



**Рівненський державний
гуманітарний університет**



**Актуальні питання
психологічної науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Рівне - 2023

Випуск 17



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Вип. 17. Рівне: РДГУ, 2023. 106 с.

Головний редактор:

Ямницький В.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ.

Редакційна колегія:

Воробйов А.М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Главінська О.Д. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Павелків В.Р. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету РДГУ;

Павелків Р.В. – доктор психологічних наук, професор, академік АВШ, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, директор Інституту психології та педагогіки РДГУ, перший проректор РДГУ;

Романюк В.Л. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Ставицька О.Г. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ.

Друкується за рішенням вченої ради РДГУ (протокол № 6 від 22 червня 2023 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

ВСТУП

До чергового випуску альманаху студентського наукового товариства увійшли наукові публікації науково-педагогічних працівників, здобувачів освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» за освітніми програмами «Психологія» та «Практична психологія» зі спеціальності 053 Психологія у Рівненському державному гуманітарному університеті та Національному університеті водного господарства та природокористування, які узагальнюють результати їх дослідницької роботи як у межах освітнього процесу, так і під час роботи у гуртках та проблемних групах.

ІНДИВІДУАЛЬНА ТА ГРУПОВА РОБОТА З ДІТЬМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

Артемова Ольга, кандидат педагогічних наук, доцент, РДГУ

Всім дітям і підліткам, які пережили психотравми, необхідна психосоціальна підтримка. Діти та підлітки є особливо вразливою групою. Дорослі легше пристосовуються до умов переселення, використовуючи вже набуті механізми захисту або необхідні способи поведінки ще недостатньо розвинені у дітей і підлітків. Через обмежений контроль над своїм оточенням і власними силами діти не можуть зрозуміти, що відбувається насправді. У такому стані нерозуміння і підвищеного почуття безпорадності діти, які пережили психотравму, потребують підтримки та співчуття. Дитина переживає психологічну біль, яка виражається в різних формах у залежності від її віку (розлад апетиту, порушення сну, регресивна поведінка та інші поведінкові відхилення, виражене відчуття провини, труднощі зосередження тощо). Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, оскільки вони служать сигналом, що дитина потребує допомоги.

Важливо також включати в роботу з дітьми батьків тому, що їх оцінка поведінки своєї дитини є головним джерелом інформації про її реакції на психотравмуючий фактор. Крім того, необхідно організувати навчальну роботу і навчання батьків спілкуванню таким чином, щоб вони придбали соціальні та комунікативні навички, необхідні для поліпшення якості відносин зі своїми дітьми і розпізнавання типів поведінки і реакцій у дітей, які потребують професійної психологічної допомоги.

При роботі з дітьми-переселенцями рекомендується використовувати методи індивідуальної та групової роботи. Оскільки діти і підлітки залежать від свого оточення, робота з батьками відіграє важливу роль в психотерапії дітей, які пережили психотравми. Батьки зазвичай першими помічають, що у дітей є проблеми. Під час перших зустрічей з психологом дитина зазвичай відчуває панічний страх і залишається нетовариським і потайним, так що перші відомості про симптоматику дітей вступають від батьків.

Перше інтерв'ю зі школярами та підлітками зазвичай проводиться в присутності батьків, щоб діти могли подолати боязнь психолога. Надалі зустрічі з дитиною і з батьками завжди проводяться окремо. Психолог повинен бути уважним слухачем і допомагати своїм маленьким пацієнтам з розумінням і повагою, особливо якщо це підлітки. Для маленьких дітей гра замінює бесіду. Психолог є активним учасником гри і виконує ролі, дані йому дітьми. Часто діти проявляють свої почуття через гру і малюнок.

Іноді на подолання дитячого опору і завоювання довіри потрібно багато часу, тому психолог повинен бути дуже терплячим. Оскільки діти

часто копіюють реакції і моделі поведінки дорослих, важливо запропонувати їм позитивну модель. Найбільш важливо дати їм відчуття спокою і зосередженості. Дітей потрібно у разі можливості більше спонукати до того, щоб вони продовжували звичну діяльність, грали в свої звичайні ігри, дружили з іншими дітьми, дивилися дитячі телевізійні передачі, регулярно відвідували школу і брали участь в інших формах організованої діяльності.

Психолог повинен також допомогти дитині зрозуміти, що його почуття тривоги і страху є нормальним і загальним для всіх людей. Необхідно переконати дитину в тому, що їй, незважаючи на те, що сталося і це може статися, завжди хтось захистить.

Робота з дітьми до трирічного віку здійснюється шляхом консультування або психотерапії їхніх батьків. Індивідуальну роботу можна використовувати, коли дитина досягне такого ступеня самостійності та індивідуалізації, що під час сеансів вона зможе залишатись одна з фахівцем. Зазвичай це буває у віці між трьома і чотирма роками. Деякі старші діти-переселенці можуть відчувати такий інтенсивний страх розлуки, що індивідуальна робота буде неможлива. У цих випадках дітей необхідно включати в сімейну терапію.

При груповій формі роботи з дітьми-переселенцями найбільш ефективними методами вважаються:

- терапія малюнком;
- театралізована арт-терапія;
- ігрова терапія;

Терапія малюнком проводиться з дітьми від 4 до 12 років і включає малювання, ліплення з глини, пластиліну тощо. Заняття проходять протягом 2,5 години, один раз на тиждень і полягають у малюванні на спеціально задані теми та обговоренні цих тем у процесі малювання і після нього з використанням вже готових робіт. Діти можуть приєднатися до роботи в будь-який час, що створює вільну атмосферу і сприяє зниженню тривожності.

Теми підбираються з урахуванням проблем, які, на думку фахівця, необхідно опрацювати з даними учасниками групи. Наведемо приклади тем, що використовуються для роботи з дітьми - переселенцями:

1. Для усвідомлення і відреагування актуальних емоційних переживань: «Страх», «Радість», «Образ», «Дружба», «Смуток», «Веселощі», «Інтерес», «Нудьга» тощо;
2. Для розвитку ідентичності: «Автопортрет», «Герб душі», «Що я люблю», «Що я ненавиджу», «Родина», «Минуле-сьогодення-майбутнє», «Мій дім» тощо;

3. Для усвідомлення і відреагування потенційно «проблемних» сфер: «Дім», «Сім'я», «Чого я боюсь», «Від чого мені сумно», «Від чого мені прикро», «Сон».

4. Для актуалізації психологічних «ресурсів»: «Щастя», «Свято», «Улюблений казковий герой», «Мрія».

Малюючи, дитина усвідомлює свої переживання, закладає основу для опрацювання психологічних проблем і цей процес стає одним з найбільш важливих аспектів арт-терапевтичної діяльності.

Одне з найбільш яскравих достоїнств арт-терапії – можливість невербального спілкування, що полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок втрачає егоцентричну спрямованість і становиться формою комунікації, стимулюючої процеси адаптації.

У процесі роботи помітно як емоція, пов'язана наприклад з острахом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість.

Однак, зазначає О. Хухлаєв, відреагування досягає своєї мети тільки за адекватної роботи процесу уяви. Іноді у дитини виникає аутоstimуляція і процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Дитина «заиклюється» на певних сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки аутоstimуляції, що накладаються на уяву.

Важливим терапевтичним фактором для дітей-переселенців, які пережили відрив від коренів, є втрата звичного середовища і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього є створення стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота.

Під час театралізованої психотерапії акцент робиться на спонуканні дітей до особистої активності, вільного самовираження. Велика роль у такому театрі відводиться імпровізації, спонтанності. Спільна робота над спектаклі, регулярні репетиції дозволяють дітям відчути свою відповідальність за успіх загальної справи.

На відміну від традиційного театру основна увага в театралізованій психологічній роботі спрямована не на зовнішні форми, а на внутрішні переживання учасників.

Структура психологічної театральної роботи складається з двох частин: тренінгу і власне постановки спектаклю, основне значення надається саме тренінгу.

Арт-терапія – успішний і цінний метод, використання якого дозволяє досягати не тільки безпосереднього швидкого психотерапевтичного ефекту, але також і глибоко опрацьовувати ціннісні та смислові особистісні структури дітей та підлітків.

Ефективним методом в роботі з дітьми є ігротерапія. За допомогою гри діти висловлюють ті переживання, емоції і почуття, які не вміють або не можуть розкрити в повсякденному житті. Гра вільна від тиску та нагляду дорослих. Діти грають не тільки для задоволення, а й для подолання негативних емоцій.

Потрібно використовувати такі методи в ігровій терапії з дітьми-переселенцями при груповій роботі:

Гра «Не чіпай мене». Мета гри – розслаблення.

Діти рухаються по колу, виконуючи вказівки ведучого гри (психолога), але не торкаючись один до одного. Ведучий, наприклад, просить дітей рухатися як у сні: швидко, повільно, стомлено, радісно і тощо.

Гра з привітаннями. Мета гри – розслаблення.

Діти вільно рухаються по колу. За сигналом ведучого вони вітають один одного тим способом, який пропонує ведучий гри (наприклад, руками, ногами, плечима, мізинцем, носом, всім тілом тощо).

Гра з повітряними кулями. Діти під музику рухаються з повітряними кулями. Їх завдання - утримати повітряні кулі в повітрі..

Рух у вигляді ланцюжка. Мета гри – розслаблення.

Діти складають ланцюг і перша дитина робить якийсь рух, у той же час інші його повторюють. Рухи повинні бути швидкими, кожна дитина повинна реагувати негайно після свого попередника.

«Міністерство веселої прогулянки». Мета гри – розслаблення, підбадьорювання пасивних груп і стимулювання творчості.

У вільній частині кімнати один з групи дітей «міністр» приймає рішення як буде проходити прогулянка. Прогулянка повинна бути забавною і включати багато рухів по можливості, щоб всі частини тіла були задіяні. Інші члени групи намагаються наслідувати «міністра». Принаймні один раз «міністром» має побувати кожна дитина.

«Пошук успіху». Мета гри – визначення завдань на майбутнє або позитивних результатів, релаксація і розвага.

Ведучий гри пропонує групі уявити собі, що над їх головами знаходяться декілька цілей, яких вони хочуть досягти. Вони настільки високо розташовані, що їх не можна дістати простим підняттям руки, а тільки витягаючи все тіло. Ведучий запитує: «Ви дістали їх? Що вам потрібно для того, щоб їх дістати? З якими цілями ви впоралися, а з якими ні? Тепер, що ви будете робити з тими, яких ви досягли? Ви прийняли нове рішення? ».

«Коло довіри». Мета гри – зміцнення довіри в групі.

Члени групи стають у коло. Одна дитина стоїть в середині кола, закриває очі, розслабляється і повільно нахиляється в одну або іншу сторону таким чином, щоб інші діти могли підходити до неї і злегка штовхати її з різних сторін своїми долонями. Дитина в середині кола повинна твердо стояти на ногах і одночасно бути розслабленою.

«Розповідь по малюнку». Мета гри – розвиток уяви і аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Кожному члену групи пропонують незакінчений малюнок тільки з одним елементом. Потім діти закінчують малюнок і пояснюють роль нових елементів у малюнку, розповідаючи історію. Ведучий гри не повинен вносити ніяких пропозицій, але може надавати індивідуальну допомогу, ставлячи питання і розмовляючи з дітьми.

«Долоні, що розповідають історії». Мета гри – розвиток уяви, а також аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Члени групи фарбують долоні акварельною фарбою за своїм вибором і потім віддруковують їх на чистому аркуші паперу в будь-якому напрямку і будь-якими способами. Потім дитина дає назву своєму малюнку і розповідає історію, яку їй розповіли долоні.

«Писанина». Мета гри – розвиток уяви, відверте вираження внутрішнього світу дитини та аналіз її проєкції на малюнок.

Кожен член групи повинен закрити очі і писати на чистому аркуші паперу до тих пір, поки не буде впевнений у тому, що весь листок списаний. Потім гравці відкривають очі, вивчають малюнок і додають деякі лінії для того, щоб завершити бажану картину.

«Мое серце». Мета гри – спонукання до висловлювань про події та речі, що зробили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлених переживань.

Всі члени групи малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять або носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Вони можуть також використовувати різні кольори.

«Маленька чарівниця». Мета гри – стимулювання уяви і спонукання до творчої діяльності, усвідомлення неусвідомлюваного і рішення проблем за допомогою метафор.

Ведучий гри розповідає історію про маленьку чарівницю, яка менша, ніж найменший палець на руці. Її могутність величезна: вона може зробити все, чого тільки захочуть діти. Чарівниця, яку вони малюють або ліплять з глини або з якого-небудь іншого матеріалу, матиме силу відновити мир для всіх дітей у світі.

«Гарячий стілець - теплий стілець». Мета гри - стимулювання і підтримка позитивних проявів у поведінці і адаптивних реакцій, навчання спостереженню, поліпшення групової динаміки і розвиток добрих відносин у групі.

Група сидить півколом навколо порожнього стільця. Члени групи по черзі сідають на цей стілець. Коли стілець «гарячий» діти критикують того, хто сидить на стільці за його поведінку і радять, що саме і яким чином йому необхідно поліпшити. Коли стілець «теплий» - дитину підбадьорюють і говорять про її позитивні риси характеру і поведінку.

«Керована фантазія». Мета гри – зменшення м'язової напруги, а також спонукання до прояву пригнічених психотравмуючих переживань.

Члени групи сидять і намагаються розслабитись. Їм пропонують закрити очі, щоб вони могли зосередитися на історії, яку читає або розповідає ведучий групи (текст вибирають залежно від мети і проблеми, над якою потім працюють). Цю гру може проводити тільки психолог і до труднощів, пов'язаних із закриванням очей, які можуть відчувати деякі члени групи, потрібно ставитися з повагою.

«Вільне малювання». Мета гри – проєкція внутрішнього світу дитини на малюнок, який можна використовувати як основу для подальшої терапії та гри.

Дітям дозволяють малювати все, що вони хочуть, у вільній техніці. Після цього вони грають і відтворюють у грі те, що намалювали.

Список використаних джерел

1.Коротюк З.М. , Демидась С.Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопіль.2018. 19 с.

2.Мельник Л.А.. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України. К. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015. 72 с.

КОМПЕТЕНЦІ ФАХІВЦІВ ДЛЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИМ ОСОБАМ, СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ Артемова Ольга, кандидат педагогічних наук, доцент, РДГУ

Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є війна в Україні. Певну кризу переживає і професійне середовище психологів та соціальних працівників, які активно надають необхідну допомогу, хто її потребує. Суть цієї кризи полягає у відсутності або недосконалої наявних методик

психологічного супроводу у військовий час, допомоги сім'ям та дітям, які постраждали від збройного конфлікту, в тому числі внутрішньо переміщеним особам, сім'ям з дітьми.

Щоб надати необхідну допомогу внутрішньо переміщеним особам, забезпечити їм підтримку, проведення психологічної діагностики та надання необхідних консультацій, фахівець повинен володіти ключовими навичками ефективної взаємодії з людьми. І для цього важливо самостійно оцінити свій потенціал та мотивацію.

Для цього насамперед потрібно поставити собі питання: Чому я хочу допомагати іншим? Що я отримую від того, що допомагаю іншим? Який вплив на моє вміння допомагати іншим можуть мати мої особисті потреби та інтереси?

У випадку, якщо відповіді на питання – «ні» або ви не впевнені, знайдіть такий вид діяльності, який не потребує емоційного залучення в процес надання допомоги. Це може бути заповнення документації, збір гуманітарної допомоги, пошук та обладнання місць для тимчасового проживання.

Вимоги до фахівця, який надає психосоціальну допомогу вимушено переселеним особам, сім'ям з дітьми:

1. Мати відповідну освіту, навички та вміння.
2. Бути ресурсними. Ми можемо дати тільки те, що у нас є.
3. Уникати стереотипізації. Кожен випадок унікальний.
4. Бути нейтральним під час роботи (не приписувати людині власних очікувань/цінностей, а орієнтуватися на її можливості і життєву ситуацію).
5. Бути доступним стабільно (повідомляти де і о котрій годині Вас можна знайти, як зв'язатися, який Ваш графік роботи).
6. Уміти ясно і чітко доносити свої думки (не вживайте професійних термінів, дискримінаційних визначень на зразок «кризова сім'я» тощо, уточнюйте, чи зрозуміла вас людина).
7. Проявляти справжню участь у взаємодії з клієнтом (використовуйте активне слухання, шаблонний підхід ускладнює роботу).
8. Бути надійним, безпечним, чесним (плануйте тільки те, що можете дійсно виконати, намагайтесь не переносити час і місце зустрічі, дотримуйтесь домовленостей, зберігайте конфіденційність).
9. Бути впевненим в собі та поважати інших.
10. Уміти швидко реагувати на зміни, адаптуватися до ситуації.

Важливо ставитись з повагою до людей, яким ви намагаєтесь допомогти, незалежно від власної шкали цінностей та переконань. Також добре розуміти різницю між вами і людиною, якій ви допомагаєте, і з повагою ставитися до відмінностей. Фахівці мають усвідомлювати межі своїх

повноважень та розуміти, що вони не є судям життя, вчинків і поглядів іншого.

Вимушено переселені особи є новою групою, з якою працюють соціально-психологічні служби, фахівці та волонтери. Пережитий травматичний досвід, факт переміщення для таких людей є кризовою життєвою ситуацією, яку посилює стресовий стан. Для розуміння їх специфічних станів та потреб, планування і надання адресної допомоги спеціалісту важливо пройти навчання з організації допомоги внутрішньо переміщеним особам. Можливо, звернутися до міжнародного досвіду країн, які стикалися з подібними ситуаціями, та взаємодіяти і обмінюватися досвідом з фахівцями з різних галузей (психології, педагогіки, медицини, соціальної роботи). Також варто потурбуватися про отримання регулярної (бажано не рідше одного разу на місяць) професійної супервізії – консультивання в процесі роботи з більш досвідченими фахівцями.

Список використаних джерел

1. Коротюк З. М., Демидась С. Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопіль. 2018. 19 с.
2. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України. К. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015. 72 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.

Бабак Костянтин, кандидат психологічних наук, доцент, РДГУ

Мета публікації полягає в теоретичному узагальненні наукових досліджень та емпіричній перевірці впливу типу прив'язаності дитини на рівень її адаптації в шкільному середовищі.

У сучасній психологічній науці прив'язаність є основним поняттям, яке описує ставлення дитини до близького дорослого, яким в ранньому онтогенезі є мати. Феномен прив'язаності дитини до матері (Боулбі, 2003) знаходиться в центрі уваги дослідників, як чинник якості людських взаємовідносин. Прив'язаність має велике значення для формування ефективної материнської поведінки, пристосування дитини до навколишнього світу, її гармонійного розвитку. При цьому, прив'язаність між немовлям та доглядаючим дорослим не є вродженою, а має сформуватися впродовж першого року життя дитини і визначається позицією

матері, її здатністю до співпереживання та емоційної підтримки. Відповідно, цей час є визначальним і детермінуючим у формуванні прив'язаності різної якості (Ainsworth, 1983), яка в подальшому зумовлює розвиток пізнавальних, комунікативних, емоційних можливостей дитини, які безпосередньо впливатимуть на особливості її соціальної адаптації. Окрім умов соціального середовища науковці пропонують звернути увагу на особистісні характеристики дитини, які зумовлені позицією мами, її готовністю до прийняття, емоційної підтримки, турботи та уваги (Belsky, 1999). Серед основних чинників цього процесу вчені виділяють якість прив'язаності дитини до мами, стиль дитячо-батьківських взаємовідносин. Емоційна прив'язаність, таким чином, необхідна для повноцінного психічного розвитку дитини, слугує відчуттям безпеки, сприяє власному розвитку, успіху та соціалізації (Боулбі, 2003).

Методи емпіричного вивчення впливу типу прив'язаності молодшого школяра до матері на рівень його адаптації в шкільному середовищі включали бесіду з вчителем, спрямовану на виявлення особливостей адаптації дітей до шкільного закладу, та опитувальники Темпл Р., Дорки М., Амен В. та опитувальник на оцінку типу прив'язаності до матері в молодшому шкільному віці (Пузирьова, 2007). В дослідженні взяли участь учні перших класів в чисельності 57 осіб. Вік досліджуваних – 6 – 7 років. Дослідження тривало впродовж вересня. Таким чином, аналізуючи отримані результати дослідження рівня вираженості шкільної тривожності можна констатувати, що більшість дітей (n=27) характеризується середнім рівнем тривожності, а низька тривожність виявлена у 14 дітей. Резюмуючи отримані результати тестування, слід зауважити, що незадовільний характер емоційних переживань дітей пов'язаний, перш за все, із переживаннями, які виникають у батьківській взаємодії, а далі проєктуються на інші форми взаємин дитини в соціальному просторі. Наступним в дослідженні був використаний опитувальник на оцінку типу прив'язаності до матері в молодшому шкільному віці (Пупирьова, 2007). За допомогою опитувальника нам вдалося виявити домінуючий тип прив'язаності: надійний, унікаючий та амбівалентно-тривожний. Результати дослідження засвідчують наступний рівень їх поширеності: амбівалентно-тривожний - 56 %, надійний – 37,5% та унікаючий – 7%. Згідно концепції Дж. Боулбі найоптимальнішим типом є надійний, який сприяє гармонійному розвитку дитини. Мама таких дітей здатні сприймати стан дитини та розуміти причини його виникнення, відчувати позитивні емоції під час взаємодії з дитиною, проявляти емпатію, прагнуть до тілесного контакту, проявляють емоційну підтримку та позитивно оцінюють себе в якості батьків. Діти з цим типом прив'язаності відносно легко входять в контакт з однолітками та спокійно пізнають

довкілля. Вони прагнуть поділитися з оточуючими своїми враженнями, таємницями, враженнями, готові прийняти допомогу інших. Порівняння результатів по кожній дитині за двома методиками дала можливість відслідкувати, що для більшості дітей з тривожно- амбівалентним типом прив'язаності характерний середній (n= 17) та високий (n= 14) рівень тривожності. Для дітей унікаючого типу прив'язаності був характерний середній тривожності(n=3) та високий (n=2) рівні, для дітей надійного типу – низький (n=14) та середній (n=7) рівень Відтак, результати опитувальників дали можливість засвідчити зв'язки між рівнями тривожності дітей в процесі адаптації до школи та типами їхньої прив'язаності. Підводячи підсумки здійсненого дослідження, зазначимо, що початок навчання дитини у школі може бути для неї кризовим та потребує своєї уваги з боку дорослих.

Отже, результати проведеного дослідження довели, що серед чинників соціальної адаптації дитини можна виділити її тип прив'язаності та характер емоційної взаємодії з матір'ю. Було встановлено, що діти з надійним типом прив'язаності мають низький рівень тривожності в новому соціальному середовищі та легше адаптовуються до нього, тоді як діти з ненадійними типами були більш емоційно вразливими та тривожними.

Список використаних джерел

1. Боулби, Дж. (2003). Привязанность. Москва: Гардарики.
2. Belsky, J. (1999), Modern evolutionary theory and patterns of attachment. In J. Cassidy & P. R.

СУТНІСТЬ АВТЕНТИЧНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПРОСТОРИ

Демчук Олена, кандидат психологічних наук, професор, РДГУ

Автентичність – це що? Ми досить часто стикаємося з цим поняттям і у повсякденному житті, і при зануренні у специфічні області. Цікаво, що значення слова «автентичність» може бути кардинально різним у залежності від контексту, в якому воно використовується. Термін походить від грецького слова «аутентікус», що буквально означає «справжність». Однак звучний термін був запозичений представниками відразу кількох наукових напрямків, що спричинило за собою розгалуження дефініцій одного і того ж поняття.

Мета полягає у висвітленні тезаурусу поняття автентичність у психологічному просторі.

У психології автентичність – це справжність, ідентичність заявленому. Це одна з центральних цінностей гештальт-терапії, де вона розуміється як відповідність людини самій собі; здатність жити, не зраджуючи своєму істинному Я. Одним з проявів автентичності є конгруентність: відповідність зовнішнього вираження внутрішньому змісту.

Не варто забувати і про те, що у феноменологічно орієнтованій психології це здатність бути собою, жити згідно з власними уявленнями про життя, бути уважним до будь-яких процесів свого внутрішнього світу. Здатність привнесення себе назовні відповідно до своїх бажань, переживань, процесам. Це рішення бути собою і приймати відповідальність за цей вибір.

