відрив від сім'ї та рідної домівки, встановлення нових соціальних контактів і вступ до повсякденного трудового життя крім академічних завдань.

Емоційне вигорання визначають як стан зниженої здатності до переживання із супутнім емоційним і фізичним виснаженням, а також деперсоналізацією, відчуттям зниження здатності справлятися з труднощами і когнітивним уповільненням.

Для нього характерним є поєднання емоційного виснаження, цинізму і почуття зниження особистих досягнень. Спочатку термін «емоційне вигорання» використовувався лише відносно людей, які працюють у сфері соціальних послуг, а також у сфері освіти або охорони здоров'я, і розглядався як результат тривалої емоційної напруги від інтенсивної взаємодії з людьми в робочому середовищі. Однак вигорання зустрічається і у закладах вищої освіти, де утвердився термін «студентське вигорання». Фактори, що сприяють вигоранню студентів, які були вивчені психологами, спрямовані на навчальне середовище та академічну діяльність. Вчені емоційне вигорання студентів також пов'язують зі збільшенням суїцидальних думок, зниженням самооцінки та високим рівнем відсіву з університетів.

На нашу думку, задоволеність навчанням може бути досягнута тільки в тому разі, якщо відомі очікування і потреби студентів будуть задоволені системою вищої освіти, яка прагне благополуччя студентів. Викладачів необхідно інформувати щодо того, як вигорають студенти і як вони зацікавлені в навчанні. Студенти мають бути обізнані про ранні ознаки вигорання, які також мають усуватися системами підтримки університету. Усунення всіх чинників стресу не є здійсненним підходом, але прагнення створити сприятливе середовище, сприяти управлінню стресом і зміцненню індивідуальних ресурсів за допомогою курсів у цих галузях може істотно вплинути на емоційне вигорання та залученість студентів до навчання.

Христич Яна Андріївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постійні зміни в суспільстві потребують підвищеного рівня вимог до фахівців, які працюють у сфері людина-людина. На сьогодні однією з актуальних проблем є розвиток та активізації адаптаційних здібностей професіоналів. Не менш важливим є активізація адаптаційних здібностей майбутніх психологів.

Якщо розглядати адаптацію як загальне явище, то це процес пристосування особистості до нових умов, набуття нових соціальних ролей та виконання нових соціальних функцій. Професійна адаптація, на думку О. Хуртенко та І. Якимчук, це «процес повного та успішного оволодіння новою професією, звикання, пристосування до змісту і характеру праці, вимогам організаційної структури, прийняття власних прав та обов'язків на новому робочому місці та ін.».

На думку А. Федоренко «професійна адаптація особистості потребує різного сполучення та прояву індивідуально-психологічних особливостей, що в сукупності утворюють поняття «адаптаційні здібності». Особливістю цих здібностей є забезпечення ефективної взаємодії з професійним середовищем та професійною діяльністю».

За результатами дослідження Американської психологічної асоціації майбутній психолог повинен відповідати таким характеристикам:

- «проявляти інтерес до людини як до особистості, а не як до матеріалу впливу;
- бути терпимим і не проявляти «зверхності»;
- здійснювати самонавчання та постійно самовдосконалюватися;
- бути конгруентним, здатним відстоювати власну позицію та встановлювати гнучкі конструктивні взаємовідносини з клієнтами;
- бути готовим нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності».

Однак наявність адаптаційних особливостей залежатиме від проходження адаптації до професійного середовища та наскільки адаптаційні здібності майбутнього психолога будуть відповідати професійним вимогам.

Підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти є фундаментальною фазою у процесі професійної адаптації. Саме під час здобуття професії відбувається активізації адаптаційних здібностей майбутніх фахівців.

Майбутні психологи під час навчання в ЗВО повинні досягнути стану адаптованості у взаємодії з професійним середовищем. Такий стан, на думку А. Федоренка, може бути досягнутий завдяки цілеспрямованому формуванню особистості майбутнього психолога, розвитку адаптаційних здібностей, який враховує специфіку професійної адаптації та дезадаптації у професійній підготовці.

А. Федоренко вважає, що адаптаційний потенціал включає професійну адаптивність та наявність таких психологічних особливостей:

- відсутність розчарувань у професійній діяльності;
- бажання особистісного та професійного розвитку;
- позитивна оцінка фахової спроможності;
- саморегуляція;
- уміння подолати внутрішні суперечності та міжособистісні конфлікти у професійній діяльності;
- позитивна Я-концепція.

Вважаємо, що розвитку адаптаційних здібностей також слугуватимуть такі чинники: оволодіння відповідними компетентностями; формування власного стилю роботи з клієнтами; здатність до розвитку в умовах професійної діяльності; здійснення професійної комунікації та отримання професійної допомоги та підтримки (супервізії); особистісний розвиток та подолання внутрішніх конфліктів.

Здійснивши аналіз науково-теоретичної літератури, пропонуємо зазначити кілька ключових аспектів, які відіграють важливу роль у професійній успішності майбутніх психологів:

1) Гнучкість мислення, тобто бути відкритим до нових ідей та підходів та готовим до змін та вдосконалення своїх методів.

2) Емоційна стійкість. Сформувати та розвивати навички саморегуляції та відновлення свого емоційного ресурсу.

3) Соціальні навички. Вміти активно слухати, бути емпатійним та будувати довірливі відносини з клієнтом.

4) Неперервне навчання. Поле психології постійно розвивається, тому майбутні психологи повинні бути готовими до постійного навчання та професійного зростання.

Можемо стверджувати, що адаптаційні здібності особистості майбутнього психолога – це сукупність певних якостей та особливостей, які сприяють професійній діяльності психологу-початківцю у здійсненні його професійної діяльності, а також у набутті професійних компетентностей під час професійної підготовки у закладі вищої освіти.

Отже, розвиток адаптаційних здібностей майбутніх психологів залежить від багатьох факторів. Одними із найважливіших є навчання у закладі вищої освіти, де формуються та розвиваються адаптаційні здібності майбутніх психологів. А також індивідуально-психологічні особливості особистості майбутнього фахівця. Вважаємо, що останні є базисними для психолога. Адже психологічна діяльність вимагає розуміння не лише психічних процесів та станів іншої людини, а насамперед власних.

Черненко Оксана Михайлівна

студент Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Соціально-економічні та науково-технічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, актуалізують проблему підготовки висококваліфікованих кадрів. Ця проблема особливо актуальна стосовно психологів, діяльність яких має велике значення як для окремої людини, так і для суспільства в цілому. На сучасному етапі більший акцент робиться на формування необхідних ЗУН, разом із тим, недостатньо уваги приділяється професійній Я-

концепції, від сформованості якої великою мірою залежить успіх у професійній діяльності. Оптимізація професійної Я-концепції майбутніх психологів сприятиме опануванню соціальних і міжособистісних навичок спілкування, особистісному і професійному зростанню.

Я-концепція розглядається як одна з істотних професійних детермінант та сукупність ставлень, думок і уявлень, які людина має про себе в певний час і формується зі самосприйняття і сприйняття реакцій інших. Також вона визначається як уявлення індивіда про себе, включаючи властивості людини. Відповідно до моделі адаптації, людина постійно стикається зі стимулами навколишнього середовища або кризами; тож, Я-концепція розглядається як одна з ефекторних підсистем, яка може призвести до адаптивної або неефективної реакції.

Професійна Я-концепція визначається як уявлення індивіда про себе як професіонала, що впливає на різні аспекти професійної діяльності. Вважається, що значний вплив на побудову професійного Я або професійної Я-концепції істотно впливають такі фактори, як очікування сім'ї та суспільства, зокрема – вчителями, наставниками, однолітками. Однією з головних цілей отримання психологічної освіти та підвищення кваліфікації є вдосконалення професійної самосвідомості.

Опанування особистістю професійної ролі, в даному випадку ролі психолога, передбачає послідовний, трифазний процес. На першому етапі увага студента зміщується від широких суспільних цілей, які спонукали до вибору професії, до цілі виконувати конкретні робочі завдання. Під час другої фази значущі особи, залучені до професії, стають основною референтною групою студента. На завершальному етапі студент засвоює цінності професійної групи та приймає поведінку, схвалену групою.

Професійна самооцінка може впливати на психічне здоров'я та благополуччя студентів психологів так само, як і інші відповідні фактори, пов'язані з роботою, такі як задоволеність роботою, вигорання та стрес. Позитивна професійна Я-концепція вважається захисним фактором від депресії та тривоги. Хороша і висока професійна Я-концепція вважається захисним і дієвим фактором для виникнення синдрому вигорання в професії психолога, причому чим вища професійна Я-концепція, тим менше вигорання.

Висока професійна самооцінка також пов'язана з підвищенням самооцінки та самоефективності, створюючи відчуття благополуччя та досягнення, що забезпечує підтримку психічного здоров'я та більш здоровий контекст для подолання професійних викликів. Н. Сак-Данкоскі та його колеги виявили у своєму дослідженні, що впевненість у собі людей з вищою освітою та вищим доходом робить їх більш здатними виконувати інноваційну роботу, отже, бути більш успішними у своїй кар'єрі та діях.

Таким чином, Я-концепція постає як складне утворення, що не може бути ізольоване від контексту, у якому відбувається психологічна практика. Оскільки Я-концепція є найбільшим визначальним фактором поведінки, то те, як студенти відчують себе у ролі психолога, має важливе значення для аналізу їх поточної та майбутньої професійної діяльності. Фахівці з позитивною Я-концепцією позитивно впливають на клієнтів і навпаки.

Шеремет Віталіна Вікторівна

студентка Полтавського національного педагогічного університету

ім. В. Г. Короленка (м. Полтава),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. М. Дзюба

МІЖОСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ СТУДЕНТІВ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Студентський період є важливим етапом у становленні та соціалізації особистості, формуванні цінностей, світогляду та життєвих планів молодій людині. В даному контексті, соціальні ролі набувають нового змісту, що призводять до виникнення міжособистісних конфліктів. В умовах економічної кризи, воєнних дій та політичної нестабільності, ризик

конфліктів серед студентів збільшується, спричиняючи стрес, тривогу та невизначеність щодо майбутнього.

У психологічній науці існує різноманітні твердження на сутність міжособистісних конфліктів. Згідно з висловлюваннями Грішиної Н. В., «конфлікт визначається як ситуація протистояння, яка сприймається як психологічна проблема та вимагає негайного вирішення. Ця проблема ініціює активність сторін для подолання конфлікту та досягнення розв'язання на користь всіх або хоча б однієї з сторін». Інші дослідники, зокрема Крисько В., розглядають міжособистісний конфлікт як складну ситуацію, що виникає з дисгармонії в міжособистісних відносинах.

Розрізняються три основні підходи до вивчення міжособистісних конфліктів: динамічний, структурний та функціональний. Динамічний підхід розглядає конфлікт як процес взаємодії між людьми зіткненням їхніх інтересів та цілей. Структурний підхід акцентує увагу на компонентах конфлікту, таких як учасники, їхні інтереси та взаємодії. Функціональний підхід розглядає конфлікт як фактор, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для учасників та суспільства загалом.

Міжособистісні конфлікти в студентському середовищі взаємозв'язані з віковими та особистісними особливостями студентів. Молодь, яка перебуває на етапі особистісно-професійного становлення, часто має нестабільні цінності та погляди, що сприяє виникненню конфліктів. Все це посилюється на тлі тривалої невизначеної ситуації, пов'язаної з війною та негативно впливає на академічну успішність, викликаючи проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, відчуття ізоляції та інше.

Студенти часто зазнають стресу через навчальне навантаження, фінансові труднощі, особисті проблеми та військовий стан. Ці чинники або ознаки є складними життєвими обставинами, які викликають конфлікти та негативно впливають на психічне здоров'я студентів.

У науковому контексті термін «складні життєві обставини» означає умови, які порушують нормальну життєдіяльність людини та надаються законодавством. Згідно з Законом України «Про соціальні послуги», складні життєві обставини – це обставини, які людина не може подолати самостійно, такі як інвалідність, втрата рухової активності, безпритульність, насильство та інші. Однак, визначаючи складні життєві обставини, важливо враховувати їхні соціальні наслідки та вплив на міжособистісні відносини.

Як ми вже вище зазначали, студенти зіштовхуються із складними життєвими обставинами, але важливо не лише набиратися знань, але й вивчати навички, які допоможуть їм уникати міжособистісних конфліктів.

Нижче пропонуємо ефективні стратегії управління міжособистісним конфліктам, які будуть ключовими аспектами у вирішенні проблем міжособистісної взаємодії серед студентів.

1. Розвивати навички стресостійкості та емоційного управління.

Однією з важливих аспектів запобігання міжособистісним конфліктам є розвиток навичок стресостійкості та емоційного управління. Стресостійкість, визначена як здатність справлятися зі стресом і його наслідками, та емоційне управління, що передбачає здатність розуміти та керувати своїми емоціями, виявляються ключовими факторами у підтримці спокою і рівноваги в складних ситуаціях.

Рекомендуємо використовувати різні методи для розвитку цих навичок, такі як регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, достатній сон та техніки релаксації, які включають глибоке дихання, медитацію та аутотренінг. Ці практики сприяють зниженню рівня стресу та поліпшенню емоційного стану, що може служити запобіганням конфліктам.

2. Формування толерантного і емпатичного ставлення до інших людей.

Толерантність та емпатія грають важливу роль у підтримці взаєморозуміння та уникненні конфліктів. Толерантність, яка передбачає терпиме ставлення до різноманітності думок, переконань і цінностей, та емпатія, що виявляється в здатності розуміти та співпереживати почуттям інших, сприяють взаємну повагу та прийняттю різноманітності.

Формування толерантного та емпатичного ставлення до інших людей може бути досягнуте через розширення кругозору, відкрите спілкування та прагнення до порозуміння. Знайомство з різними культурами, традиціями та поглядами допомагає розуміти, що існують різні точки зору на світ.

3. Навчити конструктивного вирішення конфліктів.

Конструктивне вирішення конфліктів є ключовим аспектом в уникненні негативних наслідків взаємодії. Воно сприяє узгодженню рішень, що задовольняють всі сторони конфлікту, тим самим запобігаючи погіршенню відносин та іншим негативним наслідкам.

Для навчання конструктивного вирішення конфліктів можна застосовувати, такі методи, як навчання принципам конструктивного вирішення конфліктів та вправи на тренування навичок у цьому напрямку. Принципи включають у себе відмову від агресивної поведінки, увагу до інтересів всіх сторін конфлікту та пошук взаємоприйнятних рішень.

4. Соціальна підтримка, активна участь та відпочинок.

Пошук соціальної підтримки в родині, серед друзів, однокурсників, викладачів та консультантів виявляється важливим елементом у впорядкуванні стресу та негативних емоцій, що можуть призвести до конфліктів. Активна участь у соціально-активній діяльності допоможе знайти спільні інтереси та розвинути навички спілкування та співпраці.

Відпочинок та розслаблення відіграють важливу роль у відновленні сил та емоційної рівноваги, сприяючи запобіганню конфліктів та підтримці загального благополуччя.

Отже, міжособистісні конфлікти в студентському періоді мають значний вплив на різні аспекти життя молоді. Психологічні та соціальні чинники, такі як формування особистості, навчальні навантаження та складні життєві обставини, сприяють виникненню конфліктів. Розуміння цих аспектів дозволило виокремити ефективні стратегії управління конфліктами та сприяти психологічному та соціальному благополуччю студентів. Наведені вказівки можуть слугувати насінням гармонії та взаєморозуміння серед студентів, сприяючи їхньому особистісному та академічному розвитку.

Шкарупа Юлія Геннадіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. філософ. н., доцент Л. Л. Дворніченко

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ

Щастя – це стан до якого прагнуть всі люди незалежно від міста народження країни чи походження. В різних культурах світу і в різні часи в поняття «щастя» закладались різні дефініції.

Аналіз визначень і складових щастя дозволяє стверджувати, що на сьогодні немає єдиного підходу щодо визначення та поняття щастя в науковій психологічній літературі. У психологічному словнику укладача В. В. Синявського щастя визначається як почуття або емоційний стан найвищого повного вдоволення життям, відчуття задоволення і безмежної радості які зазнає людина.

Польський дослідник Владіслав Татаркевич виділив 4 основних значення поняття щастя: 1) прихильність долі, удача; 2) стан інтенсивної радості, 3) володіння найвищими благами, позитивний баланс життя; 4) почуття задоволення життям. Вчений вказує, що ці чотири значення є найбільш поширеними, але жодне з них окремо і всі разом не вичерпують зміст поняття щастя.

Метою роботи є визначення факторів які впливають на рівень щастя. Щодо таких чинників які впливають на щастя, то і в цьому питанні вчені не досягли однієї відповіді. Наприклад, Е. Фромм визначав, що чинниками щастя є покращення життєздатності, сили почуттів і мислення людини, що є станом здоров'я особистості. Е. Фромм створив концепцію

щастя, згідно якої щастя людини полягає не в тому, щоб задовольняти свої бажання, а в тому, щоб «повністю розвинути свої здібності, самої себе як людської істоти». Абрахам Маслоу вважав, що щастя людини можливо лише в її самоактуалізації через задоволення всіх потреб: від первинних, фізіологічних і потреб в безпеці до соціальних і пізнавальних. Важливим моментом в теорії потреб психолог визначав послідовність їх задоволення. Він зробив припущення про те, що середня людина задовольняє свої потреби у такій пропорції: 85% – фізіологічні, 70% – безпеки і захисту, 50% – любові і належності, 40% – самоповаги і 10% – самоактуалізації. В транзакційно-аналітичному підході (Е. Берн, К. Штайнер, Р. Ерскін та інші) основним чинником щастя вважаються стосунки чи міжособистісні комунікації між людьми. Річард Ерскін в книзі «За межами емпатії» зазначає, що людині потрібна людина і саме стосунки з іншими, те як ми комунікуємо один з одним і як здатна людина створити близькі стосунки, в яких може вільно проживати свої почуття та задовольняти свої потреби і є фактором щастя. Також транзакційні аналітики вважають, що на рівень щастя впливає і те, чи може бути людина *автономною* (що означає вміти самій керувати своїм життям, визначати свою долю, брати на себе відповідальність за свої дії та почуття, відкидати шаблони, які недоречні для життя тут і зараз) і саме створення таких стосунків дає відчуття щастя.

Ідея про те, що рівень щастя залежить від міжособистісних стосунків також розкривається в лонгітюдному дослідженні Гарвардського університету (яке триває й досі) в галузі психології щастя і його особливостей. Дослідження показало, що саме відрізняє щасливих і нещасливих людей – це міжособистісні контакти. Це Гарвардське дослідження розвитку дорослих протягом всього життя (The Harvard Study of Adult Development), яке було розпочато в 1939 році і триває вже 85 років, спочатку налічувало 724 респондента, а в 2023 році налічувало вже біля 3000 респондентів. Станом на 2024 рік дослідження провадиться під керівництвом проф. Гарвардського університету Роберта Волтінгера, який є вже четвертим керівником дослідження. Результати цього дослідження показали, що у щасливих людей більше значущих контактів з близькими, друзями, з членами сім'ї. В результаті дослідження було зроблено висновки про те, що ні багатство, ні слава ні великі досягнення не роблять людину настільки щасливою, наскільки стосунки в сім'ї та спілкування з друзями й однодумцями. Також в ході дослідження було виявлено, що стан фізичного здоров'я та здатність долати труднощі також впливає на рівень щастя. В ході дослідження також з'ясувалось, що ті самі респонденти в студентські роки відповідали, що для щастя їм необхідні гроші і успіх, а вже у віці 70 років, що щасливим їх робили стосунки з людьми: родина, друзі, колеги, підлеглі.

Щодо українських реалій сьогодення, то до факторів, які впливають на рівень щастя українців, до вже вищезазначених, додаються фактори приналежності та єднання. Такі висновки було зроблено на науковій конференції філософського факультету ЛНУ ім. І. Франка в 2023 році, к. філософ. н. Уляною Луц-Пурій. Дослідниця зазначає, що важливим фактором, який дає українцям відчуття щастя під час війни – є зростання відчуття належності до спільноти. Людині потрібна людина. Дружба, любов, довіра, зміцнення міжособистісних стосунків підвищують відчуття щастя. Під час війни людина гостріше відчуває соціальну та національну згуртованість, єдність цінностей та цілей з іншими у різних формах та масштабах: військові – у своєму підрозділі, бригаді, армії загалом та з цивільним населенням завдяки підтримці від нього, цивільні – в активних волонтерських групах, у побутових ситуаціях взаємодопомоги, у долучені до збору коштів, українське суспільство – з іншими демократичними суспільствами світу. Тож солідарність відчувається і на рівні міжнародної спільноти, і на рівні української нації, і на рівні міжособистісної взаємодії.

Отже, як ми можемо побачити чинники щастя можуть змінюватись під впливом часу, під впливом соціальних, суспільних факторів. Стан щастя переважно залежить від таких факторів, як: стосунки з людьми, сім'я, спілкування з іншими, цікава робота, здоров'я, та тієї користі, яку ми приносимо в цей світ.

Розділ 2. Вікові та соціокультурні життєві кризи особистості адаптація, реабілітація, розвиток

Андрійченко-Барановська Анна Євгенівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Одним із ефективних способів нівелювання агресії, або трансформації її у соціально прийнятні форми є комплексна програма соціально-психологічного тренінгу, за допомогою якої підлітки соціально адаптуються та отримують можливість освоїти нові форми поведінки. У ході програми підлітки краще впізнають себе, розвивають свої сильні сторони, вчать справлятися зі стресом та конфліктними ситуаціями і перестають відчувати необхідність у прояві неадекватних форм поведінки.

Завдання дорослого – знизити рівень емоційно напружених ситуацій, які викликають агресивну поведінку підлітка. Один із способів зниження агресії – встановити зворотний зв'язок, використовуючи при цьому певні прийоми. Наприклад, визначити власні почуття щодо конкретного вчинку («Мені не подобається, коли на мене кричать» або «Мені неприємно, коли зі мною так розмовляють»), розкрити мотиви агресії («Ти хочеш мене образити?»), нагадати правила («Ми з тобою домовилися...»), дати визначення тому, що відбувається («Ти поводишся грубо»).

Намагаючись встановити зворотний зв'язок, слід виявити зацікавленість, доброзичливість та твердість, щодо конкретного вчинку, а не до особистості загалом. Обговорюючи вчинок, краще утриматися від емоційних критичних зауважень, які викличуть у підлітка протест і роздратування і сприятимуть униканню від вирішення проблеми. Важливо показати всі можливі негативні наслідки агресивного вчинку та обговорити конструктивні способи вирішення проблеми, що виникла. На момент прояву агресії не варто аналізувати її причини.

Один із важливих моментів виховання – демонстрація неагресивної поведінки з боку дорослого, демонстрація конструктивних реакцій у конфлікті. А саме – уважно вислуховувати підлітка, надати можливість висловитися. Забезпечити спокійну обстановку невербальними способами (спокійна міміка та жестикуляція дорослого), визнання почуттів дитини («Я розумію, тобі прикро...»).

Один із важливих шляхів зниження агресії – встановлення з дитиною зворотного зв'язку. Для цього використовуються такі прийоми: констатація факту («Ти поводишся агресивно»); уточнює питання («Ти злишся?»); розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти хочеш мене образити?», «Ти хочеш продемонструвати силу?»); виявлення власних почуттів щодо небажаної поведінки («Мені не подобається, коли зі мною говорять у такому тоні», «Я серджуся, коли на мене хтось голосно кричить»); апеляція до правил («Ми ж з тобою домовлялися!»).

Можна виділити наступні рекомендації батькам: 1) формування взаємної відкритості між підлітком та батьками, довірливих стосунків, допомоги та підтримки дитини у будь-якій життєвій ситуації; 2) становлення та розвиток відносин партнерства та співробітництва батьків з дитиною (поважне ставлення до дитини, насамперед, як до дорослої та самостійної особистості: прийняття її точки зору; спільне проведення дозвілля); 3) розвиток у батьків емпатії та здатності надати підтримку (уважне ставлення до дитини, до її бажань, почуттів, емоцій; знання батьків про вікові особливості підліткового віку, зокрема кризи розвитку); 4) формування та розвиток навичок конструктивного спілкування (організація спільної діяльності); 5) пошук нових способів вирішення конфліктних ситуацій, насамперед, досягнення компромісу; 6) формування позитивного інтересу, емоційного прийняття, підвищення рівня згуртованості у сім'ї; 7) навчання навичкам емоційної саморегуляції; 8) активна участь у житті підлітка (особливо у навчальній); 9) орієнтація на успіх та досягнення дитини, похвала.

Бадалян Дмитро Олександрович

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Існує два основних типи тривожності: 1) тривога, породжена конкретними ситуаціями, які викликають об'єктивну тривогу. Така тривожність називається ситуативною і може виникати у будь-якої людини, але відіграє активну роль як своєрідний мобілізуючий механізм; 2) особистісна тривожність, яка вважається особистісною рисою і часто проявляється у схильності відчувати тривогу в життєвих ситуаціях. Вона характеризується неусвідомленим страхом, відчуттям невизначеної загрози та процесом мотивації до сприйняття різних подій як небажаних або небезпечних; А. М. Прихожан стверджує, що тривога – це «очікування неприємностей, переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з відчуттям небезпеки». Тривожність є довготривалим, стійким особистісним утворенням.

А. М. Прихожан виділяє види тривожності на основі ситуативно-шкільної тривожності, тривожності образу-самооцінки та комунікативно-міжособистісної тривожності, які пов'язані з процесом навчання. Тривожність як психологічна риса може набувати різних форм. Форми тривожності – це особливі поєднання усвідомлення характеру переживання, вербального і невербального вираження в особливостях поведінки, спілкування і діяльності. Розрізняють дві форми тривожності: відкриту і приховану. До відкритих форм належать гостра тривожність, нерегульована тривожність, регуляторна тривожність, компенсаторна тривожність і культивована тривожність. Закрита (замаскована) тривожність має так звані «маски» і включає агресію, надмірну залежність, апатію, брехливість, лінь і надмірну мрійливість.

Тривожні студенти не здатні зосередитися на одному головному завданні у своїй роботі. Вони намагаються контролювати всі елементи завдання одночасно. Свої невдачі пояснюють не тим, що не можуть розв'язати певну задачу, а тим, що не мають до цього здібностей. У класі поведінка таких дітей може здаватися дивною. Вони можуть правильно відповідати на запитання, а можуть мовчати або давати випадкові і незрозумілі відповіді. Вони можуть виглядати розгубленими, даватися словами, червоніти або жестикулювати. І це не має нічого спільного з тим, наскільки добре дитина розуміє урок. Вказівка на помилки тривожного учня ніби посилює «дивність» його поведінки, змушує його втрачати орієнтацію в ситуації, оскільки він не розуміє, як йому слід поводитися.

Є. П. Ільїн вважає, що причинами тривожності у школярів є: контрольні роботи та інші письмові іспити; відповіді учнів перед класом; страх зробити помилку, яка може викликати критику з боку вчителя або сміх однокласників; отримання поганих оцінок; незадоволення батьків і вчителів незадоволеність батьків і вчителів; особистісно значуще і невідповідне спілкування.

Фактори, що сприяють виникненню тривожності у дітей молодшого шкільного віку: страх самовираження, почуття неповноцінності в домашньому оточенні дитини, страх складання тестів, конфлікти в сім'ї, особливості ставлення батьків до своїх дітей (різкість, жорстокість, невідповідний стиль виховання, відсутність емоцій, обмежене спілкування, незнання вікових та особистісних якостей дитини). Багато вчених припускають, що багато стимулів викликають тривогу тому, що ці стимули містять зміст, який є загрозливим для конкретної дитини. Індивід може сприймати сигнали як психологічно значущі символи, які можуть призвести до усунення спогадів про минулі події, або з інших причин, які є важливими для нього або неї. Загроза може бути реальною небезпекою або явищем, яке, на думку дитини, призводить до цієї небезпеки. Молодший шкільний вік вважається періодом значного емоційного напруження для дітей. Ця інтенсивність пов'язана зі вступом до школи,

коли коло потенційно небезпечних з точки зору дитини ситуацій починає розширюватися, що відбувається і виражається публічно через оцінку дорослих. Наприклад, через виходи до дошки, відповіді та тести). У цьому віці починають закладатися основи моральних норм, знань та етики, формується емоційно-усвідомлене ставлення до навколишнього середовища.

Богданова Катерина Вікторівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одним з найважливіших елементів морального розвитку дітей є формування емпатії, як здатності розуміти та співпереживати стан інших людей. Як свідчить аналіз публікацій, сучасні погляди на такі питання, як формування соціальної спрямованості у дітей дошкільного віку, розвиток моральних відносин у творчих іграх, стимулювання особистісного розвитку дітей, естетичних почуттів, сприяння самовираженню дітей та збагачення дитячого досвіду аналізуються в багатьох психолого-педагогічних дослідженнях.

Питання функціонування та розвитку емоцій є однією з найважливіших психологічних, філософських та педагогічних проблем. У сучасній дошкільній психології та педагогії питання емоційного розвитку дітей є одним з найбільш важливих і дискусійних. Саме в дошкільний період життя дитини організовується таким чином, щоб запобігти розвитку інертності, байдужості та емоційної глухоти, а активність дитини виникає через розвиток її емоційного життя.

Структура емоційного розвитку складається з афективного, когнітивного та реактивного компонентів. Афективний компонент характеризується як мультимодальний набір особистих переживань дитини, включаючи базові емоції, соціальний досвід і почуття. Сюди входять знання про емоції, вербалізація емоцій та інтенсифікація емоцій. Когнітивні компоненти визначаються системою знань і уявлень дитини про емоційну сферу: природу емоційних явищ, причини і наслідки емоцій, способи вираження емоцій. Сюди входить переживання емоції, інтенсивність емоції та стиль емоції. Реактивний компонент представлений мимовільними способами вираження емоцій та можливістю спонтанної регуляції емоцій.

Соціальний контекст цієї структури задається способами, якими діти використовують власний емоційний досвід у соціальних взаємодіях, загальних та індивідуальних формах соціалізації.

Здатність трансформувати експресивне вираження конкретних емоцій у контексті соціалізації є специфічною функцією регуляції емоцій, яка є одним із фундаментальних факторів емоційного розвитку дитини. У процесі соматичного розвитку відбувається поступовий перехід від рефлекторних емоцій до інтелектуалізації емоцій. Діти вчаться контролювати свою емоційну поведінку. Тобто вони набувають здатності пригнічувати одні емоційні прояви і заспокоювати інші відповідно до вимог оточення.

Таким чином, у процесі соціалізації мимовільні емоційні реакції трансформуються в нову форму – спонтанне емоційне вираження. Необхідною умовою цього переходу є розвиток емоційного контролю, який виконує функцію регуляції емоційної експресії. Згідно з результатами досліджень, виявлено такі індивідуальні механізми розуміння (декодування) емоцій: – кінематична імітація міміки інших людей – інтерпретація ситуації – асоціація з відомим досвідом – висновок, виключення – емпатійний відгук. Одним з найважливіших елементів морального розвитку дитини є формування емпатії як здатності співпереживати та співчувати іншим. Усвідомлення емоційного стану людини є необхідною умовою спільної практичної та духовної діяльності. Встановлено, що емоційно чутливі діти з більшою ймовірністю беруть участь у процесах соціалізації, успішно спілкуються та взаємодіють з однолітками та дорослими. На ранніх етапах психічного розвитку

дитини формується перший елемент процесу емпатії – симпатія, яка проявляється у формі емоційного зараження та ідентифікації.

У міру розвитку другого елемента процесу емпатії – співчуття – когнітивний компонент починає відігравати домінуючу роль. Емпатія передбачає не лише емоційну чутливість, але й високий рівень розуміння. На стадії співчуття дошкільники повинні вміти визначати можливі виходи із ситуацій взаємодії та добре орієнтуватися в можливих способах вираження співчуття.

Бондаренко Євгенія Петрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ І ФАКТОРИ, ЩО ЇЇ ВИЗНАЧАЮТЬ

На формування особистості сучасних підлітків впливають принципово нові чинники, що з'явилися у 21 столітті та набувають інтенсивного розвитку. Інтернет-середовища, соціальні мережі стали вагомими чинниками, що впливають на розвиток структурних складових особистості підлітків, їх поведінку, інколи виступаючи на противагу впливу родини, як першочергового джерела норм поведінки. Виникнення інтернет-спільнот передбачає, відповідно, й формування певних норм, що можуть суперечити суспільним або не бути загальноприйнятими.

Останнім часом серед підлітків спостерігається тенденція до зростання проявів девіантної поведінки. Науковець М. Й. Варій зазначає, що девіантна поведінка – це різновид поведінки, коли є відхилення від усталених у суспільстві норм. Сьогодні існують суспільні норми реального життя і норми інтернет-спільнот, до яких залучаються підлітки, які можуть суперечити загально прийнятим нормам.

На сьогодні дослідники виділяють три групи проявів девіантної поведінки:

1) антисоціальна (делінквентна), яка суперечить правовим нормам, загрожує соціальному порядку. Прояви такої поведінки – хуліганство, крадіжки, пограбування, фізичне насилля, торгівля наркотиками, жорстокість до тварин;

2) асоціальна (аморальна) – порушення моральних норм, що загрожує благополуччю міжособистісних відносин. Може проявлятися в агресії, сексуальних девіаціях (безладні статеві зв'язки, проституція, зваблення), бродяжництві, шкільних прогулах;

3) аутодеструктивна, така поведінка відхиляється від медичних або психологічних норм і загрожує цілісності та розвитку самої особистості. Аутодеструктивна поведінка зустрічається у таких формах: суїцидальні спроби, хімічна залежність, фанатизм, віктимність.

З поширенням інтернет-технологій з'явився новий тип девіантної поведінки, відомий як кібердевіантність або онлайн-девіантності, що поширюються серед підлітків. Таким чином, девіантна поведінка підлітків стала предметом серйозного занепокоєння батьків, педагогів, психологів і потребує подальшого дослідження.

Обґрунтування причин девіантної поведінки представлено в сучасних психологічних теоріях.

Відповідно психоаналітичному підходу, девіантна поведінка виявляється у випадках, коли «працює» психологічний захист, спрямований на зниження напруги, спричиненої неефективною взаємодією трьох субструктур особистості: Ід, Его та Суперего, недостатній для повноцінного функціонування особистості (З. Фрейд).

Е. Фромм пояснює девіантну поведінку людини певними психологічними механізмами (конформізм, деструктивна поведінка тощо), за допомогою яких людина розв'язує протиріччя між прагненням самоствердитися як особистості та бажанням бути включеною до спільноти.

На думку А. Адлера, причиною девіантної поведінки є недостатня або порушена компенсація почуття неповноцінності, а на думку К. Хорні – почуття тривоги, що може призвести до неврозів.

Прихильники біхевіоризму (Б. Скіннер, А. Бандура та ін.) схильються до думки, що девіантна поведінка є соціально детермінованою і є реакцією на ті чи інші підкріплення зовнішнього середовища, і є продуктом соціального навчання.

У руслі когнітивного напрямку психології, така поведінка є соціально детермінованою (А. Бек, Г. Келлі та ін.), девіантна поведінка базується на неадекватних моделях мислення, особистісних конструктах, які викликають неадекватне сприйняття та інтерпретацію інформації і, як наслідок, – неадекватні почуття та дії. Відповідно до поглядів А. Елліса, у такої особистості формується ірраціональна поведінка, і навіть певна спрямованість (переконання людини в існуванні універсальних принципів, які слід застосовувати незважаючи ні на що), деструктивні орієнтації (оцінка всіх подій, що відбуваються в організмі людини). життя як жахливе, деструктивне), орієнтири оцінки (деякі аспекти інших і їх поведінка загалом ототожнюються з їх особистістю).

У межах гуманістичного підходу (А. Маслоу), девіантна поведінка може бути результатом перешкоди процесу самореалізації і наслідком фрустрації базових потреб, коли самореалізація трансформується в самоствердження через девіантну поведінку. За К. Роджерсом ця тенденція поглиблюється відсутністю «безумовної позитивної уваги», безумовного прийняття дорослими особистості дитини такою, якою вона є.

На сьогодні проблеми аналізу соціально-психологічних факторів, що впливають на виникнення девіантної поведінки підлітків не втрачають актуальності і потребують подальших досліджень.

Борсук Алла Володимирівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Поняття залежності є важливим у психології, це феномен, який може виникати у різних сферах життя людини, включаючи розуміння, поведінку та емоції. Деякі види залежності, наприклад, від алкоголю, наркотиків або ж нікотину, мають фізіологічний компонент. Вони можуть впливати на дію нейротрансмітерів у мозку, що призводить до змін у структурі та функціонуванні нервової системи. Залежність може бути пов'язана з психологічними факторами, такими як втрата контролю, потреба у задоволенні або ж уникненні негативних емоцій. Залежність може мати негативні наслідки як для самої особистості, так і для її оточення. Вона може впливати на фізичне та психічне здоров'я, стосунки, роботу та інші аспекти життя людини, як зазначає А. Мудрик.

Безумовно, залежність від сучасних гаджетів є дуже серйозною проблемою у сучасному світі. Ця проблема впливає на різні аспекти життя людини і може мати негативні наслідки. Перш за все, велика кількість часу, яку людина проводить, за участі гаджетів, може призвести до зниження продуктивності та концентрації. Крім того, залежність від гаджетів може спричиняти проблеми зі здоров'ям.

Смартфон є невід'ємною частиною сучасного буття, особливо в юнацькому віці, оскільки надає широкий спектр можливостей, що впливають на різні аспекти життя. Смартфони забезпечують зручний засіб спілкування. Вони також пропонують безліч розважальних можливостей, таких як ігри, стрімінг музики, фільми та серіали. Молоді люди можуть використовувати смартфони для відпочинку, релаксації. І хоча смартфони можуть бути

корисними засобами комунікації та навчання, їх надмірне використання може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Так, тривожність є досить серйозною проблемою, пов'язаною з використанням смартфонів в юнацькому віці. Також, постійне перебування в онлайн-режимі та стеження за активністю інших може порушити самооцінку та створити почуття неприйняття у інших однолітків. Це певним чином може призвести до тривожності та низької самооцінки. Занадто тривалий час, проведений перед екраном смартфона, може спричинити втому, збудження, та зниження зосередженості. Використання смартфонів може призвести до соціальної ізоляції, особливо якщо юнаки стають залежними від віртуального спілкування, а не здійснюють особистих контактів. Брак особистого спілкування також може спричинити почуття самотності та тривожності. Часте використання смартфонів вночі може порушити режим сну, що призводить до погіршення його якості. Недостатній сон може посилювати стан тривожності та негативно впливати на психологічне здоров'я в юнацькому віці.

Неспроможність розлучитися зі смартфоном може спричинити проблеми у навчанні. Використання соціальних медіа та часті зв'язки через смартфони можуть спричинити стрес, депресію та почуття неповноцінності у осіб юнацького віку. Позитивні ж повідомлення і лайки можуть стати джерелом залежності та справляти негативний вплив на самовпевненість та самооцінку в юнацькому віці. Зауважимо, що соціальні мережі мають досить значний вплив на формування залежності від смартфона серед юнаків. Вони надають зручний доступ до постійного заходу в Інтернет, спілкування з друзями та отримання інформації. Однак, це може стати проблемою, коли використання соціальних мереж стає надмірним і викликає залежність.

З метою попередження залежності від смартфонів в юнацькому віці можна використовувати наступні методи:

1. Встановлення чітких правил щодо використання смартфонів у сім'ї. Наприклад, встановити обмеження на кількість годин використання смартфона або ж заборонити його використовувати під час їжі або перед сном.

2. Батьки та інші дорослі мають служити прикладом для дітей, обмежуючи свій власний час, витрачений на смартфони. Це допоможе юнакам усвідомити, що є багато інших справ, які можуть бути цікавими та корисними.

3. Спонукаати юнаків до зайняття в іншій сфері діяльності, такій як спорт, мистецтво, читання, гра на вулиці, спілкування з друзями тощо. Створення різноманітних моментів для завзятих занять допомагає зменшити час, витрачений на смартфон.

4. Юнакам варто пояснити про можливі негативні наслідки від надмірного використання смартфонів, такі як зниження концентрації, соціальна ізоляція, проблеми з сном чи погіршення зору. Це дозволить їм бути освіченими та здібними брати відповідальність за свої власні дії.

5. Необхідно пропонувати збалансований підхід до використання смартфонів. Дозволити юнакам використовувати їх у цілеспрямованих випадках, таких як навчання або ж комунікація з друзями, а не лише для приємного проведення часу.

Отже, залежність від смартфона у юнацькому віці є досить актуальною проблемою, що впливає на психологічний стан та поведінку. Одна з основних причин залежності від смартфона у юнацькому віці – це висока доступність технологій і постійне підключення до Інтернету. Одна з характеристик залежності від смартфона є нестабільне емоційне становище осіб юнацького віку. Вони можуть відчувати сильний стрес, тривогу та роздратування без користування гаджетом. Втративши доступ до свого «віртуального життя», вони можуть почуватися незахищеними та відчувати тривожність. Особи, які страждають від залежності від смартфона, також можуть мати занижену самооцінку та недостатню соціальну взаємодію. Вони можуть мати почуття відокремленості від реального світу, оскільки більшу частину часу проводять у віртуальному середовищі, що може призвести до проблем у встановленні та підтримці здорових міжособистих відносин.

ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Під агресією розуміють поведінку, спрямовану на завдання фізичної чи психологічної шкоди іншій людині чи групі людей. Агресивність сприймається як стійка риса особистості, яка проявляється в готовності до агресивної поведінки.

Існує три фактори, що викликають агресивну поведінку:

- 1) індивідуально-психологічні особливості самого підлітка;
- 2) мікросоціум (родина, вчителі, однолітки);
- 3) макросоціум (суспільство, в якому живе підліток).

У психологічній літературі відображено різні підходи до профілактичної роботи із підлітками. Більшість науковців вважають, що профілактика та попередження агресивної поведінки підлітків стає не тільки соціально значимою, а й психологічно необхідною. Проблема підвищення ефективності ранньої профілактики, на думку науковців, повинна вирішуватись у наступних напрямках:

1) виявлення несприятливих факторів та десоціалізуючих впливів з боку найближчого оточення, які зумовлюють виникнення агресивної поведінки, та своєчасне усунення цих несприятливих впливів;

2) сучасна діагностика агресивних проявів у поведінці підлітків та здійснення диференційованого підходу у виборі профілактичних засобів.

Провідна роль у попередженні та профілактиці агресивності у підлітків належить сім'ї та батькам. Однак велике значення відводиться педагогам та практичним психологам.

Є два можливі напрями психопрофілактичної роботи в умовах закладу середньої освіти:

- 1) першим напрямом профілактики виступає спеціально організована діяльність, спрямована на розвиток комунікативної компетентності та самосвідомості;
- 2) другий напрям представлений просвітницькою та консультативною роботою з вчителями та батьками підлітків.

Однією з умов ефективної соціалізації та попередження розвитку агресивних форм поведінки є розвиток мотивації прихильності, за допомогою якої дитина навчається бажати уваги та схвалення оточуючих. Як вторинне підкріплення прихильність може сприяти пристосуванню дитини до соціальних вимог та заборон.

Для профілактики агресивної поведінки необхідно навчити підлітків навичкам позитивного спілкування, взаємодії з іншими членами соціуму, вміння знаходити мирні шляхи вирішення конфліктів.

Крім того, на наш погляд, спеціально організована діяльність, спрямована на розвиток комунікативної компетентності та самосвідомості, дозволить підліткам розширити репертуар соціальної поведінки, дозволить освоїти соціально прийнятні форми поведінки, відповідно, зменшить агресивні реакції за рахунок ефективніших соціальних дій.

Інший напрямок профілактичної роботи – консультування та просвітництво вчителів та батьків, що здійснюються в процесі роботи з дітьми – дозволить, на наш погляд, створити необхідні умови мікросоціуму, спрямовані на оптимізацію міжособистісних відносин підлітків.

Корекційна спрямованість профілактичної роботи полягає в тому, що підліткам надається можливість задовольнити свої інтереси, реалізувати свої потреби, виявити свої здібності, оцінити самого себе бути оціненими іншими в ході участі в роботі і, нарешті, спробувати знайти оптимальний варіант взаємовідносин з однолітками та вчителями та вибрати прийнятну форму поведінки.

Ван Сінця

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Однією з особливостей булінгу як девіантної поведінки є його деструктивність. Агресія є одним із факторів деструктивної поведінки та супроводжує різні форми девіацій. Виходячи з цього, ми розглядаємо агресію, як феномен, що знаходиться в основі булінгу. У психологічній науці поняття «агресія» розглядається як прагнення заподіяти шкоду іншим чи собі (аутоагресія). Проте науковці виділяють різноманітні причини прояву агресії. Даний феномен найчастіше ототожнюють із негативними емоціями, негативними мотивами, установками та руйнівними діями. Термін «агресія» використовується у різних сенсах. Поняття «агресивність» та «агресивна поведінка» визначають з найменшою розбіжністю у поглядах. Так агресивністю називають стійку характеристику особистості, що визначає схильність до агресивної поведінки. Агресія може бути конструктивною, необхідною для виживання.

Розглядаючи такий феномен як булінг, слід зазначити, що причиною його виникнення є агресія, а характерною особливістю – деструктивний характер. У психологічній дискусії поняття «булінг» ввів Д. Ольвеус та крім критерію деструктивності виділив такі критерії, як систематичність, усвідомленість цькування, нерівність між кривдником та жертвою. Булінг може бути з боку однієї людини або групи, може бути, як фізичним, так і психологічним. Останні дослідження у цьому напрямі, вказують на те, що булінг є проявом суто психічного та психологічного тиску.

Можна виділити загальні характеристики булінгу: 1) булінг проявляється у формі фізичного, психологічного чи емоційного насильства; 2) булінг це дії однієї людини або групи людей; 3) булінг спрямований проти слабкої людини фізично або психологічно, або проти того, хто нижчий за статусом; 4) булінг є цілеспрямованою систематично повторюваною дією, тривалою у часі.

Підлітковий вік є найбільш «сприятливим» для виникнення булінгу, а також саме у цей період наслідки булінгу є найбільш негативними. Виділяють такі основні фактори виникнення булінгу у підлітковому середовищі: 1. Індивідуальні – агресія (девіантна поведінка), віктимність, конформність; 2. Групові – несформована ціннісно-орієнтаційна єдність групи, низька згуртованість та відсутність самовизначення особистості в групі, несприятливий соціально-психологічний клімат.

Види девіантної поведінки, що виявляються в булінгу (агресивна, віктимна, конформна), створюють передумови виникнення його в групі. Підліток у ситуації булінгу може зайняти позицію жертви, кривдника чи спостерігача залежно від виду девіантної поведінки. Буллер (агресор, кривдник) виявляє агресивну поведінку і має власну метою – досягнення високого статусу у групі, отримання матеріальних цінностей та послуг від жертви. Жертва виявляє віктимну поведінку та є об'єктом насильства з боку буллера її завдання – збереження соціального статусу та уникнення насильства. Свідки (однолітки) виявляють конформну поведінку, підкріплюють та стимулюють прояв насильницьких дій.

На індивідуальні фактори виникнення знущань в підлітковому середовищі впливають взаємовідносини дитини на сім'ї. Виділяються такі сімейні фактори, як відсутність довірливих стосунків у підлітка з батьками, відсутність взаємної підтримки, низький рівень згуртованості, соціально-психологічне неблагополуччя, спостереження підлітка за насильницькими діями в сім'ї, низький рівень контролю над життям та здоров'ям підлітка. Сімейні відносини позначаються на тому, яку модель поведінки та міжособистісних взаємин приймає дитина.

Воронова Ольга Юрївна

к.психол.н., доцент кафедри психології

Мукачівського державного університету (м. Мукачево)

Барчій Магдалина Степанівна

старший викладач Мукачівського державного університету (м. Мукачево)

ДО ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Заклади вищої освіти покликані готувати компетентних фахівців, здатних до виконання професійної діяльності в складних умовах сучасного воєнного стану. Травмуючі ситуації зумовили посилення уваги науковців до вивчення емоційної стійкості особистості, оскільки більшість професійних проблем пов'язана з недостатньою стійкістю до емоціогенних впливів професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих функціональних станів, зокрема емоційного напруження. Емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання фахівців соціономічних професій.

Педагогічна діяльність перенасичена різноманітними стресогенними ситуаціями, до яких можна зарахувати емоційне напруження, високий рівень відповідальності за результати навчання та виховання дітей, зниження престижу професії педагога, низьку оплату праці, негативні переживання, почуття соціальної незахищеності, проблеми спілкування та взаєморозуміння з батьками, організація безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану. Тому, формування емоційної стійкості повинно відбуватись ще у процесі навчання в умовах закладу вищої освіти.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з проблем емоційної стійкості, можна стверджувати, що існує певне різноманіття визначень і тлумачень цього поняття. На думку О. Чебикіна, емоційна стійкість характеризується різнобічним комплексом психічних якостей, серед яких провідними можна вважати саморегуляцію, емпатію та експресивність особистості.

М. Дьяченко та Л. Кандилович вважають, що емоційна стійкість – інтегральна властивість психіки, що виражається в здатності долати стан емоційного збудження під час виконання складної діяльності. Саме емоційна стійкість зменшує негативний вплив надмірних емоційних дій, попереджуючи стрес, сприяє прояву готовності до діяльності в напружених ситуаціях.

І. Аршава розглядає емоційну стійкість, як інтегративну властивість особистості, що проявляється в цілому в підтримці або відновленні рівноваги організму як «активної підсистеми» у середовищі, що змінюється.

В дослідженнях Р. Хмелюк, Н. Шевченко, З. Курлянд виділено такі показники емоційної стійкості у педагогічній діяльності: задоволеність власною діяльністю та помірність втоми; упевненість та відсутність страху перед учнями; уміння володіти собою, відсутність емоційного напруження та наявність вольових якостей.

Емоційна стійкість педагога є професійно значущою якістю особистості, що дає змогу контролювати прояв емоцій і адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності. Вона зменшує надмірний негативний емоційний вплив і попереджує стрес та емоційне вигорання.

Також, емоційна стійкість педагога відіграє вирішальну роль у формуванні емоційного мікроклімату в класі. Так, емоційний стан вчителя, його особиста поведінка, впливають на формування стереотипів поведінки дітей молодшого шкільного віку: якщо педагог спокійний, врівноважений, стриманий – груповий портрет класу такий самий. І, навпаки, клас нагадуватиме галасливу юрбу, якщо вчитель виявляє неврівноваженість, непослідовність. Молодші школярі легко піддаються емоційному впливу вчителя. Емоційна чуйність вчителя виражається у ставленні до дітей, у вмінні встановити з ними емоційний

контакт, досягти з дітьми спільності емоційних позицій та емоційних переживань щодо змісту навчального матеріалу, мети, засобів конкретного уроку і один стосовно одного. А це передбачає розуміння педагогом емоційного стану учнів, вміння приймати дитину такою, якою вона є. Учителю необхідно оволодіти вмінням надавати своїм переживанням педагогічної спрямованості, посилювати або послаблювати емоційні переживання відповідно до навчальної ситуації (співпереживати з учнями, захоплюватися разом із ними тим, що вони пізнають, щиро дивуватися, коли відкривають для себе щось нове, виявляти радість від спільної творчої праці, а при потребі – висловлювати незадоволення).

Процес формування емоційної стійкості науковці розглядають як науково обґрунтовану систему організації і стимулювання активної діяльності майбутніх педагогів, що базується на таких психолого-педагогічних умовах, які забезпечують розвиток емоційної стійкості.

Психолого-педагогічними умовами, що забезпечують ефективність процесу формування емоційної культури, виступають: спрямованість педагогічної підготовки на формування потреби в розвитку емоційної культури та стійкості; оволодіння здобувачами системою знань про особливості емоційної сфери особистості, вміннями і навичками емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності; включення здобувачів до гуманістично орієнтованої й особистісно значущої діяльності шляхом застосування особистісно орієнтованих технологій навчання, спеціально спроектованих ситуацій, що сприяють вияву, закріпленню і розвитку емоційної культури; реалізація індивідуально-творчого підходу в процесі формування емоційної культури у здобувачів на основі діагностики розвитку її компонентів; створення сприятливого емоційного клімату в навчальному процесі закладу вищої освіти.

Важливою внутрішньою умовою є актуалізація у здобувачів потреби в самовихованні емоційної культури. Для цього майбутніх вчителів потрібно ознайомити з методами діагностики особливостей її розвитку, спонукати до самодослідження власної емоційної сфери. Це сприятиме одержанню студентами нової інформації про себе як майбутніх фахівців, свої перспективи зростання і характер обмежень; побудові нового типу стосунків із самим собою і оточуючими. Високий рівень усвідомленості власних емоцій характеризується здатністю розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причини і пояснювати значення своїх емоцій, позитивно сприймати власні емоції та емоції інших, здатністю стримувати власні емоції проявляти їх відповідно до ситуації, контролювати їх прояв, регулювати емоції у процесі вибору форми поведінки, сприяти регулюванню емоцій інших. Для формування емоційної стійкості необхідно опановувати прийоми емоційно-вольової регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвивати і удосконалювати індивідуальні властивості, які забезпечують емоційну стійкість.

Гонтар Вікторія Валеріївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент каф. психології С. В. Пухно

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Міжособистісні відносини та спілкування є важливими для розвитку особистості, формування самооцінки та уявлень про себе. Проте в підлітковому віці виникає потреба у самотності, яка може виникати з необхідності самовизначення та залишення на одинці з власними переживаннями. Сучасні дослідження, зокрема Г. Р. Шагівалеевої, вказують, що відсутність можливості задовольнити цю потребу та неможливість спілкування можуть призвести до негативних наслідків для підлітка.

У більшості навчальних закладів відсутнє спілкування між учнями після уроків, що ускладнює освоєння норм міжособистісних відносин та формування особистої позиції. Це також може впливати на спілкування з представниками протилежної статі та вибір життєвого шляху. Нереалізованість цієї потреби може призвести до стійкої самотності в підлітковому віці.

Питання впливу самотності на життєздатність особистості є суперечливим, оскільки вона може розглядатися як деструктивна, а також як необхідний етап самопізнання та самовизначення. Вивчення феноменології та психологічних механізмів виникнення самотності, особливо в контексті підліткового віку, є недостатнім. З огляду на особливості фізіологічного та психологічного розвитку підлітків, створення сприятливих умов для їхнього самовизначення та уникнення негативного впливу самотності є важливим завданням виховання.

Особливої актуальності на сьогодні набувають дослідження гендерних відмінностей переживання почуття самотності у підлітків.

Дослідження С. В. Малишевої та Н. А. Рождественської дозволили зробити висновки про фактори, які сприяють виникненню самотності в підлітковому віці.

Серед таких причин можна визначити усвідомлення підлітком власної унікальності та неповторності, відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками, підліткову кризу пошуку «сенсу життя» та умови, які обмежують їх участь у різних групах.

Розвиток самотності в підлітковому віці може бути обумовлений різними факторами, такими як економічні, моральні, фізичні, інтерактивні та мотиваційні аспекти. Зміцненню відчуття самотності може сприяти також ряд причин, таких як сором'язливість підлітка, його особистісні особливості, егоїстичне ставлення до оточуючих, часті конфлікти з однолітками та знижена самооцінка.