Автентичність, за В. Зликовим, – це здатність людини у спілкуванні відмовлятися від різних соціальних ролей (психотерапевта, професіонала, педагога, керівника тощо), дозволяючи проявлятися справжнім, властивим тільки даній особистості думкам, емоціям та поведінці [1].

Автентичність – інтегральне «екзистенціальна освіта», для прояву якого потрібно досить високий рівень розвитку багатьох «екзистенціальних здібностей суб'єкта».

Музикант імпровізує; він, і тільки він може говорити про те, чи є його імпровізація автентична, чи вдалося йому злити в єдиний процес власне буття і процес породження нот, з'єднати «точку народження» дії з «точкою здійснення» його. Слухаючи ту ж імпровізацію ретроспективно, він вже не може відчувати, чи вона була автентичною, якщо у нього не виникло відчуття «внутрішньої достовірності» в момент її створення.

Дія може здійснюватися вільно, але при цьому не бути автентичною. І разом з тим, невільна дія, здійснювана за шаблоном або зовнішньою вказівкою без внутрішньої згоди, автентичною бути не може. Людина може брати на себе відповідальність за наслідки власної дії, але це не зробить його дію автентичною. І разом з тим, автентичне дія завжди відповідальна, оскільки є найбільш чітким проявом того, що є людина, – тим останнім, на чому і за що він може стояти. Пов'язано автентичну дію з духовним початком, цінностями? Так – в тій мірі, в якій цінності утворюють ядро суб'єкта, наскільки вони стали змістовою основою його буття.

Чи вірно, що автентичність завжди пов'язана дією? У зовнішній взаємодії з яким-небудь матеріалом її можна пережити найбільш концентровано і повно, однак переживання автентичності може бути пов'язано і з внутрішнім дією – з актом вибору або заняття певної позиції, з переживанням того, що є значущим, в контакт з буттям іншої людини або з твором мистецтва, істинність якого може бути очевидна лише автентичному споглядачеві.

Найбільш близьким до поняття «автентичність» серед слів, більш звичних широкому колу людей, нам здається слово «щирість». Автентичність – це щирість, відкритість, чесність людини. Не тільки і не стільки по відношенню до інших людей, скільки по відношенню до себе самого, до того внутрішньому початку або «камертон», який Франкл називав совістю. Бути автентичним означає жити по совісті: не тільки «по совісті», але ще і «жити, тобто здійснювати те, що є внутрішньо виправданим, а не відмовлятися від цього. Прояв автентичності, «зустріч із самим собою» може відбутися у людини і лишитися поодиноким подією, якщо вона не інтегрує своє переживання, отриманий досвід у процес свого життя. І навпаки, автентичність в дії веде людину до більшої автентичності «за життя», – але разом з тим і робить її менш вільною. Людині, яка не відкрила власну автентичність, не так складно і не так важко зрадити себе, ніж людині більш автентичній. Зрозумілим вираженням автентичності є словосполучення «вірність самому собі».

Таким чином, автентичність – це якась справжність властивостей. Психологи використовують це поняття, маючи на увазі усвідомлення особистістю власних почуттів і переживань, її доступ до власної свідомості з різних сторін, цілісність цієї самої свідомості. Автентична людина (іншими словами це називається конгруентністю) є цілісною особистістю. Вона є сама собою без удаваності або «тікання» від власних страхів і залежностей. Прикладом свідомої неконгруентності може бути брехня, симуляція, інший вид облуди. Якщо таке явище проявляється незалежно від волі людини, воно являє собою психічний розлад.

Список використаних джерел

1. Зливков В. Л. Автентичність як метавластивість особистості. *Наукова конференція «Сучасний соціокультурний простір 2015» (16-18 вересня 2015 р.)*. К., 2015. С. 82-89.
2. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ. «Академвидав», 2006. 424 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ НОВИХ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР

Павелків Віталій, доктор психологічних наук, професор, РДГУ

У сучасному цифровому віці соціальні мережі стали не тільки місцем спілкування, але й справжньою платформою для формування і розвитку нових молодіжних субкультур. Соціальні мережі відкривають безмежні

можливості для молодих людей, які відчують потребу в пошуку однодумців, виявленні індивідуальності та вираженні своїх інтересів. Перш за все, соціальні мережі надають молодим людям можливість зв'язку та спілкування з іншими, які поділяють їхні інтереси.

Раніше для знаходження себе в субкультурі молоді люди мусили досліджувати реальний світ і шукати спільноти, що відповідають їхнім уподобанням. Однак, соціальні мережі зробили цей процес набагато швидшим і доступнішим. Завдяки платформам, таким як Facebook, Instagram, Twitter та інші, молодь може легко знайти спільноту людей зі схожими інтересами, незалежно від їхнього місця проживання. Це сприяє формуванню нових субкультур, які залежно від інтересів можуть бути пов'язані з музикою, модою, спортом, технологіями та багатьма іншими сферами життя, а про формування агресивних та радикально налаштованих субкультур варто окремо поговорити, оскільки недавній приклад ПВК Редан продемонстрував саме негативний аспект молодіжних субкультур.

Мета дослідження - проаналізувати теоретичний компонент впливу соціальних мереж на формування нових молодіжних субкультур.

Тема впливу соціальних мереж на формування нових молодіжних субкультур є предметом досліджень багатьох науковців з різних галузей. Одними з таких науковців слід вважати: Денні Л. Хоукінс, Емі Брюннінг, Олівер Хайде, Ніколь Елліотт, Марк Девіс та інші.

Психологія впливу соціальних мереж на формування нових молодіжних субкультур є цікавим напрямом досліджень, оскільки вона допомагає розуміти, як ці мережі впливають на індивідуальні та колективні процеси формування субкультур.

Соціальні мережі можуть впливати на формування ідентичності молодих людей шляхом створення платформи для вираження і підтримки певних ідей, цінностей і інтересів. Вони допомагають молодіжним групам знаходити однодумців і встановлювати зв'язки, що сприяє формуванню та зміцненню субкультур. Вони забезпечують молодим людям можливість спілкування, обміну ідеями і впливу на один одного. Вони створюють платформу для колективної конструкції ідей, спільного створення контенту і формування спільної ідентичності в рамках субкультур.

Через поширення в соціальних мережах великої кількості інформації та зображень, які можуть впливати на формування молодіжних субкультур. Молодь може спостерігати і наслідувати певні стилі, моделі поведінки та ідеали, що сприяє формуванню нових субкультур. Однак використання соціальних мереж може мати вплив на психічне здоров'я молоді. Інтенсивне споживання контенту, порівняння з іншими та прагнення до соціальної

підтримки можуть створювати стрес та незадоволення, що може вплинути на формування субкультур та самооцінку молодих людей [1].

До негативних аспектів впливу соціальних мереж може віднести наступні:

- Гомогенізація та втрата різноманітності. Соціальні мережі можуть сприяти гомогенізації молодіжних субкультур, зводячи їх до загальноприйнятих стандартів і ідеалів. Це може призвести до втрати унікальності, творчості та різноманітності в субкультурах. В результаті суспільство може втратити джерело новаторства та культурного багатства.

- Комерціалізація та комерційний контроль. Соціальні мережі можуть бути використані для комерціалізації молодіжних субкультур. Компанії можуть спрямовувати свої рекламні зусилля на підлітків та молодь, намагаючись впливати на їхні цінності, стиль життя та споживацькі пристрасті. Це може призвести до втрати автентичності та злиття молодіжних субкультур з комерційними інтересами [2].

- Залежність та негативний вплив на здоров'я. Використання соціальних мереж може призвести до залежності від цих платформ. Молодь може проводити велику кількість часу, спостерігаючи життя інших людей, порівнюючи себе з ними та стикаючись зі стресом і незадоволенням. Це може мати негативний вплив на їх психічне благополуччя та здоров'я.

- Розповсюдження небезпечного контенту. Соціальні мережі можуть бути місцем поширення негативного та шкідливого контенту, такого як насильство, наркотики, екстремізм тощо. Молодь може бути вразливою до впливу цих небезпечних ідей і поведінки, що може призвести до формування негативних та шкідливих субкультур.

- Збільшення відстані між субкультурами та конфлікти. Завдяки соціальним мережам може виникати більша відстань та розділеність між різними молодіжними субкультурами. Відповідно, це може сприяти виникненню конфліктів та непорозумінь між ними, а також підсилювати стереотипи та ворожість [3].

Одним з ключових елементів впливу соціальних мереж на формування різних субкультур є їх швидке зростання через алгоритми програм. Достатньо лише декілька раз переглянути контент з певним змістом і додатки видаватимуть належну інформацію, що не потребує складних зусиль для налагодження комунікації, чим і відрізняється від живого спілкування.

Підсумовуючи вищезазначену інформацію, можна сказати, що соціальні мережі мають значний вплив на формування нових молодіжних субкультур. Вони створюють можливості для зв'язку, обміну ідеями та взаємодії між учасниками субкультур, які раніше могли б бути обмежені географічними чи соціальними факторами.

Враховуючи розмаїття субкультур та їхніх особливостей, важливо підкреслити, що вплив соціальних мереж на формування нових молодіжних субкультур є складним і має як позитивні, так і негативні аспекти. Дослідження в цій галузі є важливим, щоб розуміти вплив соціальних мереж на формування ідентичності, цінностей та соціальних зв'язків молоді.

Розвиток соціальних мереж та формування нових молодіжних субкультур мають значний вплив на сучасне суспільство. Варто звертати увагу на цей процес і спрямовувати його на підтримку позитивних аспектів самовираження, соціальної спільноти та ідентичності, забезпечуючи при цьому безпеку та здорове середовище для молоді.

Список використаних джерел

1. Іванченко Л. І., Молодіжні субкультури в сучасному світі. URL: <http://surl.li/isuky>
2. Сурвілайте Д. В., Специфіка формування молодіжних субкультур в умовах глобалізації. URL: <http://surl.li/isulh>]
3. Павелків В. Р. Вплив молодіжних субкультур на прояви рівня агресії у молодіжному середовищі. URL: <http://surl.li/isulv>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Павелків Віталій, доктор психологічних наук, професор, РДГУ
Оборська Аліна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ**

Кількарічний досвід роботи, а саме 5 років, дозволив дослідити вплив арт-терапевтичного методу психокорекції девіантної поведінки військових з різними пораненнями та з різними ступенями їх важкості. Співпраця з практикуючими психологами зробила арт терапію потужним інструментом під час реабілітації, що вкотре стало підтвердженням - творчість та мистецтво чудовий засіб вираження та розв'язання психологічних проблем.



Кожний сеанс арт терапії, а зокрема ізотерапії, став корисним інструментом, оскільки допомагав знизити рівень стресу та покращити психологічний стан кожного учасника групи.

Під час арт терапевтичних зустрічей вдалося максимально використати мистецтво для

виявлення та вираження емоцій та думок, що зазвичай не можуть бути висловлені словами. Під час арт-терапії, спостерігалось зосередження малюючих на творчому процесі, за словами поранених військових, це дало їм можливість забути про біль. Такий спосіб дозволив виразити свої емоції.

У дослідженнях було виявлено, що арт-терапія може допомогти військовим, які повертаються з бойових дій, знизити рівень тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу. Також, арт-терапія покращила комунікацію та соціальну адаптацію наших захисників, які брали участь у бойових діях.

Слід зазначити, що арт-терапія може використовуватись, як самостійна терапія або в комбінації з іншими методами реабілітації, що власне впроваджено і в нашому проекті. Це суттєва допомога військовим відновитися після стресових ситуацій, знизити рівень тривожності та депресії, покращити самопочуття та забезпечити психологічну підтримку.

Було зафіксовано, що даний метод допомагає підвищити самооцінку та підвищити віру у власні можливості. Малювання стало інструментом для вираження своїх переживань, особливо тих, які важко висловити словами. Чітко прослідковувався заспокійливий вплив на психоемоційний стан та зниження рівня тривоги. Крім того, малювання допомагає військовим з пораненнями зосередитися на деталях та відчутти контроль над своїм життям, що теж знижує рівень тривоги та стресу.

Отже, малювання стало корисним інструментом для підтримки психоемоційного благополуччя та забезпечення ефективної реабілітації військових. Терапія мистецтвом стала посередником при спілкуванні військових і кураторів арт-терапії на символічному рівні. Займаючись психодинамічною терапією мистецтвом, можна спиратися на ідеї Фрейда і Юнга, які стверджували, що художня творчість виражає несвідоме. Різні фобії або мрії учасників групи легше виразити в малюнках, ніж вербально. У процесі художнього осмислення такого внутрішнього досвіду військові часто стають більш говіркими, відкритими. Мистецтво рятує і повертає до життя.



Список використаних джерел.

1. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва: Педагогика, 1993. 144 с. (рос. мовою)
2. Павелків В. Р. Зміни рівня вираженості особистісних деструкцій у представників молодіжних субкультур після впровадження превентивно-корекційної роботи. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип. 12. Рівне : РДГУ, 2019. С. 176-184.
3. Арт-терапія - нові горизонти / Під ред. А. І. Копитіна. М.: Когіто-Центр, 2006. 336 с. (рос. мовою)

**ПСИХОКОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ
ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**Павелків Віталій, доктор психологічних наук, професор, РДГУ
Приступлюк Світлана, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ**

Повномасштабна війна в Україні наклала відбиток на всі вікові категорії людей, але саме діти підліткового віку (приблизно з 11 до 19 років) є однією із найвразливіших категорій. Оскільки підлітки ще не мають власної, чітко сформованої системи поглядів, життєвих цінностей, моральних переконань та самооцінки, під впливом травматизуючих подій та гострого стресу вони можуть реагувати на події і ситуації по-різному. Однією із можливих реакцій є агресивна поведінка - злісні жарти і насмішки, використання ненормативної лексики, зухвалість, фізична агресія, використання образливої міміки і жестів.

Оскільки, зачасти, при наявності проблем, підлітки замикаються в собі, психологи та психотерапевти широко використовують засоби арттерапії з метою психокорекції проблемної поведінки. Адаже завдяки використанню творчості арт-терапія допомагає втілювати свої емоції, переживання і проблеми використовуючи такі підручні засоби як: папір, олівці, фарби, тканини і т.д..

В підлітковому віці діти проживають складні біологічні та психологічні зміни організму. Найменша зміна в оточуючому середовищі може викликати агресивну (деструктивну) поведінку, тим більше такі травматизуючі події, як війна, вимушене переселення, життя під окупацією, безпосередня загроза життю і здоров'ю, розлука з близькими, безпосереднє, чи опосередковане переживання насилля. Науковці підходять до визначення цих понять з різних точок зору.

Так, Зігмунд Фрейд висунув «теорію двох інстинктів». Її суть в тому,

що кожна людина має два інстинкти: інстинкт життя та інстинкт смерті. Інстинкт життя дозволяє генерувати енергію, власне, до життя, до розвитку та росту особистості. Натомість інстинкт смерті, навпаки, запускає процеси спрямовані на самознищення людини. Виявом інстинкту смерті являється агресія спрямована на навколишній світ та оточуюче середовище. [1]

Загальною, в психології, агресією називають таку поведінку, що має на меті заподіяти іншій людині будь-яку шкоду: психологічну, матеріальну, чи фізичну. Агресивна поведінка знаходить виявлення в таких формах, як: насмішки, пліткування, вживання ненормативної лексики, бунт, цькування, використання образливих жестів та міміки, може доходити і до бандитизму.

Зазвичай агресивна поведінка зосереджена на однолітків, у зв'язку з бажанням конкурувати один з одним, хоча нерідко від неї страждають менші діти, батьки, вчителі та інші оточуючі дорослі. Попри негативні наслідки агресивної поведінки в звичайному житті, агресія може бути корисною в критичних, стресових, травматизуючих ситуаціях, таких як війна. Таку позицію займає у своїх роботах Ф.Аллан. Тут агресія розглядається як внутрішня сила, що допомагає індивіду боротися із зовнішніми силами [2].

Досліджуючи наукову літературу з теми агресивної поведінки підлітків можемо узагальнити, що існують фактори, які провокують таку поведінку. До них відносимо: оточуюче середовище, внутрішньосімейні відносини, телебачення, соціальні мережі, духовний і моральний розвиток підлітка і суспільства, соціальну, економічну та політичну ситуацію, інше.

Сучасні діти живуть у не простому за своєю сутністю і швидкістю змін світі. Адже швидкість розвитку новітніх технологій вражаюча, кількість доступної інформації, часто, сумнівної якості, глибоко впливають на підлітка, на формування його життєвої позиції, переконань, цінностей і вибір можливих форм реакцій на ту, чи іншу ситуацію. Також не оминають своїм впливом на не сформовану дитячу психіку і негативні ситуації в екологічній, економічній і політичній сферах. Такі кризи можуть викликати відчуття безвиході, безпорадності, посилювати бажання до протесту, роздратування, агресії.

Останніми роками арттерапія набуває все більшого розповсюдження, психологи і психотерапевти широко використовують цей напрям в роботі з агресією, травмами, кризами, страхами, конфліктами та ін.. Міркування таких науковців, як Зигмунда Фрейда і Карла Густава Юнга мали безпосередній вплив на розвиток лікування мистецтвом. Саме Фрейду належать перші теорії про несвідоме, на його погляд саме під час мистецької діяльності, або у снах, за допомогою символів знаходять втілення забуті спогади. Юнг вважав, що творчість - це один із ключових елементів терапії, бо вона допомагає відновитись, знайти золоту середину між несвідомим і свідомим, сприяє

саморозвитку. [3]

Використовуючи напрям арт-терапії психолог пропонує клієнту мистецькі заняття і супроводжує його в усіх процесах, які відкриваються під час роботи. Особливістю арт-терапії являється можливість виразити себе, свої емоції і почуття через призму творчості: рухами, звуками, кольором, формою. Під час творчої діяльності включається підсвідоме, відбувається розслаблення, вивільнення емоцій і переживань. Тому цей метод дуже зручно використовувати у роботі з підлітками, які часто закриваються і не говорять про свої переживання.

Отже арт-терапія може бути дуже ефективною в психокорекції агресивної поведінки підлітків, допомагає пізнавати самих себе, а також оточуючих і світ навколо. Засоби даного напрямку дозволяють розвинути емоційний інтелект, зменшити психоемоційну напругу, є хорошим шляхом позбавлення від негативних емоцій і переживань. Тож арттерапія є невід'ємним засобом регуляції поведінки підлітків.

Список використаних джерел:

1. Фрейд З. «Я» и «Оно». Харьков: Фолио, 2000. 1039 с.
2. Божович Л. И. Психология формирования личности, СПб.: Питер, 1995. 290 с.
3. Луценко О. Арттерапия: творчість для душі, чи серйозний метод. 2021. URL: <https://epsiholog.mcfr.ua/899245>

ПСИХІЧНА ТРАВМА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА КЛІНІЧНІ АСПЕКТИ

Романюк Володимир, кандидат біологічних наук, доцент, РДГУ

Біологічні, соціальні та психологічні наслідки потенційної та реальної воєнної загрози знаходяться в центрі уваги фахівців природничих і гуманітарних дисциплін, у т.ч. вплив надмірного фізіологічного і психологічного стресу у функціональному зв'язку із ймовірною психічною травмою на фізичне і психічне здоров'я особистості в особливих умовах діяльності. При цьому окремо слід відмітити вплив психічної травми на етіологію і патогенез розладів психіки і поведінки особистості, у т.ч. афективних, психогенних (невротичних), психосоматичних і соматоформних розладів.

Психічна травма як термін завдячує широкому міждисциплінарному застосуванню теорії і практиці психоаналізу Зигмунда Фрейда (06.05.1856 р. – 23.09.1939 р.). У психоаналітичному глосарії вказано, що психічна травма –

це різноманітні порушення психіки з відповідними переживаннями особистості, які можуть бути причиною певних розладів і захворювань. У свою чергу, щодо переживання як вагомій складовій психічної травми є різні трактування. Так, «переживання – 1) емоційно забарвлений стан суб'єкта, що є певною подією у його житті. Цей погляд властивий суб'єктивістському тлумаченню свідомості, що ґрунтується на інтроспективній психології. У ній переживання вивчали поза реальним процесом життєдіяльності людини; 2) стан суб'єкта, який здійснює вибір цілей діяльності відповідно до власних прагнень і бажань. Увага акцентується на боротьбі мотивів і виборі цілей. При цьому створюється враження, ніби наявні переживання спонукають людину до певної поведінки. Однак насправді переживання є внутрішніми сигналами, за допомогою яких людина усвідомлює особисту важливість подій, і на основі цього здійснює усвідомлений вибір мотивів діяльності і регулювання поведінки; 3) форма активності суб'єкта, спричинена невдачею в діяльності, крахом надій і сподівань, ідеалів та цінностей і спрямована на переосмислення свого існування. З цього погляду переживання є особливою формою активності людини, яка дає змогу подолати складну життєву ситуацію і знайти гідний вихід з неї. На побутовому рівні термін «переживання» розуміють як вболівання людини за результат перебігу особисто значущої події». При цьому переживання, насамперед, пов'язані з відповідною активністю емоційної та когнітивної сфери особистості.

Звертаємо увагу на суттєвий функціональний зв'язок психічної травми особистості з надмірним фізіологічним і психологічним стресом з певними стадіями в особливо складних або екстремальних умовах діяльності:

1) стадія тривоги з відповідною фазою шоку (зниження захисних механізмів) і фазою протишоку (посилення захисних механізмів); домінують процеси катаболізму (дисиміляції); у цілому – стадія мобілізації функціональних ресурсів організму, у т.ч. через зростання синтезу катехоламінів (насамперед, адреналіну і норадреналіну); стадія тривоги супроводжується як посиленням, так і зниженням механізмів клітинного імунітету організму;

2) стадія опору (резистентності, стійкості) – стадія ефективної адаптації до нових умов існування; домінують процеси анаболізму (асиміляції); у цілому – стадія стабілізації функціональних ресурсів організму, у т.ч. через зростання синтезу кортикостероїдів (насамперед, глюкокортикоїдів); стадія опору супроводжується зниженням механізмів гомеостазу організму;

3) стадія виснаження – неефективність адаптаційно-компенсаторних механізмів, дезадаптація та суттєве порушення гомеостазу; домінують процеси катаболізму (дисиміляції); у цілому – стадія втрати функціональних

ресурсів організму; стадія виснаження супроводжується значним ослабленням клітинного і гуморального імунітету організму.

Із врахуванням функціонального зв'язку психічна травма та фізіологічний і психологічний стрес виділяємо за МКХ-10 (Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду), Клас V (F00-F99 – Розлади психіки і поведінки) у відповідних рубриках (F30-F39 – Розлади настрою (афективні розлади); F40-F48 – Невротичні, пов'язані зі стресом, та соматоформні розлади; F60-F69 – Розлади особистості та поведінки у зрілому віці) наступні психічні і поведінкові розлади особистості: F32 – Депресивний епізод; F43 – Реакції на тяжкий стрес та розлади адаптації; F43.0 – Гостра реакція на стрес; F43.1 – Посттравматичний стресовий розлад; F43.2 – Порушення адаптації; F62.0 – Стійка зміна особистості після катастрофи.

Найбільш вагомо психічна травма впливає на етіологію і патогенез психогенних (невротичних) розладів особистості. Окрім того, психогенії зумовлені внутрішньо-особистісним конфліктом унаслідок переживання тривалої у часі психотравмівної ситуації. Психогенно травмівні обставини виступають при цьому як екзогенно-стресорний агент, що порушує гомеостаз організму з відповідними фізіологічними і психологічними змінами та певними соматичними і психогенними розладами.

Таким чином, психічна травма у функціональному зв'язку із фізіологічним і психологічним стресом суттєво впливає на фізичне і психічне здоров'я та може бути вагомою причиною певних розладів психіки і поведінки особистості, у т.ч. афективних, психогенних (невротичних), психосоматичних і соматоформних розладів.

Перспективи наступних теоретичних і практичних досліджень щодо психічної травми як функціональної моделі розладів психіки і поведінки особистості будуть спрямовані на встановлення її когнітивних та емоційних складових, а також вікових і статевих особливостей.

Список використаних джерел

1. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
2. Розлади психіки та поведінки (Клас V) / Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду (МКХ-10): Навчально-методичний посібник. Укладач В. Л. Романюк. Рівне : РДГУ, 2019. 56 с.
4. Романюк В., Панасюк В., Федорчук С. Психофізіологічні складові стресостійкості у людини в особливих умовах діяльності. *Матеріали Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (29 липня 2022 року): Збірник наукових праць. Випуск 84.* Переяслав, 2022. С. 36-39.

5. Сонник Г. Т., Напреєнко О. К., Скрипніков А. М. Психіатрія: Підручник Київ : Здоров'я, 2006. 432 с.

6. Фройд З. Вступ до психоаналізу: переклад з німецької. Харків : Книжковий Клуб, 2015. 480 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Рудюк Олег, кандидат психологічних наук, доцент

Безпрецедентні виклики, зумовлені гуманітарними наслідками російської агресії проти України, актуалізують проблему подальшого розвитку вітчизняної сфери вищої освіти. Важливого значення набувають питання цільового, процесуального та інструментального забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема психологічного профілю. Відтак особливої актуальності набуває проблема удосконалення окремих параметрів професійної підготовки майбутніх психологів, пошук інноваційних форм, форматів і засобів їх навчальної діяльності у закладі вищої освіти. З огляду на це, важливим є розробка, обґрунтування та імплементація інноваційних стратегій і технологій професійної підготовки майбутніх фахівців-психологів, які б дозволили в умовах нової освітньої реальності забезпечити їх ефективну теоретичну і практичну підготовку до професійної діяльності.

Мета полягає у висвітленні результатів теоретичного дослідження особливостей використання інноваційних психологічних технологій у професійній підготовці майбутніх психологів.

Слідом за І. Булах, В. Волошиною і Л. Лохвицькою під психологічними технологіями професійної підготовки майбутнього психолога розумітимемо «інтегративні етапні моделі його фахового становлення, основою яких є логічна взаємопов'язана динамічна система психологічних впливів, що актуалізують у майбутнього фахівця особистісні, професійні і соціальні цінності, структуруючи його інтеграл професійної цінності в процесі об'єктивації ціннісної самосвідомості» [1].

Психологічно обґрунтуємо можливості *проектної технології* як прогресивного методу культивування визначених у часі обґрунтованих, операціоналізованих і реалістичних цілей навчання майбутніх психологів, що супроводжується розробкою їх індивідуальних проектів входження на ринок неформальних освітніх послуг [2].

Зміст *проектної технології* пов'язаний з проектуванням як процесом створення нового проекту (моделі, прообразу або прототипу) певного явища

або об'єкта із передбачувано заданими характеристиками, процес реалізації якого лімітований (обмежений) у часі, включає ряд необхідних етапів (аналіз, синтез, планування, прогнозування, узагальнення, моделювання) і висуває до проєктанта ряд вимог – здатність застосовувати набутий базис знань у площині професійної діяльності, прогнозувати або проєктувати її результати, виявляти каузальні зв'язки у процесі вирішення професійних задач і проблем.

Як ефективний інструмент реалізації задач професійної підготовки майбутніх психологів означена технологія дозволяє їм краще усвідомити важливість набутих ними знань і засвоєних вмінь завдяки можливості їх застосування у практичній площині, що дозволяє змодельовати і застосувати набутий теоретичний і методичний арсенал у практиці реальної психологічної допомоги і підтримки. Це у свою чергу за принципом зворотного зв'язку стимулюватиме у майбутніх психологів розвиток персональної суб'єктності, автономності і самостійності в процесі становлення професійної компетентності.

В ході застосування проєктної технології майбутній психолог набуває професійно важливих знань, вмінь і якостей, які збагачують його професійну свідомість і визначають ступінь професійної компетентності. Зокрема, у спеціальній літературі автори диференціюють набуті в процесі застосування проєктної технології вміння і якості на загальні (особистісні) і спеціальні (професійні). До шеругу якостей першого типу відносять розвиток самостійності, мислення та творчих здібностей, здатності до раціонального розподілу часу, до конструктивної міжособистісної взаємодії, до вирішення міжособистісних конфліктів, до креативного мислення та ін. До якостей другого типу відносять вміння працювати в команді, презентувати результати своєї праці для широкої і професійної аудиторії, підвищення мотивації до навчання, здатність до застосування набутих знань у професійній діяльності, формування навичок організації і проведення науково-дослідної роботи [3].

Таким чином, проєктні технології є прогресивними практиками і способами продукування обґрунтованих, операціоналізованих і реалістичних цілей, які дозволяють максимально відтворити (змодельовати) умови і професійні ситуації діяльності психолога-практика, в яких майбутні психологи закріплюють набуті теоретичні знання і апробують засвоєні практичні вміння та навички.

Список використаних джерел

1. Булах І. С., Волошина В. В., Лохвицька Л. В. Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 20-29.

2. Сілакова Т. Проектні технології підготовки студентів. *Вісник НАУ Педагогіка. Психологія*. 2017. Вип. 2 (11). С. 153-158.

3. Шацька З. Я. Впровадження проектних технологій в діяльність ВНЗ: переваги та недоліки. *Вісник Київського національного університету технологій та дизайну. Серія «Економічні науки»*. 2015. С. 374-383.

МЕТОД ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЇ (EMDR) ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) У УЧАСНИКІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Басалига Тетяна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Ямницький В.М., доктор психологічних наук, професор

Метод десенсибілізації (EMDR) є відносно новим, адже створений у 1987 році доктором Френсіном Шапіро. Вдало використовується для лікування ПТСР: учасників бойових дій, жертв насильства, катастроф та стихійних лих, осіб з фобіями, панічними та дисоціативними розладами. В основі методу є уявлення про особливий психофізіологічний механізм адаптативної інформаційно-переробної системи, який має кожна людина. Він опрацьовує інформацію та розміщує її як досвід у файлики. Коли певна подія є вкрай неприйнятною, то інформація про неї не може бути інтегрована в загальний життєвий наратив. І тому вона залишається не опрацьованою. Досить часто формуючи розщеплення еґо-стану на окремі частки, не об'єднані в цілісне «Я».

Нормальні спогади приходять вчасно, але можуть залишатися на задньому плані, коли є неактуальними. Травматичні спогади зовсім інші. Уривки минулого дисфункційним чином фіксуються в нейронних зв'язках як такі, що відбуваються «тут і зараз». Вони можуть запускатися спонтанно та за допомогою тригерів, переживаються знову і знову, захоплюючи людину в свій полон. Система дає збій, бо інформація є вкрай тривожною і не відповідає попередньому досвіду та догмам людини, звідси впливають нерозуміння і неприйняття. В інших випадках система адаптивної переробки інформації відмовляє, бо спрацьовує захист, який не дає в повній мірі сприйняти і переробити травмуючий матеріал.

Комплексна кваліфікована психотерапія, як і медикаментозна терапія - це не один вид допомоги. Вона передбачає багато різних методів: системна, гештальт, когнітивно-поведінкова, EMDR, психодинамічна та ін. Та випадки, котрі не чітко вписуються в визначення гострого стресового розладу (ГСР) або ПТСР, часто вимагають додаткових терапевтичних процедур і підходів.

Однак є два методи, які мають дуже добру доказову базу: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія і метод десенсибілізації травми рухом очей (EMDR). Ці методи у цілому світі є в протоколах роботи з ПТСР. Це не означає, що завтра не буде нових досліджень і у списку дієвих методів не з'являться інші, але на сьогодні ми знаємо, що саме ці два показали високу ефективність і вони мають бути застосовані насамперед.[3 с. 31]

Джип Нейп, відомий американський практик та науковець, у своїй книзі «EMDR: повне керівництво теорія і лікування комплексного ПТСР і дисоціації» зазначає, що багато пацієнтів, отримавши довготривалу терапію, формували когнітивне розуміння причини свого нещастя, і це допомагало їм, але афективна частина початкової проблеми залишалася. І все, що можна було вдіяти, - це продовжувати експозицію їх ірраціональних емоцій. Це тривало доки EMDR не став вирішенням проблеми. З його допомогою можна було досягти змін значно швидше і допомагати клієнтам впоратися з флешбеками і переживаннями, що так турбують.[5 с.14]

Ціль EMDR- не просто ізольований спогад у вузькому розумінні цього слова. Коли пам'ять про травмуючу подію зберігається дисфункційним чином, виникає спотворення не тільки в спогадах про минуле, але й в сприйнятті теперішнього і прогнозуванні майбутнього. Спотворення в сприйнятті теперішнього є найголовнішою причиною, через яку клієнти найчастіше звертаються за допомогою. [5 с.64] Людина може переживати тривогу і відчуття небезпеки в ситуації, яка є безпечною, але викликає спогади про минулу травму.

Так, учасники бойових дій, повернувшись додому, переживають тяжкі флешбеки щоразу, коли чують хлопок автомобільного двигуна, або звуки гвинтокрила над головою. Майбутнє набуває відтінків безнадії та очікування повторення страждань минулого. Постійне відчуття порожнечі та відсутність сенсу буття, вся увага зосереджується на попередження жахливих подій, які вже сталися, і саме це позбавляє людину гнучкості, що так потрібна, щоб захистити себе від небезпеки в теперішньому часі. Відчуття постійної перестороги, постійне перебування в очікуванні виснажують людину. Задача психотерапевта – показати ті безкраї горизонти, які насправді приховані за ширмою стресу. І в даному випадку незамінний помічник на шляху прозріння є метод EMDR.

EMDR протокол передбачає VIII фаз впливу:

I фаза ґрунтується на дослідженні історії клієнта.

II фаза: оцінка психічного стану, оцінка складових клінічної картини (дисоціативна структура особистості, виражений психологічний захист, адиктивна поведінка...). Проводиться психоедукація, обговорення варіантів

зміни ходу дій (стоп сигнал, безпечне місце, альтернатива рухам та швидкості рухів очей). Створення довіри, створення та підсилення позитивних ресурсів.

III фаза: пошук найсильнішого переживання в пам'яті. Побудова негативного та позитивного пізнання. Оцінка віри в позитивне пізнання за шкалою від 1 до 7. Та оцінка емоцій, що викликає негативне пізнання від 0 до 10. Відчуття в тілі оніміння чи блокування під час думки про негативне пізнання.

IV фаза: десенсибілізація. Повернення людини до негативного пізнання, до картини, яка найбільше лякає та є неприйнятною. В кінці вимір показника неприємного пізнання, наскільки неприємними є спогади від 0 до 10.

V фаза: інсталяція. Пошук та закріплення позитивного, більш реалістичного пізнання, яке стосується вище опрацьованого травмуючого матеріалу. Повне усвідомлення позитивного пізнання клієнтом та закріплення його серією рухів очима. Акцент на змінах після сету і знову закріплення серією рухів.

VI фаза: У цій фазі зникають залишкові відчуття пов'язані з травмуючою подією. Ключовим у цій фазі є утримання уваги на образі травмуючої події та позитивній когніції. Якщо в тілі є присутність неприємних відчуттів, то для їх усунення проводиться додаткова серія білатеральної стимуляції.

VII фаза: фаза завершення в неї входить домашнє завдання на відстеження переживань на наявність будь-яких елементів травми, які залишилися невирішеними. Робота над тим, щоб допомогти досягти, повернутися до безпечного емоційного рівня.

VIII фаза: діагностична фаза.

Отже, як згадувалось раніше, процес складається з восьми фаз, і кожна фаза важлива і має бути ретельно пропрацьованою, та саме четверта фаза запускає такий важливий механізм, як опрацювання дисфункціонально збереженого травмуючого матеріалу. Дана фаза ґрунтується на білатеральній стимуляції мозку, коли клієнт слідкує очима за рухом пальців, стільці учасників один навпроти одного, рука терапевта на рівні очей. Швидкість рухів залежить від клієнта, за якою комфортно стежити.

Посттравматичний стресовий розлад учасників збройних конфліктів переживається по-різному. Але в ситуаціях, ускладнених пораненнями, інвалідністю чи навіть при відсутності фізичних травм, дуже часто сповнення випробувань життя супроводжується депресією та іншими психічними розладами.

Перенесений стрес може стати поштовхом для депресії, тривожного розладу, зловживання психоактивними речовинами з подальшою можливістю формування залежності або зривів при вже сформованій залежності, а також

погіршити особистісне функціонування при особистісному розладі. Крім того, інша соматоневрологічна патологія може справляти вплив на перебіг ПТСР. Психолог повинен знати, що описані форми патології можуть суттєво спотворити картину ПТСР, або повністю приховати її.[4 с.72]

Тому так важливо бути на сторожі, вивчати сучасні підходи, удосконалювати свої знання, та завдяки активній позиції допомагати людям та нашим військовим, що стоять за нас в протистоянні з російською ордою, відчутно змінити якість життя.

Список використаних джерел

1. Горбунова В, Карачевський А та ін. Соціально- психологічна підтримка адаптації ветеранів: навч. посіб. URL: <http://surl.li/mlbgg>
2. Герасименко Л. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). *НейроNews*. 2021. # 8. С. 27-32.
3. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки і сучасні підходи до терапії. *Нейро News*. 2021. # 6. 30-37
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. та ін. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Найп Д. «EMDR: повне керівництво: теорія і лікування комплексного ПТСР і дисонації / переклад з англ. Е. Плотнікової наук. ред. А. В. Черников. М.: Науковий світ, Москва 2020. С.456.
6. Романюк О. Діти та війни: навчання технік зцілення: посібник / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2015. 87 с.
7. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів основних психічних розладів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків/ перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Л.Підлісецька. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Борак Оксана, здобувачка ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Главінська О.Д., кандидат психологічних наук, доцент

Стрімкий, нерівномірний, сповнений кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності людини та обтяжений воєнними діями – так можна охарактеризувати сучасний стан розвитку нашого суспільства. За таких умов

особливі вимоги ставляться до психолога, який вивчає та коригує психічні стани людини, надає допомогу у вирішенні її особистісних та соціальних проблем. Таким чином психолог допомагає адаптуватися до непростих умов сьогодення, навчитися контактувати з оточуючими та рухатися вперед, долаючи складності та кризовість ситуації. Для якісного вирішення означених вище проблем майбутній психолог повинен володіти не лише достатнім рівнем сформованості загальних та спеціальних компетенцій чи програмних результатів навчання, але й володіти професійно важливими якостями. Проблема формування професійно важливих якостей майбутнього психолога - доволі не нова проблема психологічної науки. Вона стала предметом наукових розвідок відомих вітчизняних та зарубіжних вчених, а саме: Т.Андерсон, Г.Балл, О.Бондаренко, Л.Бурлачук, Ж.Вірна, Л.Долинська, І.Дубровіна, Д.Льюїс, С.Максименко, Р.Мей, Р.Овчарова, В.Панок, Н.Пов'якель, Т.Титаренко, Н.Чепелева, Н.Шевченко, Т.Яценко та ін. Хоча єдиної думки стосовно змісту поняття «професійно важливі якості» майбутнього психолога у сучасній психологічній науці немає, але більшість дослідників схиляється до думки, що це «психологічні якості, індивідуальні властивості суб'єкта, які необхідні для професії і впливають на ефективність праці та успішність виконання професійної діяльності» [2, с.58].

Професія психолога вимагає гнучкості, пластичності, тому що робота з внутрішнім світом іншої людини передбачає наявність певного рівня майстерності (Г. Варіна, І.Дубровіна, Я. Коломінський, С. Максименко, В. Панок, А. Реан, М.Смульсон, Н. Чепелева, та ін.). Життєстійкість необхідна майбутнім психологам, щоб уникнути різних деструктивних змін особистості в результаті професійного вигорання, часто властивого представникам саме цієї професії.

У цих умовах життєстійкість необхідно розглянути як ключовий ресурс подолання, систему переконань, як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, керувати ними, вміти сприймати негативні події як досвід та успішно справлятися з ними.

У дослідженні Н.Кордунової, І.Мудрака та Н.Дмитріюк життєстійкість розглядається як необхідний адаптаційний потенціал студентської молоді, яка слугує збереженню її фізичного та психічного здоров'я. високий та середній рівні життєстійкості свідчать про готовність студентів до змін, до активного пошуку можливих способів подолання кризових ситуацій. Низький рівень життєстійкості значно знижує адаптивні ресурси студентства, порушує їх нервово-психічну стійкість та процес реального сприйняття дійсності [1, с.106-107].

Таким чином, життєстійкість є тим особистісним ресурсом, який не лише допомагає ефективно вирішити життєві проблеми та справитися з кризовими ситуаціями, але і при цьому отримати новий досвід для реалізації своїх життєвих перспектив у майбутньому. Достатній рівень розвитку життєстійкості дозволяє майбутньому психологу вибудовувати індивідуальну стратегію сенсу власного життя, самостійно приймати важливі рішення, результат яких (позитивний чи негативний) завжди буде використаний з користю для подальшого удосконалення себе, свого здоров'я та світу навколо себе. Недорозвиток життєстійкості буде заважати будувати ефективну взаємодію з оточенням, стане причиною пошуку шляхів втечі від складнощів життя, а не шляхів їх подолання, і тим самим закряє досвід професійному зростанню.

Список використаних джерел

1. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*. Вип. 38. 2021. С.96-109. URL: <http://surl.li/mlbhr>
2. Метельська Н. Розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів як чинник формування їх професійної самосвідомості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип.3. Том.2. 2017. С. 58-62.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Войціховська Ярина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Рудюк О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Кризовий характер соціально-економічних і гуманітарних наслідків неспровокованої російської агресії позначається на функціонуванні, розвитку і трансформації багатьох державних та суспільних інституцій, у тому числі вітчизняної сфери вищої освіти. Ставши ареною найбільш помітних і масштабних змін вітчизняна сфера вищої освіти стала центральним фокусом суспільної уваги, а тому – важливим об'єктом науково-психологічного аналізу.

Важливим аспектом змін, що відбуваються у вітчизняній сфері вищої освіти, виступають процеси, пов'язані з професійним становленням здобувачів вищої освіти. Це дає підстави обґрунтовано категоризувати проблему професійного становлення молоді в процесі фахової підготовки як одну з найбільш актуальних для сучасної соціально-психологічної теорії і практики.

Особливості професійного становлення молоді в умовах фахової підготовки у закладі вищої освіти розглядається як одна з пріоритетних проблем, що закономірно передбачає урахування психологічної специфіки майбутньої професійної діяльності, особливостей змістового і структурного її наповнення, характеру цільових, мотиваційних і результативних параметрів її реалізації.

Мета полягає у висвітленні результатів теоретичного дослідження психологічних аспектів професійного становлення майбутнього фахівця.

Під *професійним становленням* розуміють процес прогресивної зміни особистості майбутнього фахівця внаслідок соціальних впливів, професійної діяльності і власної активності, спрямованої на самовдосконалення і самоздійснення. Становлення обов'язково передбачає потребу у розвитку і саморозвитку, можливість і реальність її задоволення, а також потребу у професійному самозбереженні [2]. *Професійне становлення* – це формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей і їх інтеграція, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності у відповідності до індивідуально-психологічних особливостей людини [2, с. 9].

Здійснений Е.Ф. Зеєром [1, с. 152-156] аналіз дає можливість виділити чотири основні особистісні складові професійного становлення:

1. *Спрямованість особистості* – система домінуючих потреб, мотивів, відносин, ціннісних орієнтацій та настанов. Компонентами професійної спрямованості є: мотиви (наміри, інтереси, схильності, ідеали); ціннісні орієнтації (зміст праці, заробітна плата, добробут, кваліфікація, кар'єра, соціальний стан тощо); професійна позиція (ставлення до професії, установки, очікування і готовність до професійного розвитку); соціально-професійний статус. На різних стадіях становлення ці компоненти мають різний психологічний зміст, зумовлений характером провідної діяльності і рівнем професійного розвитку особистості.

2. *Професійна компетентність* – сукупність професійних знань, умінь, а також способів виконання професійної діяльності. Її основні компоненти: соціально-правова компетентність (знання й уміння в галузі взаємодії із суспільними інститутами і людьми та володіння прийомами професійного спілкування і поведінки); спеціальна компетентність (підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові професійні задачі й оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно здобувати нові знання й уміння за фахом); персональна компетентність (здатність до постійного професійного росту і підвищення кваліфікації, а також реалізації себе в професійній праці);

аутокомпетентність (адекватне уявлення про свої соціально-професійні характеристики і володіння технологіями подолання професійних деструкцій); екстремальна професійна компетентність (здатність діяти в умовах, що раптово ускладнилися).

3. *Професійно важливі якості* – це психологічні якості особистості, що визначають продуктивність (продуктивність, якість, результативність і ін.) діяльності. Вони багатофункціональні і разом з тим кожна професія має свій ансамбль цих якостей.

4. *Професійно значимі психофізіологічні властивості* (екстраверсія, реактивність, нейротизм та ін.). Розвиток цих властивостей відбувається вже в ході освоєння діяльності. У процесі професіоналізації одні психофізіологічні властивості визначають розвиток професійно важливих якостей, інші, професіоналізуючись, здобувають самостійне значення.

Таким чином, в контексті вивчення структури і змісту професійного становлення майбутнього фахівця актуальним є виокремлення його основних психологічних аспектів: спрямованості особистості як системи її домінуючих потреб, мотивів, відносин, ціннісних орієнтацій та настанов; професійної компетентності особистості як сукупності її професійних знань, умінь, а також способів виконання професійної діяльності; професійно важливих якостей як психологічних якостей особистості, що визначають продуктивність, якість і результативність її діяльності; професійно значимих психофізіологічних властивостей особистості (нейротизму, екстраверсії, реактивності та ін.).

Список використаних джерел

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М., 2005. 336 с.
2. Кокун О.М. Психология професійного становлення сучасного фахівця. Монографія. К., 2012. 200 с.

КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ К. РОДЖЕРСА У РОБОТІ З ЛЮДЬМИ З ВІДХИЛЕННЯМ У ПСИХІЧНОМУ РОЗВИТКУ

Гаврилюк Олена, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Хунавцева Н. О., доктор психологічних наук, професор

Психологічний тиск інформаційного поля на сучасну людину продовжує збільшуватися з кожним днем. Уникнення повсякденних проблем та нагальних питань не гарантує зниження напруження в психоемоційній сфері та гостроти когнітивних дисфункцій. Неврози, психічні розлади переслідують людей незалежно від їхнього соціального статусу, морального

та етичного рівня, сімейного стану та релігійних поглядів. І навпаки — негативні зміни, що виникають у повсякденній психологічній діяльності, несуть руйнівний вплив на економічний, соціальний та духовний стан усіх без винятку людей, які його зазнали [4]. Дієвою у вирішенні психічних проблем ХХІ століття є клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса, яка повністю зорієнтована на клієнта, де його розглядають, як ключову фігуру у створенні психотерапевтичних змін. На думку К. Роджерса, людиною, яка краще розуміє і змінює клієнта, є сам клієнт. Тобто клієнт-центрована психотерапія допоможе навчитися самотійно долати виклики нашого сьогодення.

Мета публікації – проаналізувати особливості клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса у роботі з людьми з відхиленням у психічному розвитку.

У різних суспільствах існують різні поняття норми, а, відповідно, і різні ставлення до тих людей, які виділяються з цієї норми. Норма – це деяке ідеальне утворення, умовне позначення об'єктивної реальності або деякий середньостатистичний показник, що характеризує реальну дійсність, але в ній здебільшого не існує. Кожна норма має свої показники та характеристики. Все те, що не відповідає показникам називається відхиленням від норми [5].

Психічні відхилення – це відхилення, пов'язані з розумовим розвитком людини чи недоліками її психіки. До цього типу відхилень відносяться: затримка психічного розвитку; розумова відсталість (олігофренія); порушення мови (від заїкання, порушення вимови до порушення письма і читання); незрілість; порушення емоційно-вольової сфери; порушення поведінки, особистості, сексуальності, харчування, сну, опірності стресовим ситуаціям [4].