В академічній психології існує низка теоретичних моделей, що розглядають самотність як переживання, пов'язане з незадоволеною потребою в повазі, результат дефіциту соціальних навичок або конкретних сполучень особистісних рис, виникаючий у зв'язку з розбіжністю між очікуваним задоволенням від взаємин і реальністю, або як спонукальний стимул до встановлення нових відносин.

Р. Вайсс зробив важливий внесок у розуміння самотності, запропонувавши розрізнити соціальну самотність і емоційну самотність. Деякі дослідження також визначають ситуативну самотність та самотність як стабільну особистісну характеристику, а також розглядають самотність в різних типах відносин та інші аспекти.

Феномен самотності, згідно з поглядом Г. Р. Шагивалеевої, має складну структуру та проявляється у різних формах, що ускладнює її науковий аналіз. Авторка вказує, що у західній науці самотність розглядається як обов'язкова умова становлення особистості, а її форми переживання розглядаються як психологічний механізм, що формує потребу в людському розумінні, пошуку емоційних контактів та спілкування з іншими.

Т. Ю. Довбій вказує на те, що в рамках загальної психологічної науки самотність розглядається з різних наукових підходів, таких як психодинамічний, феноменологічний, екзистенціально-гуманістичний, соціологічний, інтеракціоністичний, когнітивний, інтимний та теоретико-системний. Кожен з цих підходів аналізує стан самотності та його причини. Р. С. Немов визначає самотність як тяжкий психічний стан, супроводжується негативним настроєм та інтенсивними емоційними переживаннями.

В. В. Овсяннікова розрізняє два види самотності: соціальну самоту та психологічну самоту. Підкреслюючи розбіжності між поняттями, такими як «самотність», «стан самотності», «самотня людина», «усамітнення» та «ізоляція», дослідники вказують на специфічний внутрішній контекст самотності.

Спільно з врахуванням загальних вікових факторів, важливо визнати, що самотність серед підлітків визначається також впливом гендерно-рольових стереотипів. Дослідження спільних рис та відмінностей у переживаннях хлопців і дівчат в контексті гендерних аспектів розкриває багатоаспектність цього явища та дозволяє глибше зрозуміти природу самотності.

Врахування гендерних аспектів у спілкуванні з підлітками може виявитися ключовим в аналізі та подоланні самотності. Важливо враховувати, як соціокультурні очікування щодо ролей хлопців і дівчат можуть впливати на їхні переживання та стратегії подолання самотності.

Порівнюючи емоційні реакції дівчат і хлопців на самотність, а також їхні прагнення шукати емоційну підтримку або виявляти самостійність, можна визначити ключові відмінності,

які формуються в контексті гендерних очікувань. Подальший розвиток досліджень у цьому напрямку дозволить створити більш точні та ефективні стратегії взаємодії з підлітками, спрямовані на зниження рівня самотності та підтримку їхнього психосоціального благополуччя.

Гранде Катерина Леонідівна

аспірантка кафедри психології Університет Григорія Сковороди в Переяславі (м. Переяслав)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Л. О. Ніколаєв

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СОЦІАЛЬНОЮ ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА РОЗВИТКОМ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У МІЖКУЛЬТУРНОМУ ОТОЧЕННІ

Актуальність теми визначається сучасними тенденціями глобалізації, міграційними процесами та ростом культурного розмаїття в сучасному світі. Зростаюча міжкультурна взаємодія в умовах світової інтеграції створює нові виклики та можливості для підлітків, які знаходяться у процесі формування своєї особистості та соціальної ідентичності. Соціальна інтеграція підлітків є значущим аспектом формування особистості та успішного функціонування у суспільстві. В інокультурному середовищі цей процес може бути складним через різницю в цінностях, традиціях та способах сприйняття світу, тому важливо дослідити, як міжкультурне оточення впливає на процес соціальної інтеграції підлітків, і як цей процес може бути полегшений, в т.ч. й завдяки асертивності. При цьому важливо враховувати, що поняття асертивності може мати різне сприйняття в різних культурах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми адаптації підлітків в інокультурному середовищі та розвиток асертивності вивчають О. Є Блинова, С. А. Дрібас, А. В. Коллі-Шамне, Л. О. Ніколаєв, Л. Е. Орбан-Лембрик, Т. Т. Татаренко та ін.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок між соціальною інтеграцією та розвитком асертивності підлітків у міжкультурному оточенні.

Виклад основного матеріалу. Соціальна інтеграція є процесом, за допомогою якого людина вступає у взаємодію з іншими членами суспільства, приймає його цінності, норми та ролі, і стає активним учасником соціального життя. Одним із механізмів соціальної інтеграції, що сприяє формуванню особистості підлітка є соціалізація – засвоєння соціальних норм, цінностей через взаємодію з родиною, школою, ровесниками та іншими соціальними інститутами для успішної взаємодії з оточуючим суспільством. Набуття соціальних навичок (моральні принципи, етичні стандарти тощо) та цінностей відбувається через виховання в сім'ї, школі, релігійних установах і т.п. Крім того, за визначенням дослідників проблеми (О. Є. Блинова, С. А. Дрібас, Л. О. Ніколаєв та ін.) засобами соціальної інтеграції вважається також доступ до якісної освіти, соціальна підтримка (емоційна підтримка, позитивне сприйняття з боку родини, друзів та ін. членів інокультурного оточення), участь у соціальних групах (спортивні й культурні команди/об'єднання, благодійні організації) сприяє формуванню соціальних зв'язків та ідентифікації з певними соціальними категоріями. Зазначимо, що названі механізми взаємодіють між собою та сприяють формуванню стабільної соціальної інтеграції підлітків у суспільство, а розуміння цих механізмів сприяє покращенню процесу соціальної адаптації та формуванню гармонійних взаємин у сучасному суспільстві.

Щодо соціальної адаптації. З часу повномасштабного вторгнення РФ в Україну сотні тисяч підлітків стали або внутрішніми переселенцями, або біженцями Європи та інших країн світу. Вивчення питання впливу міжкультурного оточення на процес соціальної інтеграції підлітків вивело нас на дослідження А. В. Коллі-Шамне та С. А. Дрібас (2023). Вони дійшли висновку, що «... проблеми адаптації "накладаються" на кризу підліткового віку та пов'язану з нею емоціональну нестабільність підлітків, протестну поведінку, специфічні фрустраційні реакції тощо. До цього додаються необхідність встановлювати нові міжособистісні контакти в іншомовному середовищі, ризики соціальної ізоляції через труднощі у спілкуванні,

підвищена залежність від соціальних мереж, відеоігор тощо». Вважаємо, що в таких ситуаціях розвиток асертивності підлітків є вкрай актуальною проблемою, що потребує нагального вирішення. Асертивність, зазвичай, трактується як упевненість у собі, наполегливість, що дозволяє людині досить сміливо й конкретно заявляти про свої потреби, бажання і почуття до інших людям без обмеження їхніх прав. Нам імпонує думка Л. О. Ніколаєва щодо того, що однією з основних характеристик асертивності особистості є здатність до відкритого і спонтанного вираження почуттів, тобто вказує на асертивність як соціально виправдане невербальне або вербальне вираження почуттів. Для підлітків, які перебувають у міжкультурному середовищі, асертивність є значущою з багатьох причин. Так, асертивність допомагає їм виражати свої власні цінності, зберігаючи при цьому повагу до інших культур. Побудова взаєморозуміння, розвиток та збереження самоповаги, пошук компромісних рішень в конфліктних ситуаціях у міжкультурному середовищі – це ті навички, що сприяють побудові гармонійних міжособистісних стосунків, збереженню ідентичності та розвитку самоповаги. Додамо, що важливу роль відіграє також спілкування та взаємодія з представниками інших культур, оскільки вони впливають на розвиток толерантності, розуміння та взаємоповагу щодо дорослих людей та ровесників із різних етнічних та культурних груп.

Розвиток асертивності в умовах культурного розмаїття може бути не лише позитивним, а й складним, оскільки підлітки зіштовхуються з різноманітністю культурних норм, цінностей та очікувань. Культурна різниця може призвести до конфліктів та непорозумінь між підлітками різних культур. Має місце соціальна ексклюзія, інакше кажучи, певні групи підлітків можуть відчувати себе виключеними через свою культурну приналежність, що може відбитися на формуванні стереотипних уявлень та соціальній ізоляції. Деяким підліткам може бути важко адаптуватися через страх перед невизнанням та невпевненістю у власних можливостях. «Процес входження людини в інше соціокультурне середовище, надбання тих чи інших форм іншої культури, розглядається як процес акультурації», – вказує О. Є. Блинова. Акультурація – це процес зміни культурних практик, цінностей, ідей та навичок у результаті взаємодії з іншою культурою. У випадку підлітків, які живуть в інокультурному оточенні, акультурація може відбуватися через сприйняття та усвідомлення нових культурних норм, традицій та способів життя. Цей процес може впливати на їхню соціальну інтеграцію, оскільки вони навчаються адаптуватися до нових умов, розвивають навички спілкування з представниками інших культур, розуміють різноманітність та приймають інші погляди. В результаті підлітки можуть бути більш готовими до взаємодії з іншими культурами та бути частинами багатокультурного суспільства. Успішна соціальна інтеграція в міжкультурному середовищі може впливати на розвиток асертивності підлітка, оскільки це створює унікальні виклики та можливості для розвитку соціальних навичок. В інокультурному оточенні у підлітків є можливість спілкуватися з людьми різних культур, що сприяє розвитку емпатії, здатності поважати інші культурні переконання/погляди. Повага до інших культур, традицій розвиває толерантність та взаєморозуміння. Переваги культурного розмаїття очевидні, оскільки успішна соціальна інтеграція в міжкультурному середовищі збагачує світогляд, що, в свою чергу, може сприяти самовизначенню та позитивному ставленню підлітків до себе, що також впливає на розвиток асертивності.

Висновки. Таким чином, на основі аналізу джерел даного дослідження можемо визначити, що взаємозв'язок між соціальною інтеграцією та розвитком асертивності підлітків у міжкультурному оточенні відбувається через вплив взаємодії з іншими людьми; розвиток емпатії; переваги групової динаміки тощо.

Гречха Ірина Анатоліївна
доктор філософії (спеціальність «Психологія»), доцент кафедри психології Поліського національного університету (м. Житомир)

Ночнюк Аліна Олександрівна
магістрантка Поліського національного університету (м. Житомир),
науковий керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології І. А. Гречуха

ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПЕРІОД НАВЧАЛЬНОЇ СЕСІЇ

Стрес – це реакція нашого організму на досить сильний вплив зовнішнього фактору. А тому, завдання організму полягає в його підготовці та введення в стан готовності до прийому фізичної та емоційної напруги. Стрес завжди передбачає енергетичні затрати з ресурсу організму. Однак, стрес не є негативним явищем, оскільки саме завдяки йому відбувається адаптація організму, а отже і розвиток, удосконалення. Водночас, існують стресові ситуації, які викликають сильні психоемоційні реакції нашого організму та призводять до демобілізації всіх систем. До таких ситуацій, що викликають сильну психічну напругу, належить період навчальної сесії, а саме сам процес підготовки та здачі екзаменів.

Навчальна діяльність студентів у ВНЗ є одним із найбільш інтелектуально і емоційно напружених видів діяльності. Період навчання, для людей, які отримують вищу освіту, є складним та тривалим процесом. Він вимагає не лише відчутних матеріальних витрат, але і величезних фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості. Прояв навчального стресу у студентів, які здобувають вищу освіту, залишається маловивченим в сучасній науці.

В період іспитів навчальна діяльність студентів пов'язана з особливими емоційними переживаннями. Стрес-фактори, які діють під час навчання, викликають негативні емоційні реакції. До таких стрес-факторів належать: негативні оцінки; неякісна підготовка до навчальних пар, контрольних робіт та до екзамену/заліку; непорозуміння та конфлікти з одногрупниками і викладачами; брак часу на більш якісну підготовку до навчання; поєднання роботи та навчання, тощо.

Інтенсивність напруги психоемоційного стану, пов'язаного зі здачею іспиту, може то наростати, то спадати. Особлива кульмінація напруги досягається в момент отримання завдання екзамену. Вчені вказують, що висока розумова напруга під час екзамену подібна до ситуації індивідуального мозкового штурму.

В своєму дослідженні оцінки психоемоційного стану студентів ВНЗ у період навчальної сесії, ми користувалися методиками САН (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьев, В. Б. Шарай і М. П. Мірошников) та «Шкалою самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна). В основі методики САН лежить дослідження функціонального психоемоційного стану особистості, а саме таких її складових, як: самопочуття, активність і настрої.

Для порівняння показників тривожності, самопочуття, активності та настрою у сесійний період та під час навчального процесу був використаний критерій Т-критерій для парних вибірок.

З результатів середніх значень можна побачити, що показник реактивної тривожності зменшився, так як відсутня причина стресу під час проведення екзаменів. Показники самопочуття, активності і настрою понизились. Другий етап дослідження проводився на початку другого семестру – а це є адаптаційним періодом.

Аналіз середніх арифметичних значущих показників засвідчив відмінності між парами на першому і другому етапах дослідження є тільки за двома змінними С і А (самопочуття і активність) – 0,003 і 0,012. Після сесійного періоду у студентів має місце спад за цими показниками. Ймовірно, це пов'язано з пережитим стресом і він має відстрочений вплив, який проявляється на самопочутті і активності.

Результати порівняння показників тривожності, самопочуття, активності та настрою у сесійний та післясесійний періоди

Показники		Середнє значення	N	Середня к-сть відхилень	Середня к-сть похибок середнього
Пара 1	PT1	28,77	22	8,129	1,733
	PT2	27,05	22	8,731	1,862
Пара 2	OT1	46,82	22	8,916	1,901
	OT2	46,00	22	9,720	2,072
Пара 3	C1	50,14	22	8,725	1,860
	C2	43,68	22	11,163	2,380
Пара 4	A1	45,86	22	6,236	1,329
	A2	41,68	22	7,803	1,664
Пара 5	H1	55,50	22	9,831	2,096
	H2	53,95	22	8,505	1,813

Отже, нами були проаналізовані особливості протікання процесу адаптації та особливості психоемоційної реакції організму.

Дінець Максим Анатолійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ДЕСТРУКТИВНО-КОМУНІКАТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ

Комунікативна установка – інтелектуальний стан готовності людини, її схильність до певного ставлення до людей, подій, з якими людина вступає в комунікацію. Комунікативні установки формуються на основі досвіду і впливають на поведінкові реакції людини щодо тих об'єктів та ситуацій, з якими вона пов'язана і які для неї соціально значущі.

Вивчення комунікативних установок, зокрема деструктивних, у підлітковому віці є актуальним, оскільки провідною орієнтацією в цей період є спілкування з однолітками. Саме можливість самореалізації підлітків у спілкуванні багато в чому визначається їх комунікативними установками. Разом з тим, їх відмінності визначаються набором індивідуально-психологічних якостей особистості, тобто. поєднанням когнітивних та емоційних проявів. Деформація комунікативної установки виникає тоді, коли виникають психотравмуючі обставини життя або внаслідок мовного впливу соціального оточення, що веде до перебудови як внутрішніх структур особистісних особливостей так і поведінкових патернів. Сукупність певних індивідуально-психологічних особливостей особистості може вплинути на формування комунікативних установок. Внаслідок цього, впливи в цьому віці на підлітка здатні відхилити розвиток комунікативної діяльності у бік згладжування чи посилення вихідної реакції.

Розпізнання індивідуально-психологічних властивостей та типу комунікативної установки підлітка є важливим практичним завданням прикладної сфери діяльності психології, що дозволяє більш точно орієнтуватися у наявності тих чи інших особливостей в характері людини, що закономірно призводить до тих чи інших поведінкових реакцій, взаємодії з оточуючим та подальшої соціалізації особистості.

При порівнянні дітей з конструктивними та деструктивними комунікативними установками було виявлено, що існують відмінності індивідуально-психологічних особливостей та копінг-стратегій особистості в підлітковому віці

Напруженість сімейних відносин для підлітка, податливість впливу внаслідок спотворених уявлень про себе; соціальна відгородженість, як показник дезорієнтації у соціальних нормах, емоційної відчуженості та потреба у схваленні та підтримки з боку; асоціальність, що виражається в труднощах особистісної регуляції – основні характеристики особистості з деструктивними комунікативними установками.

У міжособистісній взаємодії особи підліткового віку з деструктивними комунікативними установками спостерігають авторитарність, егоїстичність, агресивність, залежність, що свідчить про слабку здатність регулювати свої стосунки з середовищем; про недостатнє вміння досягти контакту та взаєморозуміння з оточуючими, невміння правильно організувати та контролювати свої контакти; про труднощі у сприйнятті моральних норм, оскільки норми поведінки визначаються прийняттям підлітковою субкультурою домінуючих загальноприйнятих групових норм, для підвищення свого соціального статусу, рангу та самореалізації в цілому.

Багато особистісних характеристик можуть бути навіть взаємовиключними або по-різному поєднуватися і тому, по-різному впливати на взаємозв'язок із комунікативними установками особистості підлітка.

Таким чином, можна говорити про важливу роль особистісних особливостей в формуванні комунікативних деструкцій підлітків, а також їх можливі соціально-психологічні детермінанти. Надалі це посприє у проведенні експериментальної розробки та побудови концептуальних положень які стосуються проблеми подолання порушень у комунікаціях (спілкуванні, взаємодії, міжособистісних відносинах) підлітків.

Жарко Богдан Віталійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),

Тарасова Тетяна Борисівна

к. психол. н., доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету (м. Суми)

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

У сучасному професійному середовищі медичні працівники зіткнулися з рядом складних викликів, які призводять не лише до фізичного, а й до психічного виснаження, емоційного вигорання. Вирішення проблеми емоційного вигорання в медичних працівників надзвичайно важливо для забезпечення високої якості надання медичних послуг та збереження здоров'я не лише пацієнтів, а й самого персоналу медичних установ. Відсутність адекватного емоційного стану лікарів може призвести до зниження ефективності роботи, збільшення кількості помилок у діагностиці та лікуванні, а також негативно впливати на загальний стан здоров'я медичних працівників.

Синдром емоційного вигорання є одним з проявів деформації особистості, оскільки розглядається як багатогранний феномен зі структурою, що об'єднує негативні психологічні переживання, пов'язані з тривалою та інтенсивною міжособистісною взаємодією із високим рівнем емоційної насиченості та можливим впливом на когнітивну складову. Аналіз психологічної літератури дозволяє зазначити, що емоційне вигорання визначається як набутий емоційний стереотип, що зазвичай пов'язаний з професійною поведінкою. Синдром вигорання виступає як функціональний стереотип, що допомагає раціонально використовувати енергетичні ресурси, але в той же час може призводити до дисфункційних наслідків, негативно впливаючи на різні аспекти життя та професійну діяльність.

Дослідження в сфері емоційного вигорання призвели до розробки різних моделей, серед яких виділяються однофакторна, двохфакторна і трьохфакторна моделі. Визначено симптоми емоційного вигорання, такі як емоційне відчуження, емоційний дефіцит та особистісне

відчуження. Останні дослідження підтверджують ефективність моделі, яка включає емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень як основні компоненти емоційного вигорання. Компонент «вигорання» тепер розглядається як негативне ставлення не лише до клієнтів, але й до діяльності взагалі, що є одним з проявів професійної кризи.

Серед зовнішніх чинників, які сприяють емоційному вигоранню, вчені виділяють напружену психоемоційну діяльність, дестабілізуючу організацію праці, підвищену відповідальність праці, несприятливу психологічну атмосферу та психологічно важкий контингент. З внутрішніх чинників варто зазначити схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію та слабку мотивацію прояву емпатійності. Вивчення цих чинників сприятиме розумінню та попередженню емоційного вигорання як професійної кризи.

Синдром емоційного вигорання може призвести до астенічних проявів, а також до психосоматичних і вегетативних порушень, таких як нудота, тремор, лихоманка, артеріальна гіпертензія та інші симптоми, навіть при відсутності ознак запалення чи інших фізичних захворювань. Зазначено, що синдром емоційного вигорання може призвести до відмови лікаря від своєї професії і навіть викликати перекваліфікацію на менш "вимогливу" професію, яка менше пов'язана з емоційними витратами.

Сучасна медична практика висуває перед лікарями високі вимоги, пов'язані із загальними стресовими ситуаціями, високою відповідальністю та емоційним напруженням. У зв'язку з цим, дедалі більше фахівців зі сфери охорони здоров'я стикаються з проблемою синдрому емоційного вигорання. Особливу увагу слід звернути на роль психологічних чинників у виникненні цього синдрому у лікарів.

Важливо підкреслити, що лікарі, завдяки постійному контакту з емоціями своїх пацієнтів, стикаються з великою відповідальністю за їхнє благополуччя. Це призводить до змішування границь між професійним та особистим життям, що може призвести до емоційної залежності від роботи. Лікарі часто допускають «невідпускання» пацієнтів, доступність у будь-який час і затримки в клініці до пізньої ночі, що призводить до нездатності відключитися від професійних проблем навіть у сімейному оточенні. Ця глибока включеність у роботу може призвести до емоційної виснаженості та вираженої емоційної залежності від професії. Особливості характеру, такі як невпевненість, велика чутливість, глибока емпатія та гуманістична життєва позиція, можуть збільшити схильність до синдрому емоційного вигорання.

Серед психологічних чинників ризику емоційного вигорання в професійній діяльності лікарів виділяють інтроверсію, знижену соціальну активність, надмірну дратівливість та агресивність, авторитарність, знижену самооцінку та низьку самоповагу, а також екстремальні форми емпатії – або надзвичайно низьку, або, навпаки, надзвичайно розвинену емпатію. Було також визначено особливості лікарів, які є особливо схильними до емоційного вигорання, що доводить необхідність вдосконалення умов праці, підтримки та психологічної допомоги для зменшення ризику розвитку цього синдрому.

Неефективні робочі процеси, відсутність можливості професійного росту чи отримання соціальної підтримки, втрата підтримки серед колег, втрата контролю над власною діяльністю та автономності, втрата почуття сенсу в роботі, обмеження у співпраці з лікарями інших профілів також пов'язані з емоційним вигоранням серед лікарів. Важливим є визнання особистої відповідальності за власну роботу та уникання пасивної позиції перед труднощами. Зовнішні та внутрішні фактори, такі як хронічне психоемоційне перевантаження, несприятлива атмосфера та характер роботи з пацієнтами, можуть впливати на ризик емоційного вигорання.

Також, значний ризик емоційного вигорання визначається через сам процес взаємодії з пацієнтами. Лікарі стикаються з великою кількістю різних людей протягом дня, що призводить до частих контактів з кожним і має обслуговуючий характер взаємодії. Це також включає постійне занурення в переживання інших людей, і зустріч з численними критичними ситуаціями та конфліктами. Значна кількість етичних питань, вимога суворого дотримання деонтології, і взаємодія з етичними комітетами також вважаються факторами, які передбачають емоційне вигорання.

Наразі медики та психологи докладають зусиль у вирішенні проблеми зниження рівня та профілактики синдрому емоційного вигорання. Важливо відзначити, що профілактичні та лікувальні заходи для синдрому емоційного вигорання мають багато спільних аспектів: те, що сприяє уникненню розвитку цього синдрому, також може бути використано при його лікуванні.

При вирішенні проблеми емоційного вигорання лікарів важливо враховувати як зовнішні, так і внутрішні чинники, які сприяють емоційному вигоранню у лікарів. Необхідно акцентувати увагу на психологічних факторах, що визначають цей стан, і розробляти стратегії профілактики та управління стресом. Запобігання емоційному вигоранню слід спрямовувати на адекватну оцінку стрес-факторів, використання бар'єрів перед стресом та розвиток психологічних методів для зниження стресу.

Психологічна допомога у рамках профілактики емоційного вигорання надається на етапі, коли ще відсутні які-небудь значущі труднощі чи ускладнення у поведінці, житті та діяльності окремої особи або групи людей. Зазвичай це базується на моніторингу соціально-психологічних змін у суспільстві, різних групах та індивідах, а також на аналізі особливостей і умов індивідуального розвитку, що дозволяє прогнозувати можливі ускладнення та проводити ефективну попереджувальну роботу.

У медичній галузі профілактичні, лікувальні та реабілітаційні заходи повинні бути спрямовані на зняття дії стресорів, таких як робоча напруга. Серед цих заходів важливими є зменшення робочого стресу, підвищення професійної мотивації та відновлення балансу між витраченими зусиллями та отриманою винагородою. Коли виникають ознаки синдрому емоційного вигорання у лікаря (клієнта) психологу медичного закладу важливо приділити увагу поліпшенню умов праці (організаційний рівень), взаємин у колективі (міжособистісний рівень), а також особистісним реакціям і захворюваності (індивідуальний рівень).

Загорулько Юлія Владиславівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент каф. психології С. В. Пухно

ОСОБЛИВОСТІ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Діяльність особистості ґрунтується на пізнанні, тобто, – відображенні в свідомості людини реальної дійсності. Пізнання починається з відчуття та спостережень, потім перетворюється на уявлення, збагачується завдяки пам'яті, трансформується в мислення, а згодом – веде до прийняття рішень та втілення їх у життя. Пам'ять – це складний пізнавальний процес, який включає в себе запам'ятовування, збереження та відтворення інформації, а також забезпечує успішне навчання та розвиток особистості. Проте, на кожному віковому етапі життя існують суттєві індивідуальні відмінності процесів пам'яті, зокрема, – в молодшому шкільному віці. Вказане потребує ретельного вивчення та врахування в педагогічній практиці, оскільки молодший шкільний вік – це сензитивний період для розвитку словесно-логічної пам'яті, що, в свою чергу, забезпечує розвиток абстрактного мислення.

Для повноцінного розвитку дитина має оволодіти знаннями про світ, набути соціальних навичок і вмінь. Пам'ять – це фундаментальна складова психічної діяльності дитини, що є ключовим фактором, що визначає можливість набуття знань, формування вмінь та навичок без якої, згідно Л. С. Виготському, неможлива повноцінна життєдіяльність особистості. Пам'ять забезпечує можливості для дитини досягати значних результатів.

Молодший шкільний вік характеризується зміною співвідношення між мимовільним і довільним запам'ятовуванням, а також – між образною та сюжетно-логічною пам'яттю. Саме в цей час, як зазначають О. Васильєв і О. Кочерга, суттєво зростає здатність дитини зачувати та відтворювати інформацію, а також продуктивність її запам'ятовування.

Дослідники відзначають, що в молодшому шкільному віці активно розвиваються всі види пам'яті. За тривалістю зберігання інформації виділяють сенсорну пам'ять: збереження сенсорної інформації протягом дуже короткого періоду часу (наприклад, кілька секунд). Короткочасна пам'ять зберігає невелику кількість інформації протягом короткого періоду часу (наприклад, 20-30 секунд). Довготривала пам'ять зберігає велику кількість інформації протягом тривалого періоду часу (потенційно протягом усього життя). Саме цей вид пам'яті починає активно розвиватися в молодшому шкільному віці.

За способом запам'ятовування інформації – мимовільна пам'ять (запам'ятовування інформації без свідомого зусилля) відіграє вирішальну роль для запам'ятовування матеріалу дитиною молодшого шкільного віку, проте, за умови системності навчання починає активно розвиватися і довільна пам'ять (запам'ятовування інформації з свідомим зусиллям) у зв'язку з поставленими задачами освітнього процесу.

З віком кожна дитина переживає значні трансформації у своїх психічних процесах, і пам'ять – не виняток. У період молодшого шкільного віку вона набуває нового характеру, усвідомленості, стає більш організованою. Ці зміни роблять можливим оволодіння знаннями та навичками, необхідними для успішного навчання.

Провідну роль в пізнавальній сфері дитини починає відігравати словесно-логічна пам'ять. На відміну від дошкільнят, які запам'ятовують інформацію, переважно, мимовільно, емоційно реагуючи на яскраві образи та події, молодші школярі вже здатні ставити перед собою мнемічні цілі. Вони свідомо вчаться запам'ятовувати вірші, правила, терміни, розуміючи їх важливість для навчання.

Цей перехід до довільної пам'яті не означає, що мимовільне запам'ятовування втрачає свою роль. Навпаки, воно й далі відіграє важливу роль, адже діти з цікавістю запам'ятовують те, що їм подобається, що емоційно їх «зачіпає». Вчителю важливо використовувати цю особливість, використовувати наочний матеріал, щоб освітній процес був для дітей цікавим та захоплюючим.

Окрім довільності, пам'ять молодшого школяра стає більш організованою. Діти починають використовувати різні прийоми та способи запам'ятовування, такі як повторення, групування інформації, використання опорних сигналів. Ці прийоми допомагають їм краще запам'ятовувати та відтворювати інформацію.

Важливо зазначити, що розвиток пам'яті у молодшому шкільному віці має свої особливості. У дітей переважає механічна пам'ять, тобто, – вони краще запам'ятовують слова та поняття, не завжди розуміючи їх зміст і не намагаючись будувати логічні зв'язки між ними. З віком розвивається логічна пам'ять, яка ґрунтується на розумінні зв'язку між поняттями та явищами.

Підсумовуючи все зазначене, можемо визначити, що розвиток пам'яті – це результат цілеспрямованої роботи. Вчителю та батькам важливо створювати умови для розвитку пам'яті дитини, пропонувати їй різноманітні вправи та завдання, вчити використовувати прийоми запам'ятовування. Завдяки цьому, пам'ять дитини стане потужним інструментом для оволодіння знаннями та успішного навчання.

Кібець Наталія Олександрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психолог, н., професор С. Б. Кузікова

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ НА ЗДАТНІСТЬ ДО АДАПТАЦІЇ

У воєнний і післявоєнний час дуже важливо прослідковувати наскільки люди є мотивовані, чи ставлять вони перед собою цілі та досягають їх, незважаючи на складнощі; розробляти нові програми подолання дезадаптованості, працювати над психологічним добробутом особистостей, що сприятиме їх вірі в себе та посиленню можливості всебічного розвитку.

Мотивація (від лат. «*motus*» – рухомий, «*movere*» – рухати) – сила, що спонукає людину спрямовувати свою діяльність на досягнення певної мети. Потреби є базою мотиваційної сфери це – динамічні особистісні стани, які вказують на залежність особистості від життєвих обставин, що породжує в ній бажання позбутися цієї залежності через активну діяльність. Тільки усвідомлені потреби перетворюються на мотив – стійку особистісну властивість, яка керує поведінкою спонукаючи до певних дій та орієнтує на задоволення конкретних вимог. Серед всіх мотивів є відносно стабільні та домінуючі, в яких виявляється спрямованість особистості.

Мотивація досягнення – є видом особистісної мотивації, співвідноситься з критерієм якості діяльності. З початку ХХ століття даний феномен та його зв'язок з поведінкою і діяльністю був висвітлений у великій кількості теоретичних та практичних досліджень (Д. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен, Р. Мюррей, Е. Десі, Р. Райан, К. Левін, Р. Г. Андерсон, В. А. Скотт та ін.).

Автори теорії мотивації досягнення Х. Хекхаузен, Д. Макклелланд, Д. Аткинсон виокремили мотивацію до досягнення успіху та до уникнення невдач. Вони вважали, що доля людини, її статус в соціумі залежить від переважання однієї тенденції над іншою. Перша має позитивний характер, оскільки діяльність людини спрямована на досягнення конструктивних, позитивних результатів, натомість інша здійснює негативний вплив, адже перш за все, людина намагається уникнути поразки та думає, як запобігти невдачі. У неї переважає занижена або завищена самооцінка і, як результат, адаптаційний процес затягується, успішність людини знижується.

Мотивація досягнення охоплює також ситуативні фактори, такі як: цінність, імовірність досягнення успіху, складність завдання тощо. Дж. Аткинсон зазначає, що чим більша ймовірність досягання та менша складність поставленого завдання, тим меншою є цінність цього успіху. Відповідно, чим недосяжним здається успіх, тим привабливішим він стає, і тим вища внутрішня мотивація. При умові наявності позитивної самооцінки. Адекватність самооцінки, рівня домагань дає змогу особистості ставити перед собою завдання, брати на себе обов'язки, що відповідають складності відповідно до можливостей та здібностей.

Мотиваційна сфера особистості грає одну з провідних ролей протягом усього процесу адаптації. Головні мотиви виступають як сила, яка стимулює діяльність і активність, що відбувається у зовнішньому оточенні, а також має внутрішню емоційно-сміслову сторону, яка нерозривно пов'язана з нею.

Термін «адаптація» (від лат. *adapto* – пристосовую) вперше був введений в науковий обіг в 1865 році німецьким фізіологом Г. Аубертом для вираження зміни, пристосування, чутливості шкірних аналізаторів до зовнішніх стимулів. Подальше вивчення феномену показало, що це складне соціально зумовлене явище яке протікає на біологічному, психологічному, соціальному рівнях. Представники психологічної науки розглядали адаптацію з точки зору психологічних детермінантів (когнітивної сфери) та наслідків адаптації (поява психічних новоутворень). В необіхевіористичній концепції, представники Г. Айзенк, Р. Мейлі та їхні колеги описували її як стан гармонії де бажання, потреби індивіда й середовища втілені в повному обсязі. За гуманістичним підходом (А. Маслоу, К. Роджерс, Ж. Піаже) визначають адаптацію як досягнення оптимального рівня взаємодії особистості й середовища.

Успішна адаптація залежить від безлічі психологічних чинників. Позитивна мотивація, гнучкість, соціальна підтримка, позитивне мислення, стресостійкість і самосвідомість – всі ці фактори взаємодіють між собою та сприяють здатності пристосуватися та впоратися з новими викликами. Розвиток цих психологічних навичок може значно полегшити процес адаптації та допомогти досягти успіху.

Єдиного визначення міграції у соціогуманітарних науках не існує. Сутність поняття «міграційні процеси» бере свій початок від терміну «міграція» (від лат. *migratio* – переселення) і полягає в географічному переміщенні з метою зміни місця проживання. З психологічної точки зору виступає як прояв людського намагання, яке закладене природно і

мотивоване на покращення умов свого життя, до повного отримання надійності, безпеки та розв'язання особистісних проблем.

Наразі серед українського населення міграційна ситуація набуває масового характеру, унаслідок чого розуміння особливостей адаптації переміщених осіб допомагає завчасно організувати профілактичні заходи спрямовані на мінімізацію ризиків дезадаптованості (використовуються як індивідуальні техніки консультування, так і групові форми роботи). Важливу роль відіграють дослідження рівня вмотивованості переміщених осіб для подальшого прогнозу успішності проходження адаптаційного періоду та розробки дієвих рекомендацій з підтримки стійкої мотивації до саморегуляції, самоактивності, власної життєдіяльності.

Кириченко Евеліна Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

Під агресією розуміють дію чи наміри з метою впливу на іншу людину. Агресивна поведінка – це руйнівна поведінка, яка не відповідає нормам і правилам у суспільстві, що завдає фізичної чи моральної шкоди іншим. Агресія у підлітковому віці виконує певні функції.

По-перше, вона представляється як засіб для досягнення важливої мети.

По-друге, нерідко агресія стає методом заміщення заблокованої потреби та переключення діяльності.

По-третє, агресія застосовується певними людьми як засіб задоволення потреб у самоствердженні та як захисна поведінка.

Причини агресивної поведінки сучасних підлітків пов'язані з такими факторами як: сімейне неблагополуччя, взаємини з ровесниками, соціальна обстановка, психологічний стан підлітка. Через вікові, біологічні та психологічні особливості підлітки схильні до впливу оточуючих, вони тривожні та вразливі, внаслідок цього спостерігається підвищена агресивність, яка проявляється як у сім'ї, так і в школі.

Під агресією розуміють поведінку, спрямовану на завдання фізичної чи психологічної шкоди іншій людині чи групі людей. Агресивність сприймається як стійка риса особистості, яка проявляється в готовності до деструктивної поведінки.

1. У підлітковому віці, як у хлопців, так і у дівчат, індекс агресивності та індекс ворожості перевищують норму. Але хлопчики більш схильні до агресивної поведінки, оскільки у них яскраво виражені такі форми агресії, як фізична агресія, негативізм та роздратування. Хлопці схильні до озлобленості, до невміння вибудовувати взаємини з однолітками, частіше вступають у суперечку з батьками, ігнорують прохання та вимоги, відповідають агресією на агресію. У міжособистісному конфлікті хлопці демонструють активну позицію – можуть почати бійку, зламати речі, грюкнути дверима тощо.

2. У дівчат більше проявляються такі форми агресії, як вербальна агресія, непрямая агресія та почуття провини. Дівчата більше схильні до уразливості, швидше реагують на міжособистісні події та воліють висловлювати свою агресію через поширення пліток, наклепи, оголошують бойкоти. У міжособистісних конфліктних відносинах дівчата поведуться набагато стриманіше – вони схильні до переживань, частіше відчувають докори сумління за скоєне.

3. Індивідуальні особливості підлітка, специфіка взаємин з однолітками та батьками є визначальними у процесі виникнення та дозрівання агресивної поведінки в підлітковому віці.

4. Існуючі емпіричні дослідження вказують на наявність певних стереотипів у виборі тих чи інших поведінкових моделей. Так, на навмисні вербальні образи та фізичну агресію більшість

молодих людей відповідає аналогічним способом, ніяк не намагаючись себе стримати. Стать, вік, ситуативні умови мають велике значення для актуалізації агресивної поведінки підлітків.

5. У роботі з агресивними підлітками необхідно спиратися на зацікавленість дитини, на її потреби, на відпрацювання навичок спілкування – це, безсумнівно, допоможе батькам налагодити стосунки із своїми дітьми. Також основною метою в роботі з агресивними дітьми є зниження напруженої ситуації.

Котенко Вікторія Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЕМІГРАНТІВ

Виклики сьогодення продовжують ставити перед суспільством завдання вирішення проблеми еміграції. Визначення причин, якими викликаний процес еміграції, труднощів, з якими доводиться при цьому стикатись людям, задіяним у даному процесі, виявлення ефективних шляхів психологічної допомоги особам при еміграції підкреслюють актуальність обраної нами теми наукового дослідження.

Еміграція (лат. *emigratio* – «виселення», «переселення») – вимушена чи добровільна зміна місця проживання окремих груп людей (емігрантів, переселенців), переселення людей зі своєї батьківщини до інших країн глобального суспільства з економічних, політичних або релігійних причин.

Існують різні види еміграції в залежності від терміну перебування людей за кордоном. Це може бути:

- сезонно – коли люди переміщуються на якийсь сезон, а потім повертаються додому;
- тимчасово – люди повертаються через деякий час;
- довготривало – з метою постійного проживання в іншій країні.

Науковцями визначено ряд причин, що змушують населення емігрувати, часом великими групами. Так, найпоширеніша причина міграції є економічна, люди їдуть до іншої країни у пошуках кращої роботи та відповідно зарплатні, сезонно або тимчасово. Також поширеною є політична міграція, при якій люди змінюють країну проживання, щоб уникнути політичних переслідувань. Це може бути пов'язано з війною, політичними репресіями, релігійною чи етнічною дискримінацією. Також існує соціальна міграція – переміщення з метою зміни соціального статусу, що зазвичай пов'язане з бажанням отримати освіту, краще медичне обслуговування та жити в безпечнішому чи більш сприятливому для розвитку середовищі. Також виділяють етнічну міграцію, яка означає переміщення людей з наміром возз'єднатися з родиною або родичами, які вже проживають в іншій країні з тієї чи іншої причини.

Таким чином, емігранти змушені долати стресові навантаження, пов'язані із їх переміщенням до іншої країни. Спершу – це прийняття рішення про міграцію, наступним є сам процес переміщення, і останнім – адаптація в новій країні. Всі ці кроки займають великий проміжок часу. Людина довготривало знаходиться під тиском стресу.

Наразі питання стресу та стресостійкості є актуальним для всього світу. Людство живе в період постійних змін, адаптація до яких потребує високого рівня резистентності та стресостійкості. Питання стресу та стресостійкості висвітлені у роботах таких знаних науковців, як Ганс Сельє, Філіп Зімбардо, Річард Лазарус, Сьюзен Кох та багатьох інших. Роботи цих дослідників мали важливе значення для розвитку розуміння природи стресу та стресостійкості, та висвітлення шляхів підвищення у людини резистентності до стресу.

Тема стресу у емігрантів була і все ще є актуальною, оскільки міграція є глобальним явищем, що впливає на мільйони людей. Емігранти часто переживають значні стреси, пов'язані з переїздом до іншої країни, адаптацією до нової культури та життям у новому суспільстві.

Стрес у емігрантів може проявлятися різними способами, як фізично, так і психологічно. Серед фізичних ознак стресу виділяють:

- головний біль,
- проблеми зі сном,
- втому,
- втрату апетиту,
- проблеми з травленням,
- болі в м'язах.

До психологічних ознак стресу відноситься:

- тривога,
- депресія,
- втрата інтересу до життя,
- погіршення пам'яті,
- проблеми з концентрацією уваги,
- зневіра,
- злість,
- агресія.

Стрес у емігрантів може мати серйозні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також для їхньої здатності адаптуватися до нового середовища.

Таким чином, дослідження стресу у мігрантів є важливим для того, щоб краще зрозуміти даний феномен і розробити ефективні заходи для його подолання.

Деякі перспективні напрямки дослідження цієї тематики включають визначення факторів, які впливають на рівень стресу у емігрантів. До таких факторів можуть входити:

- причина міграції,
- країна походження,
- країна призначення,
- особисті характеристики мігранта,
- соціальні фактори.

Розробка ефективних методів подолання стресу у емігрантів. Ці методи можуть включати:

- психологічні методи, такі як терапія та тренінги стресостійкості,
- соціальні методи, такі як соціальна підтримка та культурна адаптація.

Дослідження стресу у мігрантів може допомогти розробити політику та програми, які сприятимуть адаптації емігрантів до нового середовища та зниженню у них рівня стресу.

Котух Олена Вікторівна

молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ)

ЖИТТЄВІ КРИЗИ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.

Кожна криза являє собою вичерпування потенцій розвитку попередньої якості та пошук і входження до нової, більш розвинутої та досконалої. Життя кожної людини насичене різного характеру подіями та ситуаціями. Одні людина усвідомлює, рефлексує – вони залишаються для неї значущими, інші ж нейтральними або неусвідомленими. Надалі особистість розподіляє їх на позитивні та негативні емоційні переживання, і саме останні можуть призвести до життєвої кризи. Вирішення життєвої кризи завжди є кроком для подальшого особистісного зростання, самореалізації та самовдосконалення. Відкриваються нові орієнтири, збільшується потенціал власного авторства у побудові власного життя.

Дослідження життєвих криз стало предметом вивчення наступних вітчизняних психологів Булах І. С., Гаркуша І. В., Горностаєв П. П., Дубінський С. В., Лич О., Предко В. В., Панок В. Г., Титаренко Т. М., Ушакова І. М., Чепелева Н. В.

Як стверджує Булах І. С., життєва криза примушує людину переосмислити життя, вона як імпульс стимулює людину до розвитку та саморозвитку. Дає можливість поглянути зі сторони на набутий життєвий досвід з минулого, зануритися у творення теперішнього та сміливо керувати до майбутнього. На думку Панка В. Г., життєва криза утворюється в наслідок впливу значущих подій на людину її поведінку та світогляд в певний проміжок часу. З одного боку визначається попередніми подіями життя особистості, а з іншого боку, стабільними умовами, які характерні для актуального періоду її життя. Життєва криза обумовлює процес усвідомлення особистістю значення своєї життєдіяльності («інсайт», «акт об'єктивації», «просвітління»). Як доводить Н. В. Чепелева, в період життєвої кризи у людини суттєво коригується напрямок особистісного розвитку, що відтворюється у вербалізованому оповіданні собі про власне життя, у так званому автонаративі.

Горностаї П. П. зазначає, що життєві кризи є дуже різноманітними, вони мають широку феноменологію, і дають можливість для різних класифікацій. Він пропонує наступні форми життєвих криз:

1). *Кризи становлення особистості* - вікові кризи, вони є нормативними та закономірними для нормального процесу становлення особистості. Можуть супроводжуватись різними життєвими подіями; 2). *Кризи здоров'я* - втрата здоров'я або інші серйозні проблеми, що докорінно змінюють образ життя, веде до втрати життєвих та соціальних функцій, до відмови життєвих планів; 3). *Термінальні (невідворотні) кризи* - пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема з імовірним чи неминучим близьким кінцем її життя; 4). *Кризи значущих стосунків* – пов'язані із втратою близьких взаємостосунків або появу нових; 5). *Кризи особистісної автономії* - втрата або обмеження особистісної автономії чи свободи; 6). *Кризи самореалізації* - життєва криза може наступати внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичайної або запланованої самореалізації людини. 7). *Кризи життєвих помилок* - пов'язана з усвідомленням незворотності певних вчинків минулого.

Аналізуючи дослідження з проблеми подолання життєвої кризи, можна сказати, що вона може нести не тільки деструктивні але і конструктивні способи виходу з кризи. Остання передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, розстановка правильних пріоритетів, виділяти складові частини проблеми і поетапно її вирішувати.

Деякі дослідники для позначення терміну «психологічне подолання» застосовують термін «coping» або «coping behavior». Головне завдання «coping» якнайкраще адаптувати людину до ситуації, оволодіти нею, пом'якшити або послабити стресову дію ситуації. Отже, розглянемо «proactive coping – проактивний копінг» як один із способів подолання життєвої кризи. Він розглядається як багатовимірний, орієнтований на майбутнє стратегія, яка інтегрує процеси керування якістю життя особистості з процесами її саморозвитку. Проактивний копінг передбачає рефлексію майбутніх ризиків та їх оцінювання. Він ґрунтується на специфічному сприйнятті потенційних важких ситуацій як принципово ймовірнісних подій, які призводять до динаміки самої мотивації подолання. Проактивний копінг пов'язаний із «самоєфективністю стосовно діяльності» та проактивними установками. При цьому проактивні установки можуть бути ресурсом для посилення прагнення до вищої якості життя індивіда.

Отже, життєва криза – це глибоке емоційне переживання пов'язане з необхідністю переоцінки життєвих цінностей, сенсу життя та знаходження виходу оптимального виходу із ситуації і як наслідок вступу до нового більш успішного життєвого шляху або стосунків.

Крижановська Олена Владиславівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У зв'язку зі стрімким розвитком технологій та впровадженням дистанційного навчання в сучасну освітню систему, студенти закладів вищої освіти стикаються з новими

викликами у процесі соціально-психологічної адаптації. Цей процес вимагає від студентів адаптації до нового формату навчання, зміни підходів до організації часу, взаємодії з одногрупниками та викладачами, а також розвитку самодисципліни та самомотивації. Перше і найважливіше – усвідомити та врахувати, що заняття дистанційно можуть викликати відчуття відокремлення від соціуму серед студентів, а також невмінню дати собі раду.

Відсутність фізичного контакту з одногрупниками та викладачами може позначитися на емоційному стані студентів і спричинити почуття самотності та відчуженості.

Український законодавчий акт про вищу освіту, зокрема, стаття 49, визначає дистанційну форму отримання вищої освіти як індивідуалізований процес навчання, що передбачає основним чином віддалену взаємодію учасників освітнього процесу у спеціалізованому середовищі, яке використовує сучасні психолого-педагогічні та інформаційно-комунікаційні технології.

У психологічній літературі адаптація означає пристосування організму до умов середовища. Адаптація до дистанційного навчання – це процес взаємодії студента та освітнього середовища, специфічного для дистанційної освіти, що сприяє оптимізації навчання через формування нових навчальних прийомів та дій.

Аналіз та дослідження процесу адаптації студентів допомагають виявити нові шляхи активізації особистісних та резервних здібностей для подолання труднощів та психологічних бар'єрів у навчанні. Питання адаптації стає одним з ключових у сучасних дослідженнях

Дослідженням питань проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів займалися Л. М. Балабанова, С. А. Гапонова, Ю. С. Колесников, Н. Л. Коломінський, Г. П. Медведєв, О. Г. Мороз, В. Г. Рубін, В. С. Штифурак та ін.

Функціонування адаптаційних процесів особистості, зазвичай, визначається показниками особистості. Їх досить багато, однак варто зосередитися на адаптивності, неадаптивності та дезадаптивності. За визначенням вченого А. В. Фурмана, адаптивність полягає в гармонійній взаємодії між особистісними цілями та результатами діяльності, супроводжуваний позитивним ставленням до навколишнього світу і самого себе. Неадаптивність визначається як усвідомлена розбіжність між цілями та результатами, що породжує амбівалентні почуття, але не викликає психотравмуючого впливу. Дезадаптивність, зі свого боку, виявляється у дисгармонії між цілями та результатами, призводячи до психологічної напруги та нестабільних психічних процесів.

Дослідник М. Дідух вказує на вплив психологічних властивостей особистості та її рівня розвитку на соціально-психологічну адаптацію. Успішність адаптації до нових умов навчання забезпечується формуванням операційних механізмів для реалізації певної стратегії навчальної діяльності. О. Кокун визначає інтеграцію особистості, визначення її місця у соціумі, стан здоров'я та здатність розвиватися як основні критерії адаптованості.

На першому етапі навчання у закладах вищої освіти студенти стикаються з численними труднощами, такими як обсяг та різноманітність навчальної інформації, дефіцит часу, високі вимоги до розумової праці та відповідальність за свої дії. Це може викликати стресові ситуації та порушення режиму дня та сну.

Такі фактори суттєво впливають на фізичне та психічне здоров'я студентів і зумовлюють порушення соціально-психологічної адаптації. Оскільки успішність навчання великою мірою залежить від здатності студентів адаптуватися до освітнього середовища, проблема адаптації до дистанційного навчання стає актуальною, особливо в умовах самоізоляції.

Для навчання дистанційно студентам необхідно напрацювати дисципліну та вміння самому контролювати свій час.

Ще одним фактором виникнення стресу може стати зміна формату взаємодії з викладачами, адже зустрічі онлайн не можуть замінити офлайн. Для того, щоб отримати своєчасну консультацію треба визначитись з каналами взаємодії з усіма викладачами. Це додатковий стрес і адаптація, бо вони можуть бути різними.

У підсумку, соціально-психологічна адаптація студентів до дистанційного навчання вимагає комплексного підходу, що враховує їхні потреби у соціальній підтримці, розвитку

самодисципліни та саморегуляції, а також доступу до психологічної підтримки. Зусилля зі сторони навчальних закладів, викладачів та студентського колективу допоможуть забезпечити успішну адаптацію студентів до нових умов навчання та збереження якості їхньої освіти. Тому важливо створити спеціальні платформи та можливості для віртуальної взаємодії, спільних проектів та обговорень, щоб забезпечити соціальну підтримку та відчуття належності до навчального колективу.

Лакиза Тетяна Олександрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент каф. психології С. В. Пухно

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інформаційною насиченістю особистісного простору людини, проте, – з введенням дистанційного формату навчання в зв'язку з пандемією, а потім – повномасштабним вторгненням російських військ на територію України, згідно сучасним дослідження – зростає переживання самотності представників юнацького віку. Це заважає процесам, пов'язаним з професійним становленням юнаків, реалізації потреби у спілкуванні, встановленні емоційних насичених глибоких міжособистісних відносин. Згідно досліджень Г. Р. Шагівалєєвої (2007 р.), проведених ще до дистанційного «періоду» навчання юнацтва, у 55% здобувачів вищої освіти і 45% здобувачів професійно-технічної освіти часто спостерігається переживання самотності. В зв'язку з дистанційним форматом навчання, в закладах освіти мінімізується спілкування студентів після занять, що позначається на мінімізації міжособистісних відносин, мотивації до навчання, індивідуалізації, тощо. Також, це позначається на спілкуванні та взаємодії і з представниками протилежної статі, що може стати причиною стійкої самотності в зрілому віці.

Відповідно сучасним дослідженням, самотність – певне негативне суб'єктивне переживання особистості, що може виникати, за наступних умов:

- людина перебуває в ізолюваності;
- людина залучена до соціальних сфер життя, включена в процеси спілкування, але переживає почуття «покинутості», непотрібності, відчуженості.

Згідно проведених досліджень, Г. Р. Шагівалєєва виділяє такі види самотності відповідно наступним критеріям:

- рівень взаємодії особистості з оточуючим світом – виділено фізичну (просторову), комунікативну; емоційну, духовну самотність;
- тривалість у часі – переживання людиною епізодичної і хронічної самотності;
- природа походження цього переживання – добровільна самотність і вимушена.

Згідно досліджень Р. Вайса, виділені наступні види самотності:

- самотність є певною емоційною ізоляцією;
- самотність є соціальною ізоляцією.

Характеристиками самотності, як переживання емоційної ізоляції, є стани переживання втрат, відсутності у людини на певному етапі життя глибокої емоційної прив'язаності. Такий вид самотності пов'язаний з втратою значущої людини, наприклад – рідних, коханих, найближчих друзів. Переживання самотності як соціальної ізоляції пов'язане з відсутністю у людини широких соціальних зав'язків; своєрідне переживання, що виникає внаслідок розриву з соціальним колом спілкування – з рідними, друзями, колегами. Особливої гостроти такий вид переживання самотності набуває у юнаків, що виїхали з України і переживають складності адаптації життя в новій країні.

Питання взаємовпливу самотності і життєздатності людини досить суперечливі, тому що самотність на певних етапах життя пов'язана з процесами самопізнання. Згідно сучасних досліджень, для представників юнацького віку актуальними є переживання всіх видів самотності, проте, на сьогоднішньому етапі життя гостроти набуває переживання соціальної самотності. Аналіз проблем переживання самотності в юнацькому віці на сьогодні продовжує бути актуальними і потребує подальших психологічних досліджень.

Лишенко Галина Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИЙМАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Основою когнітивної сфери особистості є зв'язок різноманітних психічних пізнавальних процесів, таких як відчуття, пам'ять, увага, мислення, уява і сприйняття. В наслідок взаємодії цих процесів відбувається отримання, переробка, зберігання та відтворення інформації, отриманої з навколишнього середовища, а також розвиток творчих здібностей, які формуються в процесі особистісного розвитку.

Кожна дитина має певний набір вроджених здібностей, успадкованих і генетично, закодованих при народженні, при цьому не всі використовують свої можливості з максимальною ефективністю.

Молодший шкільний вік – це період найбільш активної навчальної діяльності, саме в цей час психічні пізнавальні процеси зазнають інтенсивного і якісного перетворення. Актуальним завданням навчального процесу молодшої школи є формування та розвиток більшості загальних знань, умінь та навичок. Вдосконалюється мовлення, мислення, пам'ять, увага, уява, відчуття, сприймання та інші пізнавальні процеси. Тому, батькам та вчителям, які працюють з учнями початкової школи, слід враховувати цю особливість даного періоду розвитку і сприяти покращенню розвитку когнітивної сфери особистості.