Ефективним у роботі з людьми, які мають відхилення у психічному розвитку є застосування клієнт-центрованої терапії К. Роджерса. Метод Карла Роджерса базується на тому, що ставлення клієнта до самого себе, до своєї особи зазнає значних змін позитивного спрямування під час проходження психотерапевтичного курсу. У цьому аспекті дуже важлива здатність прийняття себе, позбавлення почуття провини, що дозволяє пацієнтові поєднати ідеальну і реальну проєкцію особистості у своїй свідомості і домогтися особистісної цілісності [3]. Базовими принципами під час роботи психотерапевта з людьми з відхиленнями у психічному розвитку є ініціатива клієнта, яка є основою лікування, ефективність якого тим більша, чим менша участь у ньому психотерапевта. У фокусі самотійного дослідження є психічний стан, який актуальний тут і зараз, а не досвід пацієнта. Лікування робить акценти не на інтелектуальних, а на емоційних аспектах проблем, що обговорюються, тим самим спонукаючи до щирості і

відвертості під час сеансів [1]. Чільну роль у результативності методу закріплено за фундаментальними інструментами, які отримали назву «Тріада Роджерса»: конгруентність, емпатія та позитивне ставлення до клієнта. Вони являють собою особистісні установки самого психотерапевта, які є необхідними і достатніми умовами зміни клієнта [2]. Результатом психотерапевтичного впливу Роджерс розглядав зміну клієнта, яку описує так: підвищується відкритість до досвіду; поглиблюються переживання; підвищується довіра до власних проявів, до самого себе; формується внутрішній локус оцінки; підсилюється готовність вийти у “процес життя”; поглиблюється знання про себе в процесі переживання. Результатом ефективної психотерапії є повноцінно функціонуюча особистість [1]. Тобто, психотерапевт, використовуючи весь арсенал методів, технік та засобів, а також володіючи потрібними особистісними рисами, які необхідні для змін клієнта, підводить клієнта до такого результату, який може свідчити про повне видужання і повноцінне функціонування. Під повноцінним функціонуванням К. Роджерс розуміє: щирість переживань, відкритість до відчуттів власного страху, боязні і болю, краща пристосованість до переживань власного організму; проживання у теперішньому часі; віра у власні внутрішні спонукання та інтуїтивна оцінка, а також постійно зростаюча впевненість у власних можливостях приймати рішення. Клієнт переконується у тому, що здатен самостійно вирішувати свої питання та загалом керувати своїм життям [3].

Отож, клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса є ефективною у роботі з людьми з відхиленнями у психічному розвитку. Вся увага у процесі психотерапії належить клієнту, психотерапевт створює для змін необхідні умови. Лише клієнт є реальним діючим фактором зміни своєї особистості. Так, клієнт після проходження психотерапії бере відповідальність за власне життя повністю на себе, загалом, повноцінно функціонує у сьогоденні, яке несе йому постійно нові виклики та випробування для психіки.

Список використаних джерел

1. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения / Кан М. ; под общ. ред. В. В. Зеленского, М. В. Ромашкевича. – СПб. : Б.С.К., 1997. – 143 с.
2. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / Роджерс К. – М. : ЭКСМО, 2002. – 966 с.
3. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / Роджерс К. ; пер. С 286 англ. – Москва : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1997. – 317 с.
4. URL: <https://anelimclinic.com/psihicheskie-rasstroystva/>
5. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/29995/>

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Гаврилук Олена, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Савуляк В.О., старший викладач, РДГУ

Однією з найважливіших детермінант розвитку людини є її ставлення до себе. Феномен самоставлення пов'язаний із становленням особистості. Завдяки самоставленню людина розуміє себе як самоусвідомлюваний суб'єкт. Ставлення людини до себе, її самоповага, віра у свої можливості є тим первинним благом, яке покладене в основу всіх людських прагнень та дій і яке необхідно враховувати у процесі побудови справедливого суспільства [2].

Проблему самоставлення у юнацькому віці досліджували такі вчені: Л. Адамова, Є. Євтушенко, О. Камінська, А. Мирошниченко, Т. Слабко, Н. Степанова, О. Чорнобровіна та інші. Самоставлення обумовлює межі соціальної поведінки, здійснює вплив на успішність будь-якої діяльності та особистісного самовираження людини, а також тісно пов'язане з комунікацією, яка є важливою складовою життя людини. Комунікація відбувається між людьми на різних рівнях – в особистих стосунках, в професійній сфері, у взаєминах навколишнім світом. У юнацькому віці, коли особистість перебуває на стадії стрімкого розвитку, комунікаційні навички мають особливе значення.

Самоставлення – це процес формування власної ідентичності та світогляду, уявлень про себе та світ; містить: пізнання самого себе, розуміння своїх цінностей, переконань, потреб та мотивів, а також вміння виражати свої думки і відчуття, що є важливим фактором ефективної комунікації у юнацькому віці [3].

Юнацький вік – період інтенсивного розвитку самоставлення, самосвідомості, світогляду особистості. Розвиток ставлення до себе є найбільш актуальним саме у цей віковий період, на формування якого значний вплив здійснюють як зовнішні так і внутрішні чинники. Особливості самоставлення у юнацькому віці включають: пошук своєї ідентичності – це процес, в результаті якого юнак або дівчина формує свій внутрішній світ, розуміє свої потреби та бажання, знаходить своє місце; усвідомлення своїх потреб і бажань – юні люди повинні розуміти, що вони хочуть виразити та чого вони хочуть досягти через свою комунікацію з іншими; розвиток навичок висловлення думок та почуттів – цього можна досягти шляхом ведення щоденника, публічних виступів, спілкування з друзями і членами родини; розуміння ефективних способів взаємодії з іншими – молоді люди повинні навчитися розпізнавати емоційний стан співрозмовника та знати, як

підтримати його в процесі спілкування; спроможність працювати в команді – важливо вміти співпрацювати з іншими, ділитися ідеями та знаходити компромісні рішення в складних ситуаціях; розвиток креативності – молоді люди повинні відкривати для себе нові речі, експериментувати та розвивати свої творчі здібності; самооцінка та віра в себе – юні люди повинні навчитися довіряти своїм здібностям та вмінням, що допоможе їм ефективно спілкуватися з іншими [1].

У юнацькому віці процес самоставлення стає особливо важливим, адже на цьому етапі формується світогляд, який буде впливати на усе подальше життя. Тому самоставлення повинно бути належним чином організованим та спрямовано на досягнення позитивних результатів.

Одним з головних аспектів самоставлення є встановлення мети та плану дій, оскільки мета допомагає зорієнтуватися у своїх діях та досягнути бажаного результату. Проте, в першу чергу, самоставлення допомагає уникнути негативних наслідків під час спілкування з оточенням. Юнак, який має свою думку і ставить до неї відповідально, не залежить від думки інших і не піддається груповому впливу. Він може вільно висловлювати свої ідеї, не боячись бути не згодним з оточенням. Далі, самоставлення допомагає зміцнювати взаємини з іншими. Юнак, який знає свої цінності і має чітку позицію, приваблює до себе людей, які поділяють його погляди. Він стає лідером, який може об'єднати людей навколо себе. Також, самоставлення допомагає розвивати критичне мислення та аналітичні здібності. Юнак, який вміє самостійно досліджувати і знаходити відповіді на свої запитання, розвиває свої мисленнєві здібності та вміння аналізувати інформацію. Це допоможе йому ефективно спілкуватися і впливати на рішення інших. Нарешті, самоставлення сприяє розвитку самоповаги та самовизначення [3].

У своєму дослідженні ми з'ясували особливості самоставлення як чинник ефективності комунікації у юнацькому віці. Можемо зробити наступні висновки: самоставлення є важливим фактором ефективності комунікації у юнацькому віці. Воно відіграє важливу роль у розвитку особистості і формуванні соціальної ідентичності. Молоді люди з високим рівнем самоставлення мають шанси на успіх у соціальній взаємодії, позитивні стосунки з оточенням, емоційну стійкість та здатність до розв'язання конфліктів. Також важливо враховувати, що розвиток самоставлення є динамічним процесом, який може бути підтриманий і підсилений під час юнацького періоду за допомогою відповідних програм та заходів. Особливо важливо надавати увагу підтримці самоставлення у тих, хто стикається зі складними життєвими обставинами або має психологічні проблеми, що можуть вплинути на їх здатність до ефективної комунікації.

Отже, стимулювання розвитку самоставлення у молоді може мати значущий вплив на їхні здібності до ефективної комунікації та соціальної адаптації. Відповідні програми та заходи мають бути спрямовані на підтримку самоставлення в молоді, щоб допомогти їм стати успішними у соціальній взаємодії та досягнути своїх особистісних цілей.

Список використаних джерел

1. Горбатих В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 13. 48–53 с.
2. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. 48–58 с.
3. Соколова І. М. Психологічні особливості самоставлення в студентів психологів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Ганцева Марія, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Камінська О.В., доктор психологічних наук, професор, РДГУ

Період навчання у вищому навчальному закладі та освоєння професії є важливим і складним для молодої людини. Адже, протягом цього періоду відбувається розвиток особистості, молода людина стає більш самостійною, їй необхідно здобувати знання і практичні навички обраного фаху та навчитися вирішувати складні завдання. Проте через певні негативні події у власному житті, хвилювання за рідних, труднощі пов'язані з навчанням, конфлікти з оточенням, соціально-економічною нестабільністю в державі, відчуття невизначеності перед майбутнім тощо, на цьому віковому етапі можуть виникати тривожні настрої, які з стану реактивності легко можуть перейти в хронічний стан та набути статус особистісної якості. Оскільки базовим компонентом тривожності у розвитку особистості виступає почуття занепокоєння, доцільно виділити його основні ознаки, а саме невпевненість у спілкуванні, настороженість, збентеження, невиразність і суперечливість мови, переляк у погляді, блідість лиця, метушливість, напруженість, скутість рухів або, навпаки – надмірна жестикуляція [2].

Високотривожні молоді люди характеризуються, переважно, нестійкою самооцінкою та невпевненістю в собі, постійно відчувають страх

перед невідомим і як наслідок – рідко проявляють ініціативу, прагнуть не привертати до себе увагу оточуючих, намагаються не порушувати дисципліну, точно виконуючи поставлені перед ними вимоги. Юнаки та дівчата з підвищеним рівнем особистісної тривожності, як правило, не мають авторитету та популярності в колективі, через свою замкнутість, невпевненість в собі, нетовариськість, безініціативність або навпаки настирливість. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчально-пізнавальну діяльність. Стан тривожності залежно від показника рівня може справляти як позитивний, так і негативний вплив на діяльність та успішність студентів. Високий рівень тривожності ускладнює пізнавальну діяльність студентів, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність включно до відмови від неї, викликає надмірну емоційну напругу, а в довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в студентів низької самооцінки [3].

Юнаки під час воєнних дій знаходяться в стресі, адже неможливість планувати майбутнє, тривога, втрата стабільності робить молодь уразливою. В стані тривоги особистість, як правило, переживає поєднання різних емоцій, кожна з яких має вплив на взаємини з оточуючими людьми, на соматичний стан, мислення тощо. При цьому, ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх. Тривожність – це індивідуальна особливість, яка полягає в тому, що особистість проявляє підвищений неспокій у різних життєвих ситуаціях, навіть таких, які на це не заслуговують.

Отже, тривожність розуміємо, як тимчасовий та змінний психічний стан, що утворився під впливом стресових факторів, як властивість особистості, яка поєднує як зовнішні так і внутрішні чинники.

Ч. Спілбергер та Р. Кеттел запропонували розподіл тривожності на стан (ситуативна) та властивість особистості (особистісна). Так, на думку Ч. Спілбергера ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає ситуацію як таку, яка несе в собі небезпеку, загрозу або шкоду. Рівень особистісної тривожності можна визначити, враховуючи як часто та інтенсивно виникає стан тривоги [1].

Підводячи підсумки, можна зробити наступні висновки студентська молодь переживає негативні емоції, що пов'язані із зовнішніми факторами, зокрема військовими діями в країні, що спричинює появу стресу, тривожність, агресивність, страхи. Це зайвий раз підтверджує, що велике значення у розвитку особистості має соціальна відповідальність.

Для студентів з високим рівнем тривожності характерна втрата самоконтролю, що іноді проковує прояви агресії по відношенню до оточуючих людей, веде до неуважності, яка часто спричинює помилки під

час виконання навчальних завдань, характерне відчуття слабкості, зниження мотивації до навчання, відсутність ініціативи через невпевненість у завтрашньому дні. Серед психологічних симптомів тривожності варто виділити: часті безпричинні хвилювання, пригніченість, погані передчуття, стрес, депресія, страх за здоров'я та життя як своє власне так і близьких, поганий сон.

Отже, негативними сторонами високого рівня тривожності у студентів є: погіршення психологічного здоров'я, що може сприяти розвитку передневротичних станів; погіршенню результатів навчальної діяльності, що позначається на професійній спрямованості.

Список використаних джерел

1. Панок В.Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). К., 2010. 230 с.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2015. С. 479–484.
3. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. 2016. № 1. С. 131–144.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ Горбатюк Олександра, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ Керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

У сучасному світі через вплив несприятливих умов соціалізації дітей таких як домашнє насильство, жорстоке поводження з дітьми, медіанасильство, та ін. все більшого прояву має деструктивна поведінка, особливо серед підлітків. Тобто це руйнівна поведінка, яка може бути спрямована як щодо себе, так і щодо інших.

Інформаційний підхід у профілактиці девіантної поведінки базується на тому, що відхилення у поведінці підлітків від соціальних норм відбуваються тому, що неповнолітні їх просто не знають. Тому основним напрямом роботи повинно стати інформування неповнолітніх про: – їхні права й обов'язки, а також вимоги, які висуває суспільство й держава до виконання встановлених для певної вікової групи соціальних норм; – правові аспекти наслідків поведінки, що відхиляється від норми; – клініко-біологічні наслідки аномальних звичок; – шляхи і способи утвердження здорового способу життя. В основі соціально-

профілактичного підходу є виявлення, усунення і нейтралізація причин і умов, які створюють різного роду негативні явища. Він передбачає: – навчання дітей правилам і нормам гігієни з урахуванням статевовікових особливостей; – вивчення особливостей фізичного і психічного розвитку дітей у період перебування в дитячій установі; – аналіз соціально-культурних умов виховання дітей в конкретному мікросоціальному оточенні – в сім'ї, в колі однолітків і т.д.

Освітній компонент має на меті сформувати у неповнолітніх уявлення про наслідки, до яких приводять ті або інші девіантні відхилення в поведінці і як вони можуть вплинути на життя і долю людини. Потрібно навчити молоду людину розуміти й усвідомлювати, що відбувається з людиною (з будь-ким, можливо, і не з ним самим) при тих або інших способах девіантного реагування на проблемні ситуації. Неспецифічний аспект – знання про себе, розуміння своїх відчуттів, емоцій, можливі способи роботи з ними, турбота про себе. Мета: формування розвинутої концепції самосвідомості у молодій людини. Психологічний компонент – корекція певних психологічних особливостей особистості, що сприяють прояву девіантних відхилень у поведінці, створення сприятливого довірчого клімату в колективі, психологічна адаптація школярів групи ризику та ін. Робота з почуттями вини, страху, невпевненості в собі, проблемами відповідальності, прийняття рішень.

Методи корекції емоційних станів. Існують два основні способи корекції негативних емоційних станів: – зменшення їх сили, наприклад, за методикою систематичної десенсибілізації. Десенсибілізація слугує для зниження негативної напруженості, тривожності та боязні страхітливих образів, об'єктів або подій. Техніка десенсибілізації полягає в повторному проживанні лякаючої події на тілесному плані, щоб стерти, витіснити негативне переживання; – вироблення альтернативних реакцій, наприклад, за допомогою тренінгу релаксації або упевненості. Реакції, не сумісні з тривогою: асертивні реакції (відкритий прийнятний вираз емоцій щодо іншої людини); реакції релаксації; дихальні реакції; змагальні моторні реакції; приємні емоційні реакції, що виникають в різних життєвих ситуаціях (бесіда); усне або рольове програвання конфліктної ситуації.

Метод систематичної десенсибілізації – метод систематичного поступового зменшення сензитивності (тобто чутливості) індивіда до предметів, подій або людей, що викликають тривожність. Варіант методики – емотивна уява. Тут використовується образ улюбленого героя дитини, її кумира або значущої людини. В цьому образі дитина поступово

стикається з ситуаціями і долає їх. Можуть поєднуватися з ігровою терапією, творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесною терапією. Методи саморегуляції: Ментальна релаксація часто використовується після м'язової релаксації. Вона має на меті увести конкретну спокійну, приємну сцену. Важливо пояснити клієнтам, що мета навчання релаксації – це розвиток уміння досягати стану, що характеризується емоційним спокоєм. Метод формування стратегії самоконтролю. Для цього підлітка спочатку навчають самоспостереженню за власною поведінкою. Самоспостереження часто здійснюється у формі щоденника.

Таким чином, своєчасно організована профілактична робота щодо девіацій підліткової поведінки є достатньо дієвим та ефективним способом вироблення у них імунітету до негативних впливів оточуючого середовища, попередження їх асоціальної спрямованості.

Список використаних джерел

1. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам; пер. з англ. В. Хомика. Київ: Либідь, 2003. 520 с.
2. Пихтіна Н. П. Профілактика та соціально-педагогічна робота з дітьми девіантної поведінки в опорних схемах : навч.-метод. Посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2011. 55 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИМ ОСОБАМ, СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ

Гуцало Анна, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Артемова О.І., кандидат педагогічних наук, доцент

Всім дітям і підліткам, які вимушено переселені та пережили психотравми, необхідна психосоціальна підтримка. Діти та підлітки є особливо вразливою групою. Дорослі легше пристосовуються до умов переселення, використовуючи вже набуті механізми захисту або необхідні способи поведінки ще недостатньо розвинені у дітей і підлітків. Через обмежений контроль над своїм оточенням і власними силами діти не можуть зрозуміти, що відбувається насправді. У такому стані нерозуміння і підвищеного почуття безпорадності діти, які пережили психотравму, потребують підтримки та співчуття. Дитина переживає психологічну біль, яка виражається в різних формах у залежності від її віку (розлад апетиту, порушення сну, регресивна поведінка та інші поведінкові відхилення,

виражене відчуття провини, труднощі зосередження тощо). Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, оскільки вони служать сигналом, що дитина потребує допомоги.

Також дуже важливо, оволодіти необхідними навичками для надання підтримки дітям. Насамперед, це активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали: можна спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

Потрібно вміти показати, що розумієте бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків чи за цю ситуацію».

Важливо виробити вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг/могла би ти розповісти про це більше...».

Найголовніше в роботі з дітьми – це становлення відносин, що базуються на довірі, надання корисного та заохочувального зворотнього зв'язку, вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.

Також важливим є вміння спостерігати за поведінкою дитини тривалий час, неупереджене ставлення, терплячість та розуміння, чуйність та співчуття.

У роботі з дитиною, яка пережила травму, важливо:

- заручитися підтримкою близьких і рідних;
- намагатися дотримуватися режиму дитини, щоб уникнути додаткових стресів;
- менше таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину);
- відповідати на запитання дитини поступово і доступно, тобто, одне запитання – одна відповідь, а коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання;
- підтримувати надію на краще;
- бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини;
- не казати: «забудь це», «викинь з голови» – це прямий шлях до формування післястресових розладів;
- не залишати дитину наодинці зі своїми переживаннями, проте і не докучати їй;
- ні в якому разі не соромити дитину і не винувати в тому, що сталося, або в поведінці післятравмуючої події;
- бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі;

- самому вірити і показувати те, що травму можливо пережити;
- пам'ятати, що частині дітей з різних причин не вдасться упоратися із наслідками травматичного стресу самостійно, і вони потребують професійної допомоги;
- у разі вашого хвилювання за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини понад місяць – звернутися по допомогу до психолога.

Таким чином, психологічний супровід соціально-психологічної адаптації вимушено переселених дітей вимагає особливої уваги з боку психолога.

Список використаних джерел

1. Коротюк З.М., Демидась С.Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопіль.2018. 19 с.
2. Мельник Л.А.. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України. К. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015. 72 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Даєр Ірина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Главінська О.Д., кандидат психологічних наук, доцент

Сьогодення вимагає від кожного з нас володіння компетенціями та уміннями, які дозволять ефективно вирішувати надскладні завдання у найрізноманітніших сферах життєдіяльності, не зважаючи на екстремальність ситуації, в якій ми перебуваємо. Для означення такої людської здатності у психології широко використовуються такі терміни як «життєздатність», «життєстійкість», «стресостійкість», «психологічна пружність», «копінг». Але останнім часом все частіше у ситуаціях збереження особистісного потенціалу, прийняття ефективних рішень та активного руху вперед, не зважаючи на екстремальність життєвих обставин, говорять про резильєнтність особистості. Хоча до сьогодення у психології відсутній єдиний підхід до визначення цього поняття, але нам імпонує визначення резильєнтності Л. Адаменко: «Резильєнтність - це здатність людини зберігати цілісність та стабільність свого фізичного та душевного стану в складних життєвих обставинах, і пристосовуватися в позитивному ключі до потенційно травматичних подій, використовуючи при цьому нові форми поведінки, що сприятимуть успішному існуванню в соціумі» [1, 6].

У сучасній психологічній науці можна виділити щонайменше три основних підходи у розумінні резильєнтності. Зарубіжні та вітчизняні науковці визначають її як здатність чи особистісну рису (A.Dulin, W.Tan, S.Caldeira & F.Timmins, Л.Адаменко, О.Басенко, С.Кравчук, Г.Лазос, О.Морозова, В.Чорнобровкіна, та ін.), чи процес (K.Rudzinski, A.Sisto, S.Caldeira & F.Timmins, О.Когут, Г.Лазос, В.Панок, О.Хамініч та ін.), або ж як позитивну адаптацію до змінених умов (G.Aburn, S.Caldeira & F.Timmins, B.Sanderson & M.Breuer, С.Кравчук, О.Сорока, Л.Коробка, Х.Колесник, О.Романчук, О.Хамініч та ін.). Е.Грішин, узагальнивши основні підходи та трактування резильєнтності у сучасній психології, пропонує розглядати її як «психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючих обставин до нових умов життя, що забезпечує її повноцінне функціонування». Цей ресурс обумовлений регулятивними, когнітивними, емоційними та соціально-поведінковими якостями та здатностями особистості [3, 77].

Психологічними факторами розвитку резильєнтності особистості, зважаючи на подане вище визначення, можна вважати її цілеспрямованість (спрямованість життя на певну мету, визначення пріоритетних цінностей, мотивація успіху), позитивний емоційний стан (переважання позитивних емоцій над негативними, самоконтроль та саморегуляція емоцій), життєстійкість, самоефективність, адекватну самооцінку, активні копінги (планування діяльності, формування почуття узгодженості життя і професійної діяльності), соціальну підтримку (добрі стосунки в колективі, наявність партнерів та друзів, можливість звертатись за підтримкою до інших), когнітивну гнучкість, високу духовність та оптимізм.

Результати наукових розвідок [2] вказують на те, що резильєнтність формується на різних рівнях – індивідуальному, сімейному та соціальному, представленому різними соціальними інститутами, до яких входить особистість. Індивідуальний рівень забезпечує пошук сенсу життя та чітких ціннісних орієнтирів, розвиток оптимізму, моральних якостей, емоційної стабільності та когнітивної гнучкості, роботу зі страхами, наявність соціальної підтримки. Сімейний рівень сприяє розвитку індивідуально-психологічних особливостей особистості, її самооцінки та соціальних компетенцій – встановлювати ефективні соціальні контакти, обирати активні копінги. Внесок соціальних інститутів, серед яких особливе місце займають заклади освіти, у розвиток резильєнтності особистості полягає у створенні сприятливих умов навчання та виховання, а саме відкритості новим стратегіям і технологіям навчання, атмосфери довіри і підтримки усіх учасників освітнього процесу. Використання в освітньому процесі закладу вищої освіти активних методів, сучасних технологій та засобів навчання

сприятиме особистісному удосконаленню майбутніх фахівців, формуванню того психологічного ресурсу, який є основою резильєнтності особистості.

Отже, резильєнтність дозволяє особистості не лише зберегтися в умовах стресу, а й ефективно працювати та взаємодіяти з соціумом, досягти психологічного благополуччя. Це складний динамічний процес, який має певні етапи та рівні. Освітнє середовище закладу освіти відіграє у ньому важливу роль шляхом створення сприятливих умов навчання, виховання та соціальної підтримки усіх учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 5-14.

2. Голянська Л. Формування резильєнтності в підлітковому віці в умовах школи інтернату. *Кривий Ріг*, 2021. 72 с. <http://surl.li/mkheq>

3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64, 2021. С. 62–81. <http://surl.li/mkhnj>

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дивульська Катерина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Хомич І.С., старший викладач

Війна стала величезною бідой українського народу, вимагаючи від людини стійкості, витривалості та компетентності, відповідальності, готовності до самостійного вирішення проблем, все це стає підґрунтям для безкінечного розвитку стресів, від яких особливо страждає молоде покоління українців.

Оновлений зміст освіти, базується на її гуманізації, через це роль шкільного психолога стала є невід’ємною її складовою. Тобто, результати дослідження розширюють наукові уявлення про становлення професійної компетентності практичних психологів у школі та готує їх до роботи в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає в теоретичному дослідженні особливостей роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.

Динамічні кардинальні зміни в системі освіти України, новий виток яких розпочався із-за війни, зумовлені утвердженням демократичних процесів, загальними реформами в суспільстві, а особливо в освітній сфері.

В основі цих змін – оновлений зміст освіти, що базується на формуванні компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості, орієнтація на потреби дитини в освітньому процесі, дитиноцентризм та роль сім'ї у вихованні стають основою для формування нормотипової «Я» концепції, рухатись у цьому напрямку не можливо без роботи з психологом у школі.

Педагогіка партнерства між педагогічним колективом, дітьми, батьками та психологом є ключовим компонентом Концепції Нової української школи. Організацію освітньої діяльності на засадах партнерства визнано умовою і критерієм оцінки ефективності ланки системи безперервної освіти в Україні. Єдність виховних впливів сім'ї і школи постає одним із її основних принципів [1, с. 9].

Основним завданням шкільного психолога є діагностична та корекційна робота. В обов'язки психолога входить складання психологічного профілю дитини, який розкриває його розвиток і психологічне здоров'я. Визначення психологічного клімату в сім'ї, інтересів дитини також входить до сфери діяльності шкільного психолога.

Загальні функціональні обов'язки практичного психолога у школі визначені посадовою інструкцією та кваліфікаційними обов'язками для цього фахівця. Психолог освітнього закладу, працює за стандартним робочим завантаженням – 40 годин на робочий п'ятиденний тиждень, з яких 20 годин відводиться на практичну роботу (індивідуальна і групова діагностика, консультування дітей, педагогів, батьків, корекційно-розвивальна, просвітницька робота тощо), 20 годин – на організаційно-методичну роботу (підготовка до проведення соціально-психологічних заходів (занять, тренінгів, ігрових вправ тощо), обробка результатів досліджень, оформлення висновків, написання характеристик, ведення поточної документації тощо), яка може виконуватись за межами навчального закладу[2].

Зазначена система працювала до війни, і показала свою актуальність у мирний час, але на сьогодні вона стає менш актуальною, бо психологічна травматизація дітей, педагогічного колективу, батьків зросла у декілька раз. А це значить що зросла загрузка на фахівця. На сьогодні у шкільного психолога дещо більше завдань, виконання яких стало все більше перериватися на заспокоєння дітей під час повітряних тривог, зняти напад панічних атак тощо. Плановість роботи на сьогодні майже неможлива.

Ми говоримо, що насамперед це робота з надання екстреної психологічної допомоги: вчителям, дітям, їхнім батькам персоналу. Спрямована на збереження повноцінного життя та здоров'я шляхом засвоєння простих і конкретних правил взаємодії в надзвичайних ситуаціях,

методів регуляції стресу, зняття тривоги та напруги, емоційна стабілізація колективу школи.

Тобто, одне із завдань шкільного психолога під час війни, вчасно донести до дітей і персоналу, що стресові стани, які вони переживають – страх, заціпеніння, паніка, тремтіння – це нормальна реакція організму на нестандартні обставини. І завдання людей у свою чергу навчитися допомогти собі самому [4].

Психопрофілактика у військах передбачає унікальну систему заходів, спрямованих на створення оптимальних умов для психічної діяльності, зміцнення нервово-психічного здоров'я та профілактику нервово-психічних захворювань військовослужбовців.

Також, не слід забувати про таку важливу діяльність психолога у школі під час війни, як психологічна підготовка, чи як її ще називають психопрофілактика, вона може запобігти невидимій травматизації дітей чи хоча б зменшити її вплив. Ніхто не знає що буде завтра і задача психолога підготувати дітей до цього, бо коли вони усвідомлюють, що зможуть собі зарадити, тоді вплив травматичної події є меншим.

Таким чином, під час військового стану психолог в школі обов'язково повинен мати безпосередній контакт з адміністрацією школи та батьками дітей, щоб у будь-який момент він міг інформувати та консультувати їх з питань, що входять до його компетенції.

З огляду на викладене, можна впевнено стверджувати, що війна добавила роботи шкільним психологам, так як травмованих дітей та дорослих стало майже 100%, на сьогодні кожен українець живе в перманентному стресі. Особливістю діяльності психологів у військовий час є робота з наданням екстреної психологічної допомоги, та обов'язковість навчання людей (колектив, дітей, батьків) навичок надання оперативної первинної психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії // *Педагогіка і психологія*. 3. 2016. С. 9-15.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти URL: <http://mon.gov.ua/ua/often-requested/statestandards/>
3. Засккіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 184 с.

4. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПКсистеми освіти України /Упоряд. В. Г. Панок, І.І. Цушко, А. Г. Обухівська. — К.: Шкільний світ, 2008. — 256 с.

5. Кабінет Міністрів України. 2022, 17 березня. Про утворення Координаційного штабу з питань захисту прав дитини в умовах воєнного стану URL: <https://bit.ly/3L8Iq7o>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ДІТЯМ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

Єфімова М., здобувачка ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Кулаков Р.С., кандидат психологічних наук, доцент

Ще декілька років тому ніхто уявити не міг, що у XXI столітті всередині Європи може розпочатися повномасштабна війна, яку розв'язала росія. Тому емоційно до цього ніхто не був готовий ні дорослі, ні, тим більше, діти. Війна принесла багато горя в українські родини, що призвело до величезних розладів психіки, особливо у дітей.

За результатами проведеного опитування дослідницькою компанією Gradus Research симптоми після початку війни мають 75% дітей. За даними дослідників, війна вплинула на фізіологічні та комунікативні потреби дітей, травмивними є наслідки і сприйняття світу. Так, 9% дітей мають порушення сну; 10% страждають від нічних кошмарів; у 20% дітей поганий апетит; 20% дітей часто згадують та обговорюють пережиті та побачені події; 7% дітей відіграють побачене і пережите у формі гри; у 13% дітей зменшилося або взагалі припинилося бажання спілкуватися з іншими людьми.

Тому **метою** нашої публікації є розкрити надання психологічної допомоги постраждалим дітям внаслідок військового конфлікту в Україні.

Надання першої психологічної допомоги населенню під час війни активно вивчають і розвивають практично ізраїльські психологи (А. Антоновський, Р. Дорум, М. Лаад, А. Гершанов, Г. Петрова, М. Фархі, М. Шерман та інші). Зокрема навесні і влітку 2022 року фахівці з кризової допомоги від Israel Trauma Coaliton проводили заняття для українських психологів, під час яких ділились своїм досвідом щодо надання першої психологічної допомоги різним категоріям населення в умовах війни.

Наданню психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок військових дій, сприяє Міністерство охорони здоров'я України. Заступник Міністра Наталія Лісневська зазначила, що Інститутом судової психіатрії Міністерства охорони здоров'я розроблено та започатковано курс тренінгів,

де фахівці у галузі психології проходять спеціальну підготовку щодо роботи з наслідками поствоєнного стресу.

За визначенням ВООЗ, перша психологічна допомога – це сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги людям, які страждають або відчують потребу в чомусь, які зазнали впливу надсильних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки – достатньо знань, отриманих в рамках загальноосвітнього психологічного інформування і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. При наданні першої психологічної допомоги можуть бути задіяні не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, який знайомий із правилами надання такого виду допомоги, оскільки це не є професійним консультуванням і не передбачає детального дослідження проблеми [2].

При наданні першої психологічної допомоги дитині необхідно дотримуватися таких умов:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати дітей не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти дитині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Завдання надання психологічної допомоги дітям:

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Реакція дітей на психотравмуючі переживання пов'язана з їх віковими особливостями, рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, а також із їх стосунками з батьками та соціальним оточенням. Якщо психотравмуючі фактори не усуваються, то спосіб уникнення болю перетворюється в постійно діючий механізм. Унаслідок чого відбувається пригнічення «природної дитини» і особистість втрачає здатність радіти життю та знаходити в ньому задоволення [3].

Хоча люди можуть потребувати допомоги та підтримки впродовж тривалого часу після кризової події, проте психологічну підтримку дітям краще надавати щойно вони постраждали.

На нашу думку, в умовах війни найбільш ефективною є надання психологічної допомоги саме за ізраїльською моделлю. Ізраїльський спеціаліст Моше Фархі пропонує послідовність надання першої психологічної допомоги непрофесіоналами у сфері психічного здоров'я, що затверджена на міжнародному рівні (і безпосередньо в Україні). Ця модель реалізується Міністерством охорони здоров'я Ізраїля і силами безпеки (поліція, пожежники, швидка допомога та ін.) і включає такі елементи:

Р – разом, обов'язково бути поряд. Під час травмуючої ситуації людина відчуває себе самотньою і безпомічною, тому важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».

І – ініціатива, підтримка ефективних дій. Не варто заспокоювати і заопікувати, навпаки, потрібно спонукати людину до активної самостійної дії, допомагаючи собі та оточуючим. Треба виходити з найпростіших дій та інструкцій, виходячи з контексту події, що відбулася. (наприклад, «Скажи мені номер будинку – я погано бачу», «Проведи мене до інших людей», «Дай мені води, будь ласка» тощо). Мета полягає в тому, щоб відновити у жертви почуття контролю.

З – запитання, які спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалими від тривоги в час інциденту повинен бути ментальним, раціональним, ні в якому разі емоційним. Потрібні запитання, які вимагають активувати думки, а не емоції.

У – усвідомлення ситуації. Дуже важливо розповісти людині, яка постраждала, що було до ситуації, і що було після пережитої ситуації. Важливо підкреслити, що ця ситуація вже завершилася [1].

Отже, у випадку конкретної екзистенційної загрози життю, разом із безпорадністю в дитини виникає страх, а вже потім – сприйняття травми. Кожен на ситуацію війни реагує по-різному, тому найголовніше – це вплинути на неї, щоб у дитини не виникла подвійна безпорадність, бо тоді сприйняття травми буде проходити набагато складніше.

Список використаних джерел

1. Матеріали онлайн курсу «Psychological first aid, self-care and mitigation of burn-out and compassion fatigue for care-providers». Ведучий – Марк Шерман. ©Israel Trauma Coalition, квітень, 2022. 62 с.

2. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>.

3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г.Б.Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО: 2018. 64с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ЛЮБОВІ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

Загородський Даниїл, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Яцюк Н.О., кандидат псих. наук, доцент

Формування любові має певний процес, що впливає різними психологічними чинниками, таких як емоції, особистісні риси, ставлення до стосунків, на якість взаємодії між подружжям.

Дослідження сімейних стосунків є складним і має багато вимірів, оскільки кожна людина впливає на ці стосунки. На етапі дитинства формується світогляд і правила, які впливають на формування особистості, а у подальшому визначають її сценарій життя. Коли людина утворює родину, вона зіштовхується з впливами двох сімейних систем. Завданням подружжя є зберегти гармонію та благополуччя у своїх стосунках, не допускаючи взаємодії різних систем перешкоджати цьому.

В різних галузях психології було проведено багато досліджень, які спрямовані на те, щоб дізнатися більше про любов як психологічну реальність. Зокрема, класичні психоаналітики, такі як З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Хорні, Е. Фромм, досліджували роль несвідомого у формуванні індивідуального досвіду любові. Егопсихологія Е. Еріксона, гуманістична психологія А. Маслоу, К. Роджерса, екзистенційна психологія Р. Мей досліджували роль любові у формуванні самосвідомості та самореалізації.

Побудова благополучної сім'ї є важливою і вимагає значних зусиль. Любов - основний елемент, який формує відносини в сім'ї і дозволяє задовольнити всі потреби у ній. Любов - це самоствердження, доступне кожному, і без неї життя є неповноцінним. Взаємна любов і жертвність між партнерами, що базуються на взаємному розумінні та почутті злагоди, дозволяють створити гармонійну сім'ю, в якій діти можуть народжуватися і виховуватися в любові. Розуміння важливості один одного і здатність до самопожертви - ключові аспекти успішних відносин у шлюбі.

Мета публікації полягає у визначенні психологічних чинників, які впливають на прояв любові у подружніх парах та їх взаємозв'язок зі станом взаємин у парі.

Що означає «любити» когось і чи завжди ця концепція має одне й те саме значення? Які різні види любові і чим вони відрізняються один від одного? Чому іноді любов триває довго, а іноді вона зникає так само швидко, як і з'являється? Щоб дати відповідь на ці запитання, визнані психологи, такі як Е. Фромм, Р. Стернберг, Д. Готтман та інші, досліджували любов у подружніх взаєминах з різних аспектів, створюючи різні теорії та моделі, що допомагають пояснити фактори, які визначають любов у парах.

Любов як емоційний процес характеризується з погляду інтенсивності, тривалості, ступеня усвідомленості, функцій, мотивації та генези. Інтенсивність любові визначається ступенем сильних емоцій, які виникають у процесі стосунків. Тривалість любові може варіюватися від декількох місяців до десятиліть, в залежності від рівня задоволеності та спільності партнерів. Ступінь усвідомленості любові може впливати на стійкість та глибину стосунків.

Функції любові включають прагнення до фізичної та емоційної близькості, підтримку самооцінки, підтримку емоційного розвитку та зростання особистості. Мотивація любові може бути спонукана багатьма факторами, такими як бажання мати дітей, задоволення потреб у партнерів, прагнення до співпраці, спільного життя та т.д. Генеза любові включає формування відносин між людьми, починаючи зі стадії знайомства та привабливості, і до формування більш глибоких почуттів та емоційних зв'язків. Любов може виникати на різних стадіях взаємодії між людьми, включаючи стадію фізичної привабливості, емоційної близькості, розуміння та співпраці. Різноманітні теорії психології спробують пояснити як люди формують почуття любові, які фактори впливають на розвиток цих почуттів, як любов відображається в поведінці та які наслідки вона може мати для партнерів і відносин загалом.

Р. Стернберг розглядав ці складові як структурні елементи любові, які можуть відображатися в різних комбінаціях у різних парах. Наприклад, якщо відносини будуються на основі страсті та близькості, а зобов'язання відсутні, це може призвести до відносин, які зазвичай характеризуються як "спонтанні".

Е. Фромм виділяє такі види любові:

-*нееротичну любов*: любов між чоловіком і жінкою;

-*братську любов*, що виступає як ідеал стосунків між людьми, стосунків, ґрунтованих на повазі, рівноправ'ї й співпраці;

-*материнську любов*, пронизану турботою та відповідальністю. Це любов - безумовна, ірраціональна, любов до слабкого, де переважає прагнення віддати;

-*любов до себе*, як дієвий доказ буття й продуктивності свого існування. Відсутність любові до себе не дає змогу людині будувати стосунки любові з іншими людьми, оскільки не здатний любити себе, не може дати любові й другому;

-*любов до Бога*, що втілює в собі життя в усіх формах її прояву [1].

На думку Е. Еріксона, любов - це інтенсивне, сердешне й відносно стійке відчуття суб'єкта, обумовлене сексуальними потребами, виражається в соціально сформованому прагненні бути з максимальною повнотою

представленим у життєдіяльності іншого так, щоб викликати в нього потребу відповідного відчуття тієї ж інтенсивності, та передбачає високий ступінь емоційно позитивного ставлення, що виділяє об'єкт серед інших і поміщає його в центр життєвих потреб й інтересів суб'єкта (любов до батьківщини, до матері, до дітей, музики тощо).[2]

Результати досліджень показують, що недостатня комунікація та взаєморозуміння можуть призвести до конфліктів у парі. Крім того, емоційна стійкість та здатність керувати своїми емоціями є важливим фактором, оскільки невіршені емоційні проблеми можуть спричинити конфлікти та розлади у стосунках. Взаємна привабливість також важлива, оскільки віддаленість партнерів може призвести до неприємних наслідків для відносин. Тому, психологічні чинники впливають на взаємини у подружніх парах та визначають їхню якість та стабільність.

Отже, для збереження стабільних та задовільних стосунків у подружніх парах необхідно розуміти та керувати психологічними чинниками, що впливають на прояв любові. Навчитися працювати над своїми недоліками та приймати партнера безумовно з усіма його якостями є ключовими для створення міцної та щасливої пари. Проте, багато людей не розуміють повноту шлюбних стосунків та не усвідомлюють, що стосунки потребують постійної роботи та зусиль, які покладаються на обидвох партнерів. Важливо будувати стосунки на правильному фундаменті, щоб забезпечити їх тривалість та щастя.

Список використаних джерел

1. Фромм Е. Мистецтво любити. Київ : Форс, 2021. 224 с.
2. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї :навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Зінчук Ірина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Главінська О.Д., кандидат психологічних наук, доцент

Проблема навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами займає чільне місце у психолого-педагогічній науці сьогодення. Проблема їх особистісного зростання, входження в соціум неодноразова ставали предметом наукових досліджень В. Бондара, Л. Гречко, Т. Іляшенко, А. Колупасвої, Н. Ляшової, М. Матвєєвої, С. Миронової, В. Сіньова, Ю.Соловійова, А. Шевцова та ін. Вчені вважають, що цей процес буде більш

ефективним, коли буде відбуватися під керівництвом команди фахівців, до складу якої обов'язково має входити практичний психолог. Психологічний супровід дітей із особливими у сучасній психологічній науці передбачає діяльність практичного психолога, спрямовану на створення комплексної системи медико-психологічних, психолого-педагогічних та психотерапевтичних умов, які б сприяли їхній адаптації, реабілітації та особистісному зростанні в соціумі (школа, сім'я, група однолітків тощо) [2].

Психологічний супровід дітей з особливими потребами – це тривалий в часі, динамічний процес, монолітна діяльність психолога, у структурі якої можна виділити п'ять взаємопов'язаних компонентів:

- систематичний моніторинг медико-психологічного і психолого-педагогічного статусу дитини в динаміці її психічного розвитку;
- створення соціально-психологічних умов для ефективного психічного розвитку дітей у соціумі;
- систематична психологічна допомога дітям із порушеннями в розвитку у вигляді консультування, психокорекції, психологічної підтримки;
- систематична психологічна допомога батькам дітей із проблемами в розвитку;
- організація життєдіяльності дітей з особливими потребами в соціумі з урахуванням їхніх психічних та фізичних можливостей. Відстеження психологічного статусу – досить складний процес, який потребує тісної співпраці всіх фахівців, які беруть участь у життєдіяльності дитини з особливими потребами [1].

Соціально-психологічна адаптація у різних дітей відбувається по-різному, відповідно до віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, родинних взаємин, рівня розвитку у дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері тощо. Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами як створення умов для розвитку дитини, здійснюється через виконання основних видів діяльності практичного психолога: діагностика, корекція, консультування, просвітництво, допомога.

На етапі психологічної діагностики психолог визначає «актуальний рівень розвитку дитини» та «зону найближчого розвитку», особливості особистісних характеристик, емоційно-вольової сфери та міжособистісної взаємодії з однолітками, батьками та іншими дорослими. Особливості психічного розвитку дитини враховуються у процесі розробки індивідуально-орієнтованих програм психологічної допомоги і впливають на періодичність та тривалість циклу корекційно-розвивальних занять. У більшості випадків корекційну роботу з дітьми з особливими освітніми потребами фахівці радять розпочинати з рухових методів на розвиток сенсомоторики, які забезпечать

взаємодію різних рівнів психічної діяльності (емоції, когнітивна сфера, саморегуляція тощо).

Для успішної реалізації завдань супроводу необхідна не лише взаємодія всіх фахівців спеціалізованого закладу, але й активна допомога і підтримка з боку батьків. Форма і зміст роботи з батьками визначається ступенем їх готовності до взаємодії. На початковому етапі взаємодії найбільш продуктивною формою роботи є індивідуальне консультування. На етапі корекційно-розвивальної роботи батьки залучаються до виконання конкретних рекомендацій практичного психолога. Достатньо ефективними у просвітницькій роботі психолога є групові форми взаємодії з батьками на тематичних консультаціях, семінарах-практикумах, лекторіях, тренінгових заняттях тощо. Особливості, завдання та результати психологічного супроводу висвітлюються психологом на психолого-педагогічних консиліумах, методичних об'єднаннях та педагогічних радах.

Таким чином, організація та зміст психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами має специфічні цілі і завдання. Вони зумовлюються особливими освітніми потребами дітей даної категорії, їх психофізіологічними особливостями та здатностями.

Список використаних джерел

1. Бондар В. І. Інтеграція дітей з обмеженими психофізичними можливостями в загальноосвітні заклади: за і проти. *Дефектологія*. 2003. № 3.
3. Дефектологічний словник: навчальний посібник / За ред. В. І. Бондаря, В. М. Синьова. Київ: «МП Леся», 2011. 528с.
4. Рачова Н. Соціально-педагогічний супровід дітей з особливими потребами. *Дефектолог*. 2009. №10.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ковалець Атоніна, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Сторож О.В., кандидат психологічних наук

Стрес є невід'ємною частиною життя кожного студента. З одного боку він допомагає пристосовуватись до нових умов проживання та навчання, з іншого – впливає на працездатність та продуктивність. Зазвичай саме стрес спонукає особистість мобілізувати сили для подолання перешкод, позитивно впливає на наш організм якщо не носить затяжний та систематичний характер.

Психосоціальна стійкість - властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тисковій обстановці, зберігати здоров'я працездатність у різних випробуваннях.

На сьогодні науковий інтерес до проблеми формування стресостійкості здобувачо вищої освіти в психологічній науці постійно зростає. У своєму дослідженні студентства як окремої вікової категорії науковці Л. Коломієць та А. Степова визначили, що нова соціальна роль «студент» передбачає формування соціальної зрілості, залучення до нової системи відносин та набуття нових рис і якостей, а саме стресостійкості [4, с.77].

У науковій літературі немає єдиного погляду на визначення поняття «стресостійкості». Одні дослідники вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремий вид діяльності у різноманітних ситуаціях [3, с.176]. Інші вчені тлумачать його як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові й емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [6, с.314].

У житті людини психосоціальна стійкість виявляється здібностями, уміннями та навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психологічна стійкість надає змогу вчасно реагувати на виникаючі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруження у всіх сферах життєдіяльності [1, с. 167].

За даними В. А. Бодрова, студентське життя повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому здобувачі вищої освіти часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. Інтенсивність і напруженість сучасного життя виступають стрес-факторами на психологічному рівні виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, здатних привести до формування виражених і тривалих стресових станів [2].

Навчальна діяльність студента в закладі вищої освіти пов'язана з періодичним (особливо під час сесії), іноді досить тривалим і інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних факторів, який супроводжується негативними емоціями, перенапруженням фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у молодій людині, є психологічний стрес.

Як вказує В. А. Бодров, стрес в навчальному процесі необхідно регулювати. Це завдання самих здобувачів вищої освіти та їхніх педагогів, соціальних педагогів, психологів. Можливо шляхи регуляції стресу у навчальній діяльності здобувачів вищої освіти у ЗВО криються в професійній

мотивації студентів та у впровадженні в навчальний процес основ здорового способу життя, тренінгових курсів, здоров'я зберігаючих технологій.

Відповідно до вищевказаного дуже важливо розвивати адаптаційні здібності здобувачів вищої освіти та формувати їх стійкість до впливу стресогенних чинників, вчити успішно вирішувати стресові ситуації.

Важливим ресурсом збереження психосоціальної стійкості здобувачів вищої освіти в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості студента. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально психологічний ресурс подолання стресу.

Наступний ресурс стресостійкості – психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях [5].

На розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти також впливають й матеріальні ресурси: високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов (що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпека життя, стабільність оплати праці, хороші «гігієнічні» чинники праці і життєдіяльності [5].