Так, розвиток вміння навчатися проходить через стадії вдосконалення сенсорних, моторних і когнітивних навичок, які в кожній дитини розвиваються по-різному. Деякі з них є вродженими, а деякі – набуваються за умови правильного навчання. Однак, не зважаючи на це, недостатньо уваги приділяється формуванню психічних пізнавальних процесів в учнів початкових класів, зокрема, не використовуються засоби, що покращують ефективність когнітивної сфери особистості, саме це і змушує більш детально дослідити вивчення зазначеної нами теми тез.

Сприймання (лат. Perseption – сприймання) – це пізнавальний психічний процес, який проявляється у цілісному відображенні предметів, ситуацій і явищ, що виникають при безпосередньому впливові подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів.

Нагадаємо, що сприймання і відчуття – це два взаємопов'язаних психічних процеси, що суттєво відрізняються.

Процес сприймання об'єднує такі психічні процеси як пам'ять, мислення, увага, спостережливність, попередній досвід і відчуття. Все це формує цілісний образ того, що сприймається, є носієм певної інформації та дає поштовх для прийняття рішення стосовно практичних дій. Об'єднання окремих відчуттів створюють суб'єктивний образ, головна особливість якого полягає в тому, що сприймання – це цілісне відображення предмета у сукупності всіх його якостей та властивостей, тобто предметність усвідомлення того, що має вплив на людину. Наприклад, образ лимона викликає в дитини зорові, нюхові, смакові та дотикові відчуття. Отже: образна картинка – це упорядковані та поєднані в цілісну конструкцію, відчуття.

Іноді термін «сприймання» замінюють виразом «перцептивна діяльність суб'єкта», тому що в процесі сприймання задіяні рухові компоненти (дотик, погляд, вимовляння окремих звуків, тощо), тобто виконуються дії, спрямовані на більш детальніше пізнання предметів та явищ.

Процеси, що відбуваються в органах чуття, нервових волокнах центральної нервової системи – є фізіологічним підґрунтям сприймання. Під впливом подразників виникають збудження, які передаються до нервових центрів, а далі – до кори головного мозку. Це нервові збудження надходять у сенсорні (лат. Sensus – відчуття) зони кори головного мозку, які представляють собою центральну проекцію нервових закінчень органів відчуттів. Дивлячись на те, з яким органом чуття пов'язана проекційна зона – формується певна сенсорна інформація. Згідно цього – можемо зробити висновок: що відчуття є структурним елементом процесу сприймання.

Психічні процеси поділяють на три основні групи: пізнавальні процеси – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення; емоційні – емоції, почуття; вольові – воля.

Під час формування цілісного образу задіюються фізіологічні механізми сприймання, коли збудження від проекційних зон надходять в інтегративні зони кори головного мозку, які ще називають перцептивними зонами.

Існують фізіологічні відхилення, що призводять до неможливості сприймання інформації, вони мають назву «агностичні розлади» або «агнозія» – вони виражаються в порушеннях зорової, слухової та інших інтегративних зон кори головного мозку. Маючи такі порушення, дитина не усвідомлює, що на неї впливає.

Отже сприймання є одним з найважливіших когнітивних процесів, завдяки якому дитина отримує інформацію, що є основою її особистісного розвитку.

Ці особливості сприйняття необхідно враховувати при організації процесу навчання молодших школярів. Сучасний вчитель має можливість створювати умови для того, щоб діти активно пізнавали навколишній світ, цікавилися новим для себе і розвивали творчі здібності.

Моїсеєнко Анна Юрївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Незважаючи на значну актуальність проблеми сьогодні, увага феномену емоційного вигорання виникла ще в 60-х роках ХХ століття. На той час в США з'явилися соціальні служби, які надавали допомогу безробітним, інвалідам та ветеранам війни, а також людям, постраждалим від насильства. У результаті роботи таких служб, вчені дізналися про проблему професійного вигорання. В 1974 році американський психіатр Герберт Фрейденберг увів поняття «синдром емоційного вигорання» для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами та пацієнтами.

Синдром емоційного вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу. Проявляється він як у формі фізичної втоми, так і у почутті психологічної та емоційної виснаженості. Синдром вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб, що лише підвищує його значущість для особистісного та професійного розвитку людини. Встановлено, що спеціалісти, які в силу своєї професійної діяльності вимушені мати багато контактів з іншими людьми, тобто, працюють в сферах «людина-людина» (психологи, юристи, лікарі викладачі, соціальні працівники, тощо), більш схильні до емоційного вигорання.

Одним із дослідників феномену – В. В. Бойко запропоновано модель емоційного вигорання, в якій виділено основні фази: напруження, резистенцію і виснаження.

Перша фаза – напруження, характеризується наступним: нервова напруга слугує певним механізмом, що запускає формування емоційного вигорання; друга фаза – фаза резистенції (або ж – фаза супротиву): людина намагається відгородитися від неприємних відчуттів; третя фаза – виснаження, характеризується зниженням тону організму (ослабленням нервової системи та скудністю психічних ресурсів). Кожна із наведених вище фаз має характерну низку симптомів.

Для фази «напруження» характерні наступні: умови праці/навчання та міжособистісні стосунки людина сприймає як психотравмуючі; хронічна незадоволеність (собою, власною діяльністю); емоційний супровід – тривожність, пригнічення.

Фаза «резистентності» характеризується такою низкою симптомів: емоційна дезорієнтація або ж неадекватне емоційне реагування; емоційна скутість поза межами трудової/навчальної активності (максимально зменшується емоційний контакт з рідними/близькими); уникання обов'язків та відповідальності.

Фаза «виснаження» має наступну симптоматику: людина переживає «емоційний дефіцит», що виражається в інертності, автоматизмі виконуваних дій; створення захисного бар'єру (відчуженість від комунікацій, байдужість); спостерігаються психосоматичні порушення (розлади сну, погіршення фізичного самопочуття, шлункові порушення, головний біль тощо); емоційний супровід у формі дратівливості, агресивності.

Синдром емоційного вигорання розвивається поступово і якщо не вживати профілактичних заходів, то наслідки можуть відобразитись на психоемоційному стані людини. Такими наслідками може бути депресія, соматичні хвороби або, навіть, суїцидна поведінка. На початку людина переживає велику емоційну напругу, яка проявляється через невдоволення навколишнім середовищем, подіями в житті, собою.

Складовими поведінки на цьому етапі є агресія, войовничість та дратівливість. Якщо не зважати на загострення цих поведінкових проявів, то далі емоційне вигорання може перерости в депресію. Депресивний стан супроводжуватиметься байдужістю до виконуваної роботи та обов'язків, а також почуттям власної безпорадності й непотрібності. Нерідко виникають проблеми фізіології: погіршення уваги, пам'яті, розлади сну й інші симптоми. Депресія має властивість переростати в хронічний стан, якщо ігнорувати її початкові прояви, то вона може ускладнюватися. На цьому етапі зростає загроза скоєння суїциду, а також посилюється відчуття безпорадності й втрати сенсу життя.

Все більш поширеними стають дослідження синдрому емоційного вигорання у студентів, що дає великий обсяг інформації для вивчення психологічних й соціальних чинників даної проблеми. Вивченню проблем емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти присвячені дослідження А. Каргузова, М. Коць, О. Цвігун, В. Носенко, Н. Морочило, А. Мудрик, Б. Паламар, Т. Грузєва, С. Паламар, О.МСергеєнкова, О. Столярчук, О. Тимошук та інші.

До психологічних аспектів у формуванні цього синдрому є час входження в нове соціальне середовище, труднощі навчання та вплив комунікативної сфери, яка може стати зовсім новою та такою, що відрізняється від попереднього етапу життя. У студентські роки формується майбутній професіонал, і його психічне здоров'я безпосередньо впливає на успішність його майбутньої діяльності та життя в цілому. Основними причинами підвищеного психічного напруження серед студентів випускних курсів є тривога перед складанням випускних іспитів та ЗНО з іноземної мови, що є умовою вступу до магістратури. Досить вагомим місцем серед чинників емоційного вигорання, згідно досліджень, займають індивідуально- психологічні особливості здобувачів вищої освіти (зокрема, показники інтровертованості / екстравертованості, нейротизму / емоційної стійкості). Згідно досліджень В. В. Носенко, на особистісному рівні вигорання студентської молоді може бути обумовлено почуття безпорадності, переживанням відсутності сенсу буття і безвихідністю.

З метою мінімізації стресових явищ студентам закладів вищої освіти потрібно розвивати навички організації та розподілу часу під час навчання. Деякі студенти не мають внутрішніх ресурсів для профілактики та протидії синдрому емоційного вигорання тому вони потребують психологічної допомоги фахівців психологічної служби закладу освіти.

В умовах стрімкого розвитку суспільства з його орієнтацією на активізацію використання психологічних ресурсів людини, проблема нестачі визначених ресурсів стане загальною проблемою широкого масштабу, якщо не будуть знайдені шляхи її вирішення. Проведення регулярних досліджень може допомогти визначити емоційний стан здобувачів вищої освіти, організації і проведення необхідної профілактичної роботи. Профілактичні заходи щодо збереження психологічного здоров'я сприяють формуванню конкурентоспроможної, компетентної та здорової молоді.

Муравйова Олена Борисівна

студентка Національного університету «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя)
науковий керівник: д. психол. н., професор Н. М. Савелюк

НЕНОРМАТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НОРМАТИВНИХ КРИЗ УКРАЇНСЬКИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

За період жовтня-листопада 2023 року нами проведене емпіричне дослідження особливостей сприймання дорослими тих дітей, котрі переживають або потенційно можуть переживати симптоми кризи «семи років» і «підліткового віку». При цьому відповідні образи типових «першокласників» і «підлітків» розглядалися у двох перспективах: у сучасних умовах і 10 років тому. Такий часовий вибір зумовлений поділом нашої історії на «до початку військового конфлікту» і «після». Учасникам дослідження пропонувалося пройти опитування через google-форму. Основними запитаннями були наступні: 1) «Яким/ю є сучасний типовий першокласник/ця?», 2) «Якими були типові першокласники/ці приблизно 10 років тому?», 3) «Яким/ю є сучасний типовий підліток?», 4) «Якими були типові підлітки приблизно 10 років тому?».

Метод опитування – це дуже популярний психологічний метод, при якому психологи активно співпрацюють із респондентами. Опитування полягає у постановці конкретних запитань, відповіді на які надають психологу/досліднику необхідну інформацію. «Метод семантичного диференціалу (скорочено – СД)» – це методика, яка є різновидом семантичної рейтингової шкали. Її розробили відомі американські вчені на чолі з Ч. Е. Осгудом (Osgood, Suci, and Tannenbaum, 1957; Snider and Osgood, 1969). СД на сьогодні є стандартною технікою шкалювання. Ця методика є найбільш поширеною у психології, соціології, маркетингу та інших науках.

Отже, в нашому емпіричному дослідженні використано адаптований СД із 12 дихотомічними шкалами, які включають у себе 24 прикметники-антоніми: 1) Хороший-поганий; 2) Могутній-безсилий; 3) Швидкий-повільний; 4) Гарний-потворний; 5) Активний-пасивний; 6) Великий-маленький; 7) Енергійний-млявий; 8) Безпроблемний-проблемний; 9) Сильний-слабкий; 10) Приємний-неприємний; 11) Натхнений-байдужий; 12) Потужний-кволий.

Респондентам надавалася наступна детальна інструкція: «Будь ласка, дайте відповідь на запитання «Якими були типові першокласники/ці приблизно 10 років тому?», «Якими були типові підлітки приблизно 10 років тому?», «Яким/ю є сучасний типовий першокласник/ця?», «Яким/ю є сучасний типовий підліток?», користуючись парами прикметників, вказаними в гугл-формі. Якщо Ви вважаєте, що для даного поняття максимальною мірою характерний прикметник, розташований ліворуч, натисніть у відповідному рядку цифру 0; якщо, на Вашу думку, мова йде про достатню притаманність прикметника, розташованого ліворуч, натисніть цифру 1 ліворуч від нуля; якщо ж

оцінюваному Вами поняттю розташована ліворуч характеристика є властивою незначною мірою, натисніть цифру 2 ліворуч від нуля. Якщо Ви більше схиляєтеся до правого прикметника, закономірність аналогічна (6 – максимальна відповідність, 5 – достатня, 4 – незначна). Якщо Вам доволі важко визначитися між двома прикметниками, обирайте клітинку з цифрою 3 (проте намагайтеся уникати таких невизначених відповідей). Ваше завдання – дати відповідь на питання за всіма дванадцятьма парами прикметників. Намагайтеся довго не думати й надавати першу відповідь, що спала на думку.

У нашому дослідженні особливостей сприймання кризи «семи років» та кризи «підліткового віку» назагал узяли участь 25 осіб – 14 (56 %) батьків і 11 (44 %) учителів віком від 28 до 61 року. Середній вік учасників – 40,9 року. Статевий розподіл: 21 (84 %) жінок і 4 (26 %) чоловіків. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою контент-аналізу та частотного аналізу (вирахування середніх арифметичних показників) за допомогою Microsoft Office (програми Excel).

Отже, порівнюючи відповіді дорослих щодо їх уявлень про «типових першокласників» у наш час і 10 років тому, можемо констатувати певну різницю між двома констатувальними зрізами. А саме, за період військового конфлікту оцінки дітей в уявленнях їх батьків і вчителів модифікуються за відповідними шкалами наступним чином (у дужках наводяться середні арифметичні показники): 1) «Хороший/а – Поганий/а» – дещо зміщується в бік «поганого» (з 0,7 до 0,9); 2) «Могутній/я – Безсилий/а» – посувається ближче до «могутності» (з 0,9 до 0,8); 3) «Швидкий/а – Повільний/а» – істотніше, порівняно з попередніми шкалами, зміщується в бік «повільності» (з 0,5 до 1,0); 4) «Гарний/а – Потворний/а» – посувається до «потворності» (з 0,3 до 0,7); 5) «Активний/а – Пасивний/а» – бали дещо зростають у напрямку «пасивності» (з 0,4 до 0,7); 6) «Великий/а – Маленький/а» – зростають у бік «великого/ї» (з 4,3 до 3,5); 7) «Енергійний/а – Млявий/а» – відбувається певна трансформація у напрямку «млявості» (з 0,4 до 0,7); 8) «Безпроблемний/а – Проблемний/а» – зростання в бік «проблемності» (з 2,3 до 2,6); 9) «Сильний/а – Слабкий/а» – зберігається на одному й тому ж рівні (1,6); 10) «Приємний/а – Неприємний/а» – наближається до більш «приємної» характеристики (з 1,2 до 1,0); 11) «Натхнений/а – Байдужий/а» – спостерігається динаміка у бік «натхненності» (з 0,9 до 0,7); 12) «Потужний/а – Кволий/а» – як і 9 характеристика, залишається на одному й тому ж рівні (1,6).

Розглядаючи всі ці показники назагал, констатуємо доволі суперечливу картину динаміки образу «типової дитини» (першокласника/ці, котрий/а переживає або потенційно може переживати кризу «семи років») в уявленнях дорослих – батьків і педагогів. Аналізуючи зміни відповідних характеристик, відображених у шкалах СД, можемо сказати, що батьки та вчителі вбачають окреслені зміни дітей цього віку в умовах війни як, з одного боку, позитивні (образи дітей як більш «могутніх», «великих», «приємних» і «натхнених»). Але, з іншого боку, констатуємо чисельні й негативні трансформації (в уявленнях дорослих «типові першокласники» стали дещо більш «поганими», «повільними», «потворними», «пасивними», «млявими» та «проблемними»). Припускаємо, зокрема, що «потворність» можна розглядати в більш загальному смисловому контексті метафори «обличчя війни», яке спотворює усе навкруги, а «повільність», «пасивність», «млявість» – як кризову реакцію особистості на хронічний стрес.

Отже, порівнюючи оцінки дорослими образів «типових підлітків» у наш час і приблизно 10 років тому, теж помічаємо між ними (оцінками) деяку різницю. Такі оцінки модифікуються за відповідними шкалами СД наступним чином: 1) «Хороший/а – Поганий/а» – істотно зміщується у бік «хорошого» (з 1,7 до 1,1); 2) «Могутній/я – Безсилий/а» – зростає у напрямку «могутності» (з 2,5 до 2,0); 3) «Швидкий/а – Повільний/а» – у бік «швидкості»; 4) «Гарний/а – Потворний/а» – дещо збільшилася конотація «прекрасного» (з 1,1 до 0,8); 5) «Активний/а – Пасивний/а» – істотне зростання в напрямку «пасивності» (з 3,1 до 2,2); 6) «Великий/а – Маленький/а» – «типові підлітки» стали дещо «меншими» в уявленнях дорослих (з 1,7 до 1,9); 7) «Енергійний/а – Млявий/а» – певна динаміка в бік «млявості» (з 0,4

до 0,7); 8) «Безпроблемний/а – Проблемний/а» – невеликий «рух» у напрямку «безпроблемності» (з 3,8 до 3,7); 9) «Сильний/а – Слабкий/а» – динаміка до «сильнішого» (з 2,1 до 1,6); 10) «Приємний/а – Неприємний/а» – спостерігається певний «рух» у бік «неприємної» характеристики (з 2,3 до 2,6); 11) «Натхнений/а – Байдушний/а» – істотне зростання «натхненності» (з 3,0 до 2,1); 12) «Потужний/а – Кволий/а» – невеличка динаміка в бік «потужності» (з 2,5 до 2,4).

Отже, і в даному випадку констатуємо суперечливу картину динаміки образу «типового підлітка» (як такого, котрий реально переживає або потенційно може переживати кризу «підліткового віку» в уявленнях дорослих. Так, з одного боку, підлітки в цих уявленнях стали більш «хорошими», «могутніми», «швидкими», «гарними», «безпроблемними», «сильними», «натхненими» та «потужними», але, з іншого боку, і водночас більш «пасивними», «млявими» та «неприємними». Такий когнітивний дисонанс в уявленнях дорослих інтерпретуємо як наслідок впливу війни, що має як певні позитивні свої виміри (наприклад, «загартовується» резильєнтність сучасних підлітків – відповідно, вони і стають «сильнішими», «могутнішими» й т. д.), так і, звісно, негативні аспекти (як варіант, припускаємо, що «пасивність» в оцінках батьків і педагогів стосується сприйняття ставлення підлітків до навчання, адже дистанційні його умови аж ніяк не сприяють активізації учбової діяльності).

Панін Віталій Олександрович

студент Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Л. Л. Дворніченко

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТІ

Підлітковий період, який охоплює віковий проміжок від 10-11 до 13-14 років, є одним із найскладніших та найвідповідальніших етапів у житті як для самого підлітка, так і для його батьків. Ця життєва фаза вважається кризовою через стрімкі та суттєві зміни, які відбуваються і впливають на всі сфери розвитку та життя особистості. Підліткова криза пов'язана зі зміною соціального контексту розвитку та провідної діяльності.

Соціальний контекст розвитку підлітка – це особлива позиція дитини в системі взаємовідносин, що прийнята в конкретному суспільстві. Перехід від залежного дитинства до незалежної та відповідальної дорослості відображається в особливому становленні підліткового віку. Підлітки знаходяться на перехресті між дитинством та дорослістю, де поступово вони стають більш самостійними та свідомими особистостями.

Мораль є внутрішньою системою правил, яка керує поведінкою людини та її ставленням до себе та інших. Важливо враховувати, що ця система формується під впливом різноманітних факторів, серед яких особливе значення мають:

1. Сім'я. Сімейне середовище є одним із основних факторів формування моральних цінностей. Взаємодія з батьками, старшими родичами та іншими членами сім'ї впливає на усвідомлення дитиною правильних та неправильних дій, а також на усвідомлення важливості доброчесності та етичних норм.

2. Особистий досвід. Власні життєві враження, успіхи та невдачі також відіграють важливу роль у формуванні моральної системи. Людина вивчає наслідки своїх дій, аналізує ситуації та здобуває досвід, який допомагає їй визначати свої цінності та переконання.

3. Шкільна освіта. Освітній процес в школі також впливає на формування моральних принципів у людини. Шкільна програма може включати в себе вивчення етики, моральних принципів та соціальних норм, що сприяє розвитку уявлення про справедливість та доброчесність.

4. Зв'язки з громадськістю. Взаємодія з оточуючими людьми, участь у громадських заходах та спілкування з різними культурними та соціальними групами також впливають на формування моральних цінностей. Цей фактор допомагає розширити світогляд та зрозуміти різноманітність точок зору щодо етичних питань.

Конфлікт – це результат деструктивної взаємодії, що виникає між, щонайменше, двома сторонами, і має своїм корінням різність цінностей, зіткнення інтересів або дефіцит ресурсів. Головною метою конфлікту може бути збереження або зміна існуючих взаємовідносин всередині системи. Така взаємодія є необхідною умовою для виникнення конфлікту, адже вона базується на наявності певної соціальної структури, де відбувається взаємодія між конфліктуєчими суб'єктами.

У підлітковому віці опозиційна поведінка стає поширеним явищем. Вона функціонує як спосіб вираження власної позиції перед дорослими та однолітками. Період підліткової кризи, що характеризується найбільшою складністю, полягає у тому, що особистість перебуває на межі між дитинством і дорослістю. Це саме той час, коли вони починають усвідомлювати свої потенційні можливості та місце в світі.

Підліткова криза може проявлятися двома способами – «кризою незалежності», яка супроводжується негативізмом, бунтом, зарозумілістю, впертістю, ревнощами, та «кризою залежності», що включає в себе слухняність, відсутність самостійності, бажання наслідувати інших, незрілість. Ці зміни, які відбуваються у підлітковому періоді, породжені неузгодженістю у спілкуванні. Хоча підлітки вже готові до рівноправного спілкування з дорослими, вони часто зіткнуться з обмеженнями в цій сфері. Їхні інтереси відрізняються, що призводить до напруженості у стосунках з однолітками, а також до розширення кола спілкування за рахунок старших підлітків.

Причини конфліктів у підлітковому середовищі можуть бути різноманітними: від непослуху та суперечок до нав'язування власної думки, непорозуміння, зверхнього ставлення до інших, невиконання обов'язків та негативних оцінок. Для їх вирішення часто необхідна допомога та поради дорослих.

Покидченко Данило Олегович

студент Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Визначення інтернет-адикції є важливою частиною розуміння проблеми та її впливу на студентів закладів вищої освіти. В наш час інтернет став неодмінною частиною повсякденного життя, але для деяких осіб він може стати об'єктом надмірної та шкідливої пристрасті.

Науковцями виділено ряд ключових ознак наявності у особи проблеми інтернет-адикції.

Так, одна із ключових ознак інтернет-адикції полягає у втраті контролю над власною інтернет-поведінкою. Особа може відчувати сильний потяг до використання інтернету, навіть якщо вона усвідомлює його негативні наслідки для навчання чи роботи.

Інтернет-адикція також здатна проявлятися через відчуття соціальної ізоляції. Людина може відмовлятися від участі в реальних соціальних подіях чи взаємодії з оточуючими, вдаючись до віртуальних світів.

Під час користування інтернетом, здійснюється вплив на психічне здоров'я людини: інтернет-адикція може супроводжуватися рядом психічних симптомів, таких як депресія, тривога, роздратування та стрес. Визначення цих впливів допомагає у виявленні проблеми.

Якщо інтернет-адикція впливає на навчання та академічну продуктивність студента, це може бути однією з ключових ознак проблеми.

Інтернет-адикція може призвести до втрати інтересу до різних аспектів життя, таких як хобі, фізична активність або спілкування з друзями та родиною. Тож однією з ознак проблеми є відсутність інтересу у особи до будь-яких заходів, що не межують з активністю в інтернет просторі.

Фізичні прояви, такі як проблеми зі сном, погіршення зору, болі у спині чи шиї, можуть слугувати підтвердженням інтернет-адикції.

Вивчення взаємозв'язку між інтернет-адикцією та навчальною продуктивністю студентів є ключовим аспектом дослідження, оскільки ефективне навчання та досягнення академічних цілей визначають успіх під час отримання вищої освіти. Дослідження зазначеної нами теми наукових пошуків може вказати на можливі вирішення проблеми інтернет-адикції та допомогти розробити стратегії підтримки студентів в ході навчального процесу.

Таким чином, технології можуть грати ключову роль у розв'язанні проблеми інтернет-адикції серед студентів. Введення інноваційних технологічних рішень може сприяти контролю та попередженню цього явища.

Серед основних механізмів, що сприятимуть ефективному розв'язанню проблеми інтернет-адиктивної поведінки студентів, можна виокремити наступні.

Ефективне управління часом: розробка технологічних інструментів, які допомагають студентам управляти своїм часом, ставити чіткі терміни та відстежувати час, витрачений на різні завдання.

Освітні додатки: створення для студентів додатків, які надають освітню інформацію про ризики інтернет-адикції, а також пропонують стратегії контролю та здорового використання інтернету.

Психологічна підтримка онлайн: забезпечення доступу до онлайн-психологічних консультацій та психологічних програм для студентів, які стикаються зі стресом та іншими факторами, що можуть призвести до інтернет-адикції.

Інтерактивні навчальні матеріали: розробка інтерактивних та залучаючих навчальних матеріалів, які стимулюють увагу та інтерес студентів, зменшуючи при цьому потребу в неперерваному використанні інтернету.

Використання штучного інтелекту: застосування штучного інтелекту для персоналізації рекомендацій та стратегій контролю залежно від індивідуальних особливостей користувача.

Пухно Світлана Валеріївна

к. психол. н., доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)

ФОРМУВАННЯ СКЛАДОВИХ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Процес формування психологічної компетентності вчителя, до якої відноситься і конфліктологічна, є тривалим у часі процесом, ефективність якого залежить від значного спектру чинників. Сучасний вчитель – професіонал, здатний виконувати завдання освітнього процесу в складних умовах життя, обізнаний в питаннях дидактики, сучасних педагогічних технологій і методів навчання, зокрема, – сучасних інформаційних технологій. Педагог сучасності – людина, професіонал, що на високому рівні володіє професійними компетентностями, розвиненими комунікативними і організаційними здібностями і вміннями, здатний організувати і підтримувати конструктивні взаємовідносини з усіма учасниками освітнього процесу. Орієнтація вчителя – професіонала освітньої діяльності на усвідомлення необхідності саморозвитку, що передбачає навчання протягом життя.

На сьогодні неможливо недооцінити значення конфліктологічної компетентності вчителя, що постає складовою конфліктологічної культури особистості професіонала. Конфліктологічна культура особистості – вміння прогнозувати, попереджувати і розв'язувати значний спектр конфліктів. Визначене забезпечує не лише успішність

виконання завдань професійної діяльності, зокрема, – навчання і виховання підростаючого покоління, але й є важливим чинником успішності соціально-психологічної адаптації вчителя і, відповідно, – впливає на психологічне здоров'я особистості. Останнє, а саме – розуміння людиною необхідності оволодівати знаннями, вміннями і навичками – компетентностями, що допомагають зберігати і підтримувати психологічне здоров'я, є, в складних сучасних умовах життя, вагомим фактором особливостей проходження процесів соціалізації. Конфліктологічна культура вчителя залежить від рівня його конфліктологічних знань, комунікативних, організаційних навичок, вмінь конструктивно діяти в умовах конфлікту, прогнозувати можливості його виникнення, попереджувати і ефективно взаємодіяти на постконфліктному етапі взаємодії.

Студенти СумДПУ імені А. С. Макаренка – майбутні педагоги, оволодівають конфліктологічними знаннями під час вивчення складових навчальної дисципліни «Психологія», що входить до системи професійної підготовки вчителів ЗЗСО. Зокрема, це знання з таких тем, як «Особистість», «Структура особистості», «Складні індивідуальні властивості особистості», «Емоціно-вольова сфера особистості», «Спілкування», «Агресія і конфлікти», «Вікові особливості розвитку особистості в онтогенезі». Дистанційний формат навчання передбачає проведення он-лайн лекцій з можливостями демонстрації наочності: презентацій з ілюстраціями схем і іншої наочності конфліктологічної тематики (структура конфлікту, стратегії поведінки в конфлікті, двовимірна модель стратегій поведінки в конфлікті Томаса-Кілмена); відеофрагментів кінострічок психологічного змісту, – зокрема, – конфліктної взаємодії різної соціальної природи; документальних фільмів, в яких представлені експерименти конфліктологічних досліджень в галузі сучасної соціальної психології і конфліктології. Під час практичних занять студенти, за допомогою сучасних психодіагностичних методик, здійснюють дослідження власної особистісної, індивідуально-психологічної і емоціно-вольової сфери. Формуванню конфліктологічної компетентності сприяє розв'язання психологічних задач конфліктологічної тематики під час роботи студентів в мікрогрупах з наступною презентацією результатів дослідження на семінарах. На сьогодні актуальними залишаються питання розробки дистанційних технологій навчання, що постає пріоритетним завданням вищої школи.

Ременюк Яна Анатоліївна

аспірантка Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини (м. Умань),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. Ю. Діхтяренко

**ПРО МОТИВИ УЧІННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

У цей час, в умовах повномасштабної російської агресії українська держава і суспільство переживають глибокі соціальні, економічні, правові, духовні і моральні зміни, які супроводжуються суттєвими перетвореннями у системі освіти. Тому, нагальною потребою стає психологічний супровід особистості під час її становлення, особистісного та професійного розвитку, навчальної і професійної діяльності. У нових умовах виникає потреба створення ефективнішої системи соціально-психологічного захисту та допомоги населенню, широкого розгортання соціально-психологічної роботи та організації цілеспрямованої підготовки фахівців відповідного профілю. Якісна професійна освіта та професійне орієнтування майбутніх фахівців пов'язані з пошуком нових підходів у навчанні відповідно до реалій сьогодення.

Професія педагога висуває до людини певні вимоги, які передбачають наявність у нього відповідних особистісних якостей. Найважливішою передумовою для цього є

формування мотиваційної сфери майбутнього фахівця. Саме від неї залежить особиста активність здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки та успішність у майбутній професійній діяльності. Мотиви є головною рушійною силою не лише у поведінці, діяльності людини, а і в процесі становлення та розвитку особистості, в процесі формування майбутнього фахівця-професіонала. У зв'язку з цим особливо важливим постає питання про мотиви навчально-професійної діяльності студентів та їхню загальну особистісну спрямованість. Необхідно також враховувати, що підготовка таких фахівців з теоретичної, методологічної та методичної точок зору потребує серйозних коректив в аспекті практичної спрямованості та орієнтування студентів у майбутній професійній діяльності.

Мотиви – мобільна система, на яку можна і треба впливати. На сьогодні у психологічному просторі переконаливо довели своє право на існування такі основні мотиваційні теорії: теорія самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс), теорія самодетермінації (Е. Дісі, Р. Раян), концепції мотивації досягнення (Дж. Аткинсон, Д. МакКлеланд) та мотивації влади (Дж. Верроф, Д. Вінтер, Д. МакКлеланд), теорії мотивації афіліації (Н. Бішоф, С. Ксьонзскі, А. Меграбян), моделі мотивації Х. Хекгаузена і Ж. Ньютона, мотиваційні концепції С. Москвичова і С. Занюка, концепція особистісного і мотиваційного розвитку управлінців (О. Бондарчук), психологічна теорія владної мотивації (В. Васютинський).

Навіть за умови, що вибір майбутньої професії оптантом було здійснено за участі сторонніх осіб, неповністю усвідомлено, то, цілеспрямовано формуючи стійку у нього цілісну систему мотивів діяльності, можна допомогти таким чином цій молодій людині у її професійній адаптації, так і подальшому професійному становленні. Дослідження мотивів, що вплинули на вибір майбутньої професії, динаміки мотивів учіння в процесі оволодіння спеціальністю, виявлення чинників, що впливають на зміну мотивів навчально-професійної діяльності, дозволяє коригувати мотиви вчення і впливати на професійне формування студентів. Дослідження, активізація і правильне використання діючих мотивів учіння, що впливають на розвиток професійної спрямованості особистості та її рух у потрібному напрямку можна вважати одним із найважливіших завдань сучасної психології у розв'язанні проблем професійної підготовки майбутніх фахівців.

В українській психології є чимала кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів професійного становлення фахівців та їхньої мотивації. Однак, незважаючи на достатньо велику кількість досліджень з проблем мотивації, питання підвищення мотиваційної готовності студентів до практичної професійної діяльності вивчено недостатньо.

Студентство являє собою певну соціально-психологічну спільність, але водночас у дослідженнях цієї групи тих, хто навчається, необхідно враховувати індивідуально-особистісні особливості розвитку конкретного студента або групи студентів, соціально-психологічні особливості окремих груп студентів з врахуванням їхньої професійної приналежності, конкретного часу в процесі навчання, соціально-історичного контексту розвитку тощо.

До основних психологічних новоутворень особистості на цій стадії становлення більшість авторів відносять самостійність, соціальну зрілість та активність, прагнення до самопізнання, саморозвитку та самоактуалізації (самореалізації), гармонізацію системи «Я» (узгодження «Я-ідеального» та «Я-реального»), наявність узагальнених способів пізнавальної і професійної діяльності, структурований інтелект у поєднанні з інтелектуальним потенціалом, професіоналізацію знань, вмінь та навичок, формування бази соціально-професійних навичок та навичок, формування бази соціально-професійних навичок.

Мотивація навчальної діяльності студентів у цей період розвитку має низку загальних особливостей, які потрібно враховувати при проведенні досліджень і під час організації їхньої навчально-професійної діяльності. По-перше, студентство як соціально-професійна група, що має специфічні цілі, завдання, становище у суспільстві, відрізняється від інших категорій молоді та соціальних груп. Але, водночас, студентство як об'єкт психологічного дослідження і суб'єкт навчального процесу має низку спільних характеристик. По-друге, необхідно

враховувати особливості самої навчально-професійної діяльності студентів вишу. По-третє, у дослідженні мотивації навчально-професійної діяльності студентів необхідно особливу увагу приділяти відмінностям за ознаками профілю ЗВО, одержуваної професії. По-четверте, виявляти відмінності та динаміку змін мотивів навчання студентів необхідно з огляду на курс навчання. По-п'яте, слід вивчати і враховувати як внутрішні, так і зовнішні чинники, що опосередковують особливості, динаміку формування і розвитку мотивів навчання студентів.

Студентство, виконуючи замовлення суспільства на підготовку висококваліфікованих спеціалістів і задовольняючи власну потребу у здобутті тієї чи іншої професії, стикається із низкою подібних проблем, що утрудняють їхнє якісне професійне навчання. До таких проблем більшість авторів відносять такі: недостатня усвідомленість вибору майбутньої професії, що згодом може призвести до негативної мотивації професійної діяльності та розчарування у ній; незадоволеність якістю викладання та низькою організацією навчального процесу; недостатня представленість практичного аспекту майбутньої діяльності в процесі професійної підготовки; низький рівень сформованості навчальних навичок у студентів, що ускладнює їхнє навчання у виші.

Студенти-психологи являють собою особливу соціально-психологічну спільноту, яка має свої відмінні ознаки. У структурі їхньої особистості виокремлюються стійкі ядерні особливості, домінуючі мотиви професійно-особистісного розвитку, які загалом визначають професійний профіль майбутнього психолога та особливості мотивів навчально-професійної діяльності.

Таким чином, студентство – це особлива категорія тих, хто навчається, яка має специфічні проблеми розвитку. Встановлено, що професійне становлення і остаточний особистісний розвиток студентів здійснюється, насамперед, у навчально-професійній діяльності, опосередковується нею і багато у чому спрямовується мотивами цієї діяльності. Ось чому необхідний глибокий комплексний аналіз особливостей самої навчально-професійної діяльності, як провідної діяльності студентів і мотивів, що її визначають.

Рижкова Марина Сергіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Темою міжособистісних стосунків підлітків з однолітками займалися багато дослідників, у тому числі: Л. Виготський, Я. Коломинський, А. Кірічук, Д. Кун, Л. Фестінгер, Ж. Піаже, Д. Елкінд, Е. Гофман та інші. Проблему особистісного розвитку в підлітковому віці досліджували в своїх роботах Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, І. Кон, А. Кронік, Дж. Мід, Г. Салліван; особливості впливу шкільного оточення – в працях А. Алексюка, Л. Зюбіна, О. Киричука, А. Фурмана та ін.; особливості впливу неформального оточення – С. Белічевої, К. Лаврової, Л. Новікової, І. Полонського, Ю. Яковенко та ін. Більшості аналітичної літератури в рамках цієї теми міжособистісні стосунки підлітків розглядаються як міжособистісні взаємодії підлітків. Усі вчені, які працюють у галузі підліткової психології, зрештою прийшли до висновку, що стосунки з однолітками дуже важливі для підлітків.

Стосунки з друзями відіграють важливу роль у житті підлітка і нерідко задають напрямок іншим сторонам його поведінки та діяльності. Л. І. Божович відмічає, що в підлітковому віці навіть під час занять мене в першу чергу приваблювала можливість спілкування з однолітками. По-перше, стосунки з однолітками є дуже важливим способом передачі інформації, через який підлітки можуть дізнатися те, про що з різних причин не запитали б у дорослих, самі дорослі не говорять з підлітками на якісь теми. Зокрема, значну частину інформації про статеві проблеми підлітки отримують від однолітків, тому відсутність спілкування з ними може затримати

психосексуальний розвиток підлітка або поставити його в нездоровий стан. По-друге, це особливий спосіб взаємодії в групах. Групові ігри та інші види спільної діяльності розвивають навички, необхідні для соціальної взаємодії, вміння підкорятися колективній дисципліні, відстоюючи свої права, вміння порівнювати особисті інтереси із загальним благом. Якщо підлітка не оточують однолітки, чиї стосунки, по суті, засновані на рівності, а статус потрібно заслужити й підтримувати, він не зможе розвинути комунікативні якості, необхідні дорослим, тобто конкурентоспроможність у групових стосунках, і цього не існує. у стосунках з батьками. Це також цінна життєва школа. По-третє, це особливий емоційний контакт. Почуття спільності, солідарності, дружби та взаємодопомоги полегшують підліткам звільнення від пут дорослих, а також дають відчуття емоційного щастя та стабільності.

Взаємозалежність між статтю та взаємодією з однолітками в підлітковому віці також заслуговує на увагу, тому що: а) між дівчатами та хлопцями існують відмінності, які також відображаються в спілкуванні; б) під час взаємодії підлітки спостерігають за іншими, а потім створюють певну модель ідеалу. уявлення про стать і формування певних якостей, притаманних цій статі.

Міжособистісні взаємодії відіграють важливу роль у гендерному самоусвідомленні, яке є частиною розвитку особистості. Як зазначає Н. Легка, міжособистісне спілкування є одним із основних видів діяльності підлітків. Без цього неможливий розвиток особистості, оскільки саме в цьому віці підлітки засвоюють соціально значущі критерії оцінки, переоцінюють цінності та починають формувати нові морально-етичні норми. У підлітковому віці яскраво проявляється прагнення дитини знайти нову позицію у взаєминах з оточуючими, прагнення до дорослості та самоствердження. процесі міжособистісного спілкування підлітки набувають таких особистісних якостей, як орієнтація на власні сили при виконанні певних життєвих завдань у психологічному та організаційному аспектах, здобувають високу мотивацію до успіху в житті, здатність накопичувати, відновлювати та раціонально використовувати. життєва сила.

Завдяки зазначеним вище якостям особистість підлітка стає індивідуалізованою, творчо активною. Підлітки орієнтуються в майбутнє, вміння прогнозувати, фантазувати, гнучко переходити до нових видів діяльності навіть у невизначених ситуаціях. У підлітковому віці поступово формується здатність до творчого вирішення будь-яких життєвих завдань, самостійність у прийнятті рішень, почуття відповідальності за ці рішення і дії. Спілкування розкриває особливості взаємодії з оточенням, особливо з однолітками, є найважливішою стороною життя підлітка, умовою його особистісного розвитку.

Сальник Ангеліна Євгенівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. педагог. н., професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічна реадaptaція – це процес, за допомогою якого людина пристосовується до нових умов, ситуацій або обставин після переживання важкої життєвої події, стресу, травми або зміни в житті. Цей процес може включати такі аспекти, як відновлення психологічного здоров'я, вивчення нових стратегій подолання стресу, зміна точки зору на себе та навколишній світ, а також встановлення нових цілей та цінностей.

Реадaptaція визначається як процес, за допомогою якого людина постійно та активно адаптується до базових умов соціального середовища. Цей процес передбачає використання психологічних заходів для забезпечення оптимальної взаємодії з навколишнім середовищем.

Психосоціальна адаптація розглядається як безперервний процес, який, в першу чергу, враховує зміни соціальних умов і ситуації з метою досягнення максимальної відповідальності психосоціальних характеристик особливості цим змінам. Психологічна

реадаптація включає комплекс заходів, спрямований на відновлення регулятивних психологічних реакцій і психологічної діяльності.

Професійна реадаптація – детермінований державою процес, спрямований на формування або відновлення необхідних навичок в освітніх і професійних сферах, яких гостро потребує ринок праці.

Важливим фактором профілактики кризових психологічних станів, пов'язаних з професійними труднощами, є психіатрична реабілітація. Його метою є усунення психічних проблем і досягнення психічної стабільності, викликаних травмуючими факторами будь-якої природи.

Ацентрична реадаптація – це форма реадаптації, яка передбачає професійну підтримку з боку психолога найближчого соціального оточення. Мета – набуті навичок, необхідних для правильного розуміння свого статусу, розвитку правильного сприйняття поведінки та створення сприятливого середовища.

Психологічна реабілітація – це організований психологічний вплив, спрямований на відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців та створення передумов для повноцінного розвитку та самореалізація особистості.

Реадаптація – це процес або механізм, який дозволяє організму адаптуватися до змін навколишнього середовища після попередньої адаптації до інших умов. Це може включати фізіологічні, поведінкові або психологічні зміни, які дозволяють організму повернутися до гомеостазу після зміни середовища. Функції реадаптації можуть бути різними і включати такі процеси, як регуляція температури тіла до нової дієти зміна психологічного стану або перебудова соціальних стосунків.

Психолог, який займається психологічною реабілітацією, повинен враховувати кілька напрямків у своїй роботі. Це організаційна робота, психотерапевтичний вплив (модифікація особистісних психологічних параметрів, вербальний і невербальний вплив у сфері сприйняття особистості, афективної волі та мотивації, створення комфортних умов військової служби), діагностика, психологічне консультування (спільне виявлення існуючі проблеми, причини та недоліки умов; планування консультацій для військовослужбовців та членів їх сімей), психологічна профілактика, психологічна корекція (цілеспрямований вплив на особистість та психологію військовослужбовців для зміни, зміцнення або формування необхідних якостей) та з родинами військовослужбовців. Ця робота психологів проходить у формі індивідуальних та групових курсів, персональних консультацій, тренінгів та навчальних лекцій.

Психологічна реадаптація в онтогенезі є невід'ємною частиною процесу формування особистості та її адаптації до змін середовища. Він може бути виражений у двох основних формах: зорова дія та зорове представлення образу. При зорово-моторній формі реадаптації індивіди активно взаємодіють з навколишнім світом, виконуючи певні рухи та вправи для пристосування до нових умов. Наприклад, у ситуації конфлікту чи навчання людина може вжити заходів, щоб адаптуватися до нової ситуації. У візуальній формі психологічної реадаптації індивіди використовують уяву, символічне мислення та наслідування, щоб зрозуміти зміни та адаптуватися до них. Наприклад, дитина може створювати сценарії іграшок або рольові ігри, щоб уявити ситуації, з якими вона стикається в реальному житті, і навчитися адаптуватися до них. Обидві форми психологічної реадаптації сприяють розвитку особистості, розширенню поведінкових здібностей і забезпечують успішну адаптацію в навколишньому середовищі.

Підсумовуючи, можна сказати, що психологічна реадаптація відіграє важливу роль у процесі повернення людини до нормального функціонування після перенесених наслідків психологічної травми. Цей процес передбачає не лише відновлення втрачених зв'язків із суспільством, а й розкриття внутрішнього потенціалу та здібностей людини. Важливим компонентом психологічної реадаптації є створення середовища, сприятливого для самовираження та самореалізації, що допомагає індивідам інтегруватися в суспільство та досягти психічного здоров'я.

Скрипченко Ярослава Василівна

студентка Університету Григорія Сковороди у Переяславі (м. Переяслав),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Герасіна

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ГОРЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Психоаналіз як напрям психології приділяє досить багато уваги втратам та проходженню роботи горя у дітей. Однією з базових ідей у дослідженні втрати дітьми, є думка про те, що діти будь-яке тимчасове відлучення матері або іншого близького об'єкта сприймають як втрату. В. Волкан зазначає щодо цього, «...із вивчення позасвідомого ми знаємо, що навіть маленька дитина переживає розлуку як втрату...». Тому, вона певним чином реагує на таку втрату, придумуючи різні фантазії, ігри, казки тощо.

Реакція кожного індивіда на втрату може бути різною. Основними чинниками, що можуть визначати особливості роботи горя дитини можуть бути: вік дитини, її вроджена життєздатність, надійність домашнього оточення, характер втрати об'єкта, вміння дорослих забезпечити заміну та підтримку.

Втрата об'єкта для дитини, по суті, є втручанням в її психічний розвиток. Як зазначає У. Нагера, «втручання в розвиток, що мають шкідливу природу, можуть впливати на виникнення і розвиток невротичних конфліктів. У випадку смерті батьків дитина змушена продовжувати психічно розвиватися в ситуації відсутності важливої фігури. Це часто веде до викривлень розвитку і, як мінімум, має тенденцію ускладнювати вирішення багатьох дитячих і підліткових конфліктів, які в іншому випадку є нормальними і типовими. Таким чином, готується підґрунтя для багатьох невротичних конфліктів, відправною точкою для яких є невідповідне вирішення конфліктів розвитку».

На відміну від дорослих, діти можуть реагувати на втрату об'єкта нетиповою поведінкою у вигляді, так званих, маніфестацій і протестів. Зокрема, вони реагують тривогою, агресією, різними видами регресії, відмовою від певних досягнень Я, нетиповими відхиленнями в поведінці тощо. Незважаючи на те, що діти не можуть довго перебувати у стані горя, вони свій стрес виражають по-іншому. Наприклад, через порушення норм і правил соціуму, крадіжки і хуліганство.

При цьому, як і все, що пов'язано з розвитком психіки дитини, втрата батьківських об'єктів може мати різний вплив на розвиток суб'єкта. Кожна психіка розвивається своїм окремим шляхом, має свою виражену сингулярність, і залежить від багатьох, іноді не пов'язаних між собою, чинників. В той же час, науковці намагаються хоча б у першому наближенні систематизувати можливі наслідки втрати для дітей різного віку, опираючись на певні закони розвитку та становлення психічного апарату людини. Тому, для різних вікових груп характерними будуть наступні реакції на втрату об'єкта та особливості роботи горя:

а) діти перших тижнів життя гіпотетично будуть легше переносити втрату об'єкта, оскільки даний об'єкт ще не є включеним в психічний апарат дитини. Такі роздуми пов'язані з ідеєю про те, що Я індивіда формується значно пізніше, а значить Я ще не встигло інтроєктувати об'єкт, зробити його частиною себе. Тут важливу роль відіграють об'єкти-замінники. Якщо вони добре виконують функцію заміни, то психічна рівновага дитини може досить швидко відновитися. Відсутність хорошої заміни втраченого материнського об'єкта в майбутньому може призвести до ускладнення формування об'єктних відносин;

б) діти другого або третього місяця життя вже мають досвід задоволення своїх потреб певним об'єктом і якщо цей об'єкт втрачається, то дитина може відреагувати певним дистресом. Так, дитина протягом перших місяців життя звикла до голосу, міміки матері, м'язового тону, температури тіла, ритму дихання. За умов заміни об'єкта, дитина відчуває, що відбулися зміни, і їй потрібно перелаштовуватися до нових умов догляду;

в) діти першого року життя і умовно до трирічного віку вже здатні утворювати об'єктні катексиси, а тому вони можуть відчувати досить значні страждання при втраті об'єкта. Цей об'єктний катексис має бути вилучений зі спогадів і стати доступним для

вкладення в інші об'єкти. Однак, в подальшому дитина буде активно фантазувати втрачений об'єкт і намагатиметься його зберегти в своїй уяві. Ймовірно, базовим досвідом дитини цього періоду буде розвиток в неповній сім'ї з можливими ускладненнями: непропрацьоване горе матері або батька, з якими житиме дитина, надважлива цінність трауру у сім'ї, відсутність позитивних аспектів для розвитку психічного апарату дитини тощо. Іноді діти такого віку просто не здатні зрозуміти сутність смерті і в подальшому будуть очікувати, що втрачені мама або тато в якийсь момент зможуть повернутися додому;

г) діти едипального віку (3-5 років) за допомогою дорослих здатні щось зрозуміти про смерть, вони вже могли її бачити навколо в природі, однак саме в цей період з'являються ризики щодо можливого ускладнення проходження Едипового комплексу у дітей. Дівчинка, втративши батька, може не пропрацювати едипальні конфлікти і в майбутньому буде мати проблеми з побудовою об'єктних відносин. Хлопчик даного віку може втратити об'єкт для ідентифікації і в позасвідомому відчутті себе переможцем у протистоянні з батьком за матір. Це буде сприяти формуванню позасвідомого почуття провини і пошуку шляхів покарання. На даному етапі важливу роль відіграють фантазійні об'єкти дітей, їх ідеалізація чи навпаки знецінення;

д) діти 6-10 років здебільшого вважають смерть тимчасовим явищем. В психічній реальності дітей цього віку присутня віра, що близька людина не померла і може в будь-який час повернутися додому. Реакції дітей на смерть часто здаються дивними, оскільки дитина може спокійно поставитися до смерті когось з близьких і в той же час, довго оплакувати якусь домашню тваринку або втрачену іграшку. Таким чином, відбувається зміщення афекту, коли в психічному заперечується втрата об'єкта, а афект зміщується на іншу втрату, менш значущу. В цей період діти не здатні довго утримувати втрачений об'єкт в свідомості, а болючі уявлення витісняються, оскільки дитина не може їх пропрацювати;

е) підлітковий вік (приблизно з 11 років) сам по собі є «репетицією горювання». Тому, підлітки повинні пережити психічну втрату своїх батьків, тобто пройти сепарацію та спрямувати об'єктні катексиси на своїх однолітків. Саме після завершення підліткового віку в психічному апараті може установитися доросла модель пропрацювання горя. Але якщо втрата відбувається до завершення підліткового віку, то підлітки можуть реагувати на неї, як діти меншого віку. Така втрата може впливати на особливості психічного розвитку, формувати фантазійні об'єкти, зміщувати афекти і витісняти уявлення про втрату значущого об'єкта.

Загалом, перебіг роботи горя складно передбачити як у дорослих, так і у дітей. Однак, дитина, на відміну від дорослих, не завершила безлічі процесів, пов'язаних з розвитком у всіх сферах і напрямках – процесів, які потребують для свого нормального розгортання присутності того об'єкта, якого неочікувано не стало. А тому, разом з проведенням роботи горя у дитини формується її психічний апарат.

В той же час, якщо дитина втратила когось з батьків до підліткового віку і не знайшла хороших об'єктів-замінників, вона може стати «завжди горюючою». В.Волкан пише, що «в такій ситуації батько чи матір перетворюються на «втрачену нетлінність» – фігуру, яка завжди переслідує дитину і завжди недосяжна для неї». Саме тому, важливу роль у процесі пропрацювання втрати відіграє батько чи мати, що залишилися з дитиною (це можуть бути і інші близькі люди). Здатність близьких дорослих поряд адекватно реагувати на втрату впливає на роботу горя дитини. Тут важливо особисто показати, як можна пережити втрату, заспокоювати і підтримувати дитину, забезпечити їй достатньо хорошу заміну втраченого об'єкта.

Хохлов Микола Іванович

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ДО ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКОВОЇ КОНФЛІКТНОСТІ

Перші теоретичні та експериментальні дослідження міжособистісних конфліктів були проведені К. Левінім. Він розглядав їх у контексті задоволення – незадоволення потреб

особистості. До міжособистісних конфліктів К. Левін відносить протиріччя між потребами людини та зовнішніми силами (які здійснюють примус), тобто конфлікт – це ситуація, в якій на індивіда діють протилежно спрямовані сили приблизно рівної величини.

Якщо у такій ситуації знаходиться підліток, то сила, яка діє на нього з боку дорослого, є результатом «поля влади» цієї людини над підлітком.

К. Левін констатував, що у сучасному суспільстві існують як самостійна група дорослих так і самостійна група дітей. Конфліктна взаємодія відбувається у трьох взаємозалежних системах: «підліток – підліток», «підліток – вчителі» та «підліток – батьки».

1. «Підліток-підліток». Спілкування підлітків із однолітками є особливою сферою їхнього життя: воно стає настільки цікавим, що відсуває на задній план навчання, зменшує привабливість спілкування із близькими. Хоча психологічні механізми такого впливу часто бувають, незрозумілі вчителям та батькам. Як зазначають більшість сучасних психологів, конфліктні відносини підлітків між собою ґрунтуються на боротьбі за лідерство. Основними чинниками конфліктної поведінки виступають рівень домагань, самооцінка та статус.

2. «Підліток – вчителі». Зазначимо, що ця система відносин супроводжується конфліктами діяльності, відносин та поведінки. Педагогічні конфлікти мають особливості, пов'язані зі специфікою навчальної діяльності, відмінностями у статусі та віці сторін. Конструктивна поведінка вчителя у конфлікті передбачає: правильне визначення своєї позиції, опору на стосунки з батьками, використання впливу групи (класу) та педагогічного колективу, повага до особистості підлітка, використання рекомендацій щодо оптимізації взаємодії із учнем.

3. «Підліток – батьки». У контексті цієї системи відносин у підлітковому просторі, слід зазначити, що конфлікти підлітків та батьків обумовлені деструктивністю внутрішньо сімейних відносин, недоліками у вихованні, індивідуально-психологічними змінами у психічному розвитку підлітків та індивідуальними особливостями самих дорослих. Тільки тоді, коли не змінюються форма та зміст спілкування дорослих, коли не враховуються індивідуальні особливості, вікові зміни у психіці, виникає конфліктна поведінка підлітків.

Підвищення педагогічної культури батьків, організація сім'ї на колективній основі, підкріплення вербальних вимог інтересом батьків до внутрішнього світу їхніх дітей – все це сприяє неконфліктному спілкуванню між підлітком та батьками.

У підлітковому віці спостерігається підвищена агресивність та конфліктність, які обумовлені специфікою перебігу даного вікового періоду. Більшість авторів вказують на високу варіативність перебігу підліткової кризи та її залежність від зовні середніх умов таких як, психолого-педагогічний супровід, характер ідентифікації, клімат у сім'ї, відносини з однолітками та вчителями та ін. У зв'язку з цим актуальним є вивчення переважних стратегій поведінки у конфлікті акцентуйованих підлітків та розробки індивідуальних заходів щодо роботи з такими підлітками.