Відповідно до вищевказаного під час навчання у ЗВО здобувачі вищої освіти зазнають значних впливів стресогенних чинників, пов'язаних із труднощами навчального процесу, проблемами адаптації, особистісними конфліктами та ін. Для подолання цих стресових факторів та ситуацій у здобувачів вищої мають бути розвинуті значні особистісні та поведінкові ресурси, сформовано внутрішні і зовнішні характеристики. Очевидно, що дана діяльність має бути керованою з боку досвідчених і вмілих педагогів і психологів, працівників психологічної служби закладу вищої освіти.

Список використаних джерел

1 Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167–174.

2 Бодров В. А. Інформаційний стрес. Москва : ПЕР СЭ, 2004. С.382 (рос. мова)

3 Катунін А.П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий вчений*. 2012. № 9. С.176

4 Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.

5 Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах

6 Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.

СІМ'Я ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ СОБИСТОСТІ

Конончук Анастасія, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Ставицька О.Г, кандидат психологічних наук, доцент

Актуальність питання розвитку елементів самосвідомості набуває популярності в сучасному світі, тому що самооцінка та поняття самоставлення відіграють величезну роль у житті людини. Сім'я є основним фактором впливу на розвиток самооцінки та особистості в цілому. Середовище в якому перебуває дитина формує її ставлення до соціуму, адже ще в малому віці вона копіює поведінку, реакцію та звички батьків. Форма сосунків яка присутня у сім'ї, закладає міцний фундамент для розвитку впевненості в собі. Початок формування самооцінки припадає на ранній та дошкільний вік, тому в цей період дуже важливо розуміти, що дитина себе ідентифікує лише через призму батьківського ставлення.

Мета полягає у висвітленні теоретичних аспектів становлення самооцінки особистості під впливом сімейного виховання.

Л.С. Виготський зазначав, що самооцінка у формі узагальненого та диференційованого ставлення до себе утворюється саме у віці семи років. Також він вважав, що період молодшого шкільного віку сензитивний для становлення самосвідомості, від рівня визнання оточуючими дитини залежить і її ставлення до себе. [1]

Вивчаючи питання становлення самооцінки науковці, дійшли висновку, що в цьому процесі вирішальну роль мають саме дорослі, адже вони є не тільки прикладом для менших, а й умовним “експертом”, котрий слідкує та оцінює поведінку. Також, важливо підкреслити, істотний вплив рівня самооцінки самого доросло, адже малюки несвідомо відчують та зчитують стани інших людей. Виходячи з цього, можна сказати, що старші які мають позитивну, адекватну самооцінку з більшою ймовірністю можуть вплинути на формування такої ж самооцінки і у дитини. Вище сказане підтверджує теорію того, що діти є віддзеркаленням дорослих та мають особливість наслідувати.

Поведінка батьків має безумовний вплив на формування адекватної самооцінки, це та самооцінка при якій дитина може правильно оцінювати свої здібності та якості. Якщо розглядати різні стилі сімейного виховання

дітей, то варто зазначити, що діти які виховуються в середовищі надмірного контролю та знецінення зазвичай мають неадекватну, занижену самооцінку, що заважає в майбутньому в повній мірі проявляти себе. Діти, які виховувались в сім'ї з типом виховання «кумир сім'ї», часто мають неадекватну, завищену самооцінку, що в результаті може супроводжуватись переоцінюванням власного потенціалу. Для того аби виховати дитину з адекватним рівнем самооцінки, сім'я повинна мати позитивний психологічний клімат, хвалити дитину і в той же час, вчити її дисципліни та відповідальності.

На думку Е. Г. Еріксона, самооцінка на пряму залежить від стилю сімейного виховання, з точки зору її регулятивної функції. Скуті та розгублені діти виховуються зазвичай в сім'ях де присутня достатня вимогливість та в певній мірі жорстокість. І навпаки, коли батьки підтримують пориви самостійності та творчості дитини, в неї може сформуватися адекватна самооцінка, що в подальшому дозволяє дитині відкрито себе проявляти та розвиватися. [3]

Якщо розглядати питання самооцінки у взаємозв'язку з дослідженнями самопізнання, то вчені часто звертають увагу на процес становлення самооцінки на різних вікових етапах. Вони дійшли висновку, що у прагненні дитини відповідати образу «хорошої» є головним компонентом самопізнання в молодшому віці, тому найбільш динамічний розвиток відбувається саме в перші три роки життя. На даному етапі, дитина лише починає ідентифікувати своє існування, разом з тим вона нічого не знає про себе, про свої якості та здібності. Мета подобатися дорослим стає головною для малюка. [2]

Отже, можна дійти висновку, що сім'я - це коло людей, яке прагне дати своїм дітям хороше виховання, сформувати для них здорову позицію сприйняття себе. Основним завданням сім'ї є всебічно розвинути дитину як особистості та створити всі умови для росту самосвідомості. Родинна є основним осередком створення позитивних якостей та можливості хорошої соціалізацію, з точки зору розвитку самоцінності, дитина має можливість заявляти про себе як індивідуальність. У процесі виховання батьки мають можливість своїм прикладом показати як виглядають здорові відносини з собою, що збільшить шанси отримати впевнену в собі дитину, і, навпаки, не докладаючи належних зусиль для виховання малюка часто можемо зустріти закриту, невпевнену, відсторонену особистість.

Список використаних джерел

1. Виготський Л. С. Криза семи років. *Вікова та педагогічна психологія: Хрестоматія*. Москва : Академія, 2003. С. 50. (рос.мовою)

2. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. посіб. Тернопіль: Богдан, 2006. С.16 .

3. Нечай С. І. Учити співробітництва змалку. *Дошкільне виховання*. 2014. №9. С. 14.

АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА

Котляр Олексій, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ
Керівник: Петренко О.Б., доктор педагогічних наук, професор

Самотність — соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та / або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. У рамках цього поняття розрізняють два різних феномени — позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність, однак найчастіше поняття самотності має негативні конотації.

Професор Чикагського університету Джон Качоппо, дає наступне визначення, самотність – негативний психічний стан, коли людина або страждає від дефіциту соціальних відносин, або від їх незадовільної якості. Суть самотності – протиріччя між бажаною та дійсною кількістю соціальних зв'язків [1].

Американський соціолог Роберт Вейс стверджував, що у людини є фундаментальна потреба як в тісній прив'язаності до іншої людини, так і в спілкуванні з приємними або подібними йому людьми. Якщо ці притаманні нашій природі потреби не задовольняються, то нами оволодіває відчуття самотності, яке за словами Вейса є «постійно гнітюче відчуття без надії на краще» [2].

Професор Джеймс Фландерс описує самотність як відновлювальний механізм, призначення якого – повернути людину з даного небажаного для неї стану на той рівень існування, де відносини з іншими людьми підтримують його психічну рівновагу. Схожим чином самотність розглядається і з точки зору еволюції. В даному випадку, воно змушує людину зосередитися на пошуку того, що у неї по суті не вистачає [3].

Загалом, у визначеннях, які наводилися представниками різних наукових напрямів, в різні часи та в нетотожних умовах, зазвичай присутні наступні загальні моменти:

1) Відчуття самотності є наслідком дефіциту соціальних зв'язків, або їх низької якості.

2) Самотність завжди є суб'єктивним відчуттям. Інакше кажучи, тільки сама людина може відчувати себе самотньою.

3) Самотність не залежить від наявних реально-існуючих соціальних зв'язків та фізичних відстаней – навіть знаходячись з кимось, або перебуваючи в спільноті інших людей, людина може бути самотньою.

4) Самотність, на протигагу ситуації коли людина знаходиться десь сама, завжди є неприємним та гнітючим відчуттям.

Існує ряд психологічних факторів, які сприяють самотності. Наприклад, це може бути низька самооцінка, яка призводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх піддатися критиці, що, своєю чергою, створює порочне коло - в результаті відсутності контактів самооцінка ще більше падає.

Самотні люди можуть мати максимально негативний досвід участі в соціальному житті і тоді вони часто інтерпретують соціальні ситуації з точки зору ймовірної небезпеки чи невдачі. Досліди мікрорухів очей показали, що самотня людина частіше за інших звертає увагу на негативні чи такі, що здаються ризикованими обставини чи людей, які не включені до створених іншими соціальних груп. Окрім того, вони починають несвідомо згадувати в деталях минулі ситуації, які сприймалися ними як гнітючі. І чим в більш негативному ключі людина пам'ятає та інтерпретує цілі та наміри інших людей, тим з більшим осердям вона закривається від оточуючих та діє таким чином, аби вберегти себе від нових небезпек. В свою чергу, така поведінка відштовхує від людини інших, зменшуючи кількість соціальних зв'язків та примушує відчувати все більшу самотність.

Деякі автори роблять акцент на досвіді втрати. Вважається, що для того аби страждати від самотності – від відсутності друга, - потрібно спочатку відчувати це саме відчуття дружби та прив'язаності. Тільки втративши друга та прив'язаність, людина може зрозуміти наскільки це було важливо в її житті.

Слабкі навички спілкування також сприяють виникненню відокремленості від товариства, суспільства, посиленню самотності.

Самотність — поширене явище в великих містах, де спілкування з різними людьми відбувається короткочасно й поверхнево, а часу на встановлення тривалих і довірчих відносин не вистачає. Контакти не несуть емоційного навантаження, не ведуть до довіри та почуття безпеки. Самотність відчують молоді люди, які не можуть знайти собі необхідного, відповідного партнера, або літня людина, що втратила знайомих і близьких і не вмiє, не може знайти спільну мову з представниками молодшого покоління. Самотність нерідко переживають люди з інертною нервовою системою, які важко зав'язують нові контакти, повільно звикають до нових

знайомих. У флегматичних, неактивних осіб самотність може призвести до депресії.

Прийнято розрізняти два типи самотності: явну і неявну (приховану від оточення) самотність. Явною самотністю є фізична обмеженість в спілкуванні з іншими людьми, що іншими словами виникає при дефіциті спілкування з людьми, людина хоче спілкуватися, але не може. Набагато частіше зустрічається самотність у неявній (прихованій від оточення) формі. Людина постійно знаходиться в оточенні людей, спілкується з ними, але водночас відчуває себе відчуженою. Всі ці люди їй не потрібні, точніше вона не відчуває до них особливої любові і прихильності, вони для неї легко замінні. Проблема неявної самотності дуже поширена серед підлітків і якщо вчасно не вирішується, то переходить і в стадію дорослого життя. Вона виникає через відчуття людини, що її ніхто не розуміє, немає душі здатної оцінити її гідності. Такі люди вважають, що якщо їм не знайти собі споріднену душу серед всіх цих людей, тоді навіщо вони взагалі потрібні. Тим самим вони свідомо прирікають себе на самотність. Виявити її досить складно, позаяк ця людина в суспільстві поводить найзвичайнішим чином.

Список використаних джерел.

1. John T. Cacioppo. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W. W. Norton & Company, 2009
2. Weiss, R. S., Bowlby, J., & Parkes, J. C. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.
3. Flanders, James P. Practical psychology. New York : Harper & Row. 1976

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Котляр Олексій, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Петренко О.Б., доктор педагогічних наук, професор

Стан самотності, який переживається в юнацькому віці, негативно впливає на комунікативні здібності особистості.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці.

Юність – це період в житті людини, який з одного боку ставить остаточну крапку на дитинстві, а з іншого боку стає підготовкою та зрештою початком дорослого життя. В цьому віці, зазвичай, відбувається формування саме тих індивідуальних особливостей, які і будуть визначати та

маніфестувати особистість в подальшому житті. Відбуваються процеси усвідомленої сепарації від родини, в якій народилася, зростала та виховувалася людина. Спостерігається сформованість психічних процесів та їх адаптація до нових умов дорослого життя.

За віковим критерієм, юність прийнято вважати період життя людини приблизно з 17 до 23 років. Зазвичай цей період співпадає з закінченням шкільної середньої освіти, власним визначенням та здобуттям фахової освіти, і зрештою, початком трудової діяльності.

Саме в цей час людина входить в період переживання кризи юнацького віку. Згідно тверджень Е.Еріксона, криза юнацького віку трактується як «криза ідентичності». Це період в житті та розвитку людини, коли спостерігається наростання вразливості і одночасно відбувається розвиток потенціалу особистості. Е.Еріксон також стверджував, що головним завданням та найважливішою проблемою юності є формування внутрішнього почуття ідентичності, яке згодом має стати визначальним в процесі вибору напрямку, цілей та змісту майбутнього життя людини [1]. Таким чином, криза юнацького віку виконує роль своєрідного еустресу, завдяки якому власне і відбувається здобуття власної ідентичності.

Криза юнацького віку нагадує кризи 1-го року (мовна регуляція поведінки) і 7-ми років (нормативна) регуляція. У 17 років відбувається ціннісно-смилова саморегуляція поведінки. У молодій людині спостерігається філософська інтоксикація свідомості, вона виявляється поверженою в сумніви, роздуми, що заважають її активній діяльній позиції. Р.В. Павелків зазначає, що криза юнацького віку з'являється зі вступом молодій людині до дорослого життя, коли загострюються внутрішні конфлікти, виникають питання, які здаються неможливими для розв'язання, життя стає складнішим [2].

Наслідком процесу набуття власної індивідуальності може стати внутрішня напруга, що породжує почуття самотності. Це почуття підсилює потреба в спілкуванні та одночасно підвищує його вибірковість. В якості головних новоформвань юності прийнято вважати відкриття особистістю свого внутрішнього світу та зростаюча потреба в досягненні духовної близькості з іншою людиною. Тому не дивно, що старшокласники та студенти на перший план в образі ідеального вчителя висувують якості, що визначають емоційний контакт з учнями, а рівень його знань ставлять на друге місце.

Велике значення в юності відіграє дружба. Вона виступає іноді як своєрідна форма психотерапії, що дозволяє молодій людині виразити переполюючи його почуття та отримати підтримку, необхідну для самоствердження. В цьому віці фізична комунікація починає поступово

замішуватися вербальним спілкуванням. Бесіди молодих людей стають більш тривалими та менш змістовними. Сам контакт з однолітками набуває функції підтримання самоствердження особистості.

Рівновага внутрішнього світу молодої людини порушується в цей період і необхідністю самовизначення. Прийняття рішення про вибір фаху означає разом з тим і відмову від інших видів діяльності. Зробити цей відповідальний крок дуже важко, оскільки будь яке рішення пов'язано з відмовою від інших можливостей. По суті, мова йде про свідоме самообмеження особистості, яке в свою чергу породжує внутрішню напруженість. Психічна зрілість характеризується почуттями автономії, реальності, відповідальності.

Крім того, не слід забувати психо-фізіологічні аспекти проживання періоду юності. Даний етап характеризується насамперед високим ступенем психосексуального розвитку, змінами гормонального обміну, що в свою чергу впливає на статеву ідентифікацію та сексуальну поведінку. Згідно теорії психоаналізу, на даному етапі відбувається поступова узгодженість між лібідо та власною усвідомленістю, формується компенсаторика інстинктивної енергії.

При гармонійному та злагодженому проходженні кризи юнацького віку, відбувається своєрідний процес дорослої соціалізації, що характеризується відмовою від дитячих установок та відповідних соціальних ролей та прийняття для себе нових ролей в дорослому житті. Формування нової соціальної ролі вимагає від психіки молодої людини своєрідної сепарації та часто навіть відчуження від звичних їй родинних зв'язків та опіки. Натомість виникає певна порожнеча, обумовлена відсутністю сформованої моделі поведінки, власних пріоритетів, цілей та задач. Внутрішній світ молодої людини перетворюється, в ньому відбуваються суттєві реорганізаційні процеси пошуку, прийняття та усвідомлення. На психічному рівні саме ця порожнеча та незрілість цієї нової формації виражається та проживається як відчуття самотності. Інколи ситуація може ускладнюватись такими факторами як відсутність достатніх комунікаційних навичок, або розвинутою раніше допінг-моделлю уникнення, тощо.

Виходячи з вищесказаного, можна виділити декілька основних психологічних особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці. І першою з них буде становлення власної Я-концепції сформованої на тлі реінтеграції власного дитячого досвіду в побудову нової дорослої особистості. Слід зазначити, що даний процес викликає у молодої людини цілу низку страхів та переживань з приводу необхідності здійснення свідомого вибору власного життєвого курсу, бажання відповідати високим соціальним вимогам та власного визнання в суспільстві.

Всі ці страхи підсилені відсутністю практичного досвіду та різноманіття індивідуальних варіантів вирішення даної проблематики. Не існує єдиного вірного рецепту чи настанови. Багатогранність та індивідуальність кожної окремої особистості вимагає персональних шляхів вибору.

Натомість, виходячи з усвідомлення та розуміння детермінант виникнення такого вікового психологічного явища як криза юнацького віку, ми можемо моделювати загальні принципи роботи з подолання наслідків та особливостей переживання даної кризи.

Найбільш ефективними методами роботи щодо подолання негативних аспектів проживання кризи юнацького віку є індивідуальні та групові методи психокорекційної роботи. В обох випадках основна увага приділяється формуванню здорової Я-концепції, націленої на реалізацію індивідуальних здібностей та талантів кожної людини, розвитку її адаптаційних здатностей та корекцію власної поведінки, націлену на інтеграцію особистості в суспільство.

Окремо слід зазначити ефективність групової психокорекційної та адаптаційної роботи. Перевагами даного методу в нашому випадку є поєднання психокорекційної роботи з колективним досвідом. Молода людина отримує можливість не лише задовольнити свій індивідуальний запит, а й долучитись до процесів спільної комунікації за даною проблематикою. В результаті виникає відчуття «нормальності» власного запиту та природності власних відчуттів та станів в світлі проживання відповідного періоду життя. Іншими словами, молода людина усвідомлює, що подібні психологічні процеси є цілком прогнозованими та відповідають віковим періодам життєдіяльності. Результатом встановлення терапевтичного альянсу з спеціалістом та групою є зниження недовіри та спротиву, відчуття власної значимості та індивідуальності, прийняття психічних процесів вікової періодизації. В результаті цього процесу відбуваються позитивні зміни в психоемоційних станах молодшої людини, виникає бажання та відповідна мотивація для подолання наслідків кризи, покращуються комунікативні можливості індивіду, покращуються інтеграційні здібності.

Отже, ми розглянули основні чинники виникнення та психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці. Розглянули принципи вирішення даної проблематики через застосування індивідуальної та групової психокорекційної роботи. Намітили цілі та засади для подальшої дослідницької роботи, спрямованої на популяризацію та розвиток програм щодо підтримки та збереження психічного та ментального здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Еріксон Ерік. Ідентичність: юність та криза: Навч. посібник. Москва: Флінта, 2006. 341 с. (рос. мовою)

2. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011. 469 с.

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК АДАПТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Лашта Аліна, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Савуляк В. О., ст. викладач

Типові сучасні умови життєдіяльності людини передбачають існування і розвиток в умовах граничної невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов призводить до проблематичності орієнтування людини в навколишній соціальній дійсності, а також до неможливості точного прогнозування свого майбутнього.

Ключові поняття нашого дослідження – копінг та асертивність – відносно нещодавно стали розроблятися в психології. Увага до проблеми копіngu, його видів і стратегій, продиктована необхідністю вивчати специфіку поведінки людини саме в складній ситуації, яка часто придушує провідні форми прояву активності особистості. Копінгом називають форму поведінки, що спрямована на вирішення життєвих стресових ситуацій; він об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоби впоратися із запитами буденного життя.

У широкому значенні копінг включає всі види взаємодії суб'єкта із ситуацією, в тому числі спроби керувати або пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. У загальному поняття «копінг» (coping) використовують в психології для опису характерних способів поведінки людей в різноманітних складних життєвих і професійних ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки і одночасно і критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто оволодіння нею і вихід на нормальний рівень функціонування.

Вивчення стратегій копіngu, які застосовують люди, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є природною основою для розробки технологій психологічної та психотерапевтичної підтримки різних груп населення.

На сьогодні термін *копінг* успішно існує «на перехресті» двох виражених тенденцій в сучасній психології особистості, що, мабуть, і пояснює його широку поширеність.

По-перше, це зміцнення позицій ідеографічного підходу в психології, орієнтованого не на загальне і постійне в особі, а на особливе і мінливе, властиве конкретній людині в певних умовах. Ідеографічний підхід – це

теоретичний компроміс в багаторічній дискусії прихильників академічної позитивістської психології і психологів-практиків, що дотримуються гуманітарної методології пізнання людини.

По-друге, це перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, в якій він діє, оскільки саме ситуація багато в чому визначає логіку поведінки людини і міру відповідальності за результат її вчинку. Значення ситуаційних детермінант підкреслюється у ряді робіт. Так, наприклад, Х. Хекхаузен вважає, що «особливості ситуації більшою мірою детермінують поведінку, ніж диспозиції суб'єкта». Ситуація і рівень її значущості впливає на появу нових особистісних утворень, наприклад, нових цінностей, поглядів [2]. Виділяють різноманітні класи особливих умов існування особи, а саме: важкі життєві ситуації; ситуації повсякденності; типові ситуації учбово-професійної діяльності.

Варіантом типової стресової ситуації є ситуація відчуття себе об'єктом критики або ж чиеїсь мимовільної чи добре спланованої маніпуляції. При агресивному опорі є ризик спровокувати конфлікт, із подальшим погіршенням ефективності спільної взаємодії; при пасивній поведінці особа втрачає можливість діяти за власним планом, відповідно до особистих цілей і цінностей, знижується самооцінка і впевненість у собі. Модель поведінки між полюсами агресивності і пасивності – це *асертивна поведінка*, коли особа наполегливо і впевнено відстоює власну думку, не порушуючи моральних прав інших, із повагою до партнерів у спілкуванні [1; 3].

Список використаних джерел

1. Джаннантоніо М. Чи зі мною все гаразд? Самоповага та асертивність. Львів : Свічадо. 2020. 168 с.
2. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.
3. Патерсон Р. Дж. Асертивність: як навчитися висловлювати думки і відстоювати інтерес на роботі та у стосунках з близькими. Київ : Науковий світ, 2022. 288с. (рос. мовою)

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Лісняк Богдана, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Демянюк О. Б., старший викладач

У наш час важко переоцінити роль засобів масової комунікації в побутовому житті людини. А з початком повномасштабних воєнних дій на

території України, вони набули особливого значення для кожного українця. Протягом перших місяців війни, засоби масової комунікації стали для багатьох чи не єдиним способом зв'язку із зовнішнім світом. Особливо це було відчутно у тих містах, де велись активні бойові дії, адже жителі міст фактично виявились відрізнаними від інформаційного простору. А ті, хто знаходився у більш спокійних місцях, змушені були постійно перевіряти стрічну новин, намагались весь час контактувати із своїми родичами, близькими, та й навіть зовсім незнайомими людьми у пошуках нової інформації про хід воєнних дій.

Безумовно, засоби масової комунікації стали для українців допоміжним інструментом при прийнятті важливих рішень: чи залишатись в місті, чи краще виїхати, якими шляхами проложити маршрут, куди їхати, як вберегти себе в критичних ситуаціях. Крім того, в мережі комунікацій кожен міг отримати таку необхідну на той час підтримку від пересічних людей.

Проте, в той же час, неможливо не помітити, наскільки сильно вони вплинули на рівень тривожності у соціумі, поширення депресивних настроїв, деморалізацію та емоційну дестабілізацію населення.

Мета публікації – провести теоретичний аналіз впливу засобів масової комунікації на рівень тривожності в умовах воєнного часу.

Термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості. Тривожність як властивість особистості традиційно визначають у вигляді тенденції до переживання нейтральної ситуації як погрозової та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної погрози. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер.

Науковці зазначають, за неодноразового повторення умов, які провають високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю.

Г. Прихожан виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

– тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання станів тривоги. Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;

– внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники [3].

На нашу думку, до зовнішніх джерел тривоги в умовах воєнного стану можна віднести і засоби масової комунікації (далі - ЗМК) як спосіб поширення недостовірної, неперевіреної інформації.

Розвиток мережевої комунікації включає в себе такі процеси, при яких відбувається не тільки передача інформації, але і її спотворення, вона може мимоволі зростати або зникати. Складність комунікаційного процесу пов'язана з тим, що одна й та сама інформація може бути зрозуміла й інтерпретована різними людьми по-різному. Крім того, одна й та сама інформація не може по-різному сприйматися однією людиною в різні періоди її життя, або коли вона перебуває в різних емоційних станах [1].

Саме персоніфікація інформації (автор повідомлення — знайома людина) та отримання її через індивідуальні й персоніфіковані канали комунікації (месенджери, соцмережі) є сьогодні найбільш дієвим засобом розбудови інформаційних онлайн- та офлайн-мереж. Саме тому дуже популярними є чати та канали в мережах Telegram, Viber, WhatsApp. Також важливе значення мають такі швидкісні канали поширення інформації, як Twitter, Facebook, Instagram.

Якщо боротися із ворожою пропагандою у звичайних ЗМІ доволі просто за допомогою відповідних положень національного законодавства, шляхом певних заборон, то з інформаційними атаками в соціальних медіа традиційні методи боротьби не дають результатів. У такому разі необхідно шукати інші засоби, передусім працювати на випередження, формуючи відповідний рівень критичного мислення в суспільстві [2].

Такий підхід ставить на меті постановку питань та запитів до медіа тексту й поданої інформації задля отримання об'єктивної відповіді. Варіативність таких запитань залежить від виду медіа, що подає інформацію, та написаного тексту. Шляхи пошуку відповідей на такі запитання призвана надати медіаосвіта, котра формує медіаграмотність населення. Медіаграмотність являє собою сукупність знань і навичок сприйняття, аналізу, інтерпретації тексту медіа повідомлення.

Розвинуте критичне мислення сприяє більш об'єктивному сприйняттю інформації та інформаційних джерел, не поширюючи та не створюючи фейків – інформації, що не відповідає дійсності, а це надзвичайно важливо в умовах воєнного часу [1].

У прикладній психології критичне мислення визначається як «якість, яка виявляється в здатності людини реально оцінювати власні й чужі думки, виявляти в них сильні й слабкі сторони, здатності переглядати теорії, які вже склалися, змінювати їх, якщо вони вступають у суперечність із новими даними науки, суспільного життя, практики» [2].

У сучасних умовах інформаційної війни, в якій опинилася Україна, важливо виховувати самостійних, незалежних і творчо мислячих людей. Людей, які б володіли навичками критичного осмислення та аналізу фактів і подій навколо, чиє мислення було б звільнене від конформізму та

догматизму. Однією з причин гальмування демократичного розвитку суспільства є те, що значна частина людей не готові свідомо брати участь у цьому процесі, не здатні самостійно та критично осмислювати складності реального життя. Від наявності або відсутності вищевказаних ознак певною мірою залежить доля держави. Критичне мислення є не лише наслідком демократичного способу життя, а й фактором його формування.

Список використаних джерел

1. Борух О. А. Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Київ, 2022. 89 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/56992>
2. Курбан О. Проблема критичності мислення при споживанні медіаконтенту в умовах інформаційної війни. *Синopsis*. 2022. Випуск 28. С. 21–27. URL: <http://surl.li/gtdcr>
3. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170. URL: <http://surl.li/gtdcx>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОНКОЛОГІЧНО ХВОРИХ ОСІБ

Максимюк Вікторія, здобувач ОС магістр, 1 курс, РДГУ

Керівник: Хупавцева Н.О., доктор психологічних наук, професор

Людина яка стикається із таким життєвим викликом як онкозахворювання, переживає сильний стрес, страх за життя, тривогу за майбутнє та інші негативні емоційні стани. Цей діагноз звучить для неї як вирок, адже онкологічне захворювання складне у лікуванні та має важкі психологічні та соматичні наслідки внаслідок чого погіршується життєстійкість людини. В наш час та останні роки людям які хворіють як ніколи важко боротися за своє життя, бо пандемія, війна та економічна криза вносить багато негативних корективів в повсякденному житті. Тому розкриття теми життєстійкості онкохворих є актуальним питанням, яке потрібно піднімати, вивчати та вирішувати задля поліпшення їх стану. Лікування хворого залежить не тільки від ліків для організму, а й у підтримці його позитивного настрою на одужання, що впливає на психоемоційний стан. Людина не має відноситися до свого захворювання як до вироку та залишатися на одинці з хворобою. Життєстійкість важкохворих може

підтримуватися різними чинниками, такими як: сім'я, справа життя, підтримка навколишніх, жага до життя, розуміння своєї значущості та інше.

Приблизно третина всіх онкологічних хворих, відчуває психічний розлад в сенсі супутньої патології через сильний психологічний стрес, спричинений основним захворюванням. Психологічна допомога хворим на рак, є важливою частиною терапії, якої нажалі не вистачає в державних лікарнях України. Дослідження показали вплив психосоціальної допомоги в догляді, на ймовірність одужання та покращення після раку [1]. Що стосується практичної допомоги або терапії, психолог несе відповідальність за підтримання пацієнта у боротьбі з хворобою за допомогою різних методик, наприклад, шляхом кризового втручання, втручання спрямованого на ресурси, або за допомогою образних процедур та роботи з метафорами. Метою, є посилення компетентності пацієнта для того, щоб впоратися із захворюванням. Наскільки це можливо, особисте соціальне середовище зацікавленої особи, також застосовується. Психоонкологічна допомога повинна забезпечуватися на всіх етапах захворювання та під час лікування. Щоб зростати та укріплюватися в життєстійкості, вступаючи у боротьбу з проблемою, людині потрібні інші люди, серед яких мають бути близькі, надійні, готові співчувати і розуміти, а також серед них мають бути фахівці які надають професійну психологічну допомогу. Адже саме стосунки є тим живильним джерелом, в якому особистість будує свій новий простір, розгортає життя по новому, пристосовується до нових життєвих реалій приймаючи їх.

Для практики відновлювального лікування найбільше значення мають переважно психогенно обумовлені форми нервово-психічних розладів, тому що вони є головним фактором дезадаптації у пацієнтів. Психогенні реакції – психічні розлади, пов'язані зі звісткою про важке захворювання. Думки про невиліковність раку й майбутню смерть не можуть не турбувати людину, яка потрапила в онкологічний стаціонар або просто дізналася про такий діагноз.

Т. Ю. Мерилова, яка досліджувала групу онкологічних хворих за допомогою психологічних тестів, визначила, що у більшості з них спостерігалися складні фобії, депресивні та тривожні прояви. Надмірно виражені негативні емоції (депресія, тривога, фобії) здатні викликати у таких хворих навіть суїцидальні думки. Тому я вважаю що для людей з таким захворюванням вкрай необхідна робота з психологом. Виникненню депресії сприяють втрата соціального статусу, відчуття безпорадності і спотворення, безсоння, хронічний больовий синдром, непевність перспектив. У процесі лікування онкологічного захворювання людину переслідують страждання, страхи: перед хворобою, болем, перед змінами, страх самотності, страх

смерті. Емоційні переживання можуть підсилюватися за рахунок браку любові та розуміння [3].

С. Я. Карпіловська зазначає, що одним із важливих психологічних наслідків переживання наявності важкої хвороби є почуття ізольованості від людей, які не мають подібного досвіду, переживання своєї інаковості, існування в зоні відчуження [3]. Перебуваючи в близькому контакті з важкою хворобою людина стикається з екзистенційними питаннями: питаннями життя та смерті, активністю і пасивністю, питаннями сенсу, вибору, відповідальності. Таке враження, що в подібній ситуації людина нічого не може зробити, від неї начебто нічого не залежить. Їй так здається. І це дійсно так. Але тут приховується парадокс – людина не здатна змінити минуле, але вона може стати господарем теперішнього, може так спробувати побудувати, організувати своє сьогоднішнє життя, щоб стати його творцем.

Отже, своєчасна психологічна допомога є однією з найважливіших складових у боротьбі з такою важкою хворобою як рак, тому що тільки тоді, коли людина переосмислить те, що трапилось, згуртується і активізує свої резерви, тільки тоді з'явиться справжній ресурс для боротьби за себе і своє життя.

Список використаних джерел

- 1 Дж. Холланд, Н.М. Ривкіна Психоонкологія. Історія розвитку. Консультативна психологія та психотерапія., 2014, № 1. С.14-23 (рос. мовою).
- 2 Матейко Н.М. Клінічна психологія: словник-довідник. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2015. 134с.
- 3 Сучасні дослідження у психоонкології / О. А. Ревенок, О. О. Зайцев, О. П. Олійник [та ін.] *Журнал психіатрії та медичної психології*. 2009. №1 (21). С. 50 - 55.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Михайлова Аліна , здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, НУВГП

Керівник: Ставицька О. Г., кандидат психологічних наук, доцент

Мета психологічного супроводу обдарованих учнів – це всебічне дослідження їх особистості з метою гармонійного розвитку, сприяння в розвитку самореалізації, професійного самовизначення, збереження психологічного й фізичного здоров'я.

Форми та методи реалізації діяльності психологічної служби:

- психологічна діагностика обдарованості дітей;

- консультативна допомога учням;
- психологічна просвіта вчителів, батьків з теми «Обдаровані діти: здібності та здатності» (семінари, виступи на засіданнях педради, батьківських зборах);
- створення банку обдарованих дітей, картки обдарованої дитини;
- корекційно-відновлювальні та розвивальні заняття з обдарованими дітьми.

У сфері психосоціального розвитку обдарованим, і талановитим дітям зазвичай притаманні такі риси:

1. Сильно розвинуте почуття справедливості, що проявляється дуже рано, власна система цінностей, високі вимоги до себе та оточення.
2. Яскрава продуктивна уява.
3. Сприйнятливість до невербальних (немовних) проявів почуттів інших (наприклад, мовчазного напруження). Пошук причин, пояснень, приводів.
4. Добре розвинуте почуття гумору.
5. Підвищене почуття відповідальності, акуратне виконання взятих на себе зобов'язань.

На думку українського психолога Л. Слободенюк [3], виявлення обдарованих дітей і розвиток їхніх здібностей є досить складним завданням щодо практичної реалізації. Психологічні дослідження останніх років засвідчили, що розвиток обдарованої дитини може бути загальмований на будь-якому етапі шкільного життя. Тому необхідно створювати систему спеціальної психологічної допомоги, суспільної підтримки обдарованих дітей. Автор рекомендує програму психолого-педагогічного пошуку обдарованих дітей, яка складається із семи послідовних етапів.

Перший етап передбачає проведення заходів, спрямованих на вивчення інтересів і початкового рівня розвитку дітей за допомогою анкетування вчителів, дітей, батьків, інтерв'ювання дітей і батьків, вивчення та аналізу результатів академічних досягнень учнів, результатів їхньої творчої роботи. На цьому етапі визначається чим відрізняються учні від однолітків за здібностями та поведінкою.

На другому етапі відбувається тестування дітей учителями. Педагоги мають використовувати для пошуку та диференціації здібних, обдарованих, талановитих дітей тести, які складаються вчителями-предметниками та застосовуються для визначення рівня знань або вмінь учнів з конкретних навчальних дисциплін.

Третій етап характеризується визначенням рівня загального розумового розвитку дітей за допомогою стандартизованих (державних, регіональних) тестів здібностей та тестів загального розумового розвитку, що

грунтуються на початковому матеріалі. На даному етапі оцінюються і ранжуються академічні досягнення учнів за державними та регіональними нормами.

На четвертому етапі використовуються психологічні тести. Оцінюється рівень розвитку пізнавальних процесів: пам'ять, тип мислення, увага, уява, сприймання, відчуття, мовлення. Визначаються типологічні властивості нервової системи, функціональної асиметрії великих півкуль, характерологічні якості особистості, встановлюються індивідуальні відмінності учня щодо вікових норм. Для правильного застосування тестів необхідна відповідна підготовка.

П'ятий етап передбачає індивідуальне тестування дітей з підвищеними розумовими здібностями (за результатами I–IV етапів) психологом. Оцінюється і прогнозується рівень інтелектуальних, творчих, психомоторних здібностей та академічних досягнень учнів. Використовуються адаптовані психологічні тести інтелекту, креативності, академічних досягнень та психомоторні тести.

Шостий етап охоплює аналіз результатів діагностування на попередніх етапах (I–V) для визначення видів обдарованості досліджуваних дітей – психомоторна, інтелектуальна, творча, академічна, соціальна (соціальна компетентність; організаторські, лідерські здібності) та духовна (високі моральні якості, альтруїзм). Вивчаються умови, що необхідні для розвитку обдарованих дітей.

На сьомому етапі розпочинається розробка конкретних індивідуальних програм розвитку особистості обдарованої дитини з її психолого-педагогічним забезпеченням. Дослідник зазначає, що виявлення обдарованості залежить від багатьох чинників, тому необхідно використовувати всі можливі джерела інформації про дитину. Тільки після зіставлення інформації, отриманої з різних джерел, можна робити відповідні висновки

У виховній роботі з обдарованими дітьми мають бути задіяні як фахівці, так і батьки учнів. Зокрема до функцій класного керівника входять: аналіз роботи та постановка завдань; планування роботи з класним колективом; організація виховного процесу; організація роботи учнівського колективу; робота з батьками та шкільним психологом [2]. Актуальними залишаються і вимоги ранньої діагностики обдарованості з метою її цілеспрямованої підтримки, оскільки наявною є тенденція до поступового згасання обдарованості з віком за відсутності умов для її розвитку. При цьому позитивною тенденцією вважаємо намагання батьків, вихователів, вчителів виявляти домінуючі здібності дитини. Узагальнення педагогічного досвіду роботи школи по проектуванню розвитку здібностей та обдарувань

учнів показало, що виділені компоненти тісно пов'язані між собою, взаємозумовлені та становлять єдиний комплекс, системоутворюючим чинником якого є діяльність учителя.

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка творчості учня / Упор. О. Главник, В. Зоц. – Київ : Редакція загальноосвітніх газет, 2003. 128 с.
2. Психологічний супровід школярів / Упорядник Т. Гончаренко. Київ : Редакція загальнопедагогічних газет, 2005. 128 с. – (Б-ка „Шк. світу”)
3. Слободенюк Л.І. Система психолого-педагогічного пошуку обдарованих дітей. *Психолог.* 2003. № 8 (56). С.4-5.

ФАСИЛІТАЦІЯ ЯК ФЕНОМЕН У ВІТЧИЗНЯНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАУЦІ

Мартюченко Катерина, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Хупавцева Н.О., доктор психологічних наук, професор

Професії в сфері психології завжди були найскладнішими в підготовці фахівців. Пріоритетом стала необхідність володіти особливими якостями, що сприяють постійному саморозвитку, самовдосконаленню і здатності впливати на розвиток і вдосконалення інших. Це основа процесів фасилітації.

Мета публікації - розглянути фасилітацію як феномен у вітчизняній психологічній науці

У психологічній науці під феноменом "фасилітація" розуміють можливість спрощення, оптимізації та підвищення продуктивної діяльності особистості або групи, внаслідок уявного або реального спостерігача. Фасилітація характеризується набором навичок, які використовуються для ефективної організації обговорення складної проблеми без втрати часу та виконання всіх запланованих дій за короткий час з максимальним залученням учасників до процесу. Така фасилітаційна організація процесу групової роботи, спрямована на прояснення і досягнення цілей групи, сприятиме ефективній професійній підготовці майбутніх психологів щодо застосування інтерактивних технологій навчання. Фасилітатор, який керує процесом обговорення, проводячи заняття, забезпечує успішне групове спілкування, допомагає групі зрозуміти спільну мету та підтримує позитивну групову динаміку для досягнення цієї мети під час обговорення, не захищаючи жодної з позицій чи сторін. Існують різні види фасилітації, і кожен з них відіграє значну роль в процесі самореалізації, саморозвитку, дотримуючись

при цьому принципи гуманізму : психологічна фасилітація, педагогічна фасилітація, соціальна фасилітація, спортивна фасилітація, еко-фасилітація.

Психологічна фасилітація - це процес управління та одночасної побудови керованої системи. У той же час подальший процес є імовірнісним, нелінійним і незворотнім, що відповідає характеру особистісних змін. Психологічна фасилітація обумовлена парадоксальним контролем над процесом самореконструкції і самоорганізації відкритої динамічної системи індивіда. Фасилітаційний вплив має основне завдання допомагати, полегшувати, стимулювати, актуалізувати потребу в розвитку, особистісному зростанні.

Фасилітація (англ. facilitate - допомагати, полегшувати, сприяти) - стиль управління, за якого суб'єкт управління поєднує функції керівника, лідера, а також учасника групової динаміки [1].

Фасилітаторами називають психологів, педагогів, консультантів, психотерапевтів, що працюють із групами [1]. Вони використовують психологічну техніку, що впливає на емпатію, розуміння, увагу, безумовне прийняття, толерантність, співчуття; допомагає розкрити в клієнтові оптимізм, довіру, ті природні здібності, якими людина керується неусвідомлено.

Витоки механізмів «процесу фасилітації розвитку особистості» полягають у розумінні партнерства, що має на увазі побудову духовно-душевного, глибинного, проникаючого взаємовпливу із попереднім спіранням на гідність особистості й «партнеродомінантність у взаємодії» (Г. Батіщев, М. Бахтін М. Бердяєв, М. Бубер) [1; 2].

Вітчизняні психологи розробляють ідею взаємодійснення у міжособистісній взаємодії, її стимулюючої ролі (Г. Балл, О. Бодальов, Н. Завацька, Л. Карамушка) [3].

М. Казанжи [4] стверджує, що фасилітація не здійснюється в широкому спектрі ситуацій протягом досить тривалого часу. Адже фасилітативність не є якістю, життєво необхідною індивіду в кожний момент його існування. Наприклад, педагоги, окрім турботи про особистий розвиток здобувача освіти, також забезпечують засвоєння навчальної програми. А особа, наділена стійкими фасилітативними якостями, може видаватися оточенню надмірно нав'язливою й такою, що втручається в особистий простір інших.

На думку М.Касанджи, фасилітація є одним із засобів реалізації концептуальних засад спільного навчання [4], за якого «всім учасникам освітнього процесу спільно й окремо кожному необхідно володіти навичками роботи з іншими людьми, роботи в команді. І якщо у дорослих ця навичка може бути у певній мірі сформованою, то по відношенню до дітей вона є просто життєво необхідною. Ця навичка розвивається впродовж усього життя як важлива для реалізації професійної діяльності особистості». Фасилітація

може бути специфічною інноваційною формою навчання і виховання з пріоритетом в обранні людиною шляху реалізації власного потенціалу [3]. Викладач-фасилітатор перестає бути лише ретранслятором нових знань. У фасилітаційному процесі на перший план у структурі особистості й викладача, й студента як учасників освітнього процесу виступають такі важливі компоненти, як цінності, ставлення, потреби.

Надзвичайно важливо організувати активний обмін думками шляхом влучних запитань, поставлених вчасно; спрямовувати групу для глибшого пізнання предмета обговорення. Для реалізації фасилітаційних технік, технологій, методів, методик і прийомів необхідно використання більшої кількості навчального часу, аніж витрачається на класичні практичні заняття. Тому викладач, який практикує фасилітацію, стикається ще з однією суперечністю: між знаннево орієнтованим навчанням, на реалізацію якого, як правило, працюють освітні й робочі програми, і компетентісно орієнтованим, що передбачене українською освітньою реформою, де в пріоритеті не лише знання, уміння й навички, а й цінності та ставлення здобувачів освіти. Як вихід, постає потреба в корегуванні програм, проведенні додаткових тренінгів, воркшопів, івентів тощо, спрямованих на розвиток умінь і навичок фасилітації у викладачів та студентів як рівноправних учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Близнюкова О.М. Фасилітація як предмет психологічного аналізу. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України*. Київ 2009. Т. X. Вип. 13. С. 65 – 74.
2. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості : монографія. Кропивницький: Центральньо-Українське видавництво, 2016. 384 с.
3. Мельничук І.Я. Психологічні особливості та етапи становлення партнерських взаємовідносин. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки* Миколаїв, 2018. С. 44 – 49.
4. Казанжи М. Й. Фасилітація в підготовці фахівців соціономічного профілю. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 3 (37). Ч. 1. С. 31-41. URL: <http://psvsocwork.onu.edu.ua/old/article/view>
5. Курмишева Н. Соціальне та спільне навчання як напрям управління освітнім процесом. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 3 (198). С. 20-24. - Режим доступу: <http://isp.poiippo.pl.ua/article/view/232111/232965>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ

Мовчко Олег, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Ставицька О.Г., кандидат психологічних наук, доцент

Наука уже тривалий час вивчає стрес та його вплив на організм людини. Стрес є реакцією організму на провокуючий його фактор, що вимагає адаптації або зміни. Стрес може бути викликаний фізичними, психологічними або емоційними факторами, і кожна людина реагує на стрес по-різному. Деякі загальні симптоми стресу включають збудження, тривогу, роздратованість, не зосередженість, втому, порушення сну, зміни апетиту та проблеми з пам'яттю. Стрес може мати шкідливі наслідки на фізичне і психічне здоров'я. Розуміння та вивчення інструментів у подоланні стресових станів є життєво важливим задля збереження психічного та фізичного здоров'я.

Для якісної протидії стресу та подоланні наслідків стресових станів суспільство винайшло безліч методів і одними з найбільш ефективних є копінг-стратегії.

Питання вивчення стресу цікавило багатьох науковці. Одними з найвідоміших є: Ганс Сельє, Річард Лазарус, Роберт Сапольські, Шелдон Коен та ін. Окремо варто зазначити американську психологиню Сюзен Фолкман, яка спеціалізується на стресі та копінг-стратегіях. Вона розробила модель стресу-копінгу, що досліджує, як люди відповідають на стресові ситуації.

Мета публікації - здійснити теоретичний аналіз копінг стратегій, як інструментів у подоланні наслідків стресу.

У сучасних реаліях можна помітити значний рівень збільшення стресових факторів починаючи з 2019 року який приніс з собою пандемію, та 2022 з початком повномасштабного вторгнення. З ростом таких небезпечних обставин, збільшується рівень тиску на суспільство та зменшується рівень стресостійкості.

Стрес є невід'ємною складовою життя кожної особистості, оскільки він виникає в результаті подій, як позитивних, так і негативних. Ганс Сельє описує "стрес як не те, що з нами стається, а те як ми на це реагуємо". Відчувати різні негативні емоції є нормальним для людини, однак щоб емоції не переросли в постійний тиск, потрібно навчитись їх регулювати [3, с.31-32].

Копінг стратегії є саме тими інструментами, що допомагають особистості боротись з наслідками стресу. Копінг-стратегії – це засоби управління впливаючим стрес-чинником, що виникає як відповідь особистості на певну загрозу. Копінг-стратегії можуть допомогти регулювати

емоції, знижувати напругу та підтримувати психологічний баланс. Це може включати зосередження на проблемі, виявлення ресурсів, соціальну підтримку, позитивне мислення та активний відпочинок [1, с.56-59].

Копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, допомагають індивідам ефективно впоратися зі стресом, зосереджуючись на зміні обставин або на власних емоціях та реакціях на стресові ситуації.

Крім того, соціально-підтримуючі стратегії, такі як підтримка від родини, друзів або професійних консультантів, можуть бути важливими факторами в успішному подоланні наслідків стресу.

Варто зазначити, що ефективність копінг-стратегій залежить від наявності копінг-ресурсів. Копінг-ресурси відіграють важливу роль у психологічному благополуччі та здатності подолати стресові ситуації. Це різноманітні ресурси та стратегії, які допомагають людині ефективно реагувати на стрес і знижувати його негативний вплив на фізичне та емоційне здоров'я [2, с. 63-67].

Через ріст стресових факторів на організм людини, потрібно удосконалювати та популяризувати діючі інструменти по боротьбі з стресом та його наслідками, задля подальшого благополуччя суспільства. Проблема широкого спектру стрес-факторів не завжди дозволяє нам вчасно застерігатись і часто доводиться корегувати вже наслідки стресу. Тому копінг стратегії є одним з кращих способі для саморегуляції емоційних станів індивіда.

Список використаних джерел

1. Ткачук Т.А. Копінг-ресурси як складова копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 11. С. 56-59.
2. Ткачук Т. А. Ефективне використання копінг-стратегій як складових копінг-поведінки молодшої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 6. С. 63-67.
3. Усик С. Як полегшити наслідки стресу. *Безпека життєдіяльності*. 2021. № 12. С. 31-32.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ СФЕРИ ТРУДОВОЇ ЗАЙНЯТОСТІ

Панова Ольга, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Рудюк О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Вітчизняна сфера зайнятості потребує ретельного психологічного

аналізу, оскільки стала ареною найбільш помітних і масштабних змін. Аналіз літератури свідчить про те, що кризовий ринок зайнятості поки що не став повноцінним об'єктом вивчення у вітчизняній психології, тому трансформація відношень зайнятості особистості, соціально-психологічні і психологічні ефекти її професійного виключення і трудової незатребуваності також ще недостатньо досліджені.