Худолей Анастасія Віталіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

САМОТНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Проблема самотності є достатньо болючою для сучасної України. Трагічні наслідки війни, негативні соціальні факти, нестабільність економіки – ось далеко не повний спектр причин, внаслідок яких в останні роки в українському просторі явище самотності набуває особливої гостроти. Науковці (Ю. М. Швалб, О. В. Дончева, 2001; І. С. Булах, 2003; Ю. В. Железнякова, 2013; В. Кириленко, Т. Хасанова, 2015 та ін.) також зазначають, що перехідний період особистості від дитинства до дорослості, для якого характерні зміни інтелектуальної та мотиваційно-емоційної сфери, перехід до нового рівня розвитку свідомості та самосвідомості, поява потреби самоствердження, визнання, спілкування з однолітками та

потреба самовизначення, значно підсилює проблему самотності. Деякі підлітки дуже критично оцінюють себе і події, які відбуваються, гостро переживаючи проблему. Саме тому дослідження підліткової самотності потребує детального аналізу.

Не існує єдиного наукового визначення поняття самотності. Як зазначають у своїй роботі І. С. Булах, А. О. Лук'янов (І. С. Булах, А. О. Лук'янов, 2013), поширеним є визначення самотності як психогенного чиннику, що здійснює вплив на емоційний стан людини, спонукаючи її перебувати у психологічній ізоляції від інших людей.

У науковій праці Л. С. Лойко та колег (Л. С. Лойко, Г. Б. Шульга, Л. І. Коломієць, А. Ю. Монастирська, 2015) наводиться трактування поняття підліткової самотності, як переживання, що викликає гостре та комплексне відчуття, яке відображається у самосвідомості та демонструє дезінтеграцію стосунків з оточенням та дисбаланс особистості підлітка.

Почуття самотності вперше усвідомлюється у підлітковому віці. Л. С. Лойко та колеги (Л. С. Лойко, Г. Б. Шульга, Л. І. Коломієць, А. Ю. Монастирська, 2015) також зазначають, що головна причина появи почуття підліткової самотності – неприйняття у спілкуванні особистості підлітка однолітками, невизнання його особистості та відсутність емоційної підтримки, порозуміння, а також – незадоволення потреб соціальної інтеграції та самоствердження.

Отже, почуття підліткової самотності є відчуттям непотрібності, страху самотійності, втрата чи зміна цінностей, оточення, постійне почуття самотності та покинутості. Як наслідок, можна констатувати, що почуття підліткової самотності – це важкий психічний стан, що виражається у почуттях самотності, покинутості індивіда, що виражаються у постійному пригніченому настрої та наявності важких психологічних переживань.

Як зазначає О. В. Львовичкіна, переживання почуття самотності притаманне будь-якому віковому періоду людини (О. В. Львовичкіна, 2016). На думку авторки, кожен індивід час від часу переживає самотність. Це переживання обумовлене з життєвим досвідом, темпераментом, особливостями психіки людини тощо. Проте, найбільш гостре відчуття самотності, на думку цієї дослідниці, спостерігається саме у підлітковому віці, оскільки психіка є незрілою, і тому, що підлітки більш схильні до перебільшення отриманих відчуттів (явища максимізації). Отже, у підлітковому віці почуття самотності виникає набагато частіше ніж у дорослої людини.

Підлітки дуже часто здатні перебільшувати та приймати ситуацію перебування наодинці як самотність. Якщо підходити до трактування самотності як до явища ізолюваності, то у сучасному світі, а особливо у великих містах, мав би спостерігатися дуже низький рівень самотності. Але за даними різних соціологічних та психологічних досліджень, саме у великих містах, де люди дуже рідко перебувають наодинці, самотність є дуже розповсюдженою. Отже, почуття самотності та знаходження наодинці – це різні феномени. Почуття самотності може виникати навіть коли людина постійно перебуває у великому колі людей. Відповідно, підлітки через свій максималізм часто ототожнюють дані поняття.

Традиційно, підліткову самотність пов'язують надмірною чутливістю до зовнішніх подразників та схильністю до різких змін настрою, схильністю до перебільшень та надмірної самокритики. Підтверджують даний факт і результати психологічного дослідження підлітків, проведеного М. Раттером (М. Раттер, 1987), у результаті якого було виявлено, що більша половина опитаних респондентів цього віку відчуває себе настільки самотніми, що часто плачуть та мають бажання втекти від власного оточення. Дослідження М. Раттера показало, що більшість підлітків мають враження того, що відрізняються в гіршу сторону від інших, мають менш привабливу зовнішність у порівнянні з оточуючими, а також переконання, що оточуючі дивляться та глузують з них. Подібні переживання тривають недовго через різку зміну настрою, що притаманна періоду пубертатного віку, але завдають страждань підлітку та часто залишаються непоміченими з боку дорослих, що у свою чергу, і викликає, на думку дослідників О. В. Львовичкіної (О. В. Львовичкіна, 2016), Л. С. Лойко та колег (Л. С. Лойко, Г. Б. Шульга, Л. І. Коломієць, А. Ю. Монастирська, 2015) виникнення почуття незрозумілості та самотності у даному віковому періоді.

Отже, як бачимо, виявити наявність почуття самотності у підлітковому віці просто: через незрілість психіки та часті зміни настрою. До того ж, через незрілість психіки підлітка почуття самотності може бути прихованим за маскою байдужості, агресії, провокативної поведінки тощо.

Процеси самоприйняття, самоаналізу, які супроводжуються підлітковим «заглибленням в себе», загальною дратівливістю, почуттям незадоволеності, мрійливості, протиставлення себе оточенню, часто викликають конфлікти з дорослими, і, як наслідок, – почуття незрозумілості, власного знецінення, неприйняття власної особистості іншими, що врешті решт призводить до формування почуття самотності у підлітковому віці.

У підсумку, варто зауважити, що самотність у підлітковому віці здатна призводити до негативних наслідків, а саме – формування підліткових психологічних травм, що заважатимуть жити індивіду протягом всього життя, втрати особистої цінності, самоповаги, зниження рівня самооцінки. Як наслідок, зазнаючи почуття самотності, підлітки можуть вчиняти помилки, що вплинуть на все подальше життя. Тому, розробка заходів, які сприяють зниженню підліткової самотності є перспективою наших подальших наукових пошуків.

Шановал Софія Вячеславівна

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема адаптації першокурсників до середовища закладів вищої освіти широко обговорюється в системі вищої освіти, оскільки від успішності цього процесу значною мірою залежить подальший кар'єрний та особистісний розвиток майбутніх спеціалістів. Поняття адаптації можна розглядати як процес, за допомогою якого індивід адаптується до нових умов, потрапляє в нове соціальне середовище, засвоює норми цього середовища, виробляє нові моделі поведінки. Здатність індивіда проактивно адаптуватися до умов фізичного та соціального середовища, що визначається як адаптивність, а не адаптивність, відображає відповідність між цілями та результатами, досягнутими при виконанні певного виду діяльності. Оскільки зміни умов соціального розвитку продовжують відбуватися в навколишньому середовищі, це вимагає адаптації індивідів до нових потреб діяльності, соціальних умов і нового середовища. Процес соціальної адаптації є безперервним.

Це пов'язано з тим, що саме в цей період новоприбулі студенти активно і творчо адаптуються до умов навчання у закладі вищої освіти, формуючи оптимальні взаємини, покликання до обраної професії та раціональний колективний стиль роботи і побуту.

Позитивна адаптація сприяє передусім успішності соціалізації в цілому: першокурсники не лише приймають норми і цінності нового соціального середовища, а й будують на них свою діяльність і стосунки. Водночас у першокурсників часто з'являється нова мета – повна самореалізація в новому соціальному середовищі. Пасивна адаптація притаманна першокурсникам, які приймають норми і цінності, але не намагаються нічого змінити, навіть власними зусиллями, виходячи з принципу, що вони такі ж, як усі. Пасивна адаптація проявляється в наявності простих цілей і простих видів діяльності.

Кожен структурний елемент процесу адаптації є системою, що включає, в свою чергу, а) об'єктивні явища та їх умови (так звані зовнішні умови), б) відносини (установки, відносини і зв'язки) між людиною, що адаптується, і відповідними явищами, і в) особистісні характеристики людини, які відповідають або не відповідають умовам (внутрішні умови або його власні ресурси). З метою цілеспрямованого впливу на особистість першокурсників для успішної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти необхідно враховувати найбільш

впливові соціально-педагогічні чинники, оцінювати досягнуті результати і відповідно до цього вносити відповідні корективи в процес адаптації. У результаті такого підходу поведінка і діяльність першокурсника виходить на якісно новий рівень, самореалізуються духовні потреби, проявляється соціальна активність, самостійність і безпосередність.

Соціальний вимір адаптації характеризується тим, наскільки людина приймає норми і правила життя групи і наскільки група приймає її. Показниками, що відображають тенденцію до соціальної адаптації, є ступінь задоволеності групою, до якої належить людина, і відповідність між особистими і соціальними цінностями. Критеріями успішної соціальної адаптації студента і групи є задоволеність своїм статусом, усвідомлення групової приналежності, встановлення конструктивних стосунків з одногрупниками та розвиток комунікативних навичок.

Першокурсникам доводиться адаптуватися до життєвих і робочих ситуацій відповідно до нових соціальних функцій та особливостей вищого навчального закладу. Процес адаптації вимагає подолання труднощів, як суб'єктивних (зумовлених особистісними особливостями анатоמו-фізіологічного, психосоціального розвитку), так і об'єктивних (визначених середовищем, обставинами та особливостями конкретного закладу вищої освіти). Усі студенти-першокурсники певним чином адаптуються до умов навчання, період, протягом якого відбувається адаптація, варіюється в межах року.

Шаркова Тамара Каменівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

САМОІДЕНТИЧНІСТЬ І СПОСОБИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Проблема самоідентичності особистості є одним з ключових концептів у психології. Вона відноситься до процесу формування і розвитку індивідуальності, включаючи усвідомлення себе як унікальної особи зі стійкими характеристиками. Проблема самоідентичності може виникати, коли особі важко знайти своє місце у світі, виділити власні цінності та переконання, або ж коли вона постійно порівнює себе з іншими людьми. Це може призводити до незадоволення собою, почуття втраченої ідентичності або нерозуміння власних потреб та бажань. Нові виклики, які постали перед молодістю внаслідок повномасштабної військової агресії росії проти України, також підсилили значущість розробки проблеми самоідентичності, оскільки від вирішення цього питання залежить майбутнє як окремої особистості, її ментальне здоров'я, так і здоров'я цілого покоління, якому потрібно захищати, а потім – відбудовувати свою державу.

Ідентичність і самоідентичність є поняттями, пов'язаними з усвідомленням і розумінням себе як особи. Ідентичність – це власне почуття належності та розпізнавання себе як унікальної особистості зі своїми власними характеристиками, якостями, інтересами та цінностями. Вона формується в результаті взаємодії з навколишнім світом, соціального оточення, культурних впливів та особистого досвіду. Самоідентичність – процес усвідомлення та розуміння себе, визначення власної ідентичності на основі внутрішніх орієнтирів, особистих цінностей, переконань та досвіду. Вона передбачає постійний розвиток і зміну особистості з часом, властиву кожній людині (О. Герасименко, 2020). Ідентичність і самоідентичність взаємопов'язані, оскільки самоідентичність відображає особисті зусилля у формуванні та зміні ідентичності.

Л. Тищенко вважає, що самоідентичність особистості може бути визначена як: спосіб усвідомлення свого власного існування, включаючи свої характеристики, цінності, переконання та соціальні ролі (Л. Тищенко, 2013). На думку Т. Потапчук, ідентифікація зі своїм внутрішнім «Я», здатність розрізняти себе від інших і знаходити внутрішнє співпереживання; усвідомлення свого позиціонування та ролі в світі, а також розуміння власних потреб та бажань; постійний

процес усвідомлення і зростання (Т. Потапчук, 2012). Враховуючи різні контексти і теорії, самоідентичність може мати додаткові аспекти та глибину.

Юнацький вік є одним із найскладніших періодів у житті людини з психологічної точки зору, оскільки супроводжується фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Одна з основних проблем, пов'язаних з юнацьким віком, – це пошук своєї ідентичності. Юнаки та дівчата шукають своє місце в світі та формують свої цінності і переконання. Даний процес може бути заплутаним і вимагати багато часу і зусиль. Хоча юнацький вік може бути напруженим і проблемним з психологічної точки зору, він також може бути часом великого розвитку та самовиявлення.

Самоідентичність в юнацькому віці є важливим аспектом становлення особистості. Саме у юнацькому віці індивід починає усвідомлювати себе як окрему особистість зі своїми унікальними рисами, переконаннями та цінностями. Процес формування самоідентичності включає багато чинників, таких як самоприйняття, самовизначення, самооцінка та соціальні взаємодії (Л. Музиченко, 2003). Юнацький вік часто супроводжується пошуком особистої ідентичності, який може бути складним та заплутаним процесом. Індивід має досліджувати свої інтереси, цінності, відокремлюючись від впливу батьків, ровесників та суспільства загалом. Він задає собі питання «Хто я?» та «Що я хочу досягти?» і шукає відповіді на них.

В психології «оптимізація» означає процес досягнення найкращого результату або ж максимальної продуктивності в різних сферах життя, зокрема в розвитку особистості, досягненні мети та підвищенні психічного благополуччя (З. Ковальчук, 2012). Він включає в себе розуміння та використання оптимальних стратегій і методів, щоб зробити життя більш задоволеним і успішним. Оптимізація самоідентичності в юнацькому віці – це власне процес, за допомогою якого молоді люди розвиваються, знаходять своє місце у світі і формують свою особистість та ідентичність. Одним з ключових аспектів оптимізації самоідентичності в юнацькому віці є самопізнання. Молоді люди повинні вивчати себе, розуміти свої потреби, цінності, інтереси та мети.

Дослідження Т. Яновської засвідчило, що перш за все оптимізація самоідентичності можлива через саморефлексію, роздуми, аналіз своїх почуттів та думок (Т. Яновська, 2016). Важливу роль у процесі оптимізації самоідентичності, на думку цієї вченої, відіграють також соціальні зв'язки. Молодь має бути відкритою до спілкування з різними людьми, розуміти та приймати різноманітні погляди і думки. Взаємодія з однолітками, сім'єю, педагогами та іншими значущими особами може допомогти у формуванні власної самоідентичності. Нарешті, контроль та управління емоціями також є важливим аспектом оптимізації самоідентичності.

Отже, самоідентичність – це процес формування та розвитку власної унікальності, цінностей, ідеалів. Постійна саморефлексія та самоаналіз допомагають усвідомити свої потреби, бажання та інтереси. Самооцінка та здатність до критичного мислення також грають важливу роль у формуванні сильної самоідентичності. Оптимізація самоідентичності в юнацькому віці є важливим процесом, який сприяє зростанню та розвитку особистості. У процесі оптимізації самоідентичності можна використовувати різноманітні підходи, такі як особистісні тренінги, психологічна підтримка, групова діяльність та саморозвиток. Важливо також пам'ятати про унікальні потреби і цінності кожної особи та надавати відповідні інструменти й підтримку для досягнення поставлених цілей.

Шитюк Ірина В'ячеславівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАТЕРІ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Питання емоційного інтелекту виникло з концепції соціального інтелекту (Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк). Здатність індивіда осягати власні думки, почуття та емоції

П. Саловей та Дж. Мейер визначили як «емоційний інтелект». В Україні вивчення емоційного інтелекту пов'язане з роботами І. Аршави, О. Власової, С. Дерев'янка, Н. Ковриги та Т. Котик. А також група, до якої входить Ю. Савченко, М. Шпак, Е. Носенко та ін.

Розуміння та оволодіння своїми емоціями, мотивацією, думками про те, як діяти, контроль свого емоційного стану (емоційний інтелект), розпізнавання та управління емоційними реакціями інших; піклування про інших людей і співпереживання їхнім справжнім потребам через спостереження або практику. Розвиток емоційного інтелекту дає нам змогу приділяти більше уваги власним емоціям, бажанням і потребам, а також усвідомлювати потреби інших людей. Загалом емоційний інтелект визначається як здатність ставитися до емоцій і демонструвати емпатію. Це здатність людини точно сприймати ситуацію, розуміти бажання людей і протистояти стресу та негативним емоціям.

Компоненти емоційного інтелекту включають здатність людини ідентифікувати та розуміти власні емоції, а також емоції інших людей для само мотивації, емоційної регуляції та впливу на емоційний стан інших людей. Розуміння емоцій інших робить нас більш готовими до виконання життєвих обов'язків. Наявність розвиненої емпатії запобігає агресії та жорстокості. Люди з емоційним розвитком можуть створювати навколо себе почуття доброти та співчуття, вести конструктивний діалог, ефективно співпрацювати, інтегрувати свої емоції у власне життя, зважати на почуття інших (В. Громовий).

Значний внесок у науковий розвиток теорії емоційного інтелекту протягом 90-х років ХХ століття зробили американські вчені, зокрема: Д. Карузо, П. Селовей і Дж. Майер. Їхній аналіз розділив емоційний інтелект на чотири складові:

Самосвідомість. Здатність розпізнавати власні емоції та їхній вплив на інших. Всі інші компоненти емоційного інтелекту залежать від цього найважливішого компонента.

Саморегуляція. Ті, хто володіє сильною саморегуляцією можуть глибоко вдихнути під час конфлікту, що допомагає їм зберігати спокій і думати, перш ніж говорити чи діяти.

Соціальна обізнаність. Це здатність сприймати почуття інших. Для цього потрібен певний рівень емпатії. За словами Джаміля Закі, професора Стенфордського університету, емпатія складається з трьох компонентів: визначення емоцій інших, розуміння цих емоцій через їх призму та прагнення покращити ситуацію шляхом надання дієвої допомоги і підтримки.

Соціальні навички. Ці ефекти включають вплив на оточення, ефективне управління конфліктами, співпрацю з іншими «надихання» інших. Соціальні навички потрібні для підтримки здорових стосунків у всіх сферах життя.

Серед 10-ти найкращих навичок м'якого спілкування, необхідних як для професійного, так і для особистого зростання, ми всі отримали поради щодо покращення емоційного інтелекту. Серед історичних діячів, які відрізнялися високим емоційним інтелектом Мартін Лютер Кінг, Авраам Лінкольн, Вінстон Черчилль. Лідери сучасності, які мають розвинений емоційний інтелект це Джеф Безос, Ілон Маск, Річард Бренсон, Сатя Наделла (СЕО Microsoft), Індра Нуї (СЕО компанії PepsiCo).

Перший досвід емоційного навчання людини починається в сім'ї. Як пише Д. Гоулман: «Сотні досліджень показують: те, як батьки ставляться до своїх дітей – серйозно позначається на емоційному житті дитини. Є підтвердженні дані, що батьки, які володіють емоційним інтелектом - це величезне благо для дитини».

Дітей, які ростуть у сім'ях із низьким емоційним інтелектом, у дисфункціональних сім'ях, мають тенденцію придушувати свої емоції трьома методами: по-перше, на них не реагують та їх не віддзеркалюють, їх буквально не бачать; по-друге, вони позбавлені здорових моделей для позначення та висловлення емоцій; і по-третє, за висловлення емоцій їх соромлять та карають. Великої і глибокої шкоди завдається людині, якщо іще змалечку починають пригнічувати їхні емоції".

Розвиток дитини характеризується її емоційним розвитком. Уміння керувати своїми емоціями та створювати доброзичливе емоційне середовище має вирішальне значення для

розвитку емоційного благополуччя дітей, особливо в початковій школі, де успішність міцно закріпилася як індивідуальна характеристика.

На розвиток дитини значною мірою впливає важливість емоційного інтелекту батьків, особливо мам.

Дитина у віці 3-7 років починає розпізнавати емоції, вивчати їхні назви та ідентифікувати їх в інших. У цей час дуже важливо бути знайомим з усіма емоціями, включаючи радість і смуток. Малюк починає вчитися, поступово контролюючи і розрізняючи почуття. Це початок навчання.

У сім'ї, особливо матір'ю, якісно реалізувати навчальні цілі неможливо без безпечного емоційного середовища для всіх. Це означає стан психічної впевненості дитини, що жодна ситуація не загрожує її почуттю безпеки та власної гідності. Тому насамперед матері потрібно вдосконалюватися у вмінні усвідомлювати й управляти власними емоціями, розуміти і приймати почуття і переживання дитини, розвивати емпатію в собі і вчити цьому дитину, бути емоційно присутньою у житті дитини. Жасмін Лі Корі у своїй книзі «Емоційно відсутня мати» розкриває питання на скільки важливою, для повноцінного і щасливого розвитку дитини, є емоційна присутність матері. Вона пише, що саме мати повинна закладати фундамент, а не чекати, що діти інтуїтивно здогадаються звернутися до матері про допомогу.

Це дослідження є актуальним, бо спрямоване на пошук методів розкриття потенціалу емоційного інтелекту матері для виховання та соціалізації дитини.

Сучасні наукові першоджерела свідчать про те, що емоційний інтелект є домінуючим чинником поведінки особистості під час стресових ситуацій, а емоційний вплив матері на їхню взаємодію з дітьми стає все більш помітним. На думку С. Герхардта та Д. Гоулмана, рівень емоційного інтелекту матері є вирішальним у взаємодії із батьками та дитиною, оскільки він може формувати їхні власні емоційні процеси та забезпечувати основу для сприйняття світу дітьми.

EQ впливає на фізичне та психічне здоров'я людини, а також сприяє розвитку міцних стосунків і соціального інтелекту.

Ймовірно, дитина не впорається зі стресом, якщо їй бракує самоконтролю. Неконтрольований стрес може призвести до підвищення артеріального тиску, підвищенню ризику інфаркту та інсульту, пригнічення імунітету, безпліддя та прискореного старіння.

Негативні емоції, такі як гнів, розчарування та агресія, можуть призвести до психологічних розладів, які впливають на психічне здоров'я, загострюють тривожність або викликають депресію.

Люди, яким бракує самосвідомості та емоційного контролю, не здатні побудувати міцні зв'язки. Як наслідок цього, може бути відчуття самотності та ізоляції, що може призвести до проблем із психічним здоров'ям.

Контроль емоцій є результатом навичок соціального інтелекту, які необхідні для успішної соціальної взаємодії. Він допомагає формувати і розвивати соціальні зв'язки та відчувати себе коханими та задоволеними життям.

Щербина Анастасія Віталіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОВІСНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що на даному етапі розвитку психологічної науки поняття «совісність» має нестійку змістовну характеристику, відсутнє однозначне, несуперечливе його визначення. Однак, накопичені теоретичні та емпіричні дані дозволяють виділити два підходи у дослідженнях феномену совісності – соціоцентричний та антропоцентричний. Перший оцінює людину за її соціально-рольовими функціями через

систему моралі. Тут совісність виступає для людини моральним обов'язком перед громадянським суспільством. Соціоцентричний підхід є переважним у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях совісності.

Антропоцентричний підхід оцінює особистість з позиції внутрішньої моральності і внутрішньої совісті, тобто совісність розглядається як компонент духовності особистості, виступає як механізм моральної саморегуляції або розуміється узагальнено як пошук добра. Однак з позиції антропоцентричного підходу емпіричних досліджень совісності розглядалось вкрай мало. Так, у психологічній науці відсутнє розуміння совісності як антропологічного феномену, хоча існує погляд про перспективність вивчення совісності в даному контексті.

Для емпіричного дослідження феномен совісності – досить складний об'єкт вивчення, оскільки її прояви приховані від зовнішнього спостерігача і не завжди усвідомлюються самою людиною. Однак моральну спрямованість сучасної молоді можна простежити за її моральними виборами або щоденними вчинками.

Як зазначає О. М. Молчанова, совісність є ключовим феноменом у питаннях моральності сучасної молоді і відіграє визначальну роль у психічному становленні особистості, її моральному виборі та взаємовідносинах у соціумі (О. М. Молчанова, 2010). Економічні, політичні та суспільні перетворення, що відбуваються в даний час у нашому суспільстві неминуче призводять до зміни моральних уявлень всього населення країни. У цьому процесі молодь займає особливе місце, оскільки в молоді роки, у період активного оволодіння знаннями, у людини інтенсивно формуються ціннісні орієнтації, відбуваються процеси пошуку своєї ідентичності, побудови образу світу та пошуку свого місця у ньому. Особлива сензитивність молодих людей до навколишніх явищ соціального життя, змін, що відбуваються, веде до того, що в уявленнях молоді найбільш чітко відображаються тенденції розвитку суспільної свідомості.

Ставлення до совісності і багато в чому визначає моральну спрямованість особистості та суспільства. Сучасні дослідники Ю. А. Алексєєва (2006), Л. Л. Гильова (2007), (Н. В. Оксентюк, 2017), наголошують на важливості вивчення морального стану молодого покоління. Феномен совісності – складний об'єкт наукового дослідження. У психологічній науці вивчений мало, можливо, через те, що його прояви приховані як від зовнішнього спостерігача, так іноді не усвідомлюються і самою людиною. Проте, більш ретельне дослідження соціальних уявлень про совість відкриває нові можливості і для вивчення самого феномену совісності, і для прогнозування процесів, що відбуваються у моральній сфері.

Саме уявлення визначає побудову суб'єктивної картини світу і тому є зручним об'єктом аналізу причин поведінки молодих людей. Соціальне уявлення – «це грати декодування та інтерпретації, на основі яких індивіди надають значення сприйманому, передбачають і категоризують ситуацію інтеракції» (Кириченко В. В., 2021). Виходячи з дослідження Є. В. Гейко (Є. В. Гейко, 2016), можна зробити висновок, що уявлення студентів про совісність є більш зрілими та глибшими, ніж уявлення старшокласників.

Можна зробити висновки, що психологічні особливості совісності сучасної молоді потребують ретельного вивчення. Совісність зумовлена підсвідомими спонуканнями та обумовлена як методами виховання у дитинстві, так і сучасним оточуючим середовищем. У даний час молоді люди стали більш толерантними та готовими прийти на допомогу один одному. Зокрема, позитивною є тенденція, коли молодь намагається робити «по совісті» з мотивів справедливості. Цей психологічний фактор призводить до ідеї зміцнення держави та ідеї єдності українців. Слід також звернути увагу, що існує потенційний ризик зміни соціальних уявлень про совісність у студентів і школярів, які не зовсім розуміють поняття «совість» через те, що не знаходяться у соціумі, а набираються звичок від батьків та близького оточення, що негативно впливає на їх психологічну картину. Щоб забезпечити належний розвиток моральності у сучасної молоді та надати їй позитивну психологічну картину, варто розширювати та вивчати уявлення молоді про совісність, зокрема у часи, коли вона найбільше цього потребує.

Розділ 3. Психологічне здоров'я та психологічна допомога особистості у кризових, посткризових умовах та критичних ситуаціях життя

Бараннік Юлія Валеріївна

Практичний психолог Комунального закладу Сумської обласної ради
«Путивльський педагогічний фаховий коледж імені С. В. Руднева» (м. Путивль)

КОНСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Поняття кризи, на жаль, стало невід'ємним атрибутом життя сучасної людини та стало предметом вивчення у багатьох психологічних дослідженнях. Суспільні процеси неминуче призводять до перевантаження організму на рівні психіки, фізичної та емоційної напруги, що може призвести до загострення хронічних захворювань та виникнення деструктивних психічних станів, а також розвитку психосоматичних симптомів.

Кризові ситуації ставлять перед особистістю виклики, які вимагають не лише фізичної витривалості, але і психологічної гнучкості. Згідно визначення О. Буковської кризова ситуація – це вкрай складні, важкі та небезпечні обставини, які породжують в людини відчуття втрати сенсу у подальшому житті. Це становище виникає внаслідок неможливості реалізації власних прагнень, мотивів, цілей та цінностей через внутрішню необхідність. Проте, важливим є вміння особистості обирати конструктивні стратегії виходу із кризових ситуацій. У такі моменти важливо мати ефективні стратегії копінг-стратегії для збереження емоційного благополуччя та продовження повноцінного функціонування.

Вчені Х. Вебер та Г. Хайнес визначають копінг-стратегію як індивідуальний метод реагування на кризову ситуацію, що відповідає її важливості в особистому житті. Вони відзначали, що копінг реалізується через копінг-ресурси, які представляють собою сукупність особистісних рис індивіда та зовнішнього соціального оточення, сприяючи оптимальній адаптації до стресових обставин. Копінг-стратегії, у свою чергу, відображають відповідь організму на кризову ситуацію. Таким чином, копінг-поведінка представляє собою конструктивну активність людини в стресовій ситуації, де перевищується адаптивний потенціал особистості – це особистий або поведінковий підхід, який використовується для ефективного управління стресовими ситуаціями та подолання життєвих труднощів.

Ці стратегії допомагають особі вирішувати проблеми, знижувати напругу та адаптуватися до нових умов. Копінг-стратегії можуть бути конструктивними, сприяючи адаптації та розвитку, або деструктивними, які можуть призвести до непродуктивних реакцій на стрес. Конструктивні копінг-стратегії можуть включати у себе такі дії, як пошук підтримки від оточуючих, розв'язання проблем, позитивне переосмислення ситуації, використання власних ресурсів та навичок для подолання труднощів.

Конструктивні копінг-стратегії базуються на досягненні мети переважно власними силами або залученні допомоги інших людей, які є учасниками кризової ситуації або мають досвід розв'язання подібних проблем. Ці стратегії сприяють переосмисленню проблемної ситуації, формуванню нових типів поведінки та мобілізації потенційних ресурсів.

До ключових копінг-стратегій в умовах кризи відносяться управління стресом, планування, рефлексія та позитивне мислення. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні копінг-стратегій. Адже існує прямий взаємозв'язок між розвиненістю емоційного інтелекту та здатністю особистості ефективно використовувати стратегії для подолання стресу.

Визначальним є вплив соціального середовища на саморегуляцію в кризових умовах на формування та підтримку копінг-стратегій – позитивний та негативний вплив соціальної підтримки, колективної та індивідуальної динаміки на саморегуляцію.

До важливих аспектів копінг-стратегій відносимо техніки саморегуляції такі як медитація, дихальні вправи, та їхній вплив на психічне здоров'я в умовах кризи та їхнє застосування в реальних ситуаціях.

Виокремимо конструктивні копінг-стратегії особистості в кризових умовах, до них відносять такі.

1. Проблемно-орієнтовані стратегії:
 - активне розв'язання проблем.
 - планування кроків для подолання труднощів.
 - пошук інформації та ресурсів.
2. Емоційно-орієнтовані стратегії:
 - виявлення і вираження емоцій.
 - відволікання від стресового джерела.
 - позитивне переоцінювання ситуації.
3. Оцінювально-орієнтовані стратегії:
 - переосмислення ситуації та її значення.
 - розгляд перспектив із позитивного ракурсу.
4. Соціально-орієнтовані стратегії:
 - звернення за підтримкою до близьких або фахівців.
 - участь у груповій підтримці.
5. Релігійно-орієнтовані стратегії:
 - звернення до релігійних переконань та практик.
 - пошук духовного зміцнення.
6. Фізіологічно-орієнтовані стратегії:
 - використання релаксаційних технік.
 - активний спосіб життя та здоровий харчування.

Означені копінг-стратегії відносяться до конструктивних та сприяють якнайшвидшому виходу особистості з кризового стану та дозволяють переоцінити життєву ситуацію та знайти ефективні шляхи вирішення проблеми, що виникла.

Таким чином, особистість, яка користується конструктивними стратегіями копінгу, вірить у свою здатність до самовдосконалення та саморозвитку, а також вбачає можливість формування внутрішньої позиції. Важливо відзначити, що під час кризових ситуацій активізуються адаптаційні ресурси особистості. Ці ресурси дозволяють швидко та ефективно подолати будь-які труднощі, адаптуватися до нових умов і коригувати свою поведінку залежно від отриманого результату. Копінг-поведінка відіграє ключову роль у раціональному регулюванні власної поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх трансформації згідно з власними потребами. Різноманіття стратегій копінгу пов'язане з різноманітністю реакцій особистості, що виникають під час подолання стресових ситуацій і базуються на когнітивних, емоційних і поведінкових аспектах цих операцій.

Білоевич Іван Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики трудового навчання та технологій Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
ім. Тараса Шевченка (м. Кременець)

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Здоров'я особистості та соціальних спільнот – одна з пріоритетних цінностей сьогодення. Загальнолюдські проблеми, кризові ситуації та суспільні загострення, пандемія COVID-19, війна, збідніння населення, міграційні переміщення – все це складає суттєву за вагою сукупність важливих викликів щодо системи охорони здоров'я.

За даними фахівців, біля 14 % від загальної кількості хвороб людства припадає саме на нервово-психічні порушення. В цьому плані, насамперед, говоримо про депресію, розлади, пов'язані з уживанням алкоголю та психоактивних речовин (адиктивну поведінку), психози.

Спеціалісти слушно наголошують: «не може бути здоров'я без психічного здоров'я». Тому акцентуємо, що знання складових психічного здоров'я мають екстраполюватися в усі сфери охорони здоров'я, соціальної політики та загальної медико-санітарної допомоги.

Здоров'я – це «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи розладів». Так наголошує ВООЗ. Однією із сутнісних складових психічного здоров'я особистості, відповідно, виокремлюємо психологічне благополуччя. Своєю чергою, у його складі як системотвірний чинник описується сприйнята самоефективність.

Виклад основного матеріалу. У поширеному вербальному уживанні поняття психологічного (суб'єктивного) благополуччя має більш популярний аналог – «щастя». Вважаємо, що термін щастя – скоріше філософсько-соціологічна категорія, а власне благополуччя – науково операціоналізоване поняття. Тому, надалі фокусуватимемося на аналізі концепту саме благополуччя.

«Психологічний словник Американської психологічної асоціації (АПА)» дефініціює благополуччя як «стан щастя і задоволення з невисоким рівнем дистресу, який диктується достатньо прийнятним фізіологічним і психічним здоров'ям, чи доброю якістю життя».

Варто зауважити, що конструкт «якість життя», достатньо поширений у клінічних дослідженнях, набуває дедалі більшої популярності у царині психології здоров'я. Вчені констатують, що якість життя – поняття багатовимірне, яке поєднує наступні аспекти: фізичне благополуччя, матеріальне благополуччя, соціальне та емоційне благополуччя.

Тому, благополуччя – поняття, що його, напевно, найчастіше можна зустріти у сучасних психологічних дослідженнях, які так чи інакше стосуються проблеми психічного здоров'я. Позитивною психологією воно операціоналізується як цілісний синдром і розглядається через поєднання ознак окремих видів благополуччя: емоційного, психологічного, соціального.

Це, власне, і є повноцінне психічне здоров'я. Про неповноцінне ж, або часткове, на противагу повноцінному, говоримо тоді, коли індивід не виявляє ознак психічних захворювань, але водночас демонструє низькі рівні зазначених видів благополуччя.

Звертаємо увагу на такі засоби прогнозування психологічного благополуччя (його предиктори) як рівень здоров'я, довголіття, прибуток, темперамент, соціальні взаємини, творчість і продуктивність роботи. Зазначаємо, що разом з універсальними засобами прогнозування психологічного благополуччя мають місце також і унікальні, пов'язані з особливостями певного суспільства, культури, нації. І до одного із таких індивідуальних предикторів належить сприйнята самоефективність.

Самоефективність визначається науковцями як суб'єктивне сприйняття особистістю своєї здатності діяти в певному середовищі або досягати бажаних результатів. Зазначене поняття часто визначається більш конкретизовано – як «сприйнята самоефективність».

Теорія самоефективності постулює, що різні способи впливу змінюють копінг-поведінку людини через творення та зміцнення її очікувань щодо своєї ефективності. Очевидно, сприйнята самоефективність може впливати на поведінку особистості різними способами. Доведено, що особи, котрі уникають динаміки активностей та середовища, зазнають невдач у розвиткові своїх потенційних можливостей та захищають негативні уявлення про себе від коригувальних змін.

Учені проголошують «центральну роль механізму самоефективності» в діяльності людини. Вони стверджують, що «приписи» зазначеного механізму впливають на моделі мислення, дії та емоційне збудження.

Концепція сприйнятої самоефективності допомагає пояснити такі різні феномени як зміни резильєнтності, ступінь фізіологічних стресових реакцій, саморегуляцію резистентної поведінки, прагнення до досягнень, зростання внутрішнього інтересу та кар'єрного зростання, а

також покору і зневіру після невдачі. Крім індивідуальної самоефективності також розглядається і колективна самоефективність, або, навпаки, індивідуальна чи колективна неефективність.

Також дослідниками практично доведено синестезію показників самоефективності як зі здоров'ям людини в цілому, так і з її психічним здоров'ям зокрема. Констатується, що самоефективність відіграє досить значну роль у таких різних формах здорової поведінки, як відсутність рецидиву після «кидання курити», перенесення болю та управління цим процесом, контроль харчування і ваги, позитивне відновлення після інфаркту міокарда та дотримання профілактичних програм загального оздоровлення людини. Отримані результати досліджень дають змогу, таким чином, аналізувати та розглядати самоефективність як важливий когнітивний чинник здоров'я особистості.

На сьогодні ми маємо досить багато наукових студій, які стосуються доведення взаємозв'язків самоефективності власне із психічним здоров'ям особистості. З них і ті, що стосуються сфери духовності особистості. Певне коло дослідників розглядає самоефективність у взаємозв'язку з поняттями віри та надії. У їх інтерпретації самоефективність – це віра людини у свою здатність до досягнення успіху в контексті певної задачі. Надія ж – це позитивне очікування досягнення означеної мети. Саме в такому плані й самоефективність, і надія розглядаються як ті «сильні стовпи характеру індивіда», що володіють прямим та непрямим зв'язком із його психічним здоров'ям.

У зв'язку з вищезазначеними результатами досліджень прогнозуємо, що віра назагал і релігійна віра зокрема – потужний «стовп» психічного здоров'я особистості. Віра, релігійна віра є тим сенсотвірним чинником, який забезпечує успішне подолання різноманітних кризових життєвих ситуацій.

Слідуючи опису самоефективності у науковій літературі, зустрічаємо аналіз таких її видів як академічна, когнітивна та соціальна. Академічна та когнітивна самоефективності знаходяться у тісній синестезії. Когнітивна самоефективність асоціюється саме з академічними досягненнями у дітей та підлітків, у молодих людей – із непростими процесами прийняття рішень, а в літньому віці – з процесами пам'яті та іншими інтелектуальними функціями. Щодо соціальної самоефективності, то, як зазначають науковці, єдиного її визначення не знайти. З усім тим, зазвичай вона концептуалізується як сприйняття людиною власних навичок та умінь у певних соціальних моментах. Назагал учені стверджують, що поняття «соціальна самоефективність» відіграє важливу роль у розумінні та прогнозуванні психосоціального функціонування людини.

Висновки. Отож, як визначає ВООЗ, психічне здоров'я є багатоаспектним феноменом, яке переживається як психологічне (суб'єктивне) благополуччя, а сприйнята самоефективність є його невід'ємним предиктором.

Під час воєнного стану в нашій державі актуальнішими стали, насамперед, моральні та духовні цінності, розуміння психічного здоров'я індивідом. Насамперед, на нашу думку, це торкається концепту віри, що безумовно сприятиме їх збереженню та відновленню. Тому перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у вивченні саме релігійної віри як фактора психічного здоров'я учасників бойових дій.

Budnikova Olga

student of Kharkiv National Pedagogical University named after G.S.Skovoroda (Kharkiv),
academic Advisor: Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the
Department of Psychology at Kharkiv National Pedagogical University named after G.S.Skovoroda
L. Absalamova

SYSTEM FOR PROVIDING ASSISTANCE IN SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN REFUGEES IN POLAND

The full-scale military invasion of Russia into Ukraine has led to significant social, political, economic, and psychological changes in Ukraine. The war in Ukraine has resulted in a dramatic

increase in the number of Ukrainians seeking temporary refuge in other countries worldwide. A large number of Ukrainians have found shelter in Poland. According to information from the Polish Border Guard, during the war, 15.4 million Ukrainians crossed the country's border. Recent estimates (October 2023) indicate that 957,000 Ukrainians with temporary asylum status are currently residing in Poland (Ukrinform, citing the Migration Platform EWL).

«A few months ago, we observed an increase in the departure of Ukrainian citizens from Poland. Currently, this trend is changing. As the cold months approach, the war continues, and Russia intensifies its attacks on Ukraine's energy infrastructure, we see an increase in the number of refugees», - noted the spokesperson for the Migration Platform EWL, Anatolij Zimnyn.

Therefore, the urgent and essential task is to establish a system for social-psychological adaptation in host communities for Ukrainian refugees who have found themselves abroad due to the war, particularly in Poland. It is also worth noting that the refugee status was formulated after the First and Second World Wars. The understanding of the «refugee» status evolved and was formalized in the 1951 UN Convention on the Status of Refugees, with an emphasis on those who reasonably fear persecution for various reasons, but without focusing on those who fled from war. In general, refugees are individuals who require protection because they cannot obtain it in their home country.

So, how was the work organized for the social-psychological adaptation of Ukrainian migrants in Poland? It is important to note that the cultural affinity, shared traditions, language, and the presence of a large number of Ukrainians in Poland at that time, coupled with empathy and solidarity in our struggle, united Polish society in aiding Ukrainians. All state institutions, non-governmental organizations, and various sectors of Polish society were involved in the effort.

The primary focus was on satisfying the basic needs of people, primarily women, children, and the elderly, who were escaping from the war: accommodation, food, medicine, and hygiene supplies. One of the forms of assistance to Ukrainian migrants was the establishment of UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund) «BLUE DOT» points.

The «BLUE DOT» points were first launched in Poland in March 2022 as safe spaces located in transit areas where refugees most needed help, including border crossing points, train stations, financial support centers, and accommodation centers. These temporary facilities played a crucial role in delivering humanitarian aid, coordinating protection efforts, providing access to information, legal assistance, mental health support, and child protection services.

Every third Ukrainian who crossed the Ukrainian-Polish border received support from the BLUE DOT. Since March 2022, BLUE DOT points have provided almost 950,000 services to children and families fleeing the war in Ukraine. These services included initial psychological support, communication tools, food, hygiene products, temporary accommodation, legal consultations, safe spaces for children, and information about healthcare, education, and transportation systems, among other things. Importantly, these spaces provided people with a sense of safety and security.

The «BLUE DOT» points were managed by UNICEF and UNHCR, and as the situation stabilized, their number gradually decreased. The Polish Scouting Association (ZHP), Premiere Urgence Internationale (PUI), and the Danish Refugee Council (DRC) were also key partners in this project, actively managing the «BLUE DOT» points in collaboration with local authorities. It is worth noting that 90% of the staff in these points were Ukrainians, which helped eliminate language and mental barriers for those arriving in a foreign country.

Due to changing refugee needs in the last months of 2023, humanitarian organizations shifted their focus toward a more systematic and sustainable approach to social-psychological adaptation of Ukrainians and integration into Polish society through public intercultural and integration centers. The BLUE DOT points ceased their operations.

Observing the psycho-emotional state of migrants at the beginning of their stay in Poland, it is important to note that the majority experienced anxiety, fear, panic, uncertainty, helplessness, and even despair.

In some cases, apathy, panic, and even hysteria were observed. Numerous studies have discussed these outcomes, with results presented for a wide audience. The factors that contributed to such consequences, in our opinion, include:

1. Military events preceding the forced migration and relocation to another country were undoubtedly stressful and traumatic.

2. People experienced significant trauma during the direct relocation from their homes to Poland, often characterized by prolonged and disorganized processes, leading to maladaptation.

3. According to statistics, over 80% of Ukrainians traveling abroad were women with children and without husbands. Thus, migration itself bore the signs of «exile and mental separation» from family, home, and country, which, of course, is stressful and traumatic for individuals.

4. Relocating to another country and being in a safe environment, unfortunately, does not halt the process of traumatization; at times, it may even intensify. In the initial weeks, most Ukrainians focused on satisfying basic needs, but currently, they are undergoing a crisis of forced and inevitable psychological adaptation in the context of an unfamiliar socio-cultural and linguistic environment, leading to the emergence of the «foreigner syndrome». This syndrome is accompanied by a spectrum of negative emotional states and feelings such as lowered self-esteem, self-confidence, feelings of inferiority, an inferiority complex, depression, homesickness, and more.

Therefore, at a hypothetical second stage, challenges arose for host communities to organize efforts to restore the mental health of migrants, facilitate their adaptation, and ensure effective integration into community life.

Concurrently with the «emergency» assistance provided at the «Blue Dot» centers, social centers offering more differentiated support to particularly vulnerable categories of Ukrainian migrants – such as children, people with disabilities, pregnant women, and foster families – began operating in Poland since August 2022. These centers hosted language courses, developmental workshops, therapeutic rooms for children, involved lawyers and employment consultants, conducted seminars on accessing the education and healthcare systems, and provided comprehensive psychological support.

The third stage of the social-psychological adaptation work for Ukrainian migrants, starting from early 2023, involved the activities of Intercultural Centers. These centers prioritized the integration of Ukrainians into Polish society through conversational clubs for Polish and Ukrainian languages, developmental groups for children, clubs for seniors, training sessions for acquiring new professions, excursions, and engagement in volunteer activities. Non-governmental organizations closely collaborated with local authorities in organizing the work of these centers. In this effort, Polish-Ukrainian foundations established in Poland before the war played a significant role.

All the mentioned formations and stages of support were accompanied by qualified Ukrainian psychologists, who urgently underwent training in DEEP DIVER methodologies and protocols for providing psychological assistance in extreme situations, as recognized by the global community.

While the «Blue Dot» centers provided initial psychological aid, systematic counseling work, both individual and group, training, support groups, and other forms of psychological work are conducted in intercultural and integration centers.

It is essential to note that the war in Ukraine presented a situation for which we were largely unprepared – a situation where decisions often had to be made for the first time, without prior experience, relying on intuition, acting quickly yet effectively.

The support and assistance system for Ukrainian migrants created and actively maintained by Polish society. Many issues remain unresolved, and challenges continue to transform, requiring new approaches. However, the crucial aspect is that Ukrainians in Poland feel consistent attention and assistance. How this reflects on the psychological health of our fellow residents, which methods of work have proven effective, and which have not, will continue to be explored, with the findings presented in upcoming materials.

Вертель Марія Юрїївна

керівниця мобільної бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та/або насильства (м. Суми)

Никоненко Ольга Миколаївна

психологиня мобільної бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та/або насильства (м. Суми)

МОБІЛЬНА БРИГАДА: ЕКСТРЕНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Насильство є одним з найпоширеніших порушень прав людини у світі. Воно не знає соціальних, економічних чи національних кордонів. Гендерно зумовлене насильство підриває здоров'я, гідність, безпеку та самостійність постраждалих осіб, проте воно все ще оповите культурою замовчування. Гендерно зумовлене насильство та домашнє насильство залишається широко розповсюдженим в Україні, при цьому війна посилює його ризики.

До спеціалізованих служб підтримки постраждалих на рівні громади відносяться наступні сервіси: мобільні бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим особам; спеціалізовані служби первинного соціально-психологічного консультування осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статті; денні центри соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статті (з «кризовою кімнатою»); притулки для постраждалих осіб.

В Сумській міській територіальній громаді з серпня 2022 року працює мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статті. Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги працює за підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення, у координації з Офісом Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та Міністерством соціальної політики України у партнерстві з місцевими органами влади та виконавчим партнером ГО «Інноваційні соціальні рішення», завдяки фінансовій підтримці урядів Канади та США, а також Гуманітарного Фонду для України.

Мобільна бригада, до складу якої входить фахівець із соціальної роботи та психолог, виїжджає за місцем проживання сімей, члени яких потерпіли від домашнього насильства, і надає наступну допомогу:

- 1) психологічна консультація та підтримка постраждалої особи;
- 2) екстрене або планове реагування на звернення про випадки насильства;
- 3) інформування про медичні, юридичні послуги, які можна отримати для подолання наслідків насильства;
- 4) супроводження постраждалих до інших закладів та установ, що надають допомогу (центри безоплатної первинної правової допомоги, центр соціально-психологічної допомоги тощо);
- 5) консультація постраждалих про їхні права та шляхи отримання допомоги;
- 6) інформаційно-просвітницька діяльність для запобігання насильству.

Метою діяльності даного сервісу з протидії домашнього насильству є надання допомоги постраждалим особам, зокрема соціальних послуг з консультування, кризового та екстреного втручання, соціальної профілактики, відповідно до їх потреб.

Фахівці мобільної бригади налагодили співпрацю з департаментом соціального захисту населення, Сумським місцевим центром з надання безоплатної вторинної правової допомоги, сектором протидії домашньому насильству відділу превенції Сумського районного управління поліції Головного управління, управлінням «Служба у справах дітей» з метою надання комплексної допомоги постраждалим від домашнього насильства. Вищезгадані установи інформують мобільну бригаду про випадки домашнього насильства та за направленням фахівців мобільної бригади надають допомогу постраждалим відповідно до своєї компетенції.

Під час спілкування з постраждалими фахівці надають першу психологічну допомогу, інформацію про права постраждалої особи і обов'язково залишають контакти установ, де людина може отримати підтримку. Зворотній зв'язок дуже важливий для постраждалої особи, адже при першій зустрічі людина не завжди готова обговорювати свої проблеми та довіритись фахівцям. Залишаючи людині контакти допомоги, фахівець дає можливість скористатися ними пізніше та домовитись про спосіб подальшої комунікації з спеціалістами.

У 2023 році мобільною бригадою було здійснено 622 виїзди за місцем проживання постраждалих, в тому числі екстрених (невідкладних) виїздів – 43. Фахівчині надали соціальні послуги 476 особам. Послугу інформування – 476 особам, консультування – 423 особам, соціальної профілактики – 226 особам. Послугою соціального супроводу – 38 сімей. Послуга притулку була запропонована 3 жінкам, які виховують 5 дітей.

Допомога надається безоплатно, конфіденційно, особам усіх статей, незалежно від віку та статусу (мешканцям та мешканкам громад і внутрішньо переміщеним особам, що перебувають на території цих громад через бойові дії).

Важливою складовою роботи фахівчинь мобільної бригади є інформаційна кампанія з протидії домашнього та гендерно зумовленого насильства. Просвітницька робота проводиться серед населення «групи ризику». Саме завдяки проведенню виступів, бесід, зустрічей з тими, хто перебуває в складних життєвих обставинах, постраждалі наважуються розірвати коло насильства. Інформаційна робота націлена на зміну ментальності суспільства, особливо молодого покоління, адже старше покоління продовжує жити стереотипами. Рівень довіри до правоохоронних органів, до інструментарію, який пропонує держава для вирішення проблеми, збільшився. А ефективним алгоритм розв'язання ситуації насильства буде у випадку, коли потерпіла особа буде готова ним скористатися.

Данілова Тетяна Іванівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Безумовно, військові дії, що відбуваються в країні мають серйозні наслідки в усіх сферах: економічній, політичній, соціальній. Істотний вплив на психоемоційний стан особистості військового справляє набуття бойового досвіду, поранення чи втрата близьких людей, що, у свою чергу, відзначається на адаптації до умов цивільного життя.

Сам термін «адаптація» визначається як набуття адекватних стереотипів поведінки в умовах трансформації середовища. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя після повернення з зони бойових дій передбачає цілий ряд аспектів. Першочергово така перебудова стосується психо-емоційного стану особистості, що потребує перелаштування з бойової обстановки на повсякденне життя та його цінності.

В умовах бойових дій адаптація військовослужбовців реалізується в трьох площинах: 1) психологічній (передбачає зміну цінностей та норм поведінки); 2) правовій (відповідність поведінки правовим нормам, набуття знань про установи та організації, які допомагають в реалізації прав військовослужбовців); 3) професійній (удосконалення професійних ЗУН).

Отриманий досвід участі в бойових діях призводить до особистісної трансформації, яка істотно впливає на сприйняття навколишньої реальності та процес адаптації. Сукупно ці трансформації отримали назву «воєнізована психіка». Вона має цілу низку специфічних рис: прагнення виправдати власну участь в жорстких діях; прагнення бути соціально прийнятним, зрозумілим; шок від справжнього, мирного життя.

О. Кокурин виокремив чинники, що визначають успішність адаптації, зокрема, суб'єктивні (життєвий досвід, інтереси, потреби, психо-емоційний стан, тощо) та об'єктивні

(умови життя, праці, тощо). Разом із цим, на процес соціалізації сильний вплив має особистість військового, його характерологічні, індивідуально-типологічні особливості. Крім того, важливою частиною роботи у сфері психологічного супроводу є точний аналіз усього попереднього досвіду та особистих якостей військовослужбовців, максимально можливе їх врахування при виборі відповідної роботи чи профілю перепідготовки. Звертається увага на такі ознаки звільненого з військової служби військовослужбовця: рівень освіти, профіль професійної підготовки, відповідність освіти вимогам громадянської діяльності, характеристики професійних якостей, вікові особливості.

Реалізація комплексного підходу до цієї роботи потребує вирішення завдань щодо:

- своєчасної підготовки до звільнення з військової служби та переходу на цивільну діяльність;
- інформування військовослужбовців резерву щодо закономірностей перехідного періоду, особливостей ринку праці, професійної діяльності в цивільних умовах та труднощів, що на них чекають;
- формування психологічної готовності до зміни професії та стійкості у критичних ситуаціях;
- вибір нової професії, схожої з попередньою роботою;
- формування і закріплення звички застосовувати найпростіші прийоми і способи зниження психічної напруги та стресового стану;
- розробка стратегії і тактики поведінки на ринку праці.

Найбільший ефект у психологічній адаптації військових спеціалістів досягається там, де ведеться систематична, планомірна робота з урахуванням специфіки етапів переходу військовослужбовців резерву та членів їх сімей до нових умов цивільного життя. Тож, знання психолого-соціальних аспектів адаптації військовослужбовців, звільнених з військової служби, та членів їх сімей є основою для створення методики соціальної адаптації.

Єрмакова Наталія Олександрівна

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПЕРВИННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДОРΟΣЛИМ І ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ТРАВМ ВІЙНИ

Первинна психологічна допомога в умовах російсько-української війни виступає одним з найважливіших видів психотерапевтичного впливу людям, що постраждали від бойових дій та травматичних ситуацій, спричинених війною. Отримана людиною травма через переживання таких ситуацій або дій часто стає причиною виникнення у неї негативних важких наслідків та різних розладів. Зважаючи на це, оволодіння основами первинної психологічної допомоги постраждалим від травм війни є діяльністю, вкрай необхідною з метою психологічної підтримки потерпілих, а дослідження в даному напрямку є вкрай актуальними.

Наукові розвідки в галузі надання первинної психологічної допомоги здійснювалися такими дослідниками, як О. Байер, І. Гузенко, Т. В. Коломієць, Р. Калениченко, А. В. Нежута, А. Романишин та ін. Дослідники єдині у тому, що у травмованих людей спотворюється сприйняття, світогляд, самооцінка, оцінка оточуючих та подій навколо. Порушення фіксуються у всіх сферах особистості – мотиваційній, емоційно-вольовій, інтелектуальній. Страждають рефлексія, емпатія, навички самоконтролю та контролю інших, спотворюється образ себе, самооцінка.

Первинна психологічна допомога (ППД) визначається як «сукупність гуманних підтримуючих заходів практичної допомоги під час та після травматичної події людям, як цього потребують, з метою їх емоційної стабілізації та підключення ресурсів спеціалізованої допомоги» (А. Нагорна, 2023). Як зазначають дослідники (В. Г. Панок, Я. В. Чаплак,

Я. Ф. Андрєєва, 2019; Т. В. Коломієць, А. В. Нежута, 2022; А. Нагорна, 2023), заходи первинної психологічної допомоги – підтримки людей, що переживають сильне емоційне хвилювання, страждання, потребують захисту та прийняття, можуть надавати як професійні психологи, так і інші фахівці, що знають правила надання такої допомоги.

Головною метою ППД, на думку дослідників (О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, 2018; Mc. Gladerey, 2017; Т. В. Коломієць, А. В. Нежута, 2022), є створення безпечного середовища (середовища безпеки, миру, надії та комфорту), підсилення самоефективності постраждалих. Організація безпечного середовища полягає у створенні відчуття безпеки (повідомлення, що стресова ситуація вже позаду, захист від тривожної сцени), створенні спокійної атмосфери (спокійна поведінка та спокійний темп розмови призводить до того, що постраждалий починає заспокоюватися). Підсилення особистої та колективної ефективності особистості, надання постраждалому можливості піклуватися про себе та інших, залучення його до прийняття рішень щодо догляду за іншими постраждалими, нагадування про його сильні сторони допомагає подолати відчуття безпорадності, виникнення якого супроводжує переживання травматичної події.

У контексті надання першої психологічної допомоги також вкрай важливе обговорення точних позитивних фактів про подію та передбачення реалістичних наступних кроків, щоб викликати та підсилити надію постраждалого, віру в те, що від його конструктивної активності також може залежати позитивна зміна ситуації на краще. Крім турботи про постраждалого, підсилення його само ефективності включає і налагодження взаємозв'язку з оточуючими, спілкування з близькими та домашніми тваринами, яке активізує бажання отримувати та надавати іншим соціальну підтримку.

Ці способи не є професійними, але останні дослідження з проблем психічного здоров'я переконливо стверджують про їх дієвість і доступність кожному. ППД зменшує психологічний дистрес, активізує і розширює можливості людей, підтримуючи їх сильні сторони, сприяючи виникненню ефективної копінг-поведінки.

Головне правило первинної психологічної допомоги – не нав'язуватися, але бути поруч з тими, хто хоче отримати допомогу. ППД можна надати у відносно безпечному місці, під час або незабаром після травмувальної події, на місці події або у місці надання допомоги потерпілим. О. Байер пропонує наступні заходи ППД дорослим, що постраждали від травм війни:

1. Спонукаючи людину висловлюватися, ставити їй прості короткі запитання і схвалювати її дії (Питання: «Як Вам вдалося дістатися до сховища»? Відповідь: «Ви дуже смілива і рішуча людина»). Мета цих запитань – спроба повернути постраждалому впевненість, контроль над ситуацією.

2. Наполягати на тому, щоб людина самостійно дбала про себе, «виключаючи» формування у неї ролі «жертви», що пережила страшні обставини і тепер хоче отримувати певну вигоду у вигляді жалості та поблажливості від інших. (Наприклад, замість того, щоб дати пляшку з водою постраждалому, краще сказати: «Пляшка з водою і пластмасові стакани для води біля дверей, піди, налий собі води»).

3. Спонукаючи до спілкування з іншими людьми, що є поруч (обмінятися телефонами, домовитися про зустріч) – це матиме терапевтичний ефект.

4. Спонукаючи жертв, що пережили травматичний досвід, подивитися на ситуацію по-іншому і знайти бодай щось позитивне або корисне. Поміркувавши, можна щось знайти в її новому досвіді: чому змогла запобігти, чого навчилася завдяки своїм виваженим рішенням та діям (О. Байер, 2022).

Надання первинної психологічної допомоги дітям, які постраждали від бойових дій передбачає:

1) увагу до того, щоб дитина не залишалася сама без нагляду, щоб її не розлучали з її рідними та близькими. Якщо дитина залишилася сама внаслідок травмувальних подій, потрібно якнайшвидше передати її до служби захисту дітей або залишити на піклування родини, яка може про неї подбати (рідні, близькі, знайомі);

2) забезпечення дитини від жахів (трагічних сцен, тяжких поранень, страшних руйнувань) і зайвих розпитувань сторонніх людей, які не є членами рятувальної групи та екстреної медичної допомоги;

3) піклування про дитину:

- запевнення дитини, що вона не сама;
- збереження спокою під час розмови, привітність, говорити м'яко;
- під час розмови перебувати на одному рівні з дитиною, підтримувати «контакт очей»;
- використовуючи прості зрозумілі слова та пояснення, потрібно дізнатися, як звучить дитину, звідки вона, та інші подробиці, які допоможуть знайти інформацію про її рідних та близьких;
- якщо з дитиною перебувають її батьки або опікуни, необхідно допомогти їм подбати про дитину;
- перебуваючи з дитиною, залучити її до розмови, гри, якоїсь діяльності (малювання, перегляд позитивних фотографій, читання, допомога іншим тощо);
- перебуваючи з дитиною, намагання відволікти її, зокрема, розповідаючи про події, акцентувати увагу не на деталях, а на почуттях (Т. В. Коломієць, А. В. Нежуга, 2022).

Отже, первинна психологічна допомога є вкрай важливим етапом для збереження психічного здоров'я людей, постраждалих від травм війни. Її можна надавати будь-де, де є відносно безпечні умови. Потрібно лише пам'ятати, що успішність її надання як дорослим, так і дітям, залежить від таких трьох оперативних принципів: дивитися, слухати, спрямовувати.

Забаровська Світлана Миколаївна

аспірантка Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (м. Ніжин),
викладачка ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства»

ЧИННИКИ ТА УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічне благополуччя особистості є одним із ключових елементів здоров'я людини, яке визначає загальну якість її життя. Тому останніми роками значно зріс науковий інтерес до вивчення цього психологічного феномену. Однак, питання визначення чинників психологічного благополуччя, їх систематизації, залишається не до кінця розробленим.

На нашу думку, всі чинники психологічного благополуччя можна умовно об'єднати в чотири великі групи, які позначимо узагальнюючими поняттями: «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення».

Якість життя. У зарубіжній психології представлено ряд досліджень (Т. В. Данильченко, Е. Дінер, Н. Каргіна, К. Ріфф та ін.), що вивчають фактори зовнішнього середовища й індивідуальні характеристики як умови та чинники благополуччя людини, задоволеності життям та переживання щастя. Усі ці чинники можна узагальнити в понятті «якість життя». Це широке поняття, яке включає фізичне здоров'я, фізичне самопочуття людини, вік, стать, рівень незалежності та соціальних зав'язків, якість навколишнього середовища, об'єктивний рівень задоволення базових потреб індивіда, безпека, свобода і соціальна справедливість, культурні та соціальні норми, стандарти, очікування тощо. Згідно визначення ВООЗ (1995), якість життя – сприймання особистістю свого становища в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, а також у відповідності до своїх цілей, очікувань, стандартів та турбот.

Виявлено, що економічні показники суттєво впливають на рівень задоволеності життям. Однак, зв'язок психологічного благополуччя з рівнем матеріального забезпечення доволі неоднозначний. З'ясовано, що люди з високим доходом, не обов'язково будуть мати високий рівень благополуччя. Однак, особи, які мають низьке економічне становище, відчувають нестачу ресурсів для задоволення ряду своїх потреб, реалізації життєвих цілей, і

тому підвищення фінансового забезпечення приводить до покращення їх якості життя і суб'єктивного благополуччя. Двосторонню детермінацію можна вивести між рівнем психологічного благополуччя та професійною діяльністю. Людям з високим рівнем психологічного благополуччя, які здатні відчувати самоповагу, мають гармонійні стосунки з оточуючими, відчувають автономію та компетентність, легше віднайти професію та здійснювати роботу, що будуть сприяти реалізації їх особистісного потенціалу, цінностей, прагнень. Особи, що відчувають реалізацію, компетентність та успішність в професії, відчуватимуть вищий рівень суб'єктивного благополуччя. У діяльності, зокрема, професійній, вважає М. Чиксентмігаї, виникає те саме оптимальне переживання, яке він назвав «станом потоку». Сімейна ситуація є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Н. В. Каргіна зазначає, що крос-культурні дослідження впливу соціальної підтримки на психологічне благополуччя показали, що сімейна підтримка є предиктором благополуччя (балансу афекту, задоволеності життям, самореалізації та ін.) у всіх країнах. Науковці М. Аргайл, Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, Н. В. Каргіна мають переконання, що біологічні фактори значно впливають на психологічне благополуччя особистості. Зокрема, виявлено значення впливу генетичного чинника на рівень психологічного благополуччя. Фізичне благополуччя на думку Т. В. Данильченко виявляється у доброму самопочутті, енергії, бадьорості, здатності витримувати фізичні навантаження. Фізичний стан можна оцінювати лише в контексті віку, статі людини, умов життя та генетичної зумовленості. Погіршення фізичного здоров'я знижує добробут людини, а наявність тяжких фізичних хвороб, що впливають на автономію людини, здатність виконувати повсякденні завдання, значно негативно впливає на самопочуття та благополуччя осіб. У дослідженнях К. Ріфф виявлено, що визначальним виявився не сам факт наявності труднощів, а стратегії подолання цих труднощів. Важливими чинниками благополуччя виявились поведінкові активності (релігійна діяльність та релігійний досвід, волонтерська діяльність, активність, що сприяє зміцненню здоров'я). Соціально-культурне середовище може розглядатися у якості чинника психологічного благополуччя особистості, оскільки формує особистість та задає певні норми, цінності, еталони, цілі.

Психічне здоров'я. Ряд дослідників вбачають психічне здоров'я важливою умовою психологічного благополуччя особистості. Зокрема, на взаємозв'язку цих явищ наголошували К. Кіз, М. М. Кулеша-Любінець, Л. П. Міщиха, К. Ріфф, Л. З. Сердюк, М. Ягода. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Відомий психолог А. Маслоу психічне здоров'я розглядає як наслідок повної задоволеності. Згідно з його поглядами, здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу тощо. Психічно здоровим людям, згідно з А. Маслоу, властиво кохати і бути коханим, відсутність підозрливості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо. Психічне здоров'я Л. З. Сердюк вважає основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати. За К.Кіз, «процвітання» або повне ментальне здоров'я – це не лише відсутність симптомів психічних захворювань, але й наявність ознак психологічного благополуччя. Важко не погодитись із думкою М.Ягоди, що стандарти психічно здорової або нормальної поведінки змінюються залежно від часу, місця, культури та очікувань соціальної групи.

Особистісні диспозиції. Більшого значення як зарубіжні, так і вітчизняні психологи (Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк, К. Ріфф, Г. В. Павленко, Т. В. Титаренко) надають не об'єктивним, а саме суб'єктивним чинникам психологічного благополуччя. Саме стійкі особистісні властивості, якості особистості впливають на суб'єктивне відображення об'єктивного світу, що в

підсумку визначає стан добробуту людини. Науковці виділяють такі суб'єктивні чинники, як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, довіра, життєстійкість (Н. В. Каргіна, І. В. Кряж, Г. В. Павленко) висока самооцінка, впевненість у собі, самодостатність, оптимізм (Н. В. Каргіна), інтернальний локус контролю (Т. М. Титаренко), відсутність інтрапсихічних конфліктів, схильність до лідерства, почуття зв'язності (когерентність) (Г. В. Павленко), емоційна компетентність (І. В. Кряж, Н. В. Гранкіна-Саконова). Особистісні диспозиції визначають психологічне благополуччя не прямо, а впливаючи на структуру причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми умовами та психологічним станом людини.

Особистісне ставлення. Розглядають систему ставлень у якості важливого чинника психологічного благополуччя особистості Н. В. Каргіна, Л. З. Сердюк, В. В. Турбан, І. В. Яворська-Ветрова та ін. Ставлення відображають вибірковий, переважно усвідомлюваний, що базується на досвіді, психологічний зв'язок людини з різними проявами життя. Ставлення особистості в процесі її життя утворюють ієрархічну структуру, яку прийнято називати системою ставлень. Ставлення – це сприйняття та оцінка особистістю навколишнього світу, інших людей та самої себе. Це своєрідне фільтрування вражень та інформації через призму особистих переконань, цінностей та досвіду. Якщо ставлення є позитивними та спрямованими на конструктивне бачення світу, це може сприяти психологічному благополуччю. Так, розробляючи вчення про посттравматичне життєтворення, Т. М. Титаренко вбачає базовим способом підвищення рівня психологічного благополуччя зміну ставлення до того, що сталося, до травматизації.

Ці групи чинників у собі поєднують як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти психологічного благополуччя. У найоптимальнішому поєднанні цих чинників, вірогідно, з'являються найкращі умови для психологічного благополуччя особистості.

Креміль Оксана Іванівна

завідувачка відділу екології та природоохоронної роботи КЗПО «Закарпатський обласний центр дитячої та юнацької творчості «ПАДШОН»
Закарпатської обласної ради (м. Ужгород)

ПІДТРИМКА ТА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЧЕРЕЗ АСПЕКТИ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дана тема є дуже актуальною в контексті сучасних соціальних і екологічних викликів. Діти-переселенці – це діти, які змушені були залишити свої домівки через війну, конфлікти, природні катастрофи або інші небезпечні ситуації. Вони часто потребують особливої підтримки та уваги для успішної адаптації до нового оточення. Водночас улюблене заняття допомагає долати цей негативний вплив.

В цьому контексті важливою стає позашкільна освіта. Педагоги-позашкільники ПАДШОНу активно залучають дітей-переселенців до участі у гуртках з метою створення умов для їхньої адаптації та самореалізації.

Крім звичайних гурткових занять, педагогами використовується комплекс психокорекційних занять/вправ та тренінгів:

- **терапія малюнком (природа очима дітей).** Це форма терапії, яка використовує малюнок та інші візуальні матеріали для допомоги дитині виразити свої почуття, думки, які можуть бути важкими або навіть недоступними для словесного вираження. Для дітей-переселенців, які можуть мати обмежену мову або досвід у вираженні своїх емоцій, терапія малюнком є особливо корисною. Вона надає їм можливість вільно виражати свої почуття та досвід через малюнок, дозволяючи їм знайти внутрішню підтримку та розуміння;
- **аква грим, боді арт.** Розмальовування на тілі як державної символіки, так і образів різних квітів, рослин, тварин та інших природних об'єктів дає дітям безліч позитивних емоцій;

- **терапія з тваринами (анімотерапія)** – вид терапії, що використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги. Заняття у кутку живої природи та у пташнику вольєрного типу дають додаткові знання про тварин, навички догляду за ними та покращують емоційно-психологічний стан дітей;
- **іпотерапія** – один з найефективніших способів реабілітації дітей. Знайомство та спілкування з конем приносить незабутні враження та сприяє оздоровленню особистості;
- **ігрова терапія (екоквест)** – проведення ігор під час занять сприяють закріпленню природничих знань і покращенню фізичного, психічного та емоційного стану вихованців, знімає фізичне і психологічне навантаження. Також виготовлення екологічних плакатів на виховних заходах налагоджує міжособистісні контакти між дітьми та їх спілкування;
- творчі заняття з **майстер-класами**, під час яких формується екологічна компетентність вихованців, набуваються практичні навички та відбувається спілкування між дітьми;
- **екскурсії** в природу, які формують екологічні поняття та екологічну свідомість, екологічне мислення, що є першочерговим завданням виховання майбутніх екологічно свідомих мешканців Землі;
- **навчально-польові практики** – що мають навчально-пізнавальне значення, оскільки дають можливість юннатам не тільки спостерігати за навколишнім природним середовищем, а й бути активними учасниками природоохоронного руху;
- **практична природоохоронна робота** – посадка дерев, кущів, прибирання берегів водойм, зелених територій, благоустрій територій навчальних закладів тощо;
- **сприяння здоровому стилю життя, формування здоров'язберігаючої компетентності.** Правильне харчування, фізична активність та свідоме використання ресурсів – усе це є важливими компонентами здорового способу життя. Навчання дітей-переселенців цим навичкам може допомогти їм покращити своє фізичне та психічне здоров'я;
- **усвідомлення впливу на довкілля.** Навчання дітей, як їхні дії впливають на навколишнє середовище, є важливим кроком у формуванні екологічної свідомості. Вони повинні розуміти важливість ефективного використання ресурсів та захисту природи для майбутніх поколінь;
- **навички сталого споживання.** Навчання дітей переселенців мінімізувати відходи та обирати екологічно чисті товари може допомогти їм стати більш відповідальними споживачами та зберігати природні ресурси;
- **збереження природи.** Участь у природоохоронних заходах, догляд за рослинами та їх охорона може допомогти дітям-переселенцям зрозуміти важливість збереження біорізноманіття та здоров'я екосистем;
- **розвиток екологічної свідомості.** Важливо підтримувати розвиток екологічної свідомості серед дітей-переселенців, надаючи їм знання та інструменти для усвідомленого вибору та дії на благо довкілля.

Отже, шляхи підтримки та адаптації дітей-переселенців через екологічне виховання є різноманітними та багатогранними. Забезпечення доступу до якісної освіти та психологічної підтримки, розвиток програм екологічного виховання та співпраця зі спеціалізованими організаціями можуть сприяти успішній адаптації цієї важливої групи дітей.

Лисник Катерина Анатоліївна

аспірантка кафедри політичної психології та міжнародних відносин
факультету психології УДУ ім. Михайла Драгоманова (м. Київ),
науковий керівник: к. психол. н., доцент, професор В. В. Зеленін

ВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ГРУП ДЛЯ ЖІНОК ЗІ СТРАХОМ ПОВТОРЕННЯ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Онлайн-групи психологічної реабілітації жінок зі **страхом повторення травмівних подій** проводилось для онкопацієнток в ремісії за програмою ConquerFear задля зменшення рівня

страху рецидиву раку. Цей страх не є нереалістичним, оскільки відома підвищена вразливість онкопацієнтів до рецидиву, що було враховано в базовій програмі психологічного втручання. Однак кризові умови війни змусили нас додати до програми декілька важливих додаткових питань. В результаті була створена модифікована програма ConquerFear-UA. Тут підсумовано результати рішень, апробованих на практиці в контексті війни.

Умови проведених груп. Було проведено 6 наборів груп з 8-10 учасниць, які проходили онлайн протягом 8 зустрічей раз на тиждень тривалістю 2 години з перервою на 10 хвилин кожна. Зголосилось прийняти участь 48 учасниць. Для відбору до групи проводилась зустріч-знайомство для створення контакту та перевірки можливості участі у форматі групової роботи. Таким чином було відмовлено 5 учасницям, чия життєва ситуація була занадто складною (2 учасниці), або психічний стан був протипоказанням до групової роботи (3 учасниці). Не дійшло до кінця групи 9 осіб з різних причин, і 5 осіб через рецидив. Пройшли програму реабілітації 29 учасниць. Більше третини учасниць, 37,9% пропустило 1 заняття, а 24,2% два заняття.

Було також створено контрольну групу з числа учасниць більш широкого експерименту, опис якого тут не наводиться, до якої увійшли 35 учасниць, відібраних рандомним чином. Вони заповнили опитувальники двічі з перервою в 2,5 місяці, під час яких не отримували ніякої психологічної допомоги.

Результати і обговорення. Перше і найскладніше питання стосувалось того, що психіка людини є холічною, тож виокремити один страх від інших та працювати з частиною психіки неможливо. А отже, всі наукові надбання світової спільноти стосовно роботи зі страхом рецидиву раку в Україні можна використати лише через призму тих особливостей, які накладає війна. А війна підсилює страхи.

Нашим рішенням було врахувати, що рівень, виміряний за Опитувальником FCRI_SF, що вказує на дисфункційний рівень страху є вищим, ніж в інших дослідженнях, і це нормально під час війни. Також до кожної зустрічі групи була додана для вивчення учасницями певна техніка самопідтримки на базі кризових тілесних технік. Додатково в програму зустрічей було передбачено час для обговорення та фасилітації особистісних станів учасниць, що допомагало після вивільнення та зниження рівня емоцій перейти до ефективної роботи над страхами.

По-друге, безпека учасників враховувалась більше, ніж послідовність проведення груп в умовах війни. Якщо сирена тривоги переривала роботу групи, чи відбувалось відключення світла, яке унеможливило подальшу присутність деяких учасників, необхідно біло врахувати наслідки таких незапланованих пропусків. Нашим рішенням було не припиняти участь у групі, бо можливість отримати допомогу важлива. Натомість було створено чат групи в соцмережі Вайбер заради надання докладних матеріалів занять для опрацювання самостійно. Ми викладали матеріали зустрічей та повертались до обговорення на наступній зустрічі групи. Ми вважаємо, що отримати мінімальну допомогу краще, ніж не отримати її взагалі. Однак зазвичай ті, хто пропустив три зустрічі поспіль, вже до групи не повертались.

По-третє, хоча програма ConquerFear допомагає відкинути некорисні переконання та продовжити жити власне життя після завершення травматичних подій, а саме лікування раку, однак під час війни люди стикаються з численними випробуваннями, які неможливо залишити в стороні від розгляду. Нашим рішенням було додати до програми дві додаткові теми: 6 каналів Basic Ph (розробник Мулі Лахад, Ізраїль), для пошуку додаткових ресурсів особистості; та дуальну модель онкозахворювання, запозичену нами з теорії горювання (розробники Маргарет Стробе та Хенк Шат, Нідерланди) для прояснення труднощів життя з досвідом онкозахворювання, та проблем спілкування з рідними.

Четверте питання – рецидиви під час відвідування групи. Хоча попередньо проконсультувавшись з розробниками програми (Філіс Бутов, Австралія) ми знали, що рекомендацією є не вилучати учасницю з рецидивом з групи, однак нами було виявлено

інше. Нажаль, у 5 групах з 6, які ми провели, рецидив у учасниці таки ставався. Ми пересвідчилися, що рецидив учасниці ламає план роботи, і потребує кризового опрацювання для покращення стану всіх інших учасниць на наступній зустрічі. Нами було прийнято рішення, що продовження участі в групі є некорисним та неефективним, як для самого учасника з рецидивом, так і для решти групи. Натомість ми пропонували безкоштовну індивідуальну консультацію, яку присвячували завершенню процесів, що їх запускала групова робота, та налаштуванню учасниці з рецидивом на лікування.

І останнє питання стосується теоретичної основи ведення груп. Виходячи з аналізу наявних світових наукових надбань в питаннях протидії дисфункційному рівню страху рецидиву раку, нами було виявлено, що більшість втручань спираються на когнітивно-поведінкову парадигму. Однак протягом багатьох років ведення психологічних груп підтримки нами успішно використовувалась парадигма особистісно-центрованої психотерапії за Карлом Роджерсом, яка широко znana як ефективний підхід до групової психотерапії. Нами було прийнято рішення синтезувати такі різні за сутністю підходи задля кращої допомоги жінкам в ремісії. В основу програми психологічної реабілітації покладено методикку ConquerFear, і всі її компоненти нами вбачаються вдалими та корисними. Від особистісно-центрованого підходу додано процес міжособистісної взаємодії та стосунків в групі, що допомагає знизити вплив суспільної кризи та налаштуватись на роботу зі змін копінг-стратегій та переконань щодо думок про рецидив.

Висновки. Підсумовуючи все вищеперераховане, маємо наголосити, що чиста наука і чиста теорія в кризових умовах війни неможлива, та й не потрібна. Тож ми концентрувались на практичній допомозі реальним українським онкопацієнткам з їх реальними страхами. Попередньо визначено, що синтез програми втручання на основі двох кардинально різних підходів, когнітивно-поведінкового та особистісно-центрованого, виявився вдалим рішенням. Так, під час зустрічей найбільш впливовим фактором була міжгрупова взаємодія та полегшення від усвідомлення, що учасниці не одні в цьому всьому, а після завершення зустрічей наставав час для учасниць використовувати засвоєні методики КПТ задля самопідтримки.

У тих учасниць, хто відвідував зустрічі групи до кінця програми, спостерігалось статистично значуще зниження страху рецидиву раку, виміряного за опитувальником FCRI-SF, та рівня реактивної тривожності, виміряного за методикою Спілбергера. В порівнянні з контрольною групою, у учасниць якої зниження страху та тривожності не відбулось взагалі, позитивний результат відвідування груп психологічної реабілітації за програмою ConquerFear-UA є ще більш очевидним.

Лобур Микола Степанович

студент Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

СТИЛЬ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Сімейне виховання – це система своєрідних впливів, що виконуються батьками з метою формування певних умінь, якостей, що спрямовані на свідоме виховання. Виховні дії здійснюються на основі механізму підкріплення – покарання через недотримання певних правил і заохочення поведінки, яку дорослі вважають правильною. Батьки вводять у свідомість дітей конкретну систему норм, виконання яких поступово стає для дітей внутрішньою потребою та звичкою, механізмом ідентифікації – дитина наслідує батька з матір'ю, прагне бути такою ж, орієнтується на їх приклад.

Розглядаючи діяльність батьків щодо виховання дітей можна виділити три основні характеристики: 1) «фактори виховного впливу»; 2) «виховну позицію батьків»; 3) «різні стилі виховання» тощо. Більшість наукових праць, які присвячені дитячо-батьківським відносинам,

спираються на запропоновану Д. Баумринд типологію стилів виховання дитини у сім'ї, яка змістовно описує три основні стилі: авторитарний, авторитетний, але демократичний, ліберальний.

«*Авторитарний стиль*» (в інших класифікаціях – «диктат», «автократичний», «домінування») – рішення ухвалюють батько з матір'ю, які вважають, що підліток у всьому зобов'язаний підкорятися їм. Відбувається обмеження батьками свободи дитини. Супроводжуючи виховання дітей контролем, жорсткими заборонами, вони аргументують власні вимоги, застосовуючи фізичне та психологічне насильство. У період підліткової кризи авторитаризм батька з матір'ю викликає агресивність та конфлікти. Сильні, впевнені у собі підлітки можуть пручатися і протистояти, проявляють супротив і агресію, можуть втекти від батьків. Підлітки які невпевнені у собі, мають високий рівень тривожності, у всьому слухаються авторитетних батьків, не приймають самостійних рішень. Такий стиль виховання призводить до того, що у підлітка формується лише зовнішній локус контролю, в основі якого знаходиться почуття провини чи страх покарання. Це може призвести до того, що при зменшенні зовнішнього контролю поведінка підлітка може мати антисоціальні, деструктивні тенденції. При авторитарному стилі виховання виключається емоційна близькість дитини і батьків, саме тому між підлітком і батьками ніколи не формується почуття надійної прив'язаності, що призводить до формування у дитини ворожості, недовіри до себе, до оточуючих, до світу загалом.

«*Демократичний стиль*» (в інших класифікаціях – «авторитетний», «співпраця») – мати і батько сприяють формування незалежності підлітка враховуючи вікові особливості та можливості підлітка і його особисту відповідальність. При такому стилі виховання підлітка залучають до обговорення сімейних проблем. До дитини прислухаються, враховують її думки при прийнятті колективних сімейних рішень. Батьки формують у дитини запити та потреби. Демократично ставлячись до дитини, батьки проявляють твердість і послідовність у вихованні, привчаючи дитину до дисципліни, показують приклад відповідальної соціальної поведінки.

«*Ліберальний стиль*» – (в інших класифікаціях – «поблажливий», «гіпоопіка») – підліток не спрямовується, не розуміє заборон та обмежень з боку батьків або не хоче виконувати рекомендації, настанови та порад батьків. Цей стиль виховання вказує на те, що батьки нездатні, неготові чи не вміють виховувати дитину. Виростаючи, такі діти схильні до конфліктів з людьми, не здатні до тісної емоційної взаємодії, вони ігнорують інтереси інших, безвідповідальні, недисципліновані. Важливо зазначити, що підлітки сприймають таку поведінку батьків як прояв емоційної байдужості та відстороненості, відчуваючи при цьому страх і нерішучість. Невміння батьків контролювати поведінку дитини у підлітковому віці може бути причиною його потрапляння до кримінального, антисоціального середовища. Ліберальне виховання не сприяє формуванню психологічних механізмів, які потрібні для відповідальної поведінки у соціумі.

Інші характерні стилі були виділені значно пізніше.

«*Стиль надмірної опіки*» (гіперопіка, концентрація уваги на дитині) – бажання регулярно бути поряд з дитиною, вирішувати за неї всі без винятку проблеми. Матір разом з батьком уважно спостерігають за поведінкою дитини, стримують її самостійність, хвилюються через те, що з ним може щось погано трапитися у неприємну ситуацію. Слід зазначити, що ця модель виховання може призвести, до надмірного завищення самооцінки у підлітка, а з іншого боку до розвитку тривожності та затримки соціального розвитку.

«*Хаотичний стиль*» – це дефіцит цілісної системи сімейного виховання, при цьому стилі виховання до дитини не пред'являються конкретні, чітко визначені вимоги чи простежуються протиріччя (батьки не можуть дійти згоди щодо методів виховання). Хаотичне виховання може призвести до фрустрації фундаментальних особистісних потреб підлітка – система конкретних координат в навколишньому світі, сталість уявлень про систему оцінок і поведінки. Нестабільність батьківського впливу на підлітка позбавляє його почуття стабільності та викликає підвищену нервовість, нерішучість, тривогу, неконтрольованість, ворожість та проблеми у соціальній адаптації.

Хаотичний стиль виховання формує у підлітка занижену самооцінку, послаблюється самоконтроль і почуття власної відповідальності, з'являється інфантильність. Науковці виділяють низку факторів, які важливі у контексті появи розладів поведінки та психічних порушень у осіб підліткового віку. «Рівень протекції» – загальна сума енергії, сил і часу витрачених батьками на виховання дитини. При гіперпротекції батьками витрачається велика кількість ресурсів, розвиток дитини стає основним заняттям їхнього існування. При гіпопротекції розвиток підлітка виявляється для батька з матір'ю другорядним, до дитини «не доходять руки», вихованням починають займатися коли вже з'являються серйозні проблеми.

Лю Сяопань

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГІЧНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ

У процесі взаємодії дитини з природним середовищем відбувається активізація різних сфер досвіду та психічних процесів, що є важливою умовою підвищення адаптивності та стресостійкості. Іншою важливою функцією є вдосконалення навичок саморегуляції внаслідок активного контакту з природою та її здоров'язберігаючими ресурсами. Крім того, спільна творча активність групи дітей у природному середовищі може сприяти згуртуванню та поліпшенню комунікативних навичок.

Психотерапевти також вказують на синхронізацію фізичних та психічних процесів під час занять еко-терапією, допомогу середовища у возз'єднанні людини з собою, підвищення рівня усвідомленості.

Екологічна арт-терапія має низку відмінних рис.

По-перше, заняття (частково чи повністю) проводяться за межами арт-терапевтичного кабінету чи студії. Вони можуть проводитися в садах та парках, прибудинкових та пришкольних територіях, а також в умовах дикої природи. При цьому учасники занять можуть переміщатися у даному середовищі вільно або організовано, залежно від цілей та завдань, поставлених психотерапевтом. Прогулянки можуть мати підготовчий характер, або бути основною частиною заняття. Рух під час таких творчих занять сприяє послабленню контролю та фокусуванню на проблемах та труднощах.

По-друге, взаємодія із середовищем супроводжується дослідженням його сенсорних та художньо-естетичних характеристик, активізацією уяви, пізнавальних та емоційних процесів, що сприяє інтеграції діяльності різних систем організму.

По-третє, на відміну від арт-терапевтичного процесу, де учасник занять швидко займає позицію суб'єкта та бере активну участь у процесі, в еко-терапії можлива більш пасивна (зовнішня) участь, наприклад, при спогляданні об'єктів природи без прямого контакту з нею або візуалізації образів ландшафтів, тварин у стінах кабінету терапевта, які, тим не менш, сприяють запуску певних внутрішніх процесів.

По-четверте, екологічний підхід передбачає взаємодію між трьома основними учасниками процесу – клієнтом, терапевтом та середовищем, де середовище надає певний вплив клієнта. Даний підхід може використовувати різноманітні мистецькі засоби, елементи драматизації, стимулювати взаємодію людей через творчу активність, однак, важливою складовою є прояв творчої взаємодії із середовищем.

По-п'яте, значне місце в еко-арт-терапії займає персоналізація середовища, в той час як заняття в кабінеті або студії не передбачають будь-яких змін, які клієнт вносить, в навколишню обстановку. Учасники занять можуть взаємодіяти з середовищем, у тому числі природним, вносячи певні елементи, структуруючи його, запозичуючи та змінюючи природні об'єкти в ході своєї творчої діяльності, іноді повертаючи їх назад після певної трансформації. У процесі персоналізації середовища відбувається зміцнення якостей особистості, їх подальше зростання та розвиток.

Методи еко-терапії різноманітні і передбачають різні форми взаємодії, як із використанням різних видів художньої експресії (малювання, створення колажів, інсталяцій, лендарт, дигітальне мистецтво), так і із застосуванням руху та танцю, елементів драматизації. Дані практики можуть проводитися з використанням природних матеріалів, а також включати різні види діяльності, спрямовані на турботу про природне середовище.

Малярова Юлія Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

КЛЮЧОВІ ПРИНЦИПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПАЦІЄНТ-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В МЕДИЧНІЙ ГАЛУЗІ

Нині у медичній галузі активно розвиваються концепції, спрямовані на посилення ступеня залучення пацієнтів, а там, де це необхідно, їхніх родичів у процес надання та отримання медичних послуг, зокрема і психологічної допомоги. Найбільш поширеними з них є пацієнт-орієнтований та пацієнт-центрований підходи. Термін «пацієнт-орієнтованість» нині характеризує сервісну складову медичної діяльності та реалізується в різних організаційних технологіях, що сприяють створенню для пацієнта комфортних, приємних умов на кожному етапі отримання медичної послуги. «Пацієнт-орієнтованість» низка авторів пропонує розглядати як систему відносин із пацієнтом, що сприяє максимально повній реалізації законодавчо закріплених прав пацієнта при отриманні медичної допомоги.

Таким чином, пацієнт-орієнтований підхід передбачає досягнення такого рівня управління діяльністю медичної організації та відносинами «лікар-пацієнт», при якому пацієнту буде забезпечено як надання медичних послуг відповідно до стандартів якості та безпеки, так і створено умови для повноцінної реалізації всіх складових етико-правового статусу пацієнта, його прав, обов'язків та відповідальності.

Особлива увага при цьому має бути приділена такому залученню пацієнта до лікувально-діагностичного процесу, яке передбачає, поряд з точним дотриманням рекомендацій лікаря, поділ відповідальності між лікарем та пацієнтом, зокрема правової, за спільно прийняте на паритетних засадах рішення про передбачуване медичне, реабілітаційне або психологічне втручання.

Нині розуміння пацієнт-орієнтованого підходу стає ще ширшим і включає застосування організаційних технологій, що оптимізують роботу співробітників медичної організації, сприяють побудові ефективних міжперсональних комунікацій між медичними працівниками і пацієнтами, заснованих на повазі цінностей, установок, потреб і уподобань всіх суб'єктів організації медичної допомоги та надання медичних послуг.

У 1993 р. Picker Institute & Harvard Medical School було проведено широке соціологічне дослідження, результати якого стали основою світової концепції пацієнт-орієнтованості. У ході дослідження вчені дійшли висновку, що в основі підходу лежать вісім ключових принципів:

Перший принцип пацієнт-орієнтованості полягає у повазі споживчих цінностей, потреб та уподобань. Розглядаючи принцип «шанобливого ставлення до пацієнта», можна говорити, що цей аспект відображається у забезпеченні прав громадян у сфері надання медичної допомоги. Крім цього, ставиться в основу пріоритет інтересів пацієнта.

Другий принцип – цілісність, логічність та наступність лікувально-діагностичного процесу. Потрібно розуміти, що пацієнти в даному аспекті є вразливою ланкою. Хвороба, яка знижує якість життя пацієнта, пригнічує психоемоційний стан пацієнта. Пацієнт, бачивши узгодженість дій з боку медичних працівників, вселяє собі надію на якнайшвидше одужання.

Третій принцип – поінформованість пацієнта про всі деталі лікувально-діагностичного процесу, про перебіг медико-соціальної реабілітації тощо. Цей принцип є

досить широким і охоплює багато аспектів. Так, пацієнт за бажанням повинен мати доступ до інформації про своє захворювання, про клінічний стан, про варіанти лікування, а також про методи профілактики.

Четвертий принцип – створення комфортних умов перебування пацієнта в процесі надання йому медичної допомоги на всіх етапах: в амбулаторно-поліклінічному закладі, в стаціонарі, у відділеннях реабілітації тощо.

П'ятий принцип – забезпечення емоційної підтримки щодо пацієнта. У реалізації цього принципу медичний працівник повинен враховувати такі фактори, як стурбованість пацієнта щодо свого стану, а також результату захворювання. Треба враховувати, що пацієнти можуть відчувати тривогу через можливі наслідки хвороби (інвалідизація, фінансова неспроможність, втрата роботи, проблеми в сім'ї).

Шостий принцип – створення умов для спілкування пацієнта з його найближчим оточенням. Слід приділяти увагу рівню суб'єктивного комфорту пацієнта, наскільки можна забезпечувати всебічну підтримку, не обмежувати їх у спілкуванні з родичами, колегами, друзями.

Сьомий принцип – забезпечення безперервності лікувального процесу, а також виправдання очікувань щодо його видозміни з часом. Для забезпечення цього принципу передусім треба доносити докладну інформацію про лікарські препарати, обмеження, дієти в доступній для пацієнта формі.

Восьмий принцип є базовим і формує всі попередні принципи. Він полягає у належному забезпеченні доступності медичної допомоги для потенційного пацієнта. Це фізична доступність до медичної організації, наявність громадського транспорту, можливість безперешкодного запису на прийом до лікаря, можливість вибору лікаря, методики лікування.

При реалізації пацієнт-орієнтованого підходу до надання медичних послуг у клінічному закладі необхідно керуватися у прийнятті рішень насамперед інтересами пацієнта (клієнта). Головною метою є підвищення рівня довіри пацієнта до лікаря та до медичної організації в цілому.

Мартиненко Олена Юрївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

На сьогоднішній день питання щодо материнства, виховання і догляду за дітьми є надзвичайно актуальним, так як Україна перебуває в стані війни, і це стає фактором негативного впливу на відтворення населення. Крім того, перманентний фоновий стан тривоги й стресу суттєво впливає на загальне благополуччя, а отже, і на психічне здоров'я жінок – майбутніх матерів. Попри часом екстремальні умови, в яких вимушені перебувати жінки в Україні під час найніжнішого періоду свого життя – вагітності, – коли перед жінкою стоїть завдання виношування і фактичної побудови нової людини з нуля, переосмислення себе і власних цінностей, ми вважаємо, що таке явище, як психологічна готовність до материнства, має бути наділене увагою і піддане ретельному аналізу.

Психологічна готовність до материнства – це стан психіки жінки, який передбачає готовність до вагітності, народження дитини та материнства в цілому; цей стан охоплює різні аспекти психології, такі як емоційний стан, наявність знань та навичок, готовність до змін у житті та ставлення до материнства. Понадусім це ще й сукупність базових інстинктів та особистісних характеристик жінки, які формуються в процесі її ціннісних змін в соціокультурному житті внаслідок вагітності та народження дитини (включаючи зміни у взаєминах з оточенням та фізичного стану через вагітність, пологи та післяпологовий період). Бути готовою до ролі матері – означає зуміти сформувати сприятливе середовище для майбутнього малюка, яке проявляється в сталому зв'язку стосовно дитини.

За Г. Г. Філіповою психологічна готовність до материнства складається з наступних компонентів:

- 1) Особистісна готовність (особистісна зрілість);
- 2) Модель батьківства (батьківські установки, позиції, ставлення);
- 3) Мотиваційна готовність (зрілість мотивації до народження дитини);
- 4) Материнська компетентність (навики взаємодії й розуміння дитячих потреб);
- 5) Сформованість материнської сфери (ціннісно-смыслова, операційна, потребово-емоційна складова).

Беззаперечно, умови війни накладають всеосяжний вплив на кожний з наведених компонентів психологічної готовності до материнства. Переживання стресу чинить серйозний вплив на перебіг вагітності, пологів і подальше життя дитини. Це знання породжує сумніви щодо питання народження дитини й зберігання вагітності. Адже материнство за сучасних нестабільних умов вимагає величезних моральних і матеріальних ресурсів, тож це викликає посилене почуття відповідальності, і як наслідок – постійне відтермінування вагітності у часі, коли суб'єктивно буде достатньо фінансів, краще житло, врешті – мирне життя.

Під час наукових досліджень вчені з'ясували, що якщо жінка негативно ставиться до процесу вагітності, то майбутня дитина стає джерелом негативних емоцій. Жінки, які позитивно сприймають свою вагітність, навпаки, із задоволенням думають про прояв любові до ще не народженої дитини. Почуття, які відчуває мати до дитини, розвиваються швидше і є безперечними. Тож у довготривалій перспективі рівень психологічної готовності жінки до вагітності й материнства може також впливати на стосунки із майбутнім малюком.

Крім того, доцільно зазначити, які саме страхи виникають у молодих жінок, що негативно впливають на їхню психологічну готовність до материнства. Їх можна поділити на дві категорії – стандартні (ті, що притаманні майбутнім матерям взагалі) та специфічні (з урахуванням фактору воєнних дій). До стандартних страхів належать: страх болю під час пологів, післяпологові ускладнення, депресія, хвилювання через зміну тіла, невідомість тощо. До специфічних страхів становлення материнської ролі жінки під час війни є страх за своє життя і життя дитини, страх не забезпечити захист дитині, страх емоційних зривів при ймовірних атаках, страх викидню, причиною якого може бути сильний стрес, страх фінансового краху через складну економічну ситуацію тощо.

Отже, можемо підсумувати, що психологічна готовність до материнства в умовах війни є важливою комплексною задачею, що стоїть перед українським суспільством насьогоднь. Необхідно залучати до співпраці різних спеціалістів – психологів, медичних працівників, представників громадських організацій – з метою поліпшення якості життя та психічного здоров'я жінок, які планують або вже очікують народження дитини. Створення безпечного та комфортного середовища, надання психологічної допомоги та інформаційної підтримки – ключові фактори для успішного материнства в умовах війни в Україні.

Мусієнко Вікторія Романівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Ментальне здоров'я у військовому контексті охоплює психічні аспекти, такі як стрес, тривога та психологічні травми, що можуть виникнути внаслідок безпекових загроз та конфлікту. Загострення ситуації війни призводить до істотного збільшення рівня стресу серед цивільного населення, що може негативно вплинути на їхнє ментальне здоров'я.

Наукові дослідження та моніторинг стану ментального здоров'я учасників конфлікту та цивільного населення допоможуть виявити конкретні потреби та визначити ефективні

методи підтримки. Здійснення цих заходів сприятиме не лише зменшенню негативного впливу військового конфлікту на психіку, але й покращенню загального стану соціально-психологічного клімату в областях, постраждалих від конфлікту.

Вивчення та розуміння впливу військового конфлікту на ментальне здоров'я є важливим кроком у забезпеченні добробуту суспільства. Розробка та впровадження ефективних стратегій психологічної допомоги може допомогти зменшити негативний вплив воєнного конфлікту на ментальне здоров'я та сприяти процесу відновлення психічного благополуччя населення.

Вважаємо за потрібне розглянути основні аспекти впливу військового конфлікту на ментальне здоров'я. Так, ситуація війни може серйозно впливати на ментальне здоров'я людей, які переживають конфлікт і його наслідки. Україна, зазнаючи воєнно-політичні турбулентності, зіштовхується з численними викликами, які можуть впливати на психічне благополуччя громадян.

Серед аспектів, що слід враховувати в контексті війни в Україні щодо ментального здоров'я людей, науковцями висуваються наступні:

1. Травматичні події: сам по собі військовий конфлікт може бути джерелом травматичних подій, таких як обстріли, втрати близьких, терористичні акти та інші небезпеки, що можуть викликати стрес та травматичні наслідки.

2. Евакуація та безпека: примусова евакуація, страх за власну безпеку та невизначеність можуть спричинити психологічний стрес та тривогу.

3. Втрати та траур: втрати близьких людей, руйнування домівок та інші матеріальні втрати можуть призводити до глибокого горя та тяжких емоцій.

4. Нестабільність та невизначеність: постійна загроза, невизначеність щодо майбутнього та нерозбірливість обставин можуть сприяти розвитку тривожних та депресивних розладів.

5. Ускладнення доступу до психологічної допомоги: в умовах військового конфлікту може бути важко забезпечити доступ до психологічної допомоги та лікування психіатра за потреби.

6. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): люди, які пережили травматичні події, можуть бути схильні до розвитку ПТСР, що проявляється через виражений стрес, повторювані спогади та інші симптоми.

Таким чином, можна дійти висновку, що у ситуації війни важливо приділяти особливу увагу піклуванню про психічне здоров'я населення, забезпечуванню доступу до психологічної підтримки та ресурсів для кожного, хто відчуває вплив конфлікту на своє здоров'я.

Зазначені заходи сприятимуть зниженню ризику поширення психічних захворювань та стабільності суспільства в умовах воєнного конфлікту. Забезпечення психосоціальної підтримки та просвіти щодо ефективних копінг стратегій може сприяти підвищенню стійкості населення в умовах екстремальних обставин життя.

Крім того, важливою є активна праця над зменшенням соціально-економічних та культурних факторів, що можуть спричинити стрес та погіршення психічної складової здоров'я. Створення умов для відновлення зв'язків у спільноті, підтримка толерантності та розуміння можуть сприяти покращенню психічного благополуччя в умовах воєнного конфлікту.

Obukhova Olha

student of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko (Sumy),

Scientific supervisor: PhD in Philosophy, Associate Professor

Larisa Dvornichenko

INTERACTION AND CONSEQUENCES OF STRESS INFLUENCE ON MENTAL HEALTH AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Stress is typically defined as the body's generalized response to demands or unsettling circumstances in its surroundings. It represents how we recognize and manage challenges and

threats in our environment. Events, both personal and environmental, that trigger stress are referred to as stressors. Consequently, stress is essentially characterized as emotional disruptions or adjustments resulting from stressors. Stress that fosters and supports learning is termed positive stress, as it can optimize learning capacity. Conversely, stress that hinders and obstructs learning is labeled negative stress, and efforts should be made to prevent and mitigate it. It's important to note that the same stressors may be interpreted differently by various students based on their cultural background, individual characteristics, prior experiences, and coping mechanisms.

The university education setting has always been acknowledged as a stressful atmosphere for students. According to the World Health Organization, approximately 20 percent of students globally are believed to experience mental health issues. Numerous investigations have demonstrated a detrimental correlation between stress and mental, emotional, and physical health concerns. Prolonged and excessive stress is associated with physical, emotional, and mental health challenges, diminished self-confidence, and influences students' academic performance as well as their personal and professional growth.

Stress is defined as the response to environmental pressures and expectations that an individual may perceive as daunting or overwhelming. Perceived stress refers to the degree to which specific situations are interpreted as stressful. When personal resources to alleviate perceived stress, such as coping mechanisms, are insufficient, there is a risk of diminished mental well-being. The level of perceived stress significantly affects students' mental well-being. Recent studies indicate an increased level of perceived stress among university students, with research primarily focusing on medical education fields (e.g., medicine, dentistry, and pediatrics), although similar trends are observed across various educational programs.

Several factors have been identified as stressors contributing to mental well-being, both directly and indirectly. Academic and performance pressures are prevalent across different educational domains and appear to be primary determinants of perceived stress. Additionally, perceived stress is strongly associated with female gender, family circumstances, limited leisure or extracurricular activities, financial status, self-esteem, coping strategies, and satisfaction with studies. Perceived stress serves as a significant mediator in the relationship between emotional intelligence and indicators of mental well-being, as well as in the association between social skills and mental well-being.

The influence of perceived stress on mental well-being is intricate and contingent upon both internal and external personal resources, such as coping mechanisms and social support. The extent to which stress is perceived hinges on underlying factors or stressors. For instance, feelings of loneliness can deplete personal resources, thereby intensifying the correlation between perceived stress and mental well-being. Particularly among international students, loneliness has been observed to significantly impact mental well-being due to a lack of coping support and social connections.

Personality traits also play a role in shaping the relationship between perceived stress and mental well-being. Research shows a notable positive correlation between self-critical perfectionism, depression, and stress symptoms. Conversely, students characterized by openness to new experiences and environments tend to experience less stress and demonstrate greater adaptability to new situations. Additionally, employing appropriate coping strategies is pivotal in managing stress and averting its potential adverse effects. The prevalence of mental health issues among students is linked to their ability to cope with stressors. Problem-focused coping, also referred to as approach coping, appears to moderate the relationship between perceived stress and mental well-being. When problem-focused coping is low, perceived stress has a more pronounced impact on mental well-being compared to situations where problem-focused coping is high.

Difficulties and possible failures in the academic sphere, under appropriate conditions, can generate a state of frustration, when a personally significant motive remains unsatisfied or its satisfaction is slowed down, and the feeling of dissatisfaction reaches such a level that exceeds the «tolerance threshold» of a particular student. With systematic cases of frustration, the student's personality can show signs of

deformation, such as aggressiveness, envy, bitterness (in cases of frustration through aggression), loss of business optimism and indecision (in cases of «auto-aggression»), apathy, lack of initiative, inaction (in cases of depression); resistance to change, petrification, etc.

Focusing on areas where stress is constant and highly noticeable, it can be stated that students most often experience stress in the spheres of everyday life, lifestyle, and inner harmony. Students face various challenges related to the need to independently solve life problems that arise in independent living. Most medical students experience a state of chronic tension when it is difficult to relax and not worry about how others see them. Students are afraid of being misunderstood and rejected by other classmates. All this indicates the presence of stress among students, and along with it can threaten the development and realization of their potential in the conditions of a higher educational institution.

Since this topic is relevant, the prospects for further research in this area include a deeper and more detailed study of the problem at the theoretical and empirical levels, the development of trainings to correct the influence of factors affecting the mental health of medical students during their studies in higher education, and the development of recommendations for preventing the occurrence of stressful conditions that negatively affect mental health.

Оран Марина Олегівна

д. психол. н., професор, завідувач кафедри психології

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, (м. Тернопіль)

Скурський Тарас Ярославович

аспірант спеціальності 053 Психологія

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, (м. Тернопіль)

ВПЛИВ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ЛІКАРЕМ ТА ПАЦІЄНТОМ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ОДУЖАННЯ

Звістка про хворобу – це завжди причина для особистісної кризи, адже складається деформована картина реальності, в якій діагноз – це ніби вирок. Кожна людина, дізнавшись, що хвора, проживає цей кризовий момент по-своєму. Дослідники навіть визначають момент повідомлення діагнозу як травму (А. Jackson, Р. Linley). Актуальна ситуація повномасштабного вторгнення росії в Україну поглиблює усі кризові явища та вплив травматичної події на пацієнта. Сьогодні, як ніколи розуміємо що на ментальну гармонію серйозною мірою впливає ситуація в країні.

У процесі переходу до страхової медицини в площину конкуренції між лікарями застосування пацієнт-орієнтованого підходу є закономірним: пацієнт – рівноправний учасник лікування. Завдання лікаря – пояснити діагноз, хід лікування, наслідки, адже що більше знає пацієнт, то більш зваженим буде його рішення. Наявність відповідних протоколів, які допомагають провести таку бесіду і встановити довірливі взаємини між лікарем і пацієнтом, сприяє позитивній динаміці в майбутньому. Однак правильно повідомити і зреагувати на емоції пацієнта, який почув свій діагноз, особливо важкий, – одна з суб'єктивно найнеприємніших і об'єктивно найважчих частин лікарської роботи, а правилам та інструментам такого «менеджменту поганих новин» (bad news management) лікарів все ще вчать недостатньо. Як зазначає А. С. Свінціцький, «взаєморозуміння між лікарем і пацієнтом є запорукою ефективності здійснюваного лікування». На значення ефективної комунікації у процесі лікування вказують також Л. Я. Ковальчук, І. Р. Мисула, Н. Є. Лісничук, а А. П. Пелешук та Л. П. Мусієнко наголошують на етичності взаємовідносин лікаря і хворого.

Кожного дня лікар в своїй практичній діяльності зустрічається зі складними ситуаціями та спілкується з пацієнтами у різних емоційних та психологічних станах,

здебільшого негативно емоційно забарвлених. Важливо не знецінювати досвід пацієнта, його здатність витримувати стресові ситуації. Якою саме буде реакція, залежить від багатьох чинників: віку, статі, сімейної та соціальної ситуації, досвіду, фізичного та психологічного стану, особистісних якостей: темпераменту, здібностей, інтелекту, характеру та ін. Є багато різних суперечливих ситуацій у взаємодії лікаря і пацієнта. Складний пацієнт відчуває потужні емоції та демонструє поведінку, яка перешкоджає ефективній комунікації і, як правило, викликає негативні почуття і у лікаря, що може призвести до конфлікту, уникання контакту з пацієнтом, або відмови від лікування.

Взаємодія з пацієнтом у складних ситуаціях спричиняє невпевненість і навіть страх у лікаря. А такі негативні емоції пацієнта, як страх, сум, гнів можуть ускладнити надання медичної допомоги. Щоб впоратись з емоціями пацієнта лікар потребує значних навичок професійного спілкування та психологічного реагування. Це необхідно для створення терапевтичного альянсу з пацієнтом та залучення його до ефективної співучасті в процесі лікування.

Лікар не може вирішити усіх проблем пацієнта, однак може і повинен з'ясувати, що його турбує фізично, психологічно та надати максимально ефективну допомогу.

З початком повномасштабного вторгнення вкотре вдалося підтвердити, що ментальне здоров'я суміжне із фізичним. Надання психологічної допомоги пацієнтам вкрай необхідне, оскільки сприяє швидшому поверненню до звичного способу життя. Вкрай необхідно підібрати діагностичний інструментарій і перевірити стан ментального здоров'я у різних категорій осіб в умовах війни. Встановити причинно-наслідкові зв'язки, закономірності прояву різних емоційних та психологічних станів як реакції на оголошення діагнозу. Розробити та впровадити заходи спрямовані на оптимізацію ментального здоров'я.

Ми вважаємо, що незважаючи на прогресивний розвиток медицини тема ментального здоров'я пацієнта в процесі одужання залишається недостатньо вивченою. Пацієнт втрачає довіру до лікаря, залишається наодинці із проблемою, що є недопустимим. Збереження здоров'я пацієнта це не лише комплекс так званих «медичних послуг», а перш за все встановлення довіри між лікарем та пацієнтом, яка в подальшому чинитиме сприятливий вплив на процес одужання.

Панок Віталій Григорович

в. о. академіка-секретаря Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України,
директор УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Учасники освітнього процесу – учні, студенти, педагоги, викладачі, їх найближче соціальне оточення, є однією з найбільш постраждалих категорій населення в умовах російсько-української війни. Разом з тим, означена когорта не є однорідною і має розглядатись як окремі специфічні групи у залежності від віку, життєвого досвіду, ступеню причетності до бойових дій, ступеню фізичного і психічного травмування, місця проживання, етнокультурного і соціального оточення та ін.. Названі та інші фактори вкладаються в поняття «актуальна життєва ситуація особистості (АЖСО)». На наш погляд, це поняття має бути центральним для побудови програм і технологій психологічного супроводу учасників освітнього процесу оскільки дозволяє більш індивідуально а, значить, більш ефективно надавати психологічну допомогу.