Мета полягає у висвітленні результатів теоретичного дослідження проблем психологічного вивчення вітчизняної сфери трудової зайнятості.

Недостатній ступінь дослідження сучасного стану розвитку вітчизняної сфери трудової зайнятості можна пояснити кількома причинами.

По-перше, природнім запізненням теоретичного осмислення змін у трудовому секторі життєдіяльності нашого суспільства.

По-друге, дефіцитом психологічних узагальнень тих процесів, які відбуваються у сфері зайнятості і на вітчизняному ринку праці.

По-третє, відсутністю відповідних дослідницьких традицій і, як наслідок, дефіцитом концептуальних засобів, з допомогою яких психологи могли б виділяти кризову сферу трудової зайнятості в самостійну область вивчення. Із-за цього концептуального дефіциту безробіття та інші явища, релевантні ситуації професійного виключення або трудової незатребуваності особистості, будучи емпірично очевидними, недостатньо осмислені теоретично [1]. Найбільш продуктивним шляхом виходу з цієї ситуації є пошук, конструювання і операціоналізація нових понять, які в контексті сучасних тенденцій на ринку праці зможуть описати і пояснити ті феномени (особистісні кризи зайнятості, нормативні і ненормативні професійні кризи, суб'єктивні стратегії виходу з критичних ситуацій, відновлення зайнятості), які не під силу психологічно «реконструювати» засобами традиційних концептуальних схем, валідних, в основному, для опису функціональних станів або індивідуальних стилів діяльності особистості, обмеженої рамками однієї професії. Ці поняття здатні «розмістити» особистість в більш широкому, ніж конкретний трудовий пост, економічному і життєвому просторі. Не випадково в останні роки в понятійно-категоріальний апарат психології асимільовано поняття кар'єри, трудової свідомості, професійного життєвого шляху тощо [2].

Четверта причина – нехтування міждисциплінарними контактами і узагальненнями. Вивчати сферу зайнятості, психологію безробітних, не опираючись на економічні або соціологічні поняття і моделі, важко. Ці проблеми являються комплексними і не можуть бути вирішені виключно психологічними засобами, тим більше, якщо мова йде про макроекономічні явища – безробіття, бідність і т.п., детермінація і наслідки яких лежать не лише у сфері індивідуальних переживань і міжособистісних стосунків. Тому,

як справедливо зазначає С. Осіпоу, потрібна теорія, здатна враховувати у розвитку кар'єр крім особистісних особливостей ще й соціальні та економічні фактори. Міждисциплінарність виступає атрибутивною якістю психологічного знання [2]. Історія зарубіжних досліджень ринку праці добре підтверджує цю тезу і демонструє значення для психології таких понять, як інститут трудової зайнятості, матеріальна депривація, соціальне функціонування особистості та ін., так як і значення психологічних понять самооцінки, мотивації, стилю атрибуції для економічного аналізу.

П'ята причина – акцент психологічної свідомості на проблемах самореалізації і особистісного розвитку як наслідок загального гуманістичного пафосу вітчизняної психології, особливо актуального в останні двадцять років її розвитку. Психологи сфокусували свою увагу на можливостях розвитку особистості, не приділивши особливого значення його обмеженням (в тому числі в сфері трудової зайнятості). З огляду на останні публікації з даної проблематики можна констатувати певний прогрес – поступово вектор дослідницьких пріоритетів психологічної спільноти змістився у площину аналізу особистісних корелятив регуляції поведінки в критичних життєвих ситуаціях (у тому числі, пов'язаних з безробіттям) (О.А. Бреусенко, 2000; І.В. Бринза, 2000; Н.С. Глуханюк, 2003; С.Ш. Євдокимова, 2002; Г.І. Єфремова, 2002; О.В. Житник, 2004; Ю.О. Павлов, 2006, О.В. Рудюк, 2011 та ін.).

Таким чином, серед основних проблем недостатнього психологічного осмислення вітчизняної сфери трудової зайнятості нами було виокремлено: природне запізнення теоретичного осмислення змін у трудовому секторі життєдіяльності нашого суспільства; дефіцит психологічних узагальнень тих процесів, які відбуваються у сфері зайнятості і на вітчизняному ринку праці; відсутність відповідних дослідницьких традицій і, як наслідок, дефіцит концептуальних засобів, з допомогою яких психологи могли б виділяти кризову сферу трудової зайнятості в самостійну область вивчення; нехтування міждисциплінарними контактами і узагальненнями; акцент психологічної свідомості на проблемах самореалізації і особистісного розвитку, а не на його обмеженнях, у тому числі, у сфері трудової зайнятості.

Список використаних джерел

1. Павлов Ю.О. Психологічна допомога безробітним у кризовому стані в умовах професійної перепідготовки: дис. ... канд. психол. наук. К., 2006. 221 с.
2. Рудюк О.В. Особистісно-сміслові детермінанти переживання професійних криз у безробітних: дис. ... канд. психол. наук. К., 2011. 278 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Парфенчук Олена, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

Соціально-психологічна профілактика конфліктної взаємодії старших підлітків є важливою темою, оскільки конфлікти можуть мати шкідливий вплив на фізичне та психологічне здоров'я молодих людей, а також призводити до проблем з навчанням та адаптацією у суспільстві. Питання цюкування серед підлітків, сутички через різні погляди та нерозуміння власних емоцій регулярно призводять до конфліктної взаємодії. Що в подальшому впливає на психічне благополуччя особистості.

Соціально-психологічна профілактика конфліктної взаємодії старших підлітків є предметом досліджень та практичної роботи соціальних психологів, педагогів, психологів, соціологів та інших фахівців, що працюють з молоддю. Дослідження з цієї теми проводяться в різних наукових центрах, університетах та наукових установах. Також, державні та місцеві органи управління освітою та соціальною сферою можуть проводити програми та заходи з профілактики конфліктної взаємодії серед старших підлітків.

Одними з тих хто вивчає цю тему є наступні науковці:

Дж. Брюнер - швейцарський психолог та педагог, який вивчав розвиток дитинства та розумові операції.

Альберт Бандура - канадсько-американський соціальний психолог, який вивчав соціальне навчання та взаємодію між людьми.

Кетрін Грінберг - американський психолог, який спеціалізується на вивченні причин та наслідків конфлікту в міжособистісних взаєминах.

Еліно́р Орстро́м - американський політичний економіст та соціолог, яка вивчала взаємодію між людьми в групових ситуаціях та розвитку самоуправління.

Джон Готман - американський психолог, який вивчає сімейні взаємини та конфлікти в них.

Мета публікації - здійснити аналіз теорії конфліктної взаємодії старших підлітків та способи її профілактики.

Старші підлітки - це вікова група, яка перебуває на стадії переходу від дитинства до дорослості. Цей період супроводжується багатьма змінами в їхньому житті, які можуть викликати конфлікти у їх взаєминах з оточуючими. Проблема соціально-психологічної профілактики конфліктної взаємодії старших підлітків полягає в тому, що вони можуть мати незрілу

поведінку та неадекватну реакцію на конфліктні ситуації, що може впливати на їхні відносини зі своїми ровесниками, сім'єю та дорослими.

Одна з головних причин конфліктів у старших підлітків полягає в їхньому бажанні домінувати у групі та бути прийнятими своїми ровесниками. Це може призвести до негативної взаємодії, яка може стати причиною булінгу, агресивної поведінки та інших конфліктних ситуацій.

Іншою причиною можуть бути особистість старших підлітків, які можуть мати складні характеристики, такі як низька самооцінка, емоційна не стабільність, неадекватний рівень домагань, відчуття незахищеності або невизначеності щодо свого місця у світі, які можуть виявлятися в конфліктних взаєминах з іншими. [2].

Однією з головних причин конфліктів серед старших підлітків є недостатня увага до психологічних потреб дітей, їхніх проблем та індивідуальності. Багато дітей не отримують достатнього рівня уваги від батьків та вчителів, що може призвести до зниження самооцінки, створення відчуття неприйнятності та страху перед спілкуванням.

Крім того, соціальні медіа та технології стали дуже важливими для підлітків, що може призвести до зниження навичок соціальної взаємодії та комунікації в реальному житті. Це може створити багато проблем, таких як відчуття самотності, депресії та ізоляції, а також зниження рівня емоційного інтелекту. [3].

Соціально-психологічна профілактика - це важлива сфера діяльності, яка спрямована на запобігання виникненню соціальних проблем та конфліктів у суспільстві. У зв'язку зі зростанням випадків насильства та конфліктів серед старших підлітків, виникає потреба в ефективній соціально-психологічній профілактиці конфліктів серед цієї категорії осіб.

Однак проблема соціально-психологічної профілактики конфліктної взаємодії старших підлітків є актуальною у сучасному світі. За останні роки спостерігається зростання кількості конфліктів у підлітковій групі, які можуть призвести до серйозних наслідків.

Щоб запобігти конфліктам та забезпечити здоровий розвиток старших підлітків, необхідно звернути увагу на соціально-психологічну профілактику, що включає в себе ряд заходів і має комплексний характер. Наприклад, важливо забезпечити достатній рівень уваги до дітей, розвивати навички соціальної взаємодії та комунікації, вчити емоційному інтелекту та навичкам конфліктології. [1].

Проблема соціально-психологічної профілактики конфліктної взаємодії старших підлітків є складною та багатогранною, але з використанням комплексного підходу та застосуванням сучасних методів можливо знизити рівень конфліктів та забезпечити здоровий розвиток дітей.

Соціально-психологічна профілактика конфліктної взаємодії старших підлітків є важливим завданням, що потребує комплексного підходу. Для досягнення цієї мети необхідно зосередитися на підвищенні рівня емоційної та соціальної компетентності старших підлітків, а також навчити їх регулювати свої емоції та позитивно спілкуватися з іншими.

Список використаних джерел

1. Лящ О. П., Концептуальна модель психологічної профілактики агресивних проявів. URL: <http://surl.li/mjxnxy>
2. Мойсеева О. Є., Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. URL: <http://surl.li/mjxnk>
3. Павелків В. Р., Феномен підліткової агресивності як соціально-психологічна проблема. URL: <http://surl.li/mjxnrx>

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Парчук Тетяна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Дружиніна І.А., кандидат психологічних наук, доцент

Коли ми говоримо про готовність особистості до сімейного життя, то маємо на увазі подружню зрілість. Подружня зрілість – це здатність виконувати певним чином окреслені завдання та вимоги, які з'являється в конкретному віковому періоді чи на визначеному етапі життя. (М. Рис) Сімейне життя вимагає зрілості, бо численні сімейні пари розпадаються через незрілість. Хоч існують випадки, коли незрілі особистості укладають подружжя і тоді намагаються ставати зрілими, найкращий час для розвитку особистої зрілості – це час до шлюбу, а не після шлюбу. Час підготовки до шлюбу – час глибокого пізнання тої людини, з якою хочеш провести своє життя і якій прагнеш себе подарувати, вкладаючи свою долю в її руки. Що краще наречені підготовані до шлюбу, то краще буде їм закласти фундамент для подружжя.

Підготовка до сімейного життя – це складний цілісний процес, показником результативності якого є готовність молодих людей правильно будувати свої взаємини у подружньому житті. Подружжя мусить усвідомити яке завдання постає перед ними, а це не тільки вміння кохати та ті почуття, які вони переживають на початковій стадії стосунків, а і відповідальність та вміння жити разом. Коли зустрічається хлопець та дівчина між ними спалахує кохання, і на початку вони у піднесеному стані «на крилах кохання» вчать вміння кохати, а коли укладають шлюб, то

потрібно вже переходити на інший рівень – вміння терпіти один одного і прощати. У шлюбі звичайно любов виявляється більш повно і сильно. З'єднуються двоє і стають одним! Дійсна любов не обмежується зовнішніми проявами, вона проникає в серце обраного. Якщо вона дійсно є, і особа готова прийняти свого партнера таким який він є, тоді на мою думку вона готова до життя у подружжі. Пам'ятаючи про одність, єдність, нерозривність і святість подружжя та розуміння співвідношення між любов'ю і шлюбом. Тобто це можна сказати психологічна зрілість та розуміння, що щасливе подружжя залежить від спільних зусиль чоловіка та дружини.

Правильний розподіл ролей і обов'язків між членами сім'ї допомагає їй нормально функціонувати. Дуже важливо, щоб кожен член сім'ї добре знав свою роль, ролі інших, а також, щоб його поведінка відповідала цьому знанню. Усвідомлення ролей у подружньому житті, їхнього впливу на родинне життя, які обов'язки будуть коли з'являться діти, рівномірний їх розподіл. Діти урізноманітнюють і збагачують міжособистісні стосунки, розширюють сферу інтересів і потреб сім'ї, дають батькам емоційне задоволення самою своєю появою на світ, а відтак – своїми успіхами задовольняють почуття материнства і батьківства. Головне мати правильне усвідомлення батьківства та материнства.

Отже, вступаючи у шлюб пам'ятаймо, що на кожному етапі подружнього життя «згасає вогонь» і насправді, щоб відносини тривали, а не стояли на одному місці або руйнувалися, їх потрібно постійно підтримувати, потрібно стежити за тим, щоб «іскра не пропадала» – вона може згаснути дуже швидко, якщо виявити неухважність. Тому роботу над собою і над відносинами ніколи не варто переривати, якою б стабільною парою ви не були. Праця над цим триває постійно! Обираючи свою “другу половинку”, чоловік повинен запитати себе: “чи хочу я, щоб ця дівчина була матір'ю моїх дітей?”, а дівчина: “чи хочу я, щоб цей чоловік був батьком моїх дітей?” Ці запитання дають можливість подивитися на проблему пошуку з іншого боку. Вибравши супутника життя, потрібно пам'ятати, що умовою сімейного щастя є постійний діалог, терпеливість, мудрість.

Список використаних джерел

1. Дьоміна Г.А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології. *Innovative processes in education: Collective monograph*. АМЕЕТSp. z o.o., Lodz, Poland, 2017. P.40-48.

2. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості самостійності юнаків в структурі особистісної зрілості щодо подружнього життя. *Вісник*

Інституту розвитку дитини. Вип.25: [зб. наук. праць] Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. С. 138-144.

3. Глазунов С. В. Сучасні чинники вибору шлюбної пари і деякі питання стабілізації подружніх стосунків Вісн. Дніпропетр. держ. ун-ту: Соціологія. Філософія. Політологія. Дніпропетровськ, 1999. С. 123-128.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЮ ЗАТРИМКОЮ МОВЛЕННЕВОГО РОЗВИТКУ

Семенюк Валентина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Безлюдна В. І., кандидат педагогічних наук, професор

Наразі, значна частина новонароджених дітей (50-70%) мають ознаки перинатального ураження центральної нервової системи. У подальшому, така патологія нейроонтогенезу призводить до виникнення різних порушень у становленні психічної діяльності, зокрема і у сфері психомовленнєвого розвитку дитини. Клінічні ознаки психоневрологічної патології виявляються в широкому діапазоні змін – від мінімальних мозкових дисфункцій до тяжких уражень нейроструктури мозку. А відтак, актуальною проблемою залишається розробка нових адекватних методів психологічного і педагогічного супроводу дітей із вродженими патологіями. Такий супровід сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних заходів для вищезазначеної категорії дітей.

Питання профілактики затримки мовленнєвого розвитку у дітей раннього вік висвітлюється у роботах медичного, психологічного і педагогічного спрямування (Васильєва Н.І., 2004 [1], Корнев А. М., 2006 [2], Кисличенко В.А., 2011 [3], Мастюкова О. М. Московкіна А.Г., 2003 [4]).

Мета цього повідомлення полягає у висвітленні питань психологічної підтримки дітям раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку

Як засвідчує практика, за умови проведення ранньої корекційної роботи у домовленнєвому і передмовленнєвому періоді можна уникнути важких вад мовлення або зменшити ступінь їх прояву. А отже ця робота повинна починатися ще задовго до періоду дошкільного дитинства. Психологічні особливості дитини раннього віку істотно впливають на стиль і методи корекційної роботи. Як відомо, діти від народження до 3 років не здатні до довільної самоорганізації поведінки. Вони засвоюють матеріал за допомогою мимовільного запам'ятовування, розуміють мовлення фрагментарно, з опорою на невербальний контекст. Головною мотивацією до освоєння нових мовних одиниць і правил є комунікативна потреба. Тому

лише при високому рівні комунікативної зацікавленості дитина включається в корекційні ігрові заняття.

Значна частина мовленнєвого матеріалу засвоюється у процесі так званих «режимних моментах» та у вільній комунікації з батьками. Характер стосунків, що склався у системі мама-дитина, тип її прихильності суттєво впливають на комунікативну поведінку малюка. Багато в чому, це залежить від двох якостей матері : рівня сензитивності та рівня реактивності

Рівень сензитивності означає чуйність, сприйнятливність матері по відношенню до будь-яких проявів активності дитини. Реактивність матері означає схильність реагувати комунікативно на прояви активності чи агресії з боку дитини. Ця якість має когнітивну і емоційну складову. Когнітивна складова є усвідомленою позицією дорослого. Воно ґрунтується на системі уявлень про здатність дитини розуміти звернення матері, про її потребу в спілкуванні.

Вагомий вплив на комунікативну поведінку дитини має здатність матері до «емоційного приєднання». Це означає специфічну здатність підлаштування матері до немовляти у процесі спілкування з ним. Це робить спілкування з матір'ю надзвичайно комфортним для немовляти, забезпечує налаштування комунікативної активності матері, манери її комунікативної поведінки в оптимальному для немовляти режимі.

Отже, корекція і запобігання мовленнєвих розладів у дітей є важливою лінією реалізації принципу відповідального батьківства. Для здійснення заходів реабілітаційного супроводу мовленнєвого розвитку свої дітей батьки повинні розуміти психологічні закономірності застосування розвивальних заходів та володіти методами корекційного впливу.

Список використаних джерел

1. Васильєва Н.І. Профілактика затримки мовленнєвого розвитку в дітей раннього віку *Логопед.* 2004. №1. С. 59-64.
2. Корнев А. М. Основи логопатології дитячого віку: клінічні та психологічні аспекти. СПб.: Речь, 2006. 380с. (рос. мовою)
3. Кисличенко В.А. Логопедичний супровід сім'ї, в якій виховується дитина з порушеннями мовлення : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 Київ, 2011. 20 с.
4. Мастюкова О. М., Московкіна А.Г. Сімейне виховання дітей з відхиленнями у розвитку. Москва : Владос, 2003. 408 с. (рос. мовою).

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Ткач Устим-Маріам, здобувач ОС «магістр», 5 курс, РДГУ
Керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

Проблема девіантної поведінки набуває нових масштабів з розвитком суспільства та впливом на людей різних чинників, таких як соціальні мережі і тенденція до формування підліткових угруповань, що у свою чергу пропагують ідеали, які порушують соціальні норми.

Тема особливостей особистості підлітків з девіантною поведінкою є досить широкою і вивчається в рамках соціальної та психологічної науки. В цьому напрямку працювали такі відомі науковці, як Ерік Еріксон, Зігмунд Фройд, Бернард Луск, Стенлі Холл та багато інших. Українські науковці також досліджують питання девіантної поведінки, а саме: Віталій Павелків, Олександр Кухаренко, Олександра Дудник, Олена Мельник та інші.

При дослідженні особливостей особистості підлітків з девіантною поведінкою використовуються різні методи, серед яких анкетування, спостереження, експериментальні методи, аналіз біографій та інтерв'ю з підлітками та їх батьками.

Сучасні дослідження у цій галузі продовжуються і проводяться в університетах та наукових центрах по всьому світу, з метою кращого розуміння девіантної поведінки та вдосконалення програм підтримки підлітків.

Мета дослідження. Здійснити аналіз, соціально-психологічних особливостей підлітків з девіантною поведінкою.

Підлітки з девіантною поведінкою мають ряд соціально-психологічних особливостей, які можуть впливати на їхнє поведінкове та емоційне функціонування. Деякі з найбільш відомих особливостей таких осіб включають:

Низьку самооцінку: Підлітки з девіантною поведінкою можуть відчувати низьку самооцінку та почуття безнадії щодо свого майбутнього. Це може бути наслідком негативного соціального середовища, в якому вони зростають, або ж інших причин, таких як стигматизація або погані результати в школі.

Проблеми зі стосунками: Підлітки з девіантною поведінкою можуть мати проблеми з установленням та збереженням стосунків з оточуючими людьми. Вони можуть відчувати недостатність уваги та пристосування до соціальних норм та цінностей, що призводить до відчуття відчуженості та нерозуміння.

Нестабільність настрою: Підлітки з девіантною поведінкою можуть мати труднощі з контролюванням своїх емоцій та настрою. Вони можуть відчувати емоційний дискомфорт та труднощі з управлінням стресовими ситуаціями, що може вести до поведінкових відхилень.

Агресивність: Підлітки з девіантною поведінкою можуть бути агресивними та нахабними, що може призводити до конфліктів з оточуючими людьми. Вони можуть мати проблеми з вираженням своїх емоцій та дотриманням правил і норм поведінки. В подальшому накопичення агресивних емоцій може проявлятися, не лише в конфліктах з оточенням, а й автоагресії на підлітка на самого себе, що призводитиме і до фізичних страждань завдаючи собі болю не лише психічного, а і фізичного [1].

Несприйняття авторитету: Підлітки з девіантною поведінкою можуть бути несприйнятливі до авторитету та намагатися протистояти правилам та обмеженням, які накладають на них. Вони можуть відчувати недовіру до влади та інших форм соціального контролю, що може вести до ще більшого відчуття відчуженості та небезпеки від їхнього поведінкового відхилення. Виникнення значних непорозумінь часто залежить від відчуття недовіри до оточення батьків, вчителів та інших. Оскільки в цей період, а саме підлітковий відбувається проходження через вікову кризу, якій характерне обезцінення авторитетних осіб [2].

Потреба відчуття приналежності: Незважаючи на своє девіантне поведінкове функціонування, підлітки з девіантною поведінкою можуть відчувати потребу в приналежності до соціальної групи та бути прагнучими до прийняття та підтримки з боку своїх ровесників. Вони можуть намагатися знайти спільність із схожими на них індивідами, що може вести до формування відповідної соціальної мережі, що підтримує девіантну поведінку.

Низький рівень емпатії: Підлітки з девіантною поведінкою можуть мати низький рівень емпатії та здатності сприймати емоції та почуття інших людей. Це може призводити до відчуття відчуженості та непорозуміння з боку оточуючих та знижувати їхню мотивацію для відновлення своїх стосунків з ними. При дослідженні рівня емпатії у підлітків з девіантною поведінкою було визначено низький та середній рівень емпатії, а не розуміння емоцій, своїх та оточення буде призводити до регулярних конфліктів на підґрунті непорозумінь [3].

Зміни, що відбуваються в суспільстві несуть вплив на кожну особистість. Підлітки з девіантною поведінкою є більш сензитивними до негативного впливу з боку оточення. Створення нових субкультур, заклики у соціальних мережах до тих чи інших дій в більшості впливають негативно на молоде покоління, в і так доволі складний для них кризовий період. Попри

ніби то притаманні уже підтвержені відхилення в поведінці та порушення емоційної сфери, дослідження соціально-психологічних особливостей по мірі впливу нових факторів, є надзвичайно важливими для розуміння подальшого формування особистості та способів допомоги їм у складних душевних переживаннях.

Список використаних джерел

1. Павелків В.Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків. URL: <http://surl.li/mjxny>
2. Пилецька Л., Петричук М. Соціально-психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. URL: <http://surl.li/mjyicy>
3. URL: <http://surl.li/mjyda>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЗНИЖЕННЯ ПІДВИЩЕНОЇ СУГЕСТИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ткачук Олександр, здобувач ОС «Магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Березюк Т. П., кандидат психологічних наук, доцент

Підлітковий вік – це період особливої вразливості, пов'язаний із формуванням