Психологічне травмування описується такими поняттями як: «стрес», «дистрес», «посттравматичні стресові розлади (ПТСР)». Останнім часом широко застосовується поняття «посттравматичне зростання».

Перші три феномени описані доволі детально але не можуть розглядатись відірвано від АЖСО, від тих обставин у яких знаходиться особистість та минулих обставин життєвого шляху особистості (ЖШО). Щодо «посттравматичного зростання», то ми вважаємо, що це поняття не є точним і уведення його у науковий обіг сприяє виникненню плутаниці і численних непорозумінь серед дослідників і практикуючих психологів. Існує усталене і цілком верифіковане поняття «розвиток». Процес розвитку, як відомо, відбувається нелінійно, через переживання різного роду криз, які, у свою чергу, супроводжується негативними переживаннями, стресами і постстресовими переживаннями. Розвиток, у тому числі, передбачає адаптацію до нових (сприятливих чи несприятливих) життєвих обставин, нової життєвої ситуації.

У зв'язку зі сказаним поняття психологічної реабілітації необхідно розглядати доволі умовно оскільки особистість має пристосовуватись жити у нових умовах, в умовах зміненої життєвої ситуації, а не відновлювати свої навички, пристосовуючи їх до «старої» життєвої ситуації, реабілітуватись. Тут більш адекватним є поняття психологічного супроводу пристосування до нових умов і обставин життєдіяльності особистості.

Війна в житті кожного причетного є надзвичайною ситуацією, яка має незворотні наслідки. Тобто війну необхідно визнати катастрофою як на рівні людських спільнот, так і на індивідуальному рівні. Життя тих, хто пережили війну, вже ніколи не буде таким, як до війни. Отже, ті, що пережили або переживають цю надзвичайну подію у своєму житті потребують психологічного супроводу. Психологічного супроводу у посткризовому розвитку.

Очевидним є те, що психологічний супровід має бути системним, мультидисциплінарним, послідовним, ґрунтуватись на ступені і глибині переживань катастрофічних подій, вікових та індивідуально-психологічних особливостях особистості постраждалих.

Першим етапом психологічного супроводу є надання психологічної допомоги у вигляді терапії гострих емоційних реакцій на дію різноманітних стресорів. Відомо, що наслідками стресу та гострих емоційних реакцій можуть бути: зниження когнітивних функцій, пам'яті, фрустрація поведінки, втрата або блокування базових навичок життєдіяльності, самообслуговування, втрата орієнтації в реальності та відчуття нереальності того, що відбувається навколо, втрата образу власного тіла, відключення механізмів рефлексії та самооцінки і т.п.

За таких умов основним завданням психологічного супроводу постраждалого є зняття негативних наслідків емоційної реакції на стрес, відновлення основних психічних функцій, «базових налаштувань», говорячи мовою програмістів. На цьому етапі широко застосовуються методики надання першої психологічної допомоги та терапії ПТСР. За умови правильного застосування цих методик близько 80% симптоматики ПТСР вдається зняти. Але це не означає, що усі аспекти психічного травмування вдалося терапевтувати.

Другий етап може передбачати формування резильєнтності особистості. Життєстійкість особистості – це сукупність навичок і компетенцій, що забезпечують переживання надзвичайної ситуації та її наслідків зі збереженням базових особистісних рис і якостей. І це є основою для подальшого посттравматичного особистісного розвитку. Але це знову ж таки не означає повної реабілітації. Залишаються майже не розглянутими такі наслідки переживання травматичних подій як невпевненість у власному майбутньому, життєві цілепокладання, життєві смисли, самоставлення і самооцінка, цінності особистості, її соціальні стосунки і ролі.

Третім обов'язковим етапом має бути соціально-психологічна реабілітація. Вона полягає у відновленні вцілілих та побудову нових соціальних зв'язків у новій АЖСО, соціального і професійного статусу, соціальної і громадянської активності, побудові нових життєвих перспектив і життєвих планів. Тільки після формування нової життєвої перспективи і життєвих планів, оновлення структури соціальних і життєвих цінностей, соціальних зв'язків і статусів особистості можна говорити про подолання нею негативних наслідків травматичної ситуації та повноцінний посттравматичний розвиток.

У цьому відновленні присутні багато різноманітних складових – соціальних, економічних, політичних і, у тому числі, соціально-психологічних. Тут важливо застосування скоординованого, системного мультидисциплінарного, міжсекторального підходів, що базуються на безпосередньому соціальному оточенні людини, відновлення її як члена спільноти (общини). Безумовною вимогою є здійснення психологічного супроводу в місці постійного проживання, навчання, роботи, в умовах сім'ї. Організація і стимулювання (залучення до) громадської активності на рівні, у першу чергу, територіальної громади, закладу освіти, первинних структур громадянського суспільства.

Аналіз сучасної практики надання психологічної і соціальної допомоги безпосереднім учасникам і постраждалим від війни показав наявність великого бажання громадських і міжнародних організацій, фондів та окремих меценатів надати необхідну і професійну допомогу. Зараз ми спостерігаємо великий обсяг такої допомоги. Разом з тим, подібна допомога є сегментованою і спрямована, зазвичай, на вирішення окремих проблем, що виникли у постраждалих. У такому випадку некоректно говорити про повноцінну реабілітацію і відновлення. Повноцінна реабілітація і посттравматичний розвиток є можливими тільки за умови системного підходу і повноцінного соціально-психологічного супроводу які реалізуються як цілісний проект розвитку особистості.

Пасько Катерина Миколаївна

к. філос. н., доцент, доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ДЕРМАТОГЛІФІКИ У ВІЗУАЛЬНІЙ ПСИХОДІАГНОСТИЦІ

Особливості нервової системи, типи темпераменту та інші індивідуально-психологічні якості людини можна визначити не лише за допомогою традиційних психологічних методів. Свою ефективність у психодіагностичній роботі з клієнтами довели також і візуальні засоби. Всьому цьому сприяє використання даних, що отримані за допомогою спеціальної галузі знань – дерматогліфіки, при вивченні шкірного малюнку на долоні та пальцях особи, що досліджується. Наприклад, такі дослідники, як Г. Акінщикова та С. Полуєктова виявили, що у людей з сильною і врівноваженою нервовою системою у візерунках пальців більше «петель», у людей з сильною і рухливою нервовою системою – більше «спіралей» («завитків»), а у людей зі слабкою нервовою системою – більше «дуг» (рис.1).



Якщо співвіднести тип темпераменту з відсотковою пропорцією десяти пальцевих візерунків людини, то результати будуть наступними:

- холерик – понад 50% – «спіралі» (решта – «петлі»);
- сангвінік – понад 50% – «петель» (решта – «спіралей»);
- флегматик – часто майже 100% – це «петлі»;
- меланхолік – має не менше однієї «дуги», зазвичай можна помітити певну пропорційність: чим більше «дуг», тим слабшою є нервова система людини і, відповідно, тим нижчою є працездатність досліджуваного.

Якщо коротко проаналізувати символи, то «дуга» є найпростішим візерунком, що проходить по всій поверхні пальця людини. «Петлі» відкриваються з ліктьового, тобто

ульнарного (у напрямку мізинця) або променевого, чи так званого радикального (у напрямку великого пальця) боку. «Спіраль» – це замкнений візерунок. Іноді зустрічаються більш складні візерунки, серед яких виділяють подвійні «петлі» та складні «завитки».

Приклади візерунків на пальцях людини (на першому квадраті зображено символ «дуга», на середньому квадраті представлено символ «петля», а на останньому – «спіраль» або «завиток»).

Основні типи візерунку пальцевих сосочків та їхні перехідні варіанти зустрічаються у людей всіх рас, але в різних популяціях переважають різні візерунки на шкірі. Існують певні закономірності в їх розподілі. Наприклад, петлеподібний візерунок частіше зустрічається у європеоїдів, ніж у монголів, тоді як «спіралі» – рідше. Той факт, що тип соскового візерунка і деякі інші особливості рельєфу шкіри варіюють від групи до групи, дозволяє антропологам і расологам використовувати шкірні візерунки разом з низкою інших морфологічних показників при вивченні походження рас і окремих людських груп.

Дерматогліфіка – це спеціальна галузь знань, яка намагається використовувати шкірний візерунок руки для виявлення носіїв спадковості, вона накопичила широкий спектр даних, на основі яких можна визначити багато характеристик (генетичних) людини.

Використовуючи кількісні методи, дерматогліфологи вивчають елементи візерунка в мікроскопічних нерівностях людської долоні. Ці візерунки утворені борознами, гребінцями, «петлями», «дугами», «спіралями» а також «трирадіусами». Так, встановлено певний зв'язок кута, утвореного на долоні трирадіусами, із розумовими здібностями людини. Якщо кут, утворений трирадіусами, знаходиться в межах від 33 до 57 градусів, це означає, що у людини розвинені розумові здібності. Якщо ж кут більше або менше цього діапазону, то з інтелектом людини щось не так.

Дослідження, проведені сучасними вченими стосовно кількох спеціалізацій, свідчать, що вибір професійної діяльності в поєднанні з особливостями папілярних візерунків певною мірою залежить від візерунка шкіри пальців. Наприклад, люди, які мають схильність до радіоелектроніки, військової справи та інженерії, мають високі гребені з виразним візерунком на пучках пальців, тоді як мистецтвознавці мають низькі, ніжні гребені. Таким чином, чоловіки, як правило, мають високі гребені, а жінки-низькі. Дугоподібні гребені, характерні для жінок, також зустрічаються переважно у представників «жіночих» професій (лінгвістів, журналістів, істориків, працівників сфери обслуговування) і рідше – у електриків, радіоінженерів і хіміків тощо.

У різних парах також були виявлені закономірності природного відбору партнера за відбитками пальців. Так, чоловіків з будь-яким візерунком на пальцях рук переважно «приваблювали» жінки з петлеподібним візерунком на пучках пальців. У жінок з дугоподібними та петлеподібними візерунками переважав несвідомий потяг до чоловіків з петлеподібними візерунками, тоді як особи з малюнком «спіраль» мали тяжіння до подібних собі «спіралей». Експериментальні дані підтверджують гіпотезу про те, що на індивідуальному рівні домінує принцип контрастності, а на соціальному – принцип подібності при виборі чоловіка / дружини.

Підбиваючи підсумки, слід зазначити, що зацікавлення науковців у вивченні візерунків на шкірі пальців рук та долоней людей виникло досить давно і не згасає і до сьогодні. Перш за все це обумовлюється тим, що малюнок відбитків пальців у кожного є унікальним, або такий малюнок може бути повністю відсутнім у людини. Тож вивчення і подальший розвиток дерматогліфіки як науки можуть принести вагомі результати у сфері медичної (клінічної) психології при вивченні структури захворювань, аналізі психологічної картини різних явищ, в тому числі і прихованих психологічних сторін особистості, що страждає на різні захворювання, сімейній психології при створенні сімейної пари, профорієнтаційній та діагностичній роботі психолога у різних закладах.

Сальник Ангеліна Євгенівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. педагог. н., професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічна реадaptaція – це процес, за допомогою якого людина пристосовується до нових умов, ситуацій або обставин після переживання важкої життєвої події, стресу, травми або зміни в житті. Цей процес може включати такі аспекти, як відновлення психологічного здоров'я, вивчення нових стратегій подолання стресу, зміна точки зору на себе та навколишній світ, а також встановлення нових цілей та цінностей.

Реадaptaція визначається як процес, за допомогою якого людина постійно та активно адаптується до базових умов соціального середовища. Цей процес передбачає використання психологічних заходів для забезпечення оптимальної взаємодії з навколишнім середовищем.

Психосоціальна адаптація розглядається як безперервний процес, який в першу чергу враховує зміни соціальних умов і ситуації з метою досягнення максимальної відповідальності психосоціальних характеристик особливості цим змінам. Психологічна реадaptaція включає комплекс заходів, спрямований на відновлення регулятивних психологічних реакцій і психологічної діяльності.

Професійна реадaptaція – детермінований державою процес, спрямований на формування або відновлення необхідних навичок в освітніх і професійних сферах, яких гостро потребує ринок праці.

Важливим фактором профілактики кризових психологічних станів, пов'язаних з професійними труднощами, є психіатрична реабілітація. Її метою є усунення психічних проблем і досягнення психічної стабільності, викликаних травмуючими факторами будь-якої природи.

Ацентрична реадaptaція – це форма реадaptaції, яка передбачає професійну підтримку з боку психолога найближчого соціального оточення. Мета – набуття навичок, необхідних для правильного розуміння свого статусу, розвитку правильного сприйняття поведінки та створення сприятливого середовища.

Психологічна реабілітація – це організований психологічний вплив, спрямований на відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців та створення передумов для повноцінного розвитку та самореалізація особистості.

Реадaptaція – це процес або механізм, який дозволяє організму адаптуватися до змін навколишнього середовища після попередньої адаптації до інших умов. Це може включати фізіологічні, поведінкові або психологічні зміни, які дозволяють організму повернутися до гомеостазу після зміни середовища. Функції реадaptaції можуть бути різними і включати такі процеси, як регуляція температури тіла до нової дієти зміна психологічного стану або перебудова соціальних стосунків.

Психолог який займається психологічною реабілітацією, повинен враховувати кілька напрямків у своїй роботі. Це організаційна робота, психотерапевтичний вплив (модифікація особистісних психологічних параметрів, вербальний і невербальний вплив у сфері сприйняття особистості, афективної волі та мотивації, створення комфортних умов військової служби), діагностика, психологічне консультування (спільне виявлення існуючі проблеми, причини та недоліки умов; планування консультацій для військовослужбовців та членів їх сімей), психологічна профілактика, психологічна корекція (цілеспрямований вплив на особистість та психологію військовослужбовців для зміни, зміцнення або формування необхідних якостей) та з родинами військовослужбовців Робота. Ця робота психологів проходить у формі індивідуальних та групових курсів, персональних консультацій, тренінгів та навчальних лекцій.

Психологічна реадaptaція в онтогенезі є невід'ємною частиною процесу формування особистості та її адаптації до змін середовища. Він може бути виражений у двох основних формах: зорова дія та зорове представлення образу. При зорово-моторній формі реадaptaції індивіди

активно взаємодіють з навколишнім світом, виконуючи певні рухи та вправи для пристосування до нових умов. Наприклад, у ситуації конфлікту чи навчання людина може вжити заходів, щоб адаптуватися до нової ситуації. У візуальній формі психологічної реадаптації індивіди використовують уяву, символічне мислення та наслідування, щоб зрозуміти зміни та адаптуватися до них. Наприклад, дитина може створювати сценарії іграшок або рольові ігри, щоб уявити ситуації, з якими вона стикається в реальному житті, і навчитися адаптуватися до них.

Обидві форми психологічної реадаптації сприяють розвитку особистості, розширенню поведінкових здібностей і забезпечують успішну адаптацію в навколишньому середовищі.

Підсумовуючи, можна сказати, що психологічна реадаптація відіграє важливу роль у процесі повернення людини до нормального функціонування після перенесених наслідків психологічної травми. Цей процес передбачає не лише відновлення втрачених зв'язків із суспільством, а й розкриття внутрішнього потенціалу та здібностей людини. Важливим компонентом психологічної реадаптації є створення середовища, сприятливого для самовираження та самореалізації, що допомагає індивідам інтегруватися в суспільство та досягти психічного здоров'я.

Склярєнко Владислав Олексійович

студент Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. педагог. н., доцент Н. В. Коваленко

ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ: ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ

З постійним розвитком українського суспільства різноманітні форми деструктивної поведінки, в тому числі й агресивної, мають тенденцію до зростання та походять від негативних форм вираження.

У суспільстві спостерігається поглиблення агресивності, а саме: зростання жорстокості, цинізму, байдужості та збільшення кількості злочинів, що виникають під впливом різноманітних факторів: ситуативних та імпульсивних поведінкових реакцій та характеризуються поведінковою неадекватністю та ступінь заподіяної потерпілому шкоди.

Така модель агресивної поведінки підростаючого покоління є ознакою девіантного способу життя та виховання, відтворює одну з найгостріших психосоціальних проблем сучасного суспільства.

Психологічні та соціальні дослідження показують, що асоціальна та агресивна поведінка частіше зустрічається в підлітковому віці та дитинстві.

Зазначені вікові групи не є чітко розмежованими та становлять групу підвищеного ризику щодо різноманітних труднощів: перехідний вік, особливо фрустрації та гормони внутрішніх психологічних процесів; психологічні травми та невпевненість у соціальному статусі підлітків, які важко перебудовують механізми соціального контролю тощо.

Агресія – це психологічна та біологічна енергія, яка допомагає нам досягти наших потреб або захистити себе.

Це складне явище, на яке впливає багато різних факторів: від особистих характеристик людини до її середовища та контексту життя.

Є кілька причин, які можуть спровокувати агресію, давайте розглянемо деякі з них:

Еволюційні аспекти: з цієї точки зору агресія може бути генетично визначеною реакцією на загрозу або конкуренцію за ресурси, що було важливо для виживання наших предків.

Освіта: діти з низьким рівнем освіти, з якими поведуться агресивно або жорстоко, можуть частіше проявляти агресивну поведінку.

Стрес: негативні емоції та стресові ситуації можуть викликати агресивні реакції, щоб вивільнити накопичений стрес.

Фізіологічні фактори: зміни в діяльності гормональної системи, підвищення рівня адреналіну або тестостерону можуть посилити схильність до агресивної поведінки.

Вплив навколишнього середовища:

Екологічні та культурні чинники можуть створити несприятливий клімат, у якому агресія стає прийнятною, навіть заохоченою, формою поведінки.

Проблеми з психічним здоров'ям: Певні психічні розлади, такі як розлади особистості, психози або депресія, можуть сприяти агресії.

Психологи вивчають різні форми агресії, такі як фізична, вербальна, пасивно-агресивна, а також роль інтелектуальних та емоційних факторів у формуванні цього явища.

Розуміння агресії допомагає розробити ефективні стратегії управління емоціями, конфліктами та встановлення здорових міжособистісних стосунків.

Психологічна робота з агресією може включати терапевтичні підходи, навчання розвитку навичок спілкування та соціальної адаптації, а також навчання самосвідомості та підвищення емоційного інтелекту.

Первинні форми агресії:

– Фізична агресія: це прямий фізичний контакт, який може включати бійку, штовхання, удари тощо.

– Вербальна агресія: – це використання слів, які ображають, погрожують або принижують, залякують або грубо ставляться до інших.

– Пасивно-агресивна поведінка: – це форма агресії, при якій людина пасивно виявляє незадоволення або ворожість, наприклад, через пасивний саботаж, мовчазну ворожість, відмову від загальної співпраці.

– Реляційна агресія: – це форма агресії, спрямована на пошкодження соціальних або емоційних стосунків між людьми.

Це складне явище, на яке впливає багато різних факторів: від особистих характеристик людини до її середовища та контексту життя.

Це може включати погрози, шантаж, поширення чуток або залякування інших.

Розуміння різних форм агресії допомагає нам визначати її прояви, оперативно реагувати та використовувати відповідні стратегії для запобігання агресивній поведінці.

Хуан Хайвей

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

КАЗКОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Казкотерапія – це напрям практичної психології, який використовує ресурси казок для вирішення низки завдань: виховання, навчання, розвиток особистості та корекція поведінки. Як і будь-який інший метод практичної психології, казкотерапія має свою специфіку, яка полягає в наступних особливостях її застосування.

По-перше, це вікові обмеження. Безумовно, казки корисно та необхідно читати дітям різного віку, але саме процес казкотерапії з аналізом та розбором ситуацій, поставлених у казках, краще проводити з дитиною, починаючи з 3-4 років. Це пов'язано з тим, що дитина до цього віку ще не розуміє того, що може існувати якась інша реальність, казкова, відмінна від нашого повсякденного життя. Все це залежить від сукупності особистісних особливостей дитини. Казка повинна бути підібрана або складена відповідно до віку, ситуації та особистісних особливостей дитини та спрямована на формування певних якостей залежно від провідної діяльності.

По-друге, необхідно дотримуватися тимчасового обмеження казкотерапії. З дитиною до 6-7 років не слід проводити її довше 30-40 хвилин, тому що їй важко сприймати інформацію протягом тривалого часу, її увага розсіюється, і дитина починає відволікатися.

Ефективність використання цього терапевтичного методу залежить і від віку дитини, з якою її хочуть провести, і від її особистісних особливостей, темпераменту, та від її розуміння життя та усвідомлення свого місця у світі, від моральних цінностей, які вже сформувалися або ще

тільки формуються. Ефективність застосування казок для допомоги дітям залежить від психотерапевта чи тієї людини, яка проводить сеанс казкотерапії. Дані сеанси повинні проходити не час від часу, а з певної регулярністю. Якщо проводиться будь-яка корекційна робота за допомогою казок, то кожна казка має відповідати певній меті (на конкретному етапі роботи).

У процесі сприйняття казки працює ліва півкуля, яка отримує логічний сенс із сюжету, тоді як права півкуля вільна для мрій, фантазій, уяви, творчості. Психологи, які застосовують казки, часто зазначають, що на усвідомлюваному, вербальному рівні дитина може і не сприймати казку, проте, позитивний ефект від роботи однаково присутній, тобто. зміни часто відбуваються на підсвідомому рівні. Саме тому казкотерапія стає дедалі популярнішою.

По-перше, у дошкільному віці сприйняття казки стає специфічною діяльністю дитини, що має неймовірно привабливу силу, що дозволяє їй вільно мріяти і фантазувати. При цьому казка для дитини не лише вигадка та фантазія. Це ще й особлива реальність, яка дозволяє розсоловувати межі звичайного життя, стикатися зі складними явищами та почуттями та у доступній для розуміння дитини казковій формі осягати дорослий світ почуттів та переживань.

По-друге, у дошкільника дуже розвинений механізм ідентифікації, тобто процес емоційної інтеграції з іншою людиною, персонажем та присвоєння їм своїх норм, цінностей, зразків. Тому, сприймаючи казку, дитина, з одного боку, порівнює себе з казковим героєм, і це дозволяє їй відчувати і зрозуміти, що не тільки вона має такі проблеми і переживання. З іншого боку, за допомогою ненав'язливих казкових образів дитині пропонуються виходи з різних складних ситуацій, шляхи вирішення конфліктів, позитивна підтримка її можливостей та віри в себе. При цьому дитина ототожнює себе із позитивним героєм. Відбувається це не тому, що дошкільник так добре розуміється на людських взаєминах, а тому, що становище героя більш привабливе у порівнянні з іншими персонажами. Це дозволяє дитині засвоювати правильні моральні норми та цінності, розрізняти добро та зло.

Черкес Антоніна Іванівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. пед. н., професор кафедри психології Н. В. Коваленко

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Війна, що триває в Україні, створила надзвичайно стресову ситуацію в країні, з максимально руйнівними наслідками не тільки для економіки, а й для ментального здоров'я населення.

Величезна кількість українців стали на захист своєї Батьківщини та проходять службу в лавах Збройних Сил України. Переважна більшість з них, відчувають сильне психологічне навантаження та зазнають психічних травм. Враховуючи кількість осіб, що задіяні в захисті України, стає зрозумілим, що процес ресоціалізації ветеранів бойових дій набуває масштабного характеру.

Ресоціалізація (лат. *socialis* – суспільний; франц. *resocialisation* – поновлення/повторення, і *socialisation* – усупільнення) – це відновлення здатності (властивостей), валідності індивіда; комплекс соціально-психологічних і реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення та набуття навичок, необхідних для поліпшення якості життя, повноцінного включення в соціум.

Найбільший ризик отримання потужних психологічних травм є у військовослужбовців, що безпосередньо приймають участь в бойових діях. Більшість з них перебувають в стані бойового стресу, досить часто відмічаються випадки розвитку різного ступеня тяжкості посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Нажаль, ці психологічні травми можуть давати про себе знати й після закінчення військової служби, можуть проявлятися різкими перепадами настрою, страхами, швидкою стомлюваністю, гнівом, почуттям провини, гіперболізованим відчуттям справедливості, агресією, образою, синдромом втрати, проблемами зі сном, тремором

тощо. Все це призводить до відчуття виснаження та нестачі енергії, ослаблення пам'яті та концентрації уваги, асоціальної поведінки, проблем медичного та особистого характеру тощо, а в подальшому може викликати розвиток хронічних психопатологічних змін особистості, соціальної ізоляції та навіть інвалідизації.

Світова статистика свідчить про те, що майже кожен третій військовослужбовець, що приймав участь в бойових діях має ті чи інші нервово-психічні розлади, що потребують комплексного підходу в питаннях медичної та психологічної реабілітації. Проведення відповідних заходів ресоціалізації – надважливі для відновлення емоційного, психофізіологічного стану та для процесу повернення до родини, до повноцінного життя і подальшого особистісного розвитку та розвитку в суспільстві. Згідно опитувань ветеранів МОМ у Києві та області, Дніпропетровській та Львівській областях в 2019 році – 32% серед опитаних почували себе виключеними з суспільства і вважали, що взаєморозуміння можливе тільки з побратимами. В рамках повномасштабної війни, цей відсоток вочевидь вже вище.

В умовах, в яких перебуває зараз наша країна – війна, складне економічне становище, зруйнована інфраструктура, брак певних видів соціальних та інших видів послуг, а також кваліфікованих фахівців, дуже складно забезпечити комплексний підхід до ресоціалізації ветеранів бойових дій. Окрім того, наразі не розроблено уніфікованого підходу до цього питання, тому є потреба в створенні чіткого алгоритму надання психологічної допомоги в процесі ресоціалізації, де буде чітка спрямованість на виявлення проблем, таких як низька самооцінка, порушені механізми компенсації та захисту, відхилення в поведінці в родині, колективі тощо. Є потреба участі держави в цьому процесі у вигляді прийняття ефективних адаптаційних законів. Таким чином буде змога перетворити соціальну адаптацію на соціальний інститут з чіткими функціями.

Отже, цілями ресоціалізації ветеранів, що мають бойовий досвід – є всебічне відновлення. В першу чергу, це відновлення особистісного і соціального статусу після посттравматичного стресового розладу, шляхом корекції соціальної поведінки, розвиток навичок комунікації, самореалізації, подолання внутрішніх та зовнішніх конфліктів, запобігання залежності від психоактивних речовин тощо.

Черних Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Війна особливо негативно позначається на психологічному стані дітей з особливими освітніми потребами та їх емоційному інтелекті. Актуальність дослідження зумовлюється особливою надзвичайною вразливістю таких дітей через їх специфічні потреби та обмеження. Негативний вплив війни на розвиток емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами також може мати різні форми прояву. Війна пов'язана з травматичними подіями, такими, як втрата близьких людей, евакуація з домівок, бомбардування та інші небезпечні ситуації. Ці події можуть спричинити значне зниження емоційного благополуччя дітей, тривале переживання страху, тривоги, посттравматичний стрес.

Тривалий травматичний вплив незрозумілих та непередбачуваних ситуацій є причиною виникнення у дітей почуття безпорадності та зниження самооцінки, втрати впевненості у собі, негативно позначитися на розвитку їхнього емоційного інтелекту. В умовах війни доступ до психологічної підтримки та ресурсів може бути обмеженим або недоступним, що призводить до ускладнень процесу відновлення та негативно позначається на розвитку емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами.

Соціальна ізоляція для дітей з особливими освітніми потребами має серйозні наслідки на їхнє фізичне та психологічне благополуччя (Квітка, 2020). Можлива втрата зв'язку з однолітками призводить до розриву соціальних зв'язків дітей з особливими освітніми потребами. Школи та інші установи освіти можуть бути закритими або недоступними, а це відсутність взаємодії з однолітками, що може викликати у дитини почуття самотності та відчуття відокремленості від своєї соціальної групи.

Соціальна ізоляція може також означати обмежений доступ до підтримки та допомоги. Діти з особливими освітніми потребами потребують спеціалізованої підтримки, такої, як психологічна консультація, терапія або спеціальні навчальні програми (М. Марковська-Булейко, 2023). Відсутність цих ресурсів ускладнює їхню ситуацію та призводить до погіршення психологічного стану, а також до зниження настрою, почуття тривоги та депресії.

Під час війни діти з особливими освітніми потребами можуть проявляти зміни в поведінці, як реакцію на стресові ситуації та бути більш схильними до переживань, тривоги, злості або суму, виявляти збільшену емоційну нестабільність. Це може проявлятися через емоційні вибухи, плач, агресію або відчуття відстороненості. Вони можуть мати проблеми зі сном, такими, як неспокійність, кошмари або нездатність заснути, а також можуть виникати зміни в апетиті, відсутність інтересу до їжі або надмірне переїдання. У дітей можливі посилені страхи, такі, як страх від гучних звуків, темряви або розлучення з близькими людьми. (Л. Прядко, 2022).

Відсутність взаємодії зі своїми ровесниками може посилити відчуття відмінності та неприйнятності, а це негативний вплив на самооцінку та соціальну адаптацію дітей. Відмова від спілкування з іншими, уникання соціальних ситуацій, відчуття себе відокремленими від своєї соціальної групи, є проявом соціальної відстороненості, яка може виникати в наслідок впливу війни. Для зменшення соціальної ізоляції дітей з особливими освітніми потребами, важливо розвивати та забезпечувати доступ до альтернативних форм соціальної взаємодії, таких як онлайн-комунікації (Я. Кобинець, 2022).

Це може впливати на їх поведінку та здатність до навчання. Відчуття себе менш компетентними або неприйнятими через свої особливості, може призвести до занепаду настрою та впливати на їхню мотивацію та самодисципліну і це призводить до погіршення результатів навчання.

Втрата доступу до освіти також має серйозний вплив на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя дітей з ООП (Я. Кобинець, 2022; М. Марковська-Булейко, 2023). Навчання також допомагає дітям з особливими освітніми потребами розвивати навички самозабезпечення, такі, як навички управління часом, комунікації та розв'язання проблем. Втрата цих навичок може ускладнити адаптацію до незалежного життя та самостійності.

Як зазначають дослідники, втрата доступу до якісної освіти не тільки призводить до відставання таких дітей у навчанні та втрати академічних навичок, що ускладнює їх подальшу освіту. Відсутність навчання може призвести до соціальної ізоляції дітей з особливими освітніми потребами. Можлива втрата зв'язку зі своїми однолітками та відчуття себе відокремленими від суспільства. Переживання хронічного стресу, тривоги та депресії через втрату структури та рутини, які надає навчальний процес, призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я. Враховуючи ці наслідки, важливо забезпечити доступ до освіти дітей з особливими освітніми потребами під час війни. Це може допомогти зменшити вплив втрати навчання та підтримати їхній розвиток та благополуччя.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, виражати та керувати власними емоціями, розпізнавати емоції інших людей та ефективно спілкуватися з ними (Гоулмен, 2018). Ця складова інтелекту важлива для успішних міжособистісних відносин, а також для розв'язання конфліктів та досягнення спільних цілей. Розвиток емоційного інтелекту може сприяти загальному самовизначенню та самореалізації особистості.

Розвиток емоційного інтелекту в умовах війни надзвичайно важливий для гармонізації ментального здоров'я і психологічного благополуччя дітей з особливими освітніми потребами. Такі методи, як соціальне навчання, індивідуальна психологічна підтримка, спеціальні програми навчання та ігрові техніки значно сприяють цьому процесу. Також при роботі з дітьми з ООП важливо створювати безпечне середовище для відкритого спілкування та сприяти розвитку самопізнання та емпатії.

Виходячи з сучасних досліджень (Л. Кірішко, 2022; Я. Кобинець, 2022; М. Марковська-Булейко, 2023), наведемо приклади використання деяких методичних прийомів, які сприяють повнішому розвитку емоційного інтелекту у дітей з особливими освітніми потребами, надаючи їм засоби для успішної соціальної адаптації та емоційного саморегулювання:

- Ігрові техніки можуть бути ефективним інструментом. Гра дозволяє дітям експериментувати з різними ролями та сценаріями, що сприяє розвитку їхньої емоційної гнучкості та соціальної компетентності;
- Важливо створювати безпечне середовище для відкритого спілкування. Діти з особливими освітніми потребами можуть відчувати складнощі у вираженні своїх почуттів, тому важливо підтримувати їх у цьому процесі, надаючи словесну та емоційну підтримку;
- Індивідуалізовані методики розвитку емоційного інтелекту можуть бути ефективними, враховуючи особливі потреби кожної дитини. Адаптовані завдання, групові чи індивідуальні сесії, спрямовані на розширення спектру соціальних навичок та самопізнання, можуть допомогти дітям з особливими освітніми потребами легше впоратися з емоційними викликами.

Отже, негативний вплив війни на розвиток емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами є значний. Враховуючи усі фактори, важливо розробляти та здійснювати психологічну підтримку та інтервенції, спрямовані на покращення емоційного благополуччя та розвиток емоційного інтелекту саме цієї групи дітей.

Розділ 4. Особистість в особливих умовах життєдіяльності

Бондар Інна Геннадіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ГОТОВНІСТЬ ДО РИЗИКУ У ФУТБОЛІСТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту, де ризик є невід'ємною складовою частиною гри. Зростаюча конкуренція у світі спорту вимагає від футболістів не лише високого рівня фізичної підготовки, але й психологічної стійкості. Розуміння того, як спортивна мотивація впливає на готовність до ризику, може допомогти тренерам та спортсменам оптимізувати підготовку та покращити результативність.

Спортивна мотивація – це саме та внутрішня сила, що підштовхує спортсменів до досягнення їх спортивних цілей, спонукає до вдосконалення і успіху в спорті. Вона визначається бажанням спортсмена досягнути високих результатів, відчуттям задоволення від власних досягнень, прагненням до покращення навичок та зусиль, які він готовий докладати для цього.

Спортивна мотивація може бути внутрішньою або зовнішньою. Внутрішня мотивація пов'язана з особистим задоволенням від гри, бажанням вдосконалення та досягненням власних цілей. Вона стимулює гравців виходити за межі та ризикувати. Зовнішня мотивація, навпаки, може бути пов'язана з визнанням чи матеріальними вигодами.

Ризик – одне з базових понять у спорті і у футболі, зокрема. Готовність до ризику під час матчу визначають такі феномени, як досвід гравця, його психологічна підготовка і стабільність, здатність правильно оцінювати ситуацію у грі, швидко приймати рішення і діяти навіть у складних умовах.

Одним з важливих моментів у становленні футболіста є процес його психологічної підготовки – активація когнітивних функцій, розвиток моральності, естетичних аспектів тощо. Комплексний підхід до психологічної підготовки спортсмена дає змогу розвинути одну з головних функцій, яка матиме вплив на готовність до ризику у грі і рівень мотивації – саморегуляцію. Оптимізація регуляції рухів, дій, вчинків і психічного стану – шлях до майстерності і високого результату.

Дослідження Т. Елерса вказують на те, що оптимальний рівень емоційного збудження, здатність до саморегуляції і контролю роблять мотивацію до ризикованих дій осмисленою і предметною. Структура «потреба – мотив – мета» спонукає психомоторну активність, виникнення стійких прагнень і інтересу до досягнення мети.

Розуміння цих взаємозв'язків може бути корисним для тренерів та спортсменів, спрямованих на покращення результатів та досягнення високих спортивних досягнень.

Бондаренко Олена Іванівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВОЄННИЙ ЧАС

Психологічне здоров'я є важливим виміром людського капіталу, який має значний вплив на всі сфери людського життя – це благополуччя, працевлаштування, заробіток тощо. Військові конфліктні ситуації та повномасштабні війни спричиняють більше смертності та інвалідності, ніж будь-яка серйозна хвороба, руйнують спільноти та сім'ї, порушують

розвиток соціальної та економічної структури. Наслідки війни включають короткострокові та довгострокові фізичні збитки, а також зменшення матеріального та людського капіталу. Щоб оцінити наслідки війни для психологічного здоров'я, слід враховувати ступінь індивідуального впливу насильства, тобто травми війни. Війна може мати особливо травматичні наслідки для тих, хто безпосередньо піддається терору.

Важливість, яку ВООЗ надає боротьбі з психологічними травмами війни, була підкреслена резолюцією Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я в травні 2005 року, яка закликала держави-члени «посилити дії для захисту дітей від збройних конфліктів», а також резолюцією Виконавчого комітету ВООЗ у січні 2005 року, яка закликала «підтримати реалізацію програм подолання психологічної шкоди війни, конфліктів і стихійних лих».

Психологічне здоров'я є важливою складовою людського капіталу, що підтримує індивідуальне благополуччя та продуктивність. Не існує «правильного способу» реагувати на подібні події, і кожен унікальний у своїх емоціях і потребах. Серед поширених почуттів:

Горе. Боляче бачити страждання інших людей. Усі серйозні конфлікти супроводжуються деякими втратами – людей, ресурсів, культури. Навіть без особистого зв'язку це нормально відчувати горе за світ і те, з чим, на вашу думку, мають справу інші, що постраждали більше.

Депресія і печаль. Багато людей відчувають прихований смуток під час глобальних конфліктів – вони знають, що відбувається щось жахливе, але не знають, як допомогти. З продовженням конфлікту почуття безнадійності може посилюватися.

Страх і тривога. Глобальний конфлікт викликає високий рівень стресу в усьому світі. Є багато невідомого і невизначеності, і часто присутня реальна небезпека.

Гнів. Зазвичай злишся, коли відчуваєш загрозу, і багато людей відчувають загрозу або безсилість під час великих конфліктів чи війни. Нормально почуватися більш дратівливим або нетерплячим, ніж зазвичай. На жаль, це також може призвести до посилення насильства серед окремих осіб і громад.

Почуття провини. Ви можете відчувати провину, коли бачите, як люди відчувають біль, якого вони не заслуговують. Це руйнівне і несправедливо, але ви не винні в тому, що ви в безпеці. Або, можливо, ви відчуваєте провину за те, що на вас не вплинув конфлікт, тому що ви в безпеці, за те, що недостатньо знаєте про проблему або за те, що не «обрали сторону». Глобальний конфлікт породжує високу напругу – все, що ви можете зробити, це зосередитися на тому, що під вашим контролем.

Після наступу російських військ кількість людей, які потребують психологічної допомоги, різко зросла. Жінки, люди похилого віку, бездомні, люди з обмеженими можливостями та медичні працівники особливо потребують послуг психологічного здоров'я, згідно зі звітом ООН Проблеми психологічного здоров'я можуть виникати протягом багатьох поколінь і мати виснажливі наслідки, починаючи від загострення психічного та емоційного стресу до труднощів інтеграції в нові спільноти. Міжнародна організація з міграції (МОМ) визнає необхідність активно підтримувати психічне та психосоціальне благополуччя людей в Україні в надії змінити життя тих, хто постраждав від війни.

Бошкова Світлана Віталіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н.О. Єрмакова

КОГНІТИВНІ ПЕРЕВАГИ БІЛІНГВІЗМУ

Сьогодні більша частина населення світу є двомовною або багатомовною. Окрім сприяння міжкультурному спілкуванню, ця тенденція також позитивно впливає на когнітивні здібності. Розглянемо детально, в чому полягає психологічний аспект переваг білінгвізму для сучасної людини.

В опитуванні, проведеному Європейською комісією (European Commission Special Eurobarometer Europeans and their languages, 2006), 56% респондентів повідомили, що можуть розмовляти мовою, відмінною від їхньої рідної. У багатьох країнах цей відсоток ще вищий – наприклад, 99% люксембуржців і 95% латвійців розмовляють більш ніж однією мовою. Даний факт говорить про розповсюдженість білінгвізму на теренах Європи.

Згідно з дослідженням, проведеним С. Соколовою (S. Sokolova, 2022) близько 66,4 % однаково добре володіють як російською, так і українською мовою, що підтверджує поширеність такого явища як білінгвізм на теренах України.

Щоб підтримувати відносний баланс між двома мовами, мозок білінгва покладається на виконавчі функції – регуляторну систему загальних когнітивних здібностей, яка включає такі процеси, як увага та гальмування. Оскільки обидві мовні системи білінгва завжди активні та конкурують між собою, він використовує ці механізми контролю щоразу, коли говорить або слухає. Як зазначає Д. Грін (D. W. Green, 2011), ця постійна практика зміцнює механізми контролю і змінює пов'язані з ними ділянки мозку.

Дослідники-нейропсихологи А. Пріор та Б. Маквінні (A. Prior, B. MacWhinney, 2010) довели, що двомовний мозок білінгва має кращі властивості уваги, ніж одномовний мозок. Це відбувається завдяки розвиненій здатності білінгвальної особистості пригнічувати одну мову під час використання іншої. Крім того, згідно результатів досліджень зазначених вчених, білінгвізм має позитивні ефекти на обох кінцях вікового спектру: так, двомовні діти вже у віці семи місяців краще пристосовуються до змін навколишнього середовища, як і двомовні люди похилого віку, у яких значно уповільнюється темп вікового когнітивного спаду.

Згідно результатів вже згаданих досліджень А. Пріор та Б. Маквінні (A. Prior, B. MacWhinney, 2010), виявилось, що двомовні люди краще справляються із завданнями, які вимагають узгодження суперечливої інформації, і мають кращий інгібіторний контроль (можливість контролювати свою увагу, поведінку, думки та емоції). Це підтвердилося, наприклад, під час виконання одно- і двомовними людьми класичного завдання Струпа (Stroop Task), суть якого у тому, щоб побачити слово і назвати колір шрифту, яким воно надруковане. Коли колір і слово збігаються (наприклад, слово «червоний» надруковано червоним кольором), як правило, люди правильно називають колір швидше, ніж коли колір і слово не збігаються (наприклад, слово «червоний» надруковано синім кольором). Це відбувається через невідповідність між самим словом («червоний») і кольором шрифту (синій): когнітивна система повинна задіяти додаткові ресурси, щоб ігнорувати нерелевантне слово і зосередитися на відповідному кольорі. Здатність ігнорувати конкуруючу перцептивну інформацію і зосереджуватися на релевантних аспектах вхідних даних називається гальмівним контролем. А. Пріор та Б. Маквінні (A. Prior, B. MacWhinney, 2010) встановили, що двомовні люди краще за одномовних справляються із завданнями, які задіють здатність до інгібіторного контролю. Білінгви також краще, ніж одномовні люди, переключаються між двома завданнями, наприклад: коли білінгви повинні переключитися з категоризації об'єктів за кольором (червоний або зелений) на категоризацію за формою (коло або трикутник, вони роблять це швидше, ніж одномовні люди, що відображає кращий когнітивний контроль при зміні стратегій.

Більше того, переваги, пов'язані з білінгвальним досвідом, починають проявлятися досить рано. Так, дослідники А. Ковач та Я. Мехлер (A. Kovacs, J. Mehler, 2009) довели, що двомовність позитивно впливає на увагу та управління конфліктами у немовлят вже у віці семи місяців. В одному дослідженні вчені навчили немовлят, які вирости в одномовних або двомовних сім'ях, що коли вони чують звук дзенькоту дзвіночка, з лівого боку екрану з'являється лялька. Після засвоєння цього стереотипу, на другому етапі дослідження, лялька почала з'являтися на протилежному боці екрану (праворуч). Щоб отримати винагороду, немовлята мали змінити вивчене правило і очікувати появу ляльки у іншому боці. Згідно даних вказаних дослідників, лише двомовні діти змогли успішно засвоїти нове правило. Це свідчить про те, що навіть для дуже маленьких дітей орієнтація в багатомовному середовищі надає переваги, які виходять за межі мовленнєвого розвитку.

Також зазначимо, що когнітивні переваги білінгвізму поширюються і на старший вік. Білінгвізм є засобом захисту від природного зниження когнітивних функцій і збереження так званого «когнітивного резерву».

Когнітивний резерв – це ефективне використання мозкових мереж для посилення функцій мозку під час старіння. Білінгвальний досвід може сприяти розвитку необхідного балансу цього резерву, підтримуючи когнітивні механізми в тонусі та допомагаючи залучати альтернативні мозкові мережі, щоб компенсувати ті, які пошкоджуються під час старіння. До таких висновків дійшли когнітивні психологи С. Шродер та В. Маріан (S. R. Schroeder, V. A. Marian, 2012), провівши експерименти з літніми одно- і двомовними людьми. Згідно з результатами досліджень цих вчених, літні двомовні люди мають кращу пам'ять і виконавчий контроль порівняно з літніми одномовними людьми, що вказує на реальні переваги білінгвізму для здоров'я.

Таким чином, когнітивні переваги білінгвізму поширюються від раннього дитинства до старості, оскільки мозок ефективніше обробляє інформацію та запобігає когнітивному спаду. Більше того, переваги білінгвізму, про які йшлося вище, притаманні не лише людям, які вирости двомовними, вони також спостерігаються у людей, які вивчають другу мову на більш пізньому етапі життя. Збагачений когнітивний контроль, який приходить разом із білінгвальним досвідом, є лише однією з переваг, якими користуються двомовні люди. Двомовність пов'язана з покращенням металінгвістичної обізнаності, а також – з кращою пам'яттю, візуально-просторовими навичками і навіть – творчими здібностями.

Будняк Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проблема емоційного вигорання серед педагогів набуває особливого значення на сучасному етапі розвитку суспільства. Тому необхідно розглянути приховані механізми професійної діяльності, які призводять до того, що фахівці стають нездатними справлятися зі своїми обов'язками і втрачають творчий настрій по відношенню до об'єктів і продуктів своєї праці. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених цій проблематиці, комплексної, узагальненої та загально визнаної моделі емоційного вигорання, підкріпленої систематичними науковими дослідженнями, поки що не створено.

Симптоми емоційного вигорання свідчать про тривалий стрес і психічні перевантаження, що призводять до повного руйнування різних сфер психіки, особливо емоційної. Емоційне вигорання безпосередньо пов'язане з психологічним стресом і є відповідною реакцією на тривалий стрес у міжособистісному спілкуванні.

Г. Сельє виділив три стадії стресу: тривога, опір і виснаження. Емоційне вигорання також має такі ж стадії. На першій стадії напруженість створюється хронічною психологічною та емоційною атмосферою, нестабільним оточенням, підвищеною відповідальністю та складними непередбачуваними обставинами. Напруга є попередником і тригером емоційного вигорання. Фаза опору характеризується тим, що людина намагається захистити себе від неприємних переживань, прагне до психологічного комфорту і намагається зменшити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у неї засобів. У фазі втоми психічні ресурси та емоційний тонус знижуються через те, що опір виявився неефективним. Емоційний захист у вигляді вигорання стає невід'ємним атрибутом особистості.

Особливою групою ризику емоційного вигорання є вчителі. Вчителі є категорією професіоналів, найбільш схильних до вигорання через специфіку своєї професійної

діяльності. Основними факторами, що сприяють вигоранню вчителів, є щоденні розумові перевантаження, самовіддане служіння, високе почуття відповідальності перед учнями, дисбаланс між інтелектуальними та енергетичними витратами і моральною та матеріальною винагородою, а також рольові конфлікти. Крім того, низька заробітна плата та відносно низький соціальний статус вчителів також сприяють емоційному вигоранню.

До групи організаційних чинників належать умови матеріального середовища, зміст роботи та соціально-психологічні умови діяльності. Вивчаючи умови праці як чинник емоційного вигорання, дослідники зробили особливий акцент на часових параметрах діяльності та завантаженості педагогів. Доведено, що підвищене навантаження, понаднормова робота, тривалий робочий день і недостатня матеріальна та моральна винагорода або її відсутність сприяють вигоранню. Як наслідок, підвищене нервово напруження, розчарування, тривога і психічне спустошення є передумовами для психічних захворювань та емоційного вигорання.

Зміст роботи вчителя як група факторів включає кількісні та якісні аспекти його роботи з учнями. Велика кількість учнів у класі може сприяти вигоранню через відсутність елементарного нагляду. Вчителям також часто доводиться мати справу з дітьми із соціально неблагополучних сімей. Кризові ситуації з учнями, незалежно від їх специфіки, можуть мати негативний вплив на вчителя і сприяти вигоранню.

Аналіз взаємодії соціально-психологічних відносин вчителя з об'єктом його праці можна проводити з двох напрямків: позиція працівника по відношенню до учня та особливості поведінки учня. Існує залежність між цією особливістю та вигоранням. Ця залежність може бути зумовлена особливостями самої діяльності. Так, вчителі, для яких характерні стратегії співчуття у стосунках з учнями, або ж деспотичні, які не використовують ситуативних тактик, демонструють високий рівень вигорання. З іншого боку, атмосфера в учнівському колективі та ставлення учнів до вчителя і навчального процесу також можуть сприяти вигоранню вчителя.

Причиною зниження професійної активності у педагогів зрілого віку є педагогічна криза. Причинами цієї кризи є: бажання викладачів використовувати нові наукові результати і неможливість їх впровадження в короткий термін; відсутність залучення студентів; розбіжність між очікуваними і фактичними результатами; поява шаблонів у роботі; усвідомлення того, що статус-кво потрібно змінювати, але викладачі не знають, як його змінити, можливість ізоляції вчителів у педагогічному колективі, якщо їхні інновації не будуть підтримані колегами.

Вчителі з дуже високими вимогами до себе піддаються ризику вигорання. У їхній свідомості автентичні вчителі є взірцем професійної непереможності та досконалості. Вони пов'язують свою роботу з особливою метою, місією, тому для них зникає межа між роботою та особистим життям.

Вишва Марія Валеріївна

викладачка кафедри лінгвістики та перекладу
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (м. Київ)

Котелевець Анастасія Михайлівна

викладачка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (м. Київ)

СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПРОЯВУ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Дослідження проявів соціальної активності особистості в кризових умовах є актуальною темою в сучасній українській реальності. Прояв лідерських якостей, розуміння важливості відповідальності не лише за себе та свою сім'ю, а також за громаду та суспільство особливо загострюється у кризових умовах.

За останні кілька десятиліть людство зіткнулось з кількома великими кризами, такими як Чорнобильська ядерна катастрофа, глобальна економічна (або фінансова) криза 2008 року, природні катаклізми: землетруси та цунамі, пандемія COVID-19, повномасштабна війна в Україні. Зазначені кризи мають значні наслідки для економіки зокрема та суспільства загалом, вимагаючи ефективного лідерства з боку політичних і бізнес-лідерів, щоб задовольнити підвищені вимоги та очікування зацікавлених сторін (Boin and t'Hart, 2003, Heifetz et al., 2009). Важливо аби в часи кризи, особистість мала внутрішні опори та володіла певним психологічним ресурсом, на який могла покластись для вирішення даної ситуації.

Разом з тим, вимоги до швидкої адаптації та прийняття ефективних рішень постають не тільки перед лідерами організацій та країн, а й суспільством в цілому. Контекст може формувати лідерську поведінку (Liden and Antonakis, 2009, Ос, 2018, Stoker et al., 2019), а спосіб мислення, особисті характеристики та дії громадян під час кризи можуть суттєво вплинути на розвиток ситуації (Джеймс et al., 2011, König et al., 2020, Littlefield and Quenette, 2007). Таким чином, важливо розглядати особливості прояву лідерських якостей особистості у кризових умовах, щоб визначити успішні стратегії та знаходити ефективні методи прояву таких якостей особистості.

Ж. Петрочко, у своїй статті «Сутність і функціональна роль соціальної ініціативності у структурі лідерства підлітків», зазначає, що лідер це суспільно активна особистість, яка має відповідні лідерські якості та ціннісні орієнтації, що дають змогу позитивно впливати на іншого суб'єкта чи групу, мобілізуючи їх на досягнення суспільно значущих цілей для зміни певних соціальних ситуацій (Петрочко Ж., 2014).

Лідерство – це здатність вести за собою, впливати та мотивувати групу людей. Дослідники вважають, що лідерство є “процесом соціального впливу, при якому одна особа здатна заручитися допомогою і підтримкою інших для продуктивного виконання спільного завдання (Chemers, M. M. 2002). Ця здатність вимагає певного набору якостей та розвитку м'яких навичок особистості.

Однією з таких якостей особистості є ініціативність, що є проявом соціальної активності. О. Ступак, зазначає, що ініціативність, на думку науковців, виступає складною багатофункціональною особистісною якістю, що пов'язана з цілеспрямованістю, активністю, самостійністю, дисциплінованістю, відповідальністю. У соціальній ініціативі вдало поєднується індивідуальне та суспільне, а їх злагодженість залежна від ступеня розвитку соціальних відчуттів, переживань та емоцій, що відображають ставлення до себе, суспільства, інших людей та діяльності (Ступак О., 2018). Соціальна активність особистості, на нашу думку, є однією з важливих якостей для прояву лідерської поведінки

Серед психологічних теорій та концепцій лідерства немає однозначного погляду щодо визначеного набору якостей особистості, який би визначав її лідерський потенціал. Важливим, на наш погляд є розгляд інтегрованої теорії Дж. Скоулера, який розробив трирівневу модель лідерства.

На його думку, лідерство проявляється на:

- особистісному (включає: психологічний, моральний та «технічний» розвиток лідера);
- приватному (приватний рівень охоплює індивідуальну взаємодію з іншими);
- публічному рівнях (містить дії, які відбуваються під час взаємодії з групою. Саме на цьому рівні відбувається формування бачення та завдання діяльності групи, а також мотивація щодо спільної активності).

Кожен з рівнів включає певний набір поведінкових патернів та навичок, важливих для їх реалізації. Особливо важливим у кризових умовах є гуртування односторонців, розбудова громади та пошук ефективних способів виходу зі складної ситуації (Ягупова Ю.).

Подальших розвідок потребує вивчення особистісних якостей лідера, зокрема соціальної активності. Проведене дослідження показало, що соціальна активність особистості може відігравати ключову роль у формуванні та прояві лідерських якостей в умовах кризи.

Отже, вважаємо важливим розвивати лідерські якості та соціальну активність у громаді через програми розвитку лідерського потенціалу в умовах нестабільності та невизначеності. Таким чином, подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти створенню ефективних систем управління кризовими ситуаціями та підвищенню рівня резиліентності та лідерського потенціалу суспільства.

Гончаренко Любов Іванівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент каф. психології С. В. Пухно

СПЕЦИФІКА АДАПТАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК - ПЕРЕСЕЛЕНОК З УКРАЇНИ

Переселення жінок за кордон є поширеним явищем з початку розпаду Радянського союзу, з відкриттям кордонів, багато жінок почало мріяти про чоловіка-іноземця, про великі заробітки за кордоном і нове життя. З початком бойових дій на сході України у 2014 році, а далі – і з початком повномасштабної війни у 2022 року, актуальність теми переселення українок за кордон набула нового дуже актуального сенсу. Переселенню сприяють загальні соціальні потрясіння, які переживає Україна вже багато років, а також – економічні труднощі населення України, які вимушені шукати кращого та більш безпечного місця для проживання. Пріоритетом у виборі місця для життя є безпека та соціальна захищеність. Велика кількість людей, особливо жінки, які проживали на території бойових дій, отримали не тільки економічні, фінансові та соціальні труднощі, але і отримали психологічні травми. Стрес від війни та пережитий досвід залишається у людини тривалий час, і, незважаючи на зміну місця проживання, це може позначитись на емоційній сфері людини і вже в безпечному та стабільному місці проживання. Жінки, які пережили переїзд в нову країну, – емоційно вразливі. Для них все нове та незрозуміле – мова, культура, соціум, правила, поняття, традиції, – деякі жінки можуть важко адаптуються до змін, але є і такі, хто має високий рівень резильєнтності і, відповідно, більш легко справляються з труднощами життя, які виникають за кордоном.

Для аналізу проблеми щодо специфіки адаптації та особливостей емоційної сфери жінок – переселенок з України, потрібно звернути увагу на такі поняття, як «адаптація» і «інтеграція», а саме, як жінки адаптувались до нової країни і нового соціально-культурного середовища. Процес адаптації і інтеграції може бути складним і тривалим. Жінки – переселенки з України, повинні адаптуватись не лише до іншого типу побуту, а й до мови, культури та звичаїв нової країни і це завжди буде позначатися на особливостях їх емоційної сфери. Українське суспільство і соціальні служби повинні надавати психологічну, інформаційну та соціальну підтримку таким жінкам, так само, як і приймаючі країни українських жінок-переселенок.

Для пояснення понять адаптації та інтеграції слід відзначити роботи таких українських вчених В. Гриценко, Л. Орбан-Лемрик, М. Пірен, В. Павленко, Т. Стефаненко, Л. Шайгерової, М.О. Шульги, В.В. Гриценко, зарубіжних науковців, а саме: Дж. Беррі, І. Бабікер, Р. Лінтон, Дж. Марсія, К. Оберг, М. Мід та інші.

Описуючи стан дослідження такої проблеми, як адаптація особистості в цілому, потрібно звернути увагу на поняття щодо походження цього феномену, які характеризують загальноприйняті знання про адаптацію, зокрема, – як про психологічно-емоційне явище. Адаптація є процесом і результатом оволодіння людиною або популяцією для існування в нестійких і мінливих умовах (як біологічного, так і соціального середовища). Водночас, адаптація відрізняється від компенсації: перша полягає у зміні системи, що адаптується, друга – у реалізації додаткових внутрішніх ресурсів. Також, існує твердження про те, що адаптація – це особлива форма відображення системами впливу зовнішнього середовища, яка полягає в тенденції досягнення динамічної рівноваги.

Поняття інтеграції в контексті міграції характеризується як процес «акліматизації» приймаючого середовища до нових соціальних умов. Інтеграція супроводжується зміною культури, мови та звичаїв місцевого населення у відповідь на потреби та особливості мігрантів, а також зміною цих якостей у самих мігрантів, відповідно до вимог соціального середовища.

Дослідження українських науковців, у яких розглядаються психологічні наслідки трансформації способу життя, пов'язаної з міграцією, показують, що інтеграція мігрантів – це процес, що включає в себе адаптацію до нового соціального та культурного середовища, засвоєння мови та культурних норм, а також взаємодію з місцевим населенням. Згідно з дослідженнями, інтеграція та адаптація мігрантів може бути успішною, якщо вона здійснюється на основі взаємної толерантності та поваги до культурних різниць.

Сьогодення потребує досліджень особливостей емоційної сфери жінок у «приймаючих» країнах, їх рівень задоволеності життям, особливості соціальної підтримки і взаємодії з місцевим населенням та інші актуальні проблеми. Результати таких досліджень корисні для соціальних служб України та соціальних служб приймаючих країн, які працюють з українськими мігрантами.

Гончарова Інна Олегівна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к.психол.н., доцент Л. Л. Дворніченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

В сучасних умовах із прискоренням темпів життя дедалі більше людей відчують на собі емоційні навантаження і страждають від синдрому хронічної втоми. Особливого психоемоційного навантаження зазнають фахівці, які у тісному контакті під час роботи з людьми.

Емоційне вигорання (burnout) – це стан фізичного, емоційного та психологічного виснаження, який може спостерігатися у професіоналів, особливо в сфері обслуговування.

Емоційне вигорання може мати негативний вплив на самопочуття працівників, їх мотивацію та продуктивність, а також на якість обслуговування, найманість та ретенцію персоналу. Емоційне вигорання проявляється у виснаженні, зниженні ефективності та втраті інтересу до професії.

Підхід до емоційного вигорання зосереджується на вивченні факторів, які сприяють розвитку цього стану. До основних факторів ризику емоційного вигорання в сфері обслуговування відносяться: велика вимогливість клієнтів; низька контрольованість роботи; тривалість робочого дня; недостатня компенсація; конфлікти з колегами та вищим керівництвом; невміння вирішувати конфліктні ситуації тощо.

Попередження емоційного вигорання включає: розвиток стресостійких навичок; підтримка соціально-емоційного клімату на робочому місці; регулярні перерви в роботі; можливість відпочинку та самозабезпечення; психологічна підтримка та розробка ефективних стратегій управління стресорами.

Розглянемо основні фактори, які призводять до появи емоційного вигорання.

1. Надмірне використання емоційної енергії. Працівники сфери обслуговування, такі як офіціанти, касири, оператори колл-центрів тощо, постійно знаходяться у контакті з клієнтами. Це може вимагати від них постійного використання енергії для заспокоєння конфліктних ситуацій або забезпечення приємного обслуговування, що може виснажувати їх емоційно.

2. Емоційна підвищена вразливість. Працівники сфери обслуговування, які постійно стикаються з негативними клієнтами або конфліктними ситуаціями, можуть бути більш вразливі до негативних емоцій. Це може призвести до збільшеної емоційної втомлюваності і вигорання.

3. Перевищення потреб клієнтів перед власними потребами. Працівники сфери обслуговування, часто віддаючи перевагу потребам клієнтів, можуть заперечувати або

занедужати власним потребам. Це може призвести до втрати самоідентифікації та викликати емоційне вигорання.

4. Високий рівень стресу. Сфера обслуговування може бути досить стресовою через постійний контакт з клієнтами, вимогливість роботодавців, обмежений час для виконання завдань та непередбачувані ситуації. Це впливає на емоційний стан працівників і може сприяти емоційному вигоранню.

Ці фактори можуть сприяти емоційному вигоранню працівників сфери обслуговування, і важливо розуміти ці причини, щоб розробити стратегії попередження та керування емоційним вигоранням.

Дослідження в сфері емоційного вигорання працівників обслуговування виконуються для розуміння причин та наслідків цього явища, а також для вироблення ефективних практик управління. Симптоми емоційного вигорання у працівників сфери обслуговування можуть включати:

1. Емоційну виснаженість. Працівники можуть відчувати втому, безсилля й емоційне виснаження через постійний контакт з клієнтами й їх проблемами.

2. Відчуття відчуження. Працівники можуть почуватися відокремленими й незатребуваними, особливо якщо вони не отримують достатню підтримку або визнання від керівництва та колег.

3. Зниження мотивації. Емоційне вигорання може призводити до втрати цікавості й задоволення від роботи, що в свою чергу може призвести до неефективності й зменшення продуктивності.

4. Зневіру та песимізм. Працівники можуть стати цинічними, відчувати безнадійність та невіру в досяжність позитивних результатів через постійний стрес й досвід негативних ситуацій.

5. Фізичні симптоми. Емоційне вигорання може супроводжуватися такими симптомами, як недостатня енергія, безсоння, зниження імунітету та інші проблеми зі здоров'ям.

Для того, щоб зменшити ризик емоційного вигорання у працівників сфери обслуговування, можна вжити декілька необхідних заходів. Важливо забезпечувати належну підтримку та мотивацію працівників, наприклад, шляхом надання можливостей для саморозвитку і професійного зростання.

Також варто збалансувати робочий графік із достатньою кількістю відпочинку та дозвілля, а також стимулювати здоровий спосіб життя та займатися фізичними вправами.

Водночас, психологічна підтримка, якщо її потребують, і консультування можуть бути корисними при управлінні емоційним вигоранням. Розмова з психологом або психотерапевтом може допомогти працівникам справитися зі стресом, розвивати ефективні копінг-стратегії та повернути рішучість у роботу.

Таким чином, необхідно окреслити чіткі границі між роботою та особистим життям, впровадження стратегії для керування стресом також може бути корисним. Дуже важливо створювати сприятливу робочу атмосферу, в якій працівники відчують підтримку один одного та можуть відкрито висловлювати свої емоції та проблеми.

Tetiana Yelchaninova

docent H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv),

Tetiana Miroshnichenko

student H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv)

DIFFERENTIAL CHARACTERISTICS OF EMPATHY: GENDER AND SEXUAL ASPECTS

Since phenomenon of empathy has been studied, psychology has been enriched with a significant amount of knowledge and theories regarding this topic. However, most studies neglect the gender and sexual aspects of empathy.

The concept of "gender" was introduced by R. Stoller in the late 1960s to describe the social and cultural aspects of sex. The gender approach involves the research of society as a unity of two global groups - "male" and "female". Nowadays, the gender approach is used not only in psychology, but also in other social disciplines: philosophy (S. Oksamytna, N. Khamitov, N. Chukhym), sociology (the so-called "Kharkiv" school led by I. Zherobkina), history (M. Bohachevska-Homyak, L. Smolyar), literary criticism (T. Gundorova, N. Zborovska, S. Pavlychko), etc. (L. Levchenko, 2018).

An individual's gender style is demonstrated by masculinity, femininity, and androgyny.

Masculinity is a system of personality features that are traditionally considered as masculine. They include conformity to one's own gender, acceptance of gender-role stereotypes, adherence to manly norms, development of typical male behaviors, and ways of self-realization. Masculinity is associated with such traits as self-reliance, activity, curiosity, risk-taking and achievement orientation (V. Shapar, 2007).

Femininity is a personality feature that implies a woman's conformity to her own psychological gender, adherence to female gender-role norms, typical behavior as well as values and attitudes. Femininity is associated with emotionality, gentleness, tenderness, normativity, communication skills, sensitivity and the capacity to empathize. Strong femininity implies the prevalence of the subconscious level of self-regulation, a tendency to intuitive perception of reality, and a clear maternal orientation (V. Shapar, 2007).

Androgyny is a concept to denote people who successfully combine both traditionally masculine and traditionally feminine psychological features (V. Shapar, 2007). Furthermore, androgyny is defined not as both man and woman at once, rather as a person who is able to "switch" between masculine and feminine traits in appropriate situations.

Currently, women are stereotypically viewed by society as more emotional. This stereotype pushes women to present themselves as empathetic because caring and interpersonal orientation are part of the traditional female role. On the other hand, men tend to underestimate their empathic potential due to the lack of appropriate external motivators (Löffler Ch. S., Greitemeyer T., 2023). Women are more likely to be emotionally expressive, while men perceive their own emotions more easily, so it is also easier for them to cope with their own struggles.

Several studies conducted by domestic and foreign psychologists suggest that women have overall a higher level of empathy. Thus, J. Hall shows a higher level of women's demonstration of non-verbal means through a meta-analysis of men's and women's sensitivity. As a result of the experiments, Ukrainian researcher L. Zhuravleva came to the conclusion that while men are indeed less empathetic than women, women are more likely to have emotional and cognitive mechanisms of empathy, compared to men's cognitive and effective ones. In other words, men's empathy is more productive than women's (R. Yatsenko, 2020).

Analyzing the gender specifics of young men's empathy, T. Seliukova and Y. Kalashnyk consider them in comparison with indicators of alexithymia, a special state characterized by difficulties in understanding their own feelings, inability to distinguish delicate nuances of their experiences, and difficulties with their expression. Thus, they confirm the hypothesis, according to which young girls are more empathetic and less prone to alexithymia compared to boys, while they, on the contrary, demonstrate a low level of empathy and a high tendency to alexithymia (T. Seliukova, Y. Kalashnyk, 2017).

Research on the emotional, behavioral, and cognitive aspects of empathy by G. Ulunova reveals that women have a more developed emotional aspect of empathy compared to men, but the level of development of women's cognitive component is lower. However, the level of male and female empathy behavioral aspect development is identical (G. Ulunova, 2008).

According to an experimental research on the specifics of multicomunicative empathy, N. Pidbutska and A. Knysh note that compared to men, women better express empathy for animals, fictional characters and strangers, with a slight advantage in empathy for children, while men show more empathy for the elderly (N. Pidbutska, 2021).

Particularly informative is the study done by L. Zhuravleva regarding the research of managers' specifics of empathy (L. Zhuravleva, 2008). Among managers, male managers have higher levels of empathy, while among successful professionals, women have a stronger level of empathy. The researcher also notes that in both groups, empathy is a more significant factor for men than for women.

To sum up, women's level of empathy is on average higher than men's. In terms of being empathetic, we cannot state that men are more or less empathetic than women, the only differences are in the levels of empathy.

Журавльова Лариса Петрівна

д. психол. наук, професор, професор кафедри психології
Поліського національного університету (м. Житомир)

Чмут Марина Петрівна

магістерка Поліського національного університету (м. Житомир)

ЕФЕКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Страшне слово «війна» увірвалась в наше життя... Не просто війна, а ворогами стали ті, хто називав себе братом, це стало стресом для всіх і кожного. В цих складних умовах кожен для себе обрав поведінку, яка б дала змогу подолати стрес та вижити.

Поняття копінг-стратегії вперше запропонував використовувати американський психолог Л. Мерфі, а пізніше, в 1966 році, Р. Лазарус із своєю ученицею С. Фолкман дослідили та класифікували їх, розділивши на три основних копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Перша – «вирішення проблем» чи «активна поведінкова стратегія», полягає в здатності людини визначити проблему та вирішити яким способом її можна розв'язати. Друга – «пошук соціальної підтримки» – це коли людина очікує будь-якого сприяння у вирішенні проблем від соціуму (емоційного, матеріального, інформаційного, тощо), тим самим, не беручи на себе відповідальність за свої дії (або бездіяльність) та третя – «уникнення» – поведінка за якої, людина, в кращому випадку, займає позицію очікування, в гіршому – веде деструктивний спосіб життя (алкоголь, наркотики). Вибір поведінки у кожного є індивідуальним і залежить від багатьох факторів, зокрема від оточення людини, її стресостійкості, життєвих цінностей, виховання, особистісних властивостей тощо (Камінська, 2018; Ляц, 2018; Сінельнікова, 2015).

В умовах війни, здавалось би, що найкраща поведінка – це вирішення проблем, але іноді, в окупації наприклад, поведінка уникнення, відсторонення, допомагає зберегти не лише матеріальні цінності, а й власне життя. Люди, які кожного разу при стресових ситуаціях обирають поведінку «вирішення проблем» здатні вдатися до «пошуку соціальної підтримки», знаючи, що з вирішенням проблем вони беруть на себе відповідальність за свої дії, своє, а можливо і ще чийсь життя, і не кожен на це здатен.

«Уникнення» – це втеча від проблем, вибір цієї поведінки допомагає людині змиритися із ситуацією, зняти емоційну напругу. Це може проявлятися по-різному: хто «заїдає» проблеми, хто вживає алкоголь або наркотики, іноді людина просто намагається не думати про проблему, а іноді «уникає» проблем за допомогою суїциду. Вирішення проблем таким шляхом є здебільшого деструктивним для особистості, лише в небагатьох випадках, таких як безповоротна втрата близької людини, якщо вже нічого змінити не можна, тільки в цьому випадку поведінка «уникнення», забуття може бути ефективною для людини.

Аналізуючи літературу можна сказати, що на сьогоднішній день існує велика кількість класифікацій різних видів копінг-стратегій, які розподіляються за різними критеріями. Найчастіше виокремлюють три основні види/типи стратегій копіngu: проблемно орієнтовану, емоційно орієнтовану та соціально орієнтовану (Ігумнова, 2020). Особистості, що володіють

проблемно-орієнтованим копінгом намагаються усвідомити та подолати чинники стресу (пошук достовірної інформації, планування стратегій та поведінки, пошук соціальної підтримки). Емоційно-орієнтовані стратегії передбачають зниження емоційного навантаження на особистість внаслідок стресу (прийняття ситуації, релаксація, перемикання на позитивно забарвлені ситуації). Соціально-орієнтовані стратегії спрямовані на усвідомлення стану соціального оточення, пошук його підтримки, участь у соціальних заходах тощо.

Ефективним є підхід, який виокремлює продуктивні (конструктивні) копінги (швидко та ефективно подолання стресу); відносно продуктивні (допомагають справлятися зі стресом в окремих ситуаціях та з незначним стресом); непродуктивні (неконструктивні), які не допомагають уникнути стресового стану (Willi & Heim, 1986).

Ефективні копінг-стратегії допомагають людям зберегти емоційне здоров'я, зміцнити психологічну стійкість та знайти шляхи до адаптації та виживання. Виокремимо найбільш продуктивні копінг-стратегії в умовах війни.

Активне планування та організація: планування власної активності та дій; організація ресурсів. Побудова конкретних планів дій у випадку небезпеки або надзвичайної ситуації допомагає людям відчувати контроль над ситуацією та зменшує рівень тривоги. Ефективне використання наявних ресурсів (фізичних, фінансових та соціальних) також допомагає продикутивному подоланню стресу.

Адаптація та гнучкість: здатність до позитивної адаптації та лабільність мислення. Люди, які є толерантними до змін у життєвих ситуаціях, зазвичай краще справляються зі стресом в умовах війни, а гнучкість їх мислинневої діяльності обумовлює відкритість до нових ідей та можливість шукати альтернативні шляхи вирішення проблем. Такі навички допомагають зберегти психологічну стійкість та швидко долати стрес.

Прийняття соціальної та професійної (психологічної) підтримки. Прийняття підтримки від родини, друзів, співробітників та громади допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, які часто виникають в умовах війни. Психологічна консультація та терапія можуть допомогти вирішити психологічні труднощі та знайти індивідуальні адаптивні способи копіngu.

Самодопомога та здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та належний відпочинок допомагають підтримувати не лише соматичне, а й психологічне здоров'я та зберігати енергію в умовах війни. Вміння усвідомлювати та визначати власні емоції, розуміти свої потреби та вчасно звертатися за психологічною допомогою також є важливою та корисною стратегією для збереження емоційного здоров'я. Це допомагає прийняти реалії наслідків війни в Україні та шукати новий сенс життя. Збереження реалістичного уявлення про ситуацію та прийняття змін, до яких вона призвела, допомагає зменшити внутрішні суперечності, знайти шляхи їх розв'язання. Пошук сенсу та усвідомлення того, що відбувається, може допомогти знайти внутрішні ресурси та мотивацію для подальших дій. Для деяких людей віра та духовні практики є джерелом надії, сили та підтримки навіть у найскладніших часах.

Кожна людина унікальна і копінг-стратегії, які є продуктивними для однієї людини, можуть бути неефективними для іншої. Важливо вибирати стратегії, які відповідають вашим індивідуальним потребам та ресурсам. Так, у квітні-червні 2023 року у рамках проекту «Самопочуття та життєдіяльність українців під час війни» (Гозак, 2023) було визначено найефективніші стратегії в рамках трьох напрямків: особисте зростання і взаємодія з соціумом, фізичного і психічного благополуччя та тимчасового відволікання чи самозаспокоєння.

Понад 70% українців вважають, що у боротьбі зі стресом їм допомагає музика, піклування про когось та спілкування. Біля 60% вважають, що їм допомагають роздуми про плани на майбутнє, хобі, заходи культури і освіти. Волонтерство у якості адаптивного заходу відмітило біля 50%.

Аналіз відповідей другої групи стратегій показав, що більше 80% опитуваних вважають прогулянки і більше 70% споглядання за природою ефективною протидією стресу. Лише чверть респондентів відмітила заняття йогою, арт-терапію та дихальні вправи, як продуктивні копінги.

Тимчасового відволіктись чи заспокоїтись дозволяють перегляд фільмів і серіалів та споживання смачної їжі (відповідно, 65,1% та 67,8% респондентів).

Висновки. 1. Копінг-стратегії в умовах війни грають надзвичайно важливу роль у психологічному та емоційному благополуччі людей. Війна може створювати надзвичайно високий рівень стресу, тривоги та неспокою через загрозу фізичної безпеки, втрату близьких, руйнування інфраструктури, відокремлення від сім'ї та багато іншого.

2. Ефективні копінг-стратегії допомагають людям зберегти психологічне здоров'я, розвивати психологічну резильєнтність та знаходити шляхи до позитивної адаптації та виживання.

3. Найбільш продуктивними копінг-стратегіями в умовах війни є активна діяльність (поведінковий копінг), позитивне цілепокладання (когнітивний копінг), музика та єднання з природою емоційний копінг).

Кольченко Зоя Василівна

*студентка Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: доктор психологічних наук, професор С. Б. Кузікова*

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

Копінгова поведінка – одне з центральних понять у сфері психології стресу та адаптації. Цей концепт допомагає зрозуміти сутність адаптивності/деадаптивності людської поведінки, оскільки не тільки стрес є істотним фактором зниження продуктивності людини, дисфункціональності її стану, але і те, як людина справляється зі стресом або труднощами. Ці ідеї розроблялися і раніше в руслі психоаналітичного розуміння механізмів психологічного захисту особистості (З. Фройд, А. Фройд).

Опанувальна поведінка – особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує її здоров'я і благополуччя. Це дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією з допомогою усвідомлених дій і спрямовану на активну взаємодію з ситуацією – її зміну (коли вона піддається контролю) або пристосування до неї (у разі, коли ситуація не піддається контролю). Якщо суб'єкт не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров'я і благополуччя. Не випадково досліджувати копінг першими почали клінічні психологи (Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін та ін).

У важкій життєвій ситуації людина одночасно використовує кілька різнорівневих усвідомлених видів поведінки: прості одиничні копінг-дії, детерміновані специфікою ситуації; копінг-стратегії (конкретні образи дій, наприклад, дистанціювання або пошук соціальної підтримки), копінг-стилі групи стратегій, близьких за змістом, наприклад, наближення до стресової ситуації – віддалення від неї. Суб'єкт може віддавати перевагу одному із способів подолання, найбільш продуктивному у конкретному контексті на якийсь час, одночасно допускаючи застосування інших. Це означає, що процес оволодіння стресовою ситуацією безперервний до моменту її подолання або пристосування до неї.

Ми переконалися в тому, що вивчати когнітивно-поведінкову сферу суб'єкта можливо лише одночасно з вивченням феноменології його переживань за допомогою комплексу психодіагностичних технологій, що поєднують кількісні та якісні методи аналізу.

Автор когнітивної або трансактної теорії стресу Р. Лазарус розумів під копінгом суму когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу

стресу з метою адаптації. Р. Лазарус також досліджував роль когнітивної оцінки в розумінні стресу і управління ним. Було виявлено, що оцінка являє собою первинну детермінацію копінга: як людина оцінює ситуацію, так вона з нею і впорається. У відповідності з теорією фізіологічної міцності, розгляд стресора як виклику, випробування на міцність може поліпшити показники опірності організму через повторюваного періодичного збільшення симпатичного збудження. Стресор, оцінюваний як загроза, викликає негативні емоції, що може спричинити негативні наслідки для здоров'я.

Зараз копінг розглядається як динамічний процес, що має відношення до інтрапсихічних, дієво-орієнтованих і соціальних стратегій, що використовуються людьми при зіткненні з труднощами з метою зміни тривожної ситуації і покращення свого фізичного і психологічного благополуччя.

На сьогодні найбільш визнаним вважається когнітивно-поведінковий підхід Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Згідно з цією теорією, копінг представляється як поєднання когнітивних і поведінкових зусиль, витрачених індивідом для ослаблення впливу стресу. В 1988 році світ побачив опитувальник, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом. Він вважається першою стандартною методикою вимірювання способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності – копінга.

Як стверджують автори методики, опанування стресу – це когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, які знаходяться у постійній динаміці, з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, що перевищують ресурси особистості.

Підсумуємо зазначене. Насамперед, копінг ставить завдання оволодіти негативними життєвими обставинами, подолати труднощі, принаймні зменшити їх негативні наслідки, чи взагалі уникнути цих труднощів. Але констатуємо, що неможливо заздалегідь визначити всі копінг-стратегії як адаптивні або дезадаптивні, конструктивні або неконструктивні, оскільки для кожної людини, для кожної ситуації існують свої найбільш вдалі варіанти подолання.

Котенко Юлія Ігорівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент каф. психології С. В. Пухно

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Професійна ідентичність є ключовим аспектом кар'єрного розвитку для будь-якого фахівця, особливо, – у галузі психології. Для студентів-психологів процес формування професійної ідентичності має особливе значення, оскільки визначає сприйняття себе як майбутніх фахівців у цій сфері. Вивчення особливостей професійної ідентичності студентів-психологів відкриває можливість розуміти процес їх професійного становлення, фактори впливу, особливості, а також специфіку підготовки до майбутньої професійної діяльності. У сучасній науці дослідження професійної ідентичності майбутнього фахівця пов'язане зі змінами в соціальній та економічній сферах життя, що позначається на трансформації професійних ролей, підвищенні стандартів до різних професій, виявленні більш популярних професій, повне зникнення деяких, зміни в структурі організаційної та професійної діяльності, необхідність розвитку адаптаційних навичок особистості.

Професійна ідентичність – це функціональна та екзистенційна реакція людини щодо особливостей професії, її здатність ефективно функціонувати як професіонал, мати почуття самоефективності. Формування професійної ідентичності є однією з найважливіших форм професійної соціалізації і має залишатися головною метою освіти. Професійна ідентичність включає емпатію, турботу, уважність, чесність, розвинені компоненти самосвідомості, уміння роботи в команді, повагу та рівне ставлення до всіх, а також, – готовність до навчання,

стійкість у доланні перешкод, тощо. Формування професійної ідентичності – справа всього життя, яка має передумови у студентському житті ще до вступу в університет, досягається завдяки критичному осмисленню та знайомству з рольовими моделями. Студенти вступають до закладу вищої освіти з особистою ідентичністю, сформованими здібностями та особистим досвідом. Особливості професії, норми, ієрархії, цінності та моделі поведінки мають значний вплив на формування професійної ідентичності майбутніх фахівців. Важливою частиною цього процесу є професійна соціалізація і трансформація в більш зрілу особисту і професійну ідентичність. Участь у професійній спільноті переростає в повноцінну участь через широку соціальну взаємодію, під час якої ідентичність особистості узгоджується з цінностями й переконаннями спільноти. Формування професійної ідентичності підтримується не лише наставництвом і саморефлексією, а й досвідом, який лежить в основі професійного розвитку.

Фактори, що впливають на професійну ідентичність студентів включають: особливості освітнього процесу; складові освітньої програми; відчуття безпеки та довіри в освітньому середовищі у ставленні до кейсів, продемонстрованих колегами й керівниками; складність системи психічного здоров'я; вдосконалення професійної етики та рефлексивних навичок; професійні символи та ритуали; родинні зв'язки і підтримка друзів. Під час професійної підготовки студенти вчаться виконувати свою роль у професійній спільноті. Токсичне середовище та негативні рольові моделі формування професійної ідентичності можуть мати негативний вплив на професійну ідентичність студентів, оскільки цей феномен – це асиміляція ідентичності індивіда з професійною спільнотою практиків, «повністю інтегроване моральне Я». Позитивний досвід навчання може сприяти розвитку інтегрованого «Я». Обираючи заклад вищої освіти для вступу, студенти обирають низку спеціалізацій, на яких вони хотіли б навчатися. Проте, частина студентів обирають спеціальність, яка відповідає їхній успішності, що значно гальмує становлення та розвиток професійної ідентичності. Значний вплив на вибір професії мають батьки, сімейні традиції та друзі, але не менш важливим є розуміння складнощів опанування майбутньою професією або усвідомлення розбіжностей між її вимогами та власними здібностями. Відсутність зазначеного може призвести до зниження мотивації до навчання, навіть до переходу на інші спеціальності або припинення навчання. Байдужість до вибору професії ускладнює формування професійної ідентичності, студенти розчаровуються в обраній спеціальності та не бажають продовжувати навчання.

Професійна ідентичність студентів-психологів є динамічною системою, яка починає формуватися в процесі професійної підготовки (навчання) і розвивається далі під час професійної діяльності. Під час навчання студенти-психологи повинні набути необхідних навичок, знань і компетенцій. Вони також повинні пройти власний курс психологічної корекції як передумову для того, щоб стати висококваліфікованим фахівцем, здатним надавати психологічну допомогу людям. Професійна ідентичність є необхідною складовою професійного становлення особистості, професійного розвитку та кар'єрного зростання. Формуючи професійну ідентичність, психологи формують власний стиль роботи, усвідомлюють свою професійну компетентність, вчаться керувати власним кар'єрним розвитком і розвивають професійні компетенції, необхідні при наданні допомоги людям.

Таким чином, формування професійної ідентичності студентів-психологів є складним і багатогранним процесом, що передбачає взаємодію особистісної, соціальної та професійної сфер життя. Важливо, щоб студенти усвідомлювали значущість свого професійного вибору та активно займалися своїм професійним розвитком, і не лише здобуттям необхідних знань і навичок, а і саморефлексією, психологічною корекцією та відкриттям власного стилю роботи. Професійна ідентичність є важливим чинником становлення кваліфікованого психолога, здатного надавати якісну психологічну допомогу людям, які її потребують. Тому вищим навчальним закладам важливо сприяти розвитку професійної ідентичності студентів-психологів та заохочувати їх особистісний і професійний розвиток за допомогою різних методів і підходів.

Кухарєва Єлизавета Сергіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА СПОСОБИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ

Сучасні військовослужбовці, здебільшого, стикаються з надзвичайно високим рівнем стресу, психологічних травм та емоційних навантажень, які накопичуються внаслідок екстремальних умов війни, військових операцій та довготривалої відданості службі. Оскільки явище емоційного вигорання суттєво впливає на якість життя та професійну діяльність військових, а також – на загальну бойову готовність та ефективність військових підрозділів, за останні десятиліття відзначається зростання уваги до цієї проблеми.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це комплексний стан психологічного та емоційного виснаження, який може виникнути внаслідок довготривалого стресу, надмірного психічного навантаження та відчуття виснаження у зв'язку з професійною діяльністю або соціальними обставинами. Термін був введений американським психологом Г. Фрейденбергером, який спостерігав за волонтерами громадської клініки у Нью-Йорку і помітив, як поступово у волонтерів зникала енергія, мотивація та інтерес до їхньої роботи. Такий стан був названий емоційним вигоранням (J. Freudenberger, 1975). Основні ознаки СЕВ включають виснаженість, втому, втрату ентузіазму та мотивації, а також – відчуття втрати контролю над ситуацією.

Емоційне вигорання часто спостерігається серед людей, які працюють у високонапруженому середовищі – медичний персонал, пожежники, вчителі та військовослужбовці, особливо у тих, хто працює у воєнних умовах. У своєму дослідженні щодо формування синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців, Д.М. Хасенова вказує на те, що головною причиною його виникнення є постійний вплив негативних емоцій та зниження психо-емоційної стійкості (Д. Хасенова, 2018). Ці фактори ведуть до розвитку тривожності, запальності, апатії та дратівливості у військовослужбовців. Також авторка відмічає, що на формування синдрому емоційного вигорання значний вплив має професійний стаж.

У своїх дослідженнях О. Тімченко вказує, що одним із ключових чинників, який призводить до виникнення та розвитку емоційного вигорання у військовослужбовців, є умови екстремальної бойової ситуації (О. Тімченко, 2000). У таких умовах психологічний стрес викликається різними чинниками, такими як загроза життю, відповідальність за виконання завдань, недостатність та невизначеність інформації, дефіцит часу для прийняття рішень та здійснення бойових дій, а також невідповідність рівня професійних навичок вимогам, що ставляться перед військовими в умовах бою. Також важливими факторами є психологічна невідповідність до виконання завдань, недовіра до командування та відчуття ізоляції (Рижкова, 2020). Тобто, екстремальні умови військової діяльності впливають не лише через пряму загрозу життю, але і через очікування такої загрози, що викликає психологічний стрес у військовослужбовців.

Згідно з дослідженням О.М. Хайруліна, головним фактором, що сприяє емоційному вигоранню і професійній деформації особистості у військово-професійному середовищі, є вплив посадової влади та специфіка виконання посадових обов'язків (О.М. Хайрулін, 2015).

Щодо кадрової політики організації, фактори ризику емоційного вигорання у військових можуть включати можливості кар'єрного росту, процес присвоєння чергових військових звань, систему заохочень та покарань. Наприклад, відсутність шляхів професійного зростання може призвести до незадоволення та фрустрації серед працівників, що згодом може сприяти розвитку у них емоційного вигорання.

Особистість військовослужбовця постійно піддається впливу обставин, які можуть негативно впливати на їхню психіку. Окрім усвідомлення відповідальності за присягу перед Вітчизною, до таких обставин можуть належати психологічний тиск зі сторони керівництва

та колег, особливості організації роботи (такі, як виїзні навчання, бойові чергування, відрядження в район проведення бойових дій) і непередбачуваність робочого графіку.

Для профілактики синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців пропонуємо використовувати наступні методи:

1. Ретельний аналіз професійних ситуацій, які викликають турботу, щоденне оцінювання їх та розгляд можливостей вирішення проблем (наприклад, виявлення стрес-факторів, оцінка власної стресової толерантності) шляхом розпізнавання сигналів, що попереджають про стрес.

2. Вивчення методів релаксації (способів зменшення напруги та досягнення розслаблення).

3. Розвиток навичок управління планами та часом, встановлення сталих цілей у професійному та особистому житті на певний період, планування виконання завдань, навчання вмінню відмовляти, делегувати завдання та інше.

4. Активне заохочення до навчання та вивчення нових видів діяльності, а також вміння використовувати свій потенціал у вільний час, зокрема, займаючись спортом.

5. Ефективна організація робочого простору та робочого місця з урахуванням комфортних умов і дотриманням психологічних норм.

6. Ознайомлення та раціональне використання порад щодо здорового та збалансованого харчування, вибору оптимальних продуктів і режиму харчування.

7. Створення соціальної підтримки, до якої можуть належати друзі, родина, колеги, з якими є спільні інтереси, для проведення часу разом та активностей.

8. Визначення та використання пауз у роботі для відпочинку між виконанням завдань, а також створення графіку для відпочинку.

Наводимо деякі релаксаційні психотехнології профілактики емоційного вигорання (Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., 2015):

• *Вправа "Поза кучера"*

1. Сідайте на край стільця так, щоб ваші колінні суглоби були зігнуті під кутом 90°. Розташуйте ступні на ширині плечей, зробивши їх паралельними та торкаючись підлоги всією поверхнею.

2. Нахиліть тулуб вперед і вниз, опираючись ліктями на стегна. Руки повільно відпускаються вниз, а кисті рук вільно звисають з внутрішньої сторони стегон.

3. Поступово нахиліть голову вперед, опустивши підборіддя до грудей. Зробіть невеликий покачувальний рух тулубом вперед-назад, шукаючи оптимальне положення для спини, голови і ліктів.

4. Почніть переміщувати вагу тіла з ноги на ногу, невеликими похилими в боки, зберігаючи нахил голови вперед і вниз. Знайдіть найбільш комфортне положення та залишайтеся в ньому, насолоджуючись відчуттям приємності.

• *Вправа "Чую - бачу - відчуваю"*

Допоможе вам на деякий час відключити свідомість і розслабитися. Процес триває від 2 до 10 хвилин.

1. Сідайте зручно і називайте предмети навколо вас без будь-яких оцінок чи описувань їхніх властивостей. Наприклад, просто називайте: "пляшка", "стіл", "стілець", уникайте оцінок, які видаляють вас від реальності.

2. Потім закрийте очі і уважно слухайте навколишні звуки: спів пташок за вікном, шум дощу, звуки сусідньої кімнати – будь-що, що ви чуєте.

3. Спостерігайте за своїми відчуттями у даний момент: відчуття тепла, холоду, будь-які незручності в положенні тіла.

Таким чином, у роботі із синдромом емоційного вигорання велику увагу потрібно приділяти самому військовослужбовцю. Дотримуючись запропонованих рекомендацій він не тільки зможе запобігти виникненню СЕВ, а і досягти зниженню ступеня його виразності.

Лукомська Світлана Олексіївна

старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ)

МІЛІТАРНІ НАРАТИВИ У СТАВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ДО ОНКОЛОГІЧНИХ ХВОРОБ

Часто здається, що чутливі теми, такі як смерть чи невиліковна хвороба, краще обговорювати за допомогою метафор, оскільки вони індивідуальні та можуть акцентувати на особистісно значущих переживаннях, які часто відрізняються від визначених у науковій літературі. Вважається, що використання метафор має важливе значення для формування спільної мови, а отже й розуміння між пацієнтом і медичним працівником, якщо той не забороняє, а то й підтримує метафоричні висловлювання. Маскувати правду за метафорами на перший погляд, простіше, однак в їх використанні є й певний ризик. Як зазначають дослідники, метафора, яка може принести розраду одній людині, може викликати жах у іншій.

Стосовно онкологічних хвороб використовуються дві найпоширеніші метафори «боротьба» і «подорож», остання в Україні менш поширена ніж, наприклад, у США.

Метафора «подорожі» включає такі слова як «дорога», «поворот» та «ціль», тоді як метафора «боротьби» – «битва», «здаватися», «війна», останнє в контексті російсько-української війни щодо опису раку зустрічається значно рідше, хоча іноді ми можемо чути слова «у кожного своя війна».

Припускається, що страх, викликаний зображенням раку як ворога, спонукатиме людей «боротися» з раком та сприятиме формуванню так званої корисної поведінки. Однак, оскільки метафори формують і структурують мислення, цілком можливо, що метафоричне визначення раку як ворога ненавмисним чином впливає на розуміння хвороби людьми. Наприклад, уявлення про рак як про ворога може дати пацієнтам перевагу надто агресивним варіантам лікування (оскільки людина діє агресивно по відношенню до ворогів; С.А. Aktipis, С.С. Maley, S.L. Neuberg, 2010) і може зашкодити прийняти обґрунтоване рішення припинити (навіть на деякий час) лікування, яке вже більше ніж сам рак шкодить людині.

Метафора боротьби підкреслює владу, силу, мужність і агресивні дії щодо ворога (К.І. Harrington, 2012). Таким чином, схвалюється поведінка, яка передбачає активність (з цим пов'язана і розгубленість людини в ремісії, коли вона не знає, що має робити, забуваючи просто жити; це зумовлює і бажання «підняти лейкоцити» дексаметазоном, замість того щоб дати організму час на відновлення). В метафорі боротьби будь-який відпочинок, пауза, жорстоко засуджуються.

Щодо метафори боротьби ми помічаємо ідеальну метафоричну відповідність: є ворог (рак), командир (лікар), комбатант (пацієнт), союзники (команда охорони здоров'я) і грізна зброя (хімію та променева терапія). Медичне використання бойових метафор не обмежується лікарями та пацієнтами. Фармацевтичні компанії зазвичай використовують їх для маркетингу своїх хіміотерапевтичних засобів. Один виробник інгібіторів ароматази розробив веб-сайт з інформацією про пацієнтів, щоб допомогти жінкам «Битися та відбиватися у вашій боротьбі з прогресуючим раком молочної залози». У рекламі іншого інгібітора ароматази – цього, «щоденного противника раку грудей на ранніх стадіях» – зображено пацієнта з раком молочної залози в яскраво-рожевих боксерських рукавичках із торговою назвою препарату. Інший показує жінку з мечем, у цьому випадку візуальну метафору ліпосомального доксорубіцину, і проголошує, що він «бореться так само сильно, як і вона». Власне, одна із найбільш популярних пацієнтських спільнот має назву «Афіна. Жінки проти раку». Очевидно, що військова метафора боротьби резонує для багатьох пацієнтів та лікарів. Проте, як і всі метафори, вона має важливі обмеження. Атрибути, які дозволяють пацієнтам зрозуміти певні аспекти переживання раку в умовах боротьби, обов'язково мінімізують або приховують інші аспекти. Зокрема, насильницький, агресивний характер медичних втручань

і, що важливо, взаємодії лікарів з пацієнтами! Тобто конфлікти, бійки, неповага, використання усіх можливих засобів для досягнення перемоги є складовими метафори боротьби, які особливо посилюються у нинішні часи російсько-української війни. Як зазначив пацієнт із раком прямої кишки: «Стандартне порівняння раку як війни, яку потрібно вести – «битви з раком» – було не дуже приємним. Я вже пережив справжню війну у В'єтнамі, і мені не хотілося повторювати щось схоже на це». Це свідчить про те, що перемога у війні (перемога над раком) – це лише питання достатньо наполегливої боротьби. Але для переважної більшості злоякісних пухлин це досить оманливо, бо якими б агресивними не були б втручання, лікування може призвести до невдачі і в даному випадку саме перехід до паліативної або хоспісної моделі допомоги імпліцитно представляє невдачу. Бажання продовжувати боротьбу, не програвати, бути мужніми може спонукати лікарів і пацієнтів розпочинати додаткові, обтяжливі рятівні терапії з невеликою або взагалі без очікуваної медичної користі. В культурі метафори боротьби, припинення лікування, відмова від терапії може призвести до того, що пацієнтів сильно турбують почуття провини та неадекватності. Залишок життя пацієнта часто ігнорується або відкладається, тому що всі ресурси мають бути спрямовані на військові дії. Ця інтенсивна зосередженість може служити перешкодою для альтернативного розуміння свого життя в контексті невиліковної хвороби.

Життя – це подорож. Ця метафора настільки універсальна, а її посилення настільки вкорінені в більшості когнітивних лексиконів, що її можна легко застосувати до життя, яке радикально змінив рак. І це може бути особливо застосовано до раку в 21-му столітті, де хвороба значною мірою трансформувалася в хронічну, заплутану в життєвих наративах років та навіть десятиліть. Раптовість онкологічного діагнозу може змусити пацієнтів перевірити справжність своїх подорожей, змусити їх покинути автостраду життя, якою вони подорожували, часто на «автопілоті», часто на великій швидкості, часто майже не думаючи ні про що, крім прибуття до наступного пункту призначення. Образ автомагістралі, як правило, означає потрапити в якийсь майбутній стан, а не жити в сьогоденні. Альтернативні сторонні шляхи, викликані серйозною хворобою, можуть включати страждання та невпевненість, але вони можуть бути пом'якшені відкриттям нових джерел сенсу; джерела мужності, сили та рішучості; та можливості для особистісного зростання. Метафора подорожі охоплює надію, відкриття і зміни. Важливо, що подорож продовжується під час лікування раку та після нього. Дороги іноді можуть бути вибоїстими та погано освітленими, можна зустріти розвилки, перехрестя, блокпости, розвороти та об'їзди. Темп, маршрут і пункти призначення подорожі можуть змінюватися, іноді неодноразово. Дорога може бути не такою довгою, як хочеться сподіватися, і важливі пункти призначення можна оминати. Але метафора подорожі не допускає таких понять, як перемога та поразка. Навпаки, існують лише різні дороги, якими можна подорожувати, різні шляхи, які потрібно досліджувати, і завжди є виходи. Лікарі можуть бути надійними та обізнаними провідниками, які супроводжують пацієнта протягом усієї подорожі.

Тобто, з одного боку метафора боротьби символізує бажання жити, «продовжувати» життя, особливо в перші місяці після постановки діагнозу («Мені подобається бути живим, мені подобається бути тут, і я буду боротися, щоб залишитися якомога довше. Я знаю, що попереду у мене довгий шлях, але я також вірю в себе і свої сили»), а з іншого – заперечення смерті навіть після рецидиву раку («Це вже не мужня боротьба, а нав'язана необхідність, яка перетворюється на боротьбу із самим собою, зі своїм бажанням здатися, бо здатися – означає померти»). Однак є й інші онкохворі, які змінюють метафору боротьби на метафору подорожі. Позбутися образу боротьби означає позбутися уявлення про дії «проти» хвороби, щоб задовольнити потребу «жити» з нею (E. Semino, Z. Demjén, J. Demmen, 2018). Дійсно, наближення смерті може надати нового сенсу життю та часу, що залишився, якщо воно спонукає онкохворих більш автентично позиціонувати себе по відношенню до інших та світу.

Микитчак Артем Павлович

аспірант Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (м. Умань),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Діхтяренко С.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ І РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабна російська агресія змусила багатьох українців приймати важке рішення про залишення місця постійного їхнього проживання – хто поїхав за межі України, а хто змінив регіон свого проживання у її межах. Через це вони опинились у ситуації, коли їхні усталені життєві структури, деформувались, а то і цілком зруйнувались. Як результат, вони позбулись скільки-небудь ясних і конкретних орієнтирів, що визначають їхній подальший особистісний і професійний розвиток.

Суперечність між фізичною неможливістю подальшого перебування у місці постійного проживання і відсутністю мотивації до переїзду на безпечну територію, що виник на початку повномасштабного вторгнення російських загарбників, травматизація психіки, викликана цією обставиною, а також проблеми адаптації до нових, хоча і безпечних умов перебування визначили формування особливого досвіду вимушено переміщених осіб, який долає межі звичайного і повсякденного сприйняття актуальної ситуації. Таким чином, вони постали перед вибором між майбутнім і минулим, незмінністю і невідомістю, почуттям провини за втрачені можливості і тривожною невизначеністю. Детальне вивчення феноменології вимушеної міграції дозволяє проаналізувати переживання людей, які опинились між необхідністю і неможливістю, які вимушено приїхали до іншого регіону України і відчули себе там «чужинцями», оцінити їхній актуальний психологічний статус в аспекті ефективності ухваленого рішення про зміну місця перебування з небезпечного на більш безпечне.

Розглядаючи вимушене переміщення як важковирішувану життєву ситуацію, коли перед людиною постає завдання упоратися з надскладними обставинами, ми виходили з того, що вимушену міграцію клініцисти відзначають як одну з аномальних психосоціальних ситуацій, пов'язаних із підвищеним ризиком виникнення психічних порушень, та інтерпретували наслідки переживання вимушеного переселення у межах концепції посттравматичного стресу, крайні варіанти якого виражаються у розвитку ПТСР. Адаптаційні ресурси аналізувались на когнітивно-особистісному рівні, операціоналізованому за посередництвом базисних переконань - інтегративного пояснювального конструкту соціально-когнітивних теорій особистості, та на суб'єктному рівні - за посередництвом широко відомого у контексті екзистенційно-гуманістичного напрямку психологічної думки конструкту смисложиттєвих орієнтацій особистості.

У комплексі проблем, характерних для вимушених переселенців, особливе місце посідають психологічні наслідки депривації та ізоляції. Заслужують на увагу різні підходи та класифікації предикторів успішності подолання психотравматичних обставин. Ступінь вираженості ознак посттравматичного стресу співвідноситься з власними параметрами стресору; преморбідними індивідуально-особистісними характеристиками (високий рівень нейротизму, інтроверсія, низький рівень інтелекту, приналежність до жіночої статі, вік на момент травми, емоційна ригідність тощо); преморбідними індивідуально-особистісними характеристиками (високий рівень нейротизму, інтроверсія, низький рівень інтелекту, приналежність до жіночої статі, вік на момент травми, емоційна ригідність і т. п.; наявністю соціальної підтримки, а також цілою низкою особистісних диспозицій, на перший план серед яких виходять особливості когнітивного опрацювання стресогенних переживань, когнітивна складність, локус контролю і стиль інтерпретації подій. Як провідні когнітивно-особистісні ресурси упорання зі стресом вимушеного переселення виокремлено смисложиттєві орієнтації та базисні переконання особистості.

Обґрунтовано положення про те, що екзистенційно-гуманістичний підхід є одним із найперспективніших для аналізу процесу подолання важких життєвих ситуацій, оскільки саме у межах цього напрямку виявляються органічно поєднаними концепти смислу, відповідальності та власної активності суб'єкта на момент ухвалення рішення, а функція смислових утворень у структурі особистості позиціонується як регуляторна, конституювальна. Проаналізовано роль базисних переконань особистості в процесі подолання посттравматичного стресу. Поняття «базисні переконання» як наукове поняття сформувалось на розвивається на перетині соціальної, клінічної та когнітивної психології, кожна з яких намагається дати відповідь на запитання про те, яким чином особистість конструює власні уявлення про світ навколо себе і власне «Я». Їх прийнято визначати як стійкі, глобальні, імпліцитні уявлення себе і світ навколо, що здійснюють безпосередній та опосередкований вплив на емоційні стани, процеси мислення і поведінку особистості загалом. Їхня роль в імплементації неординарного досвіду до структури людської індивідуальності аналізувалась у межах концепції психічної травми Янофф-Бульман. Сутність цієї концепції полягає у тому, що людям притаманне витлумачування подій, учасниками яких вони стали, таким чином, щоб підтримувати непохитність суб'єктивної картини світу, яка, між тим, забезпечує їм необхідну точку опори в актуальній реальності. Намагаючись досягти почуття власної безпеки, спираючись на імпліцитну внутрішню структуру, основу якої складають переконання про миролюбність навколишнього світу, його доброзичливість і справедливість, а також уявлення про власне «Я», особистість конструює власний життєвий досвід. Базисні переконання створюють у людини відчуття захищеності та стабільності. Між тим зустрічаються і такі ситуації, що формують у неї екстремальний негативний досвід. Такі ситуації можуть різко змінювати ці переконання – це коли людина відчуває жахи, що виникли навколо неї, а із ним – власну вразливість та безпорадність перед ними; коли сформована раніше впевненість у власній захищеності, пзалишає її, особистість опиняється у стані дезінтеграції. Подолання травми як психічний процес має своїм змістом відновлення базисних переконань, однак таке відновлення відбувається частково, лише до певного рівня, результатом чого є звільнення особистості від ілюзії власної невразливості.

Таким чином, інтенсивність наявного психічного дистресу у вимушених переселенців пов'язана з ухваленим ними рішенням щодо від'їзду з рідних місць: більший дистрес переживають особи, які залишилися на території постійного проживання, - ті, хто у різний час зміг виїхати, демонструють менший рівень травматизації, більшу осмисленість життя та позитивніші базисні переконання, особливо щодо визначення цінності та значущості власного «Я» як вартого любові та поваги. Ухвалення суб'єктом рішення у ситуації вимушеного переселення пов'язане з таким набором особистісних властивостей: першими виїжджають ті, хто максимально відкритий до засвоєння нового досвіду, чю позицію щодо життєвих змін можна схарактеризувати як дослідницьку; змінюють місце проживання лише під тиском надзвичайної сили обставин, екстраверти, які володіють середньою відкритістю до нового досвіду; так і не наважуються розстатися з рідними місцями особистості консервативні, інтровертіровані, із високим рівнем негативної емоції та високим рівнем негативних емоційних реакцій. Вимушена міграція являє собою комплексний феномен: рівень вираженості ознак посттравматичного стресу у переселенців залежить від причин міграції - значно складніше впоратися зі стресом вимушеного переселення мігрантам, які пережили бойові дії.

Провідними когнітивно-особистісними ресурсами подолання стресу вимушеного переселення є базисні переконання особистості та система життєвих смислів: для мігрантів, які успішно подолали посттравматичний стрес, характерні більш позитивні базисні переконання щодо цінності і значущості власного «Я» і щодо можливостей контролювати події, які відбуваються у житті; виражена інтернальність, осмисленість життя, задоволеність самореалізацією у минулому та сьогодні, наявність цілей у

майбутньому. Невисока переконаність у справедливості навколишнього світу в осіб, які залишили рідні місця внаслідок початку бойових дій, пов'язана з успішністю подолання стресу у ситуації вимушеного переселення: мігранти, позбавлені переконаності у тому, що кожен отримує те, на що заслуговує і заслуговує на те, що отримує, меншою мірою страждають від посттравматичного стресу.

Мирошник Дарина Сергіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к психол. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ПСИХОЛОГІНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЯК СКЛАДОВОЇ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Життя в умовах невизначеності стало основною рисою нашої епохи. Умови воєн та конфліктів створюють значні виклики для ментального здоров'я людей. Посттравматичний стрес, психологічні травми та загроза фізичному та психічному благополуччю стають надзвичайно важливими питаннями. Ці проблеми впливають на всі вікові групи, зокрема на дітей, які можуть виявляти тривожність і агресивність, а також на ветеранів та їх родини, які зіштовхуються зі стресом та депресією. Надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки є критично важливим завданням для забезпечення ментального здоров'я населення в умовах війни в Україні. Розв'язання цих проблем потребує спільних зусиль психологів, медичного персоналу, громадських організацій та всієї країни, щоб допомогти людям подолати наслідки тривалої війни та зберегти свою психічну стійкість.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я представляє собою стан щастя та добробуту, в якому особа може реалізовувати свої творчі здібності, впоратися з життєвим стресом, працювати продуктивно та внести свій внесок у громадське життя.

Ментальне здоров'я визначається не лише відсутністю розладів, але й наявністю внутрішніх ресурсів для активного життя, реалізації здібностей, праці, турботи про інших і важливо, про себе. Однією з ключових характеристик ментально здорової особистості є її здатність орієнтуватися в повному спектрі власного емоційного світу, розуміти емоції інших людей та на основ цього вибудовувати ефективну взаємодію. Хотілось звернути увагу що, ментально здорова людина – ця особа має внутрішню силу для особистого розвитку та надання підтримки іншим. Навіть у зустрічі з труднощами на шляху життя, вона проявляє здатність адаптуватися та гнучко відноситися до нових викликів. Важливими ознаками її ментального здоров'я є гармонія і баланс. Виявлення гармонії з навколишнім світом та власним життям починається з гармонії з самим собою. Вміння слухати свої власні потреби та бажання, а також пошук і знаходження шляхів для їх вирішення, грає ключову роль у психологічному здоров'ї цієї особи.

Ментальне і фізичне здоров'я взаємодіють і є важливими для загального благополуччя людини. Збалансований підхід до догляду за цими факторами здоров'ям може бути ключем до загального благополуччя та запобігання різним захворюванням.

Складовою ментально здорової людини є її емоційний інтелект - це навичка розуміння, усвідомлення та управління своїми власними емоціями і вміння взаємодіяти з емоціями інших людей. Коли ця складова ментального здоров'я розвинена, вона допомагає нам краще розуміти себе, свої мотивації та реакції на події. Також він дозволяє ефективніше взаємодіяти з іншими, розуміти їхні емоції, переживати разом з ними та будувати здорові міжособистісні відносини.

Засновник концепції емоційного інтелекту, американський психолог Д. Карузо вважав що, емоційний інтелект – це не триумф серця над розумом. Це унікальне поєднання одного й іншого – розуму та емоцій.

Емоційний інтелект в своєму розвитку включає в себе усвідомлення власних емоцій, управління стресом, емпатію (співпереживання) та соціальну компетентність. Ці навички є корисними як в особистому житті, так і в професійному оточенні, допомагаючи покращити комунікацію та розв'язування конфліктів.

Треба зазначити, що емоційний інтелект можна розвивати протягом усього життя через тренування емоційних навичок. У відміну від загального інтелекту, який, в значній мірі, має генетичні визначники, емоційний інтелект включає як генетично обумовлені, так і соціально набуті здатності.

Згідно з дослідженням Гарвардського університету, Фонду Карнегі та Стенфордського дослідницького центру, успіх на роботі на 85% залежить від розвинених soft skills і лише на 15% – від hard skills. Іншими словами, вміння ефективно спілкуватися та мати психологічну стійкість значно важливіше, ніж технічні навички та знання. Soft skills включають в себе різні аспекти емоційного інтелекту, такі як сприйняття, інтерпретація, демонстрація, контроль та використання емоцій для побудови ефективних та конструктивних відносин і спілкування. Розвиток емоційного інтелекту приносить велику користь не тільки кар'єрі, але й має велике значення для міжособистісних відносин, здоров'я та загалом підвищує якість життя. У сучасному діловому світі вміння ефективно керувати емоціями і розуміти емоційні сигнали оточуючих стає сильною конкурентною перевагою порівняно з кандидатами, які не розвивають цю навичку.

Проте професійне життя - це не єдиний контекст, де важливий емоційний інтелект. Під час повномасштабної війни українцям особливо важливо розвивати емоційний інтелект, оскільки він допомагає знаходити опору для підтримки емоційного стану в умовах постійного стресу.

Дослідники Дж. Сіаррочі, Ф. П. Дін та С. Андерсон вказують на важливість емоційного інтелекту у зв'язку із стресом та психічним здоров'ям. В їхньому дослідженні критеріями для аналізу психічного здоров'я стали депресія, безнадійність та суїцидальні думки. Отримані результати вказують, що емоційно сприйнятливі особи більше піддаються стресу. Особливості емоційної сприйнятливості можуть збільшувати уразливість перед стресом та погіршувати психічне благополуччя. Крім того чим вищий рівень регулювання емоцій, тим нижчий рівень депресії, тобто ефективне регулювання емоцій виявляється в здатності адаптуватися до стресу та уникненні негативних емоційних станів, що може сприяти зниженню рівня депресії.

Більше суїцидальних думок серед тих, хто погано вмів керувати емоціями інших. Недостатня здатність керувати емоціями може призводити до серйозних проблем, таких як суїцидальні думки, особливо коли ця неефективність розповсюджується і на взаємодію з емоціями інших людей.

Висновок полягає в тому, що особи, які не можуть ефективно регулювати свої емоції, можуть стикатися із постійними внутрішніми конфліктами та погіршенням їхнього психічного здоров'я, особливо у контексті стресових ситуацій. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту може виявитися важливим для запобігання та лікування психічних проблем.

За даними дослідження проведеними за ініціативою першої леді Олени Зеленської, 41% опитаних оцінили свій стан ментального здоров'я як задовільний, тоді як половина (51%) визначили його як середній стан. Здебільшого у визначенні свого стану керуються власними відчуттями та спостереженнями. Війна є вкрай важкою ситуацією, яка може призвести до серйозних емоційних травм та напруги серед населення. Емоційний стан людей під час воєнних подій може бути вкрай складним, оскільки вони стикаються з різними факторами стресу та загрозами для свого фізичного та психологічного благополуччя.

Врахування емоційного стану населення під час воєнних конфліктів важливе для організації подальших допомог та реабілітації. Психологічна підтримка та надання ресурсів для зняття стресу можуть допомогти у зменшенні негативних наслідків емоційної напруги.

Емоційний інтелект, є важливою складовою ментального здоров'я особистості. У зв'язку з війною в Україні, його вивчення набуває особливої актуальності. Бо саме розвинений

емоційний інтелект дає можливість людині, залишатись психічно здоровим в складні часи, через розуміння себе та інших, прояви емпатії, та вміння вибудовувати ефективну взаємодію.

Одарченко Наталія Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Підлітки не вміють вирішувати конфлікти, а в конфліктних стосунках переважають деструктивні тенденції. Необхідно докладати зусиль для зменшення вираженості таких явищ, щоб вирішувати міжособистісні конфлікти більш продуктивно. Для успішної взаємодії з підлітками педагогам і шкільним психологам важливо розуміти вікові особливості конфліктів і підбирати відповідні засоби та методи.

В основі конфліктної поведінки, що призводить до моральної деформації особистості, лежать не біологічні особливості, а недоліки домашнього та шкільного виховання, тобто психолого-педагогічна занедбаність та пасивність підлітків. Підлітки прагнуть уваги та розуміння, але недовіра до дорослих створює психологічні бар'єри, непорозуміння та конфлікти. Негативні почуття та емоції підлітків, такі як гнів, страх, помста та ворожість, відіграють важливу роль у їхніх стосунках з оточуючими. Такі конфлікти та агресивна поведінка пов'язані з такими негативними формами поведінки, як бійки, образи та фізична шкода.

Якщо потреба підлітка в інтимному та особистому спілкуванні задовольняється, розвиток особистості буде рухатися в позитивному напрямку, але якщо потреба підлітка в соціальному спілкуванні не задовольняється і він віддає перевагу спонтанному груповому спілкуванню, розвиток особистості буде рухатися в негативному напрямку. Саме тому необхідно цілеспрямовано залучати підлітків до багатогранної системи заходів, які корегують занедбаність, конфліктність, агресивність і пасивність та гарантують успішну поведінку.

Однією зі складових конфліктної ситуації є її образ, тобто те, як учасники конфліктної взаємодії сприймають один одного і ситуацію. Сприйняття конфлікту та способу його вирішення має значний вплив на спілкування молоді, оскільки люди реагують не на реальність, а на те, як вони її собі уявляють. Знання специфіки такого сприйняття та його гендерних і вікових особливостей необхідне для психологічної корекції різних категорій молоді.

Виявлення психологічних чинників, що визначають виникнення, динаміку та кінцеві наслідки конфліктної поведінки, є важливим для розуміння психологічних механізмів, які регулюють поведінку особистості. Крім того, це питання є важливим для розробки методологічних засад психологічної діагностики, прогнозування та корекції міжособистісних конфліктів у більш широкому контексті.

Конфлікт - це біполярне явище, яке проявляється в діяльності сторін, що беруть у ньому участь. Ідея "мультисуб'єктного" внутрішнього світу людини розглядається в роботах багатьох авторів, зокрема в структурній побудові особистості. Психоаналіз, наприклад, стверджує, що конфлікт виникає в глибинах психіки як результат взаємодії внутрішніх структур і тенденцій психіки, зумовлених законами об'єктивного буття. Схильність до конфлікту є результатом спотворення базових установок людини, що виникають під впливом негативного досвіду, набутого в дитинстві.

Причиною агресивної поведінки можуть бути незадоволені потреби в підлітковому віці. Підлітки опиняються в ситуації, коли вони відчують гострий дефіцит важливих психосоціальних потреб, а їхня оцінка можливості задоволення цих потреб знижена, що призводить до стану роздратування, образи, фрустрації та гніву, який позначається узагальненим поняттям "фрустрація". Реакцією підлітка на фрустрацію є агресія. Іншими зовнішніми проявами фрустрації є прагнення уникнути складної ситуації, тобто джерела

фрустрації, та апатія, яка проявляється у регресії поведінки. Зрозуміло, що такі прояви поведінки не сприяють формуванню позитивних стосунків між підлітком та оточуючими. Скоріше, це призводить до розвитку стійких негативних стосунків.

Виникає розбіжність між ідеальними та реальними установками підлітків з агресивною поведінкою, що призводить до неадекватного ставлення до себе, оточуючих та наслідків своєї діяльності. Все це призводить до виникнення у підлітка негативного стану - образи, гніву, образи, люті, злості, що є проявом мотивації агресивної поведінки. Переживання такого стану призводить до того, що у підлітка з'являється бажання (прагнення) зняти або послабити психічну напругу. Це бажання призводить до формування поки що абстрактної мети: що зробити, щоб задовольнити бажання покарати кривдника. Після того, як намір покарати і помститися сформований, починається пошук конкретних шляхів і засобів для досягнення абстрактної мети.

Орап Марина Олегівна

завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, д. психол. н., професор (м. Тернопіль)

Вершигора Соломія Ігорівна

аспірантка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФАХІВЦЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасний етап суспільного життя України вимагає від фахівця здатності протистояти негативним «форсмажорним» обставинам, бути гнучким у рішеннях та швидко адаптуватись до нових умов професійної діяльності. Саме ці якості визначають конкурентоспроможність фахівця у кризових умовах. Тому це питання є актуальним для української науки і практики.

Завдяки конкурентоспроможності людина отримує можливості для реалізації свого внутрішнього потенціалу. Конкурентоспроможність активно виявляється через суперництво у діяльності та вимірюється конкурентоздатністю особистості, відтак є рушійною силою до реалізації професійної діяльності у кризових ситуаціях.

Поняття та аспекти конкурентоспроможності досліджували українські та зарубіжні вчені, зокрема: Є. Андрос, В. Андрущенко, І. Бойченко, О. Білорус, Л. Губерський, М. Жулинський, В. Кременя, В. Лях, І. Надольний, М. Надольний, М. Михальченко, В. Огнев'юк, Ю. Павленко, М. Паращевін, А. Приятельчук, В. Рижк, А. Ручка, Н. Скотна, В. Шинкарук, Т. Ящук, Г. Арентт, З.Бауман, Е. Тофлер, Х. Тофлер, Е. Фромм.

У науковій літературі конкурентоспроможність досліджується у кореляції з успіхом особистості, як у професійній, так і в особистісній сферах. Дане поняття співвідноситься в науковій літературі з такими категоріями, як професійна компетентність (М. Чошанов, М. Linard, F. Rore), готовність до конкуренції (В. Андрєєв, О. Андрєєва), що базується на професійно-особистісних, індивідуально-особистісних і духовно-моральних ресурсах. Українські дослідники розв'язують питання співвідношення конкурентоспроможності особистості та конкурентоспроможності фахівця (М. Орап), вплив конкурентоспроможності на успіх фахівця на ринку праці (Г. Мороз), вимог до конкурентоспроможного спеціаліста (Т. Андрущенко), та шляхів формування конкурентоспроможного фахівця у закладах освіти (Т. Чудакова).

Українська науковиця Д. Богиня у праці «Концептуальні підходи до визначення конкурентоспроможності робочої сили на ринку праці» визначає конкурентоспроможність як сукупність якісних і вартісних характеристик особистості, які сприяють задоволенню конкретних потреб. Т. Стойчик у монографії «Управління якістю підготовки конкурентоздатних

фахівців у закладах професійної освіти: теорія та практика» висновує, що конкурентоздатний фахівець - це суб'єкт професійної діяльності, який досягає найкращих показників у конкурентних умовах трудової діяльності за рахунок максимальної інтеграції необхідних для цього компетентностей. Ю. Котенєва акцентує увагу на тому, що сучасний конкурентоспроможний фахівець – це такий фахівець, який здатний здійснювати майбутню професійну діяльність у мінливих умовах, приймати й реалізовувати нестандартні рішення, долати стереотипи у виробничій й особистісній сферах, бути конкурентоспроможними та професійно успішними. М. Варій підкреслює, що конкурентоспроможність - це феномен, завдяки якому особистість здатна протистояти усім викликам та кризовим ситуаціям за рахунок швидкої адаптації до постійних змін.

У зв'язку з багатогранністю феномена конкурентоспроможності, дослідники акцентують різні його сторони, зокрема професійну компетентність (С. Кушнірук, Л. Дибкова, В. Костенко), готовність до професійної діяльності (О. Бойко, О. Демченко, Л. Гончаренко), швидкість адаптації до змінюваних умов професійної діяльності (С. Гура, Л. Зданевич, Т. Кухарчук). Останній напрям досліджень особливо цінний в межах нашого дослідження, адже саме кризові ситуації актуалізують здатність до адаптації, що є, без сумніву, одним із значних маркерів конкурентоспроможності фахівця.

Підсумовуючи, робимо висновок, що конкурентоспроможний фахівець - це той, у котрого кризова ситуація актуалізує особистісний і фаховий потенціал через посилення гнучкості і адаптивності, долучення ментальних і професійних ресурсів. В умовах постійних змін, трансформації зовнішнього та внутрішнього середовища, нестачі ресурсів, та негативного впливу кризових явищ конкурентоспроможність особистості набуває нового вектору розвитку.

Svatenkova Tetyana

PhD in Psychological Sciences, Doctoral student in Psychology,
Vasil Stefanik Precarpathian National University,

THE TEENAGER'S PSYCHOLOGICAL POTENTIAL DEVELOPMENT BY VR

Educational games can promote learning and improve students' cognitive, behavioral and emotional potential. Checa D., Bustillo A. provided recommendations for improving this gaming type in immersive virtual reality environments to enhance both educational and developmental tasks. Numerous surveys show positive learning outcomes from using digital media in which users can consume and actively create content, while as some scholars view games more critically, not only in motivation terms, but also in terms of discovery, constructivist and problem-based learning pedagogies, and performance-based metrics. Indeed, games combine powerful structural elements (rules, goals and objectives, feedback, challenges, interaction, and plot) that attract, engage, and motivate participants. However, these elements are not enough for the game to be considered sufficient for the psychological potential development.

Virtual reality provides an opportunity to develop imagination, constructing the world around you, your own virtual appearance and persona. The virtual design unlimited possibilities take a minimum of time and devices, instead giving the "creator" a satisfaction's full sense with his own creativity's products and providing the need for his own talent's significance and uniqueness. Intricate quests, game scenarios and virtual tasks` grids motivate the thinking development and non-standard solutions. The one's own reward awareness and the one's own "heroic" achievements public announcement becomes a powerful motivating component in VR. The opportunities to choose different heroes and scenario solutions, to play the various characters` "destinies" provide an opportunity to diversify the one's own behavioral reactions repertoire and to try out new action strategies in unexpected situations. Bright realistic landscapes, a well-chosen background and audio accompaniment help you

relax, relieve tension, lift your mood and strengthen your own uniqueness sense. Of course, these are only momentary and short-term emotions, but it is important for teenagers to experience them, because the psyche generates them reality's regardless. Designing one's own choice space and the ability to choose the interaction's direction, intensity (closeness) in communicative activity and partner (partners) determines the teenagers' virtual activity nature, which is determined by selectivity, involuntary, affectivity, temporality and depersonalization. Analyzing the scientists' research on the personality's psychological characteristics manifestation in adolescence in the virtual environment, it is possible to present the teenager's virtual potential approximate model (Fig.1).

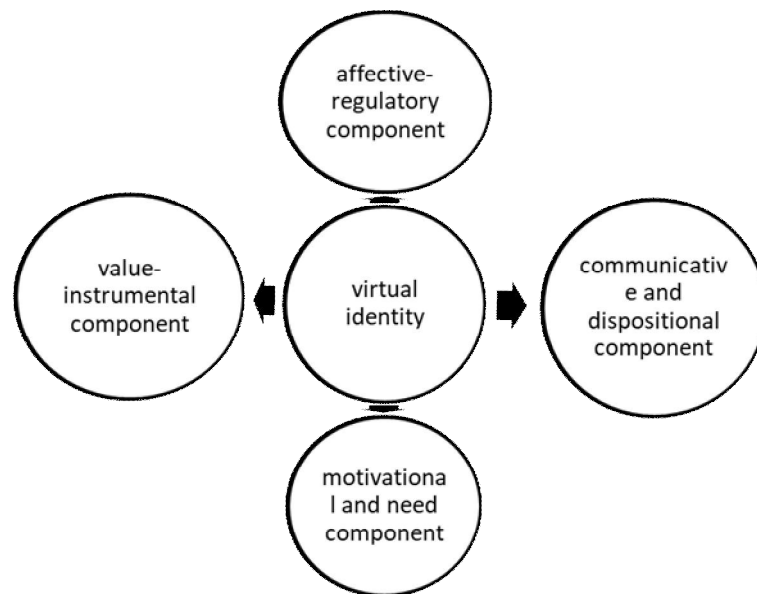


Figure 1. Adolescent's virtual potential theoretical psychosemantic model

Considering this model in its psychological context view and implementation in the virtual environment with the adolescent's personality psychological potential model real connection, the following features can be seen:

a) The teenager's virtual identity is in the center, which is at the same time a dynamic entity that develops and changes, remaining at the same time partially the user's personality real identity manifestation. It is the virtual identity that generates and constructs the space and nature of the individual's interaction in the virtual environment. The virtual identity here acts as a kind of the virtual self-image prototype, accumulating and combining the user's psychological potential and the individual's avatar virtual subjectivity.

b) The affective-regulatory component is close to the emotional one, but it is characterized by affectivity - short-term emotional manifestations, represented by some sensory-visual contexts' wide range (sounds, pictures, visual effects, animated pictures, etc.). The number and intensity of the affects' representative part is regulated by the user and the neural network.

c) The value-instrumental component is represented by the content's nature and the user's virtual environment capabilities using goals. So far, it is difficult to assert that the virtual environment can form deep semantic value constructs in users, but it is known for sure that the virtual environment itself is created according to the principles of instrumentality and meeting the users' needs, therefore, values are instrumental in nature.

d) The motivational-need component is due to the user's meeting possibilities variability needs in the virtual environment. In addition, the motives' nature and content for using the virtual space resources are somewhat limited and do not provide the individual's basic needs, so the individual's self-realization in the usual sense will not be complete here. That is why this teenager's

virtual potential component is more similar to the construct "need - motivation to satisfy a need - virtual activity - need`s satisfaction", although variability gives a choice limitlessness sense.

It is clear that many of the new systems have been developed for today's generation, which is proficient in technology and actively uses virtual resources to acquire personal and social experiences. Most of these systems are designed to entertain and divert attention in such a way that by using the virtual reality capabilities, they gain opportunities to attract as many users as possible who are actively taking the digital world`s advantage. More recently, the computer simulation`s and virtual reality use has gained momentum in education, particularly in science, mathematics, geography, architecture and archaeology, where students can immerse themselves in virtual environments for experience and learning. Multi-user virtual environments such as Second Life have been an attractive teaching and learning tool for both teachers and students. In health care, several systems have been developed to help young patients manage and alleviate symptoms such as pain, depression, distress, and obesity.

Сема Вікторія Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У НЕУРЯДОВОМУ СЕКТОРІ

Сучасне суспільство стикається з різноманітними викликами, пов'язаними з соціальними проблемами та потребами громадян. У цьому контексті соціальні працівники відіграють невід'ємну роль у наданні підтримки та допомоги людям у складних життєвих ситуаціях. Хоча, багато людей асоціюють соціальних працівників з урядовими організаціями, важливо відзначити, що значна частина їх роботи відбувається і в неурядовому секторі, до якого відносять громадські організації та об'єднання, благодійні організації тощо.

Неурядовий сектор, або третій сектор, включає в себе широкий спектр організацій, що не мають прибуткової мети і працюють на благодійних засадах. Ці організації зазвичай спрямовані на розвиток соціальних програм, надання допомоги потребуючим та реалізацію проектів з покращення якості життя. У такому середовищі соціальні працівники мають здатність працювати у більш гнучкому та інноваційному форматі, що дозволяє їм більш ефективно відповідати на потреби спільноти.

Урядові соціальні служби часто обмежені своєю компетенцією та можливостями через бюрократичні та бюджетні обмеження. У той час як в неурядовому секторі соціальні працівники можуть бути більш творчими та гнучкими у вирішенні проблем, що дозволяє їм надавати індивідуально підібрані рішення для кожної особи, що звернулася за підтримкою.

Деякі з основних соціальних послуг, які можуть надавати соціальні працівники у неурядовому секторі, включають:

1. *Консультативні послуги:* консультації із соціальної підтримки, надання допомоги у вирішенні особистих, сімейних, професійних проблем.

2. *Соціально-реабілітаційні програми:* реалізація, або пошук необхідних програм, спрямованих на допомогу особам з обмеженими можливостями, залежними від наркотиків, жертвами насильства, які допомагають їм повернутися до нормального життя, через навчання навичкам самостійності, соціальній адаптації.

3. *Підтримка сімей:* Надання допомоги сім'ям у складних життєвих ситуаціях, включаючи підтримку дітей, пошук можливостей покращення фінансового становище, правова підтримка.

4. *Послуги для бездомних:* пошук притулку, їжі, медичної допомоги, психологічної підтримки та інших послуг для бездомних людей з метою допомоги їм вибратися зі складних ситуацій та повернутися до стабільного життя.

5. *Соціально-економічна допомога*: пошук програми мікрокредитування, грантової підтримки, перенавчання, підтримка у пошуку роботи, або стажування для безробітних та малозабезпечених верств населення.

Ці соціальні послуги відіграють важливу роль у покращенні якості життя людей та сприяють соціальній інтеграції та, в цілому, розвитку спільнот.

Також, важливу роль у соціальній роботі в неурядовому секторі відіграє кейс-менеджмент (індивідуальний соціальний супровід). Він є важливим інструментом для забезпечення ефективного та координованого надання соціальних послуг і підтримки осіб. Цей підхід орієнтований на індивідуальне обслуговування та розв'язання складних соціальних проблем, має визначені етапи, спеціальну операційну процедуру ведення та документального оформлення. Основні етапи ведення кейсу:

1. *Ідентифікація*. Спочатку проводиться ідентифікація і реєстрація особи або групи, що потребують підтримки. Це може включати збір базової інформації про особу (чи групу) та її потреби.

2. *Оцінка потреб особи*. Перший крок у кейс-менеджменті – це ретельна оцінка потреб та ситуації кожного бенефіціара. Соціальні працівники проводять інтерв'ю з клієнтом та збирають інформацію про його потреби, ресурси, цілі та перешкоди перед ним.

3. *Розробка індивідуального плану дій*. На основі отриманої інформації соціальний працівник разом з бенефіціаром розробляє індивідуальний план дій, який містить конкретні кроки та заходи для досягнення поставлених цілей.

4. *Впровадження заходів*. Після розробки плану заходів, він впроваджується в життя. Він може включати різні дії - надання матеріальної допомоги, консультацій, психосоціальної підтримки, евакуацію, тощо.

5. *Моніторинг та оцінка*. Кейс-менеджер проводить постійний моніторинг реалізації індивідуального плану дій та ефективності наданих послуг. Він також оцінює зміни в ситуації клієнта та вносить корективи до плану, якщо це необхідно.

6. *Документування, звітність, закриття*. Усі заходи та результати моніторингу документуються і включаються до звітів. Це необхідно для забезпечення прозорості, відповідності та відповідальності. У кінці процесу кейс-менеджер закриває кейс, оцінюючи досягнення поставлених цілей і відновлення самостійності клієнта, якщо це досягнуто. У випадках, коли потрібно, проводиться планування подальших дій або перехід до іншого типу послуг або підтримки.

Протягом реалізації етапів, кейс-менеджер не лише надає практичну допомогу, але й забезпечує емоційну підтримку клієнту на шляху до вирішення проблеми, проявляє емпатію та розуміння. Також соціальний працівник відповідає за координацію різних видів соціальних послуг, які можуть бути необхідні клієнту. Він співпрацює з іншими організаціями та постачальниками послуг для забезпечення повного спектру підтримки.

Кейс-менеджмент у соціальній роботі у неурядовому секторі спрямований на досягнення позитивних змін у житті клієнтів та забезпечення їм належної підтримки та допомоги. Цей підхід допомагає зменшити соціальну вразливість та підвищити якість життя тих, хто потребує допомоги.

Варто зазначити, що важливою особливістю роботи соціальних працівників у неурядовому секторі є підвищена залежність від благодійного фінансування та волонтерської підтримки, що відрізняє їх від державних служб. Урядові програми зазвичай мають стійку фінансову базу, тоді як неурядові організації можуть залежати від грантів, пожертвувань та інших джерел фінансування. Це може створювати певну нестабільність та вимагати від соціальних працівників навичок управління ресурсами.

У висновку, робота соціальних працівників у неурядовому секторі відіграє ключову роль у наданні підтримки та допомоги вразливим групам населення, дозволяє забезпечити швидке та гнучке реагування у кризові часи. Їхні зусилля спрямовані на реалізацію

соціальних програм та проектів, сприяючи покращенню якості життя та підвищенню соціальної справедливості. Завдяки гнучкості та інноваційності вони здатні ефективно відповідати на виклики, сприяти соціальному розвитку громад.

Тішаков Володимир Анатолійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ДО ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стресостійкість як будь-який психологічний феномен має своє онтогенетичне походження, будучи і засобом, і результатом психічного розвитку особистості. Однак у психологічній літературі це питання висвітлено фрагментарно, поза принципами розвитку та системності особистості. У практичному змісті акцент робиться на розвиток окремих якостей (пошукова активність, копінг-стратегії та копінг-ресурси), на рекомендації щодо психокорекції людей, які зазнали стресових ситуацій, тобто мова, в основному, йде про факти, що відбулися, і про реабілітацію.

Проаналізувавши існуючу літературу з проблеми виявлено, що до цього періоду часу було проведено чимало різних досліджень, присвячених вивченню та пізнанню представленого феномену психології, проте більшість учених відзначають складність та неоднозначність методологічних та концептуальних розробок стресостійкості.

У зв'язку з цим розробка проблеми стресостійкості у контексті онтогенетичного розвитку особистості є, на наш погляд, актуальною проблемою психології.

При аналізі великої кількості визначень феномену «стресостійкість», запропонованих вченими, було виявлено такі характеристики:

1) стресостійкість є складною багатокомпонентною характеристикою, що включає різноманітні фізіологічні, мотиваційні, вольові та інші складові;

2) стресостійкість – це здатність індивіда контролювати свої емоції і керувати ними, зберігати психічний спокій і працездатність на високому рівні при різних стресових впливах;

3) стресостійкість необхідно розглядати як характеристику особистості, що має вплив на характер та зміст діяльності;

4) зміст понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» є тотожними.

Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації. З позиції комплексного підходу до аналізованого поняття, стресостійкість необхідно розглядати як якість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів:

1. Психофізіологічні особливості (тип, властивості нервової системи).

2. Мотиваційний компонент. Сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість. Одна і та сама людина може виявити її по-різному. залежно від того, які мотиви спонукають її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (чи зменшити) емоційну стійкість.

3. Емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій.

4. Вольовий компонент, який виявляється у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації.

5. Професійна підготовленість, поінформованість та готовість особистості до виконання тих чи інших завдань.

6. Інтелектуальний компонент – оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій.

Ткаченко Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОBOB'ЯЗКІВ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ

Трансформація закритого мілітаризованого карального відомства у сучасну, добре оснащену та ефективну систему державної кримінально-виконавчої служби України, що здатна забезпечувати належний баланс між попередженням злочинів, реабілітацією правопорушників, повагою до прав людини та верховенством права, вимагає особливої уваги до розуміння ролі та цілей виконуваних фахівцем професійних обов'язків, готовності до їх виконання і мотивації продуктивної успішної праці.

Результати проведеного теоретичного аналізу ряду наукових праць (О. Даниленко, 2019; М. Дяченко, 1986; Л. Кандибович, 1982; А. Клімова, 2013; І. Мельничук, 2018; В. Чічкін, 2016), переконливо свідчать, що «готовність до професійної діяльності» є складним системним багаторівневим психічним утворенням людини, яке характеризує її підготовленість до виконання відповідної професійної діяльності.

Дослідники (М. Дяченко, 1986; А. Столяренко, 2001) вказують на наявність двох важливих, пов'язаних між собою, різновидів готовності до професійної діяльності – попередньої (потенційної, завчасної) та безпосередньої, ситуативної. Попередня готовність охоплює систему стійких компонентів психіки, особистісних утворень, таких, як знання, уміння, компетентності, навички професійної діяльності, ціннісні орієнтації, її уподобання, ставлення, які є відносно стійкими і статичними. Ситуативна або безпосередня готовність – це стан відповідної налаштованості, змобілізованості психіки фахівця на вирішення конкретних знань у відповідних обставинах і умовах.

Проаналізуємо деякі наукові праці, у яких розглядаються різні аспекти психологічної готовності фахівців державної кримінально-виконавчої служби до професійної діяльності.

Дослідниця О. Сахнік зазначає, що важливим для формування психологічної готовності працівників ДКВС є те, в яких умовах відбувається становлення, розвиток, самореалізація майбутніх пенітенціаріїв (О. Сахнік, 2014). Освітньо-виховний процес у відомчих закладах ДПтС має сприяти формуванню професійної самосвідомості, ідентичності, адекватної самооцінки, оптимальної стратегії поведінки у професійних контактах, гармонізації структури особистості. Саме це є важливими складовими процесу успішного професійного становлення, рушійними силами розвитку професійно-важливих якостей.

Оскільки кримінально-виконавчу службу характеризують екстремальні умови, пов'язані з взаємодією із засудженими, специфічним навколишнім середовищем, яке характеризується виявами агресії та конфліктами, особливими умовами професійної діяльності (режимністю установ виконання покарань, обмеженим спілкуванням з зовнішнім середовищем, необхідністю застосування методів контролю і примусу, ненормований робочий день, тривалі навантаження тощо), О. Тімченко вважає що під час формування психологічної готовності працівників ДКВС особливу увагу слід приділити аналізу екстремальних ситуацій і ефективним способам їх подолання. Автор поділяє екстремальні ситуації в діяльності працівників ДКВС на декілька видів: швидкоплинні; тривалі; з елементами невизначеності; такі, що потребують готовності до екстремальних дій; такі, що одночасно включають у себе несподіваність і дефіцит часу; критичні (О. Тімченко, 2018). Усі зазначені види екстремальних ситуацій позначаються на психіці працівників. Серед найбільш розповсюджених наслідків є підвищення тривожності; висока втомлюваність, наслідками якої може стати апатія до виконання професійної діяльності; випадки шоку,

пов'язаного з критичними ситуаціями; асоціальна поведінка, що виражається у запальності або пригніченості працівника ДКВС.

На думку С. Деніжної, доцільним для підсилення психологічної готовності до професійної діяльності працівників ДКВС є надання спеціальної екстреної та реабілітаційної допомоги працівникам цього відомства (С. Деніжна, 2014). Серед основних напрямків такої допомоги дослідниця називає розвиток навичок емоційної саморегуляції; виявленні і зниженні вираженості прояву психотравмуючих чинників; попередження страху і паніки; формування функціональних груп з урахуванням психологічних якостей працівників і їх психологічної сумісності; організацію і проведення діагностики психічних станів особового складу; виявлення працівників з ознаками професійних психічних травм, стресових порушень і розладів, що виявляють нервово-психічну нестійкість; навчання працівників ДКВС методів саморегуляції психічного стану в екстремальних ситуаціях; психологічне консультування працівників; психологічну корекцію нервово-психічної напруженості, перевтоми та інших несприятливих станів; надання психологічної допомоги особовому складу після виконання оперативних завдань в екстремальних умовах, застосування та використання зброї.

Отже, оскільки на ДКВС України покладаються завдання щодо здійснення державної політики у сфері виконання кримінальних покарань, забезпечення системи наглядових, соціальних, виховних та профілактичних заходів, які застосовуються до засуджених та осіб, узятих під варту, велика увага дослідників з питань психологічної готовності фахівців ДКВС має спрямовуватися на розробку основних напрямів її підвищення: способи ефективної діяльності працівників на різних етапах проходження служби, алгоритми роботи в умовах різних ситуацій тощо. Вирішуючи ці концептуальні питання, необхідно враховувати умови провадження професійної діяльності працівників кримінально-виконавчої служби, які характеризуються значним ступенем ризику для їх життя та здоров'я, високим рівнем персональної відповідальності, яка ще більше зростає в умовах війни.

Шафорост Аліна Вікторівна

магістр практичної психології, викладачка кафедри психології Київського інституту бізнесу і технологій (м. Київ), аспірантка Університету Григорія Сковороди в Переяславі (м. Переяслав)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Емоційний інтелект є актуальним і в практичному, і в теоретичному, і в академічному вимірах. З цього погляду ми можемо розглядати емоційний інтелект як додаткову навчальну дисципліну для підготовки професійних психологів в умовах повномасштабного вторгнення, оскільки структура, компоненти та зміст цього феномену базуються як індивідуально-психологічних, так і на соціально-психологічних властивостях особистості, які зазнають впливу тривалого стресу.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закономірності формування та розвитку емоційного інтелекту. Мета курсу – формування систематизованих комплексних знань, умінь, навичок щодо становлення та розвитку емоційного інтелекту, основних теоретико-методологічних засад емоційного інтелекту, методології дослідження цього феномену.

У навчальної дисципліни також передбачено компетентності, які зможуть опанувати та розвинути слухачі курсу. Це: розуміння загальних, індивідуальних та соціально-психологічних особливостей особистості; діагностика, вивчення, (зокрема, специфічна методологія дослідження) емоційного інтелекту в контексті рівня, проблематики розвитку і можливих порушень, прогнозування розвитку емоційного інтелекту особистості; способи та інструменти розвитку емоційного інтелекту особистості, та ін.

Розділи та теми дисципліни «Емоційний інтелект»

Розділ 1. Теоретичні аспекти емоційного інтелекту особистості	<p>Тема 1. Загальне уявлення про емоційний інтелект</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний інтелект в психології: підходи до визначення 2. Періодизація та проблематика досліджень в галузі емоційного інтелекту 3. Порівняльна характеристика основних підходів до визначення та структури емоційного інтелекту <p>Тема 2. Моделі емоційного інтелекту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний інтелект: проблематика моделювання 2. Порівняльна характеристика основних моделей емоційного інтелекту 3. Характеристика диспозицій емоційного інтелекту 	<p>Тема 3. Основні детермінанти емоційного інтелекту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль і значення емоційного інтелекту для особистості 2. Основні функції емоційного інтелекту 3. Основні детермінанти емоційного інтелекту <p>Тема 4. Вікова динаміка емоційного інтелекту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підходи до періодизації формування та розвитку емоційного інтелекту особистості 2. Характеристика емоційного інтелекту в період дитинства (немовлячий період, раннє та старше дошкільня, молодший шкільний вік) 3. Проблематика емоційного інтелекту в підлітковий та юнацький періоди 4. Особливості емоційного інтелекту в дорослому віці (ранній дорослий вік, середній вік, старший вік). 5. Вплив вікових криз на емоційний інтелект
Розділ 2. Практичні аспекти роботи психолога щодо діагностики, розвитку, корекції та консультування у сфері емоційного інтелекту	<p>Тема 5-6. Діагностика емоційного інтелекту: основна проблематика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передумови діагностики емоційного інтелекту 2. Методики діагностики емоційного інтелекту: загальна характеристика (методики Холла, MSEIT Майєра-Саловея-Карузо, TEIQue-SF Петрідіса, EQ-і Бар-Она, ECI Гоулмана, EKT Ізарда, SREIT Шутте, EQМар Купера, та ін) 3. Проблематика змістовної валідності, надійності та чіткості вимірювання розглянутих методик емоційного інтелекту (порівняльна характеристика за шкалами) 4. Проблематика адаптації діагностичних методик емоційного інтелекту до українських реалій 5. Проблематика застосування діагностичних методик в практиці роботи психолога 	<p>Тема 7. Особливості розвитку емоційного інтелекту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток емоційного інтелекту як практична проблема 2. Розгорнута характеристика рівнів розвитку емоційного інтелекту 3. Характеристика основних підходів до розвитку емоційного інтелекту 4. Характеристика основних факторів порушення розвитку емоційного інтелекту 5. Практичні аспекти психологічного консультування клієнтів щодо розвитку емоційного інтелекту <p>Тема 8. Ресурсний потенціал емоційного інтелекту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний інтелект та стрес: проблематика взаємовпливу 2. Динаміка емоційного інтелекту в умовах стресу 3. Психологічні ресурси особистості та емоційний інтелект: питання взаємозв'язку та взаємовпливу 4. Характеристика функцій емоційного інтелекту як передумови психологічного відновлення 5. Психологічне відновлення особистості: ресурси емоційного інтелекту <p>Аспекти реалізації ресурсного потенціалу емоційного інтелекту в практичній роботі психолога\ психологині</p>

Вивчення емоційного інтелекту як академічної дисципліни може передбачати 4 кредити ECTS та 120 академічних годин роботи. Пропонована дисципліна охоплює 2 розділи та 8 тем (табл.1).

До вивчення курсу студентам пропонується опрацювати наступні поняття і систематизувати їх у вигляді словника до курсу: емоційний інтелект, структура емоційного інтелекту; моделі емоційного інтелекту, диспозиції емоційного інтелекту; роль емоційного інтелекту, функції емоційного інтелекту; вікова динаміка емоційного інтелекту; діагностика емоційного інтелекту, методики дослідження емоційного інтелекту; методи розвитку емоційного інтелекту; стрес, криза, вплив стресу та кризи на емоційний інтелект; ресурси особистості, ресурсний потенціал емоційного інтелекту.

Щодо дисциплін, на основі яких розглядаються основні поняття і, власне, феномен емоційного інтелекту, то їх діапазон охоплює: загальну, соціальну, вікову, диференційну, експериментальну, клінічну психологію, психологічне консультування, психологію особистості, та інші. Таким чином, дисципліна «Емоційний інтелект» пропонується для підготовки психологів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки на четвертому році навчання.

Отже, емоційний інтелект може розглядатися як додаткова академічна дисципліна при підготовці професійних психологів. Аргументами на користь цього є: емоційний інтелект є складним психологічним феноменом і може розглядатися як комплексне явище, як риса, як здібність; емоційний інтелект пов'язаний із самовизначенням особистості, відповідно, цей феномен може використовуватися як терапевтичний інструмент; високий рівень розвитку емоційного інтелекту може сприяти гармонійному розвитку особистості, що, у свою чергу, може стати ресурсом для подальшого відновлення особистості; в умовах повномасштабного вторгнення емоційна сфера особистості може зазнавати деструктивного впливу – відповідно, це може потребувати і психологічної корекції. А володіння спеціальними знаннями, вміннями та навичками в галузі емоційного інтелекту, які систематизує пропонована дисципліна, може допомогти в цьому.

Шевченко Наталія Федорівна

д. психол. н, професор, професор кафедри психології
Запорізького національного університету (м. Запоріжжя)

Грандт Вікторія Вікторівна

к. психол. н, доцент кафедри психології
Запорізького національного університету (м. Запоріжжя)

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність дослідження. Українське суспільство переживає важкі часи, які мають значний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан кожного його члена. Ситуація війни характеризується надекстремальним впливом на психіку військовослужбовців: небезпечні умови виконання професійних завдань, постійна загроза життю військового негативно впливають на стан його здоров'я, знижують ефективність діяльності. У значній частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в бойових діях, спостерігаються психогенні розлади. Наслідки цих розладів значною мірою залежать від своєчасності їх діагностики та оперативної оцінки їх стану, адекватності прогнозу розвитку розладів та надання психологічної допомоги, проведення реабілітаційних заходів.

Теоретико-методологічне обґрунтування проблеми. Питанням бойової психологічної травматизації військовослужбовців займаються вітчизняні та зарубіжні науковці: психологічна допомога військовослужбовцям на етапі відновлення в умовах бойових дій (О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук; О. Когут); вікові переживання травм війни (С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська); засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців (О. Блінов, О. Колесніченко, А. Шиделко); деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового (О. Лящ, М. Яцюк, О. Блінов),

розробка системи психологічної підтримки військовослужбовців (А. Фельдман, С. Gutner, А. El-Solh). Водночас, недостатньо вивченим залишається питання психологічної реабілітації подальшої соціальної інтеграції військовослужбовців в суспільство.

Мета дослідження: представити результати теоретичного дослідження проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Бойові дії накладають виразний відбиток на психічну діяльність та поведінку військовослужбовців. Бойова стресова реакція – загальний термін, який охоплює всі можливі реакції на бойові умови; ця реакція може мати як позитивний, пристосувальний ефект, надихнувши воїна на акти героїзму, так і негативним, зробивши його нездатним до участі в бою та дезадаптованим в умовах мирного життя (О. Ляц, М. Яцюк, А. Шиделко). Слід підкреслити, що бойовий стрес не є психіатричним діагнозом, а стан, який розвивається у нормальних людей під впливом ненормальних умов та обставин. Бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу (О. Блінов).

Бойова психологічна травматизація є одним із головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації до мирного життя. Травматичний досвід, відображений у психіці ветерана, тримає його в стані внутрішньої війни (О. Колесніченко).

Психологічна реабілітація для бійців із реакціями на бойовий стрес – це система заходів, спрямованих на запобігання подовженню психічних розладів та розвитку патологічних процесів, а також на розвиток навичок, що сприяють конструктивній поведінці, та формування умов для особистісного розвитку та відновлення життєвих перспектив.

Головними завданнями психологічної реабілітації учасників бойових дій є визначення характеру і ступеня психічних розладів, індивідуальних особливостей поведінки військовослужбовців, оцінювання їхніх інтелектуальних, емоційних, вольових та перцептивних можливостей, а також рівня працездатності. На наступному етапі проводиться індивідуальна та групова психологічна реабілітація, спрямована на зниження психічної напруги, усунення негативних психічних проявів, використовуючи різноманітні психологічні, психотерапевтичні, медичні та фізіологічні методи (Ю. Бриндіков, В. Лєсков, Л. Мульована).

Система медико-психологічної реабілітації має бути послідовною та поетапною. Завдання, форми та методи реабілітації змінюються відповідно до кожного етапу проведення. Протягом кожного етапу реабілітації передбачено також проведення профілактичних заходів. В науковій літературі (О. Блінов, О. Кокун) наводиться ідеальна модель психологічної реабілітації, яка включає в себе 5 етапів: 1. Психологічна превентивна реабілітація перед відправленням воїнів для виконання завдань за призначенням, до екстремальних умов діяльності. 2. Психологічна реабілітація під час виконання бойових завдань. 3. Психологічна реабілітація після виведення з зони бойових дій (в місцях постійної дислокації військових частин) з метою відновлення бойової готовності та боєздатності. 4. Психологічна реабілітація військовослужбовців у військових госпіталях. 5. Психологічна реабілітація комбатантів, звільнених у запас (за місцем проживання, у військових санаторіях тощо).

Результати дослідження організаційних ресурсів психологічної реабілітації військовослужбовців свідчать про необхідність багатовекторного підходу до розв'язання цієї проблеми. Покращення системи психологічної реабілітації військовослужбовців - учасників бойових дій - це важливе завдання для забезпечення їхнього фізичного і психічного благополуччя після повернення з війни. Запропонуємо кілька способів, якими, на нашу думку, можна вдосконалити цю систему:

- Забезпечення доступності психологічної підтримки та реабілітаційних послуг, розвиток програм дистанційної психологічної підтримки військових.
- Спеціалізована психологічна підтримка. Створення команд психологів і терапевтів, які спеціалізуються в роботі з військовослужбовцями та їхніми унікальними потребами.

- Раннє втручання. Важливо надавати психологічну підтримку найближчим часом після повернення військовослужбовців, навіть до появи виражених симптомів ПТСР чи інших психологічних проблем.
- Індивідуальний підхід. Кожен військовослужбовець має свою унікальну історію і потреби. Важливо розробляти індивідуальні плани реабілітації та терапії, які враховують їхні потреби та вплив військового досвіду на їхнє психічне здоров'я.
- Залучення сім'ї та забезпечення конфіденційності. Підтримка сім'ї, сімейні консультації є важливою складовою для психологічного відновлення військовослужбовця.
- Освіта та попередження. Важливо проводити освітні програми для військовослужбовців та їхніх командних кадрів щодо психологічного здоров'я, симптомів психологічних травм і доступних ресурсів.
- Дослідження та вдосконалення. Постійне наукове дослідження психологічних аспектів військової служби та реабілітації може сприяти вдосконаленню методів та підходів до реабілітації.
- Взаємодія з міжнародними організаціями і іншими країнами для вивчення кращих практик у психологічній реабілітації військовослужбовців.

Висновки. Бойові дії накладають значний відбиток на психічну діяльність та поведінку військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Відіграючи позитивну роль у збереженні цілісності організму та особистості в екстремальних умовах, бойовий стрес спричиняє подальшу дезадаптацію та психологічні травми. Стресові адаптаційні трансформації в ситуаціях, що не загрожують життю, стають негативними та дезадаптивними, формуючи симптоми бойового стресового розладу. Кожен військовий стикається з власною унікальною проблематикою, і складність цього процесу потребує комплексного підходу на всіх етапах психологічної реабілітації, від підготовки до бойової діяльності до досягнення повної адаптованості до мирного життя після війни.

Штих Ірина Ігорівна

к.психол.н., старший викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету (м. Мукачево)

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Вітчизняні та зарубіжні дослідники сходяться на думці, що для вирішення проблеми підвищення стійкості до стресу суб'єкта діяльності необхідний пошук та актуалізація особистісних ресурсів. Враховуючи той факт, що життєва перспектива також є одним із ресурсів, то особливо актуальною проблема втрати на набуття ресурсів стає для людей у кризових життєвих ситуаціях, зокрема в умовах війни в Україні.

До ресурсів належать суб'єктні якості особистості, такі як емпатія, здатність встановлювати міжособистісні відносини, індивідуально-психологічні особливості людини, самооцінка, самоприйняття, соціальна компетентність, здатність особистості впоратися зі стресом, усвідомлена саморегуляція поведінки, вміння, знання та мотивація людини, когнітивно-психологічні особливості особистості.

Різноманіття сформованих у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці концепцій адаптації, особистісних ресурсів опанувальної поведінки, спрямованості та мотивації особистості, з одного боку, та різних концепцій емоційної сфери особистості, психічних станів, їх динамічних характеристик та ролі у забезпеченні стрес-стійкості особистості - з іншого, обумовлює складність пошуків того доцільного поєднання концептуальних підходів, яке дозволило б пояснити феномени поведінки людини у напружених життєвих ситуаціях, що стають в умовах воєнного часу, по суті, повсякденним явищем нашого життя.

Психологічна адаптація є багатогранною дослідницькою проблемою. Її вивчення дозволяє побачити одну із значних сторін становлення, самореалізації особистості. Значну

роль процесі психологічної адаптації грають особистісні та соціальні ресурси, якими має людина і які може активізувати, адекватно вимогам ситуації.

Отже, ресурси – це особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінімо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Від того, який тип переживань домінує, залежить рівень безпеки особистості після виходу з критичних подій. Тільки принципи цінності та творчості мають можливість перетворювати потенційно руйнівні події життя на точки духовного зростання. Розгляд психологічних ресурсів позитивної емоційної спрямованості можна трактувати як крок у бік вирішення даного протиріччя.

Аналіз наукових досліджень, присвячених вивченню певних аспектів проблематики ресурсності особистості, засвідчує про те, що існують різні позиції щодо розуміння цього базового поняття. До того ж, з одного боку, поняття «особистісний ресурс» є часто вживаним як у науковій, так і в повсякденній мові, в той же час змістовне наповнення його різняться в залежності від того контексту, в якому воно застосовується: суб'єктивне благополуччя, самооцінка рівня здоров'я і способу життя, творчий потенціал, автономність, оптимальна самооцінка, мотиваційна сфера, оптимістичність, копінг, здоров'я, креативність, психологічне благополуччя і життєстійкість, уявлення про безпеку і т.д.

Ресурсний підхід базується на принципі консервації ресурсів, який передбачає можливість отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативних умов життєвого середовища (Hobfoll, Watson, Bell, Bryant, 2007).

Поняття ресурсу в різних галузях науки трактується як сукупність можливостей, запасів, засобів, які є в наявності та можуть бути використані за потреби. В рамках психоаналітичного напрямку можна виокремити підходи Е. Фромма, який описав три психологічних категорії, які визначають ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій. До таких автор відносить надію, що забезпечує готовність особистості до зустрічі з майбутнім, її саморозвиток і бачення перспектив; раціональну віру – як усвідомлення, виявлення і використання безлічі можливостей; душевну силу (мужність) – як здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію та віру і зруйнувати їх.

Традиційно ресурси людини розглядаються в контексті ситуацій, що вимагають їхньої актуалізації – зокрема, у ситуаціях стресу. Засновник ресурсного підходу С. Хобфолл звертав увагу, що стан стресу характеризується відчуттям втрати чи складності поповнення власних ресурсів. При цьому опанування багато в чому опосередковане особистісними особливостями. Стрессова ситуація розглядається як узгодженість між силою потреби людини та наявними у неї ресурсами для її задоволення.

Прихильники ресурсного підходу розглядають різні види ресурсів, серед яких виокремлюють як середовищні, так і особистісні ресурси. С. Хобфолл відносить до ресурсів: матеріальні об'єкти і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.); психічні та фізичні; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях, а також служать засобами досягнення особисто значущих цілей. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла загрозовою ситуація сприймається індивідумом або спільнотою лише в тому випадку, якщо їхнім ресурсам загрожує небезпека. У ресурсній концепції стресу ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях.

У нашому дослідженні ми виявляли психологічні ресурси особистості в складних соціальних і стресових умовах воєнного часу на вибірці працівників закладу дошкільної освіти. Узагальнюючи отримані в результаті застосування п'яти психодіагностичних методик дані ми

можемо стверджувати, що найбільш підтримуючими ресурсами особистості є здоров'я – як фізична (здоровий спосіб життя), так і духовна (психологічне здоров'я) його складові.

Ресурсом особистості є також спрямованість особистості. У нашій вибірці домінує гуманістична, прагматична та екзистенційна спрямованість. У кризові часи помічасмо частіші прояви людяності, емпатії, допомоги й підтримки один одного; а також пошуки сенсу життя і життєвої перспективи.

За оригінальною методикою визначення ресурсних каналів виявлено, що духовні цінності, віра, принципи є провідним ресурсом. На другому місці пізнавальні процеси, інтелект, пошукова діяльність, на третьому – фізична активність, тіло, здоровий спосіб життя. Ресурси, які необхідно тренувати з метою самопомоги в кризовій ситуації, це - емоції (володіння ними, копінг-стратегії), уяву (творчість, медитація), соціальні навички (міжособистісне спілкування, довіру, взаємодопомогу).

Проведений нами віковий зріз показав, що найвищі середні значення за всіма ресурсами спостерігаються у зрілій віковій категорії 36-45 років ($M_x = 23,29$) та після 55 років, а найнижче значення ресурсності – віковій категорії 25-35 років ($M_x = 16,73$). Зауважимо, що в усіх випадках це середній рівень наявності і використання ресурсів.

Щодо спрямованості особистості, то доведено, і наше дослідження теж це підтверджує, що егоїстична спрямованість не є ресурсною і для виживання в умовах воєнного часу (і в еволюції людства загалом) більш доцільними є альтруїзм, емпатія, турбота, те, що входить до гуманістичної спрямованості особистості.

У підсумку необхідно відмітити, що найважливіші аспекти відновлення ресурсів життєздатності особистості в умовах масивної та довготривалої травматизації, особливо викликаній переживанням подій війни, є: регенерація частково зруйнованої ціннісно-сислової структури та активізація тимчасово недієвих ресурсів заради підвищення самоефективності; стимуляція професійної активності, створення сім'ї, робота у групах взаємодопомоги; використання арт-терапії з метою відновлення втраченої особистісної цілісності та неперервності; апробація спеціальних реабілітаційних програм, які сприятимуть підвищенню саморегуляції, кращому осмисленню досвіду, побудові планів на майбутнє (оскільки життєва перспектива також є ресурсом), залученню до спільнот взаємодопомоги; залучення до психологічної реабілітації засобів комп'ютерного моделювання як такої форми, що має ефекти покращення самосприймання, реконструювання ідентичності, інтеграції травматичного досвіду особистості.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків є розробка алгоритму надання психологічної допомоги постраждалим від війни з урахуванням їх травматичного досвіду й особистісних ресурсів.

Юкал Єлизавета Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ

Найсуттєвішим моментом у питанні адаптації українців до нового місця проживання є інтеграція, від якої залежить, сприйме іммігранта місцеве населення чи ні. Цей процес має різні аспекти, які можуть змінюватись залежно від причин міграції та особливостей нового місця проживання.

Стрес від переїзду в іншу країну може бути досить важким для українських мігрантів. Стрес здебільшого викликаний бажанням адаптуватися до нових умов навколишнього середовища, як форма культурного шоку. Людина може відчувати дискомфорт через різницю кліматичних умов і через це доведеться адаптуватися до нового клімату; Зміни які пов'язані з цим коригуванням, можуть включати одяг, харчування та загальний спосіб життя.

Існує спільний стрес, який можуть відчувати українські іммігранти, і він пов'язаний з різницею в темпі життя двох країн. Наприклад, можуть бути відмінності в графіках роботи та перервах. Крім того, культурні відмінності щодо організації дня можуть призвести до того, що людині доведеться адаптувати свій графік і звички. Ймовірно, це призведе до стресових ситуацій, які вимагатимуть пошуку нових підходів до управління часом.

Вважаю, що культурний аспект в адаптації є одним з найважливіших. А саме збереження культурних норм, цінностей і традицій у новій їм країні. Бо саме ці аспекти формують основу соціального життя та взаємодії в новому середовищі.

Люди в таких нових обставинах можуть почуватися відчуженими в цьому новому культурному контексті, тому що деякі культурні норми та традиції їх нової країни чужі, неприйнятні або непривабливі. Українські переселенці можуть зіткнутися з розбіжностями з місцевими. Наприклад, через ставлення іноземців до сімейних стосунків, релігійних переконань або сімейних звичаїв. Це може призвести не тільки до дискомфорту, а навіть конфлікту

Не можу не згадати побутовий аспект. Цей аспект включає всі аспекти повсякденного життя, які необхідно освоїти та засвоїти, щоб успішно адаптуватися. Це передбачає засвоєння систем охорони здоров'я та освіти, які знаходяться в новому середовищі. Цей аспект вимагає розуміння наданих послуг, страхування, доступу до медичних послуг, включаючи подробиці про систему навчання, її навчальну програму та можливості навчання дітей і чужій країні. Важливим аспектом нового середовища також є те, наскільки добре переселенець орієнтується у транспортній системі. Це охоплюватиме такі питання, як вивчення громадського транспорту, правил дорожнього руху, можливості використання різних засобів пересування для повсякденних потреб та інших потреб у мобільності.

На рахунок економічного фактору, можемо пригадати рівні цін на товари та послуги. Необхідно адаптувати свій бюджет до нових реалій, враховуючи різницю у вартості життя. Тобто, переглянути витрати.

Переселенців чекає вирішення питань житлового та фінансового забезпечення, перегляд варіантів житла, враховуючи доступність та вартість. Також здійснювати розрахунки з фінансовими аспектами(податки, страхування та інші витрати)

Також, не менш важливими є і соціальний аспект. Іммігранти часто починають шукати нові соціальні зв'язки серед інших іммігрантів зі своєї країни або серед представників схожих культурних і мовних груп. Вони отримують підтримку та поради від людей, які мали подібний досвід адаптації.

У процесі адаптації іммігранти активно шукають можливості для розширення своїх соціальних мереж, особливо шляхом знайомства з місцевими жителями та приєднання до місцевих організацій і груп зі спільними інтересами. Це допомагає посилити їх відчуття причетності до місцевої громади.

Також важливо знайти підтримку у вигляді професійної та психологічної служби, щоб допомогти з різними проблемами та труднощами, що виникають у процесі адаптації.

Мігрантам доведеться шукати роботу або перекваліфікацію для здійснення нової професійної діяльності, або здобувати освіту заново. Їм треба ознайомлюватись з ринком праці в новій країні. Це передбачає пошук вакансій та проходження співбесід з потенційними роботодавцями.

Отже, процес психологічної адаптації українських іммігрантів до нового місця проживання є багатограним. Відчуття стресу та дискомфорту, можуть бути викладаними багатьма факторами, що вимагають пристосування.

Процес успішної адаптації в новому середовищі вимагає не тільки фізичних і економічних зусиль, але й психічної підготовки до змін і допомоги оточуючих. Співчуття та участь у цьому процесі могли б полегшити його та сприяти позитивному включенню у новостворену територію проживання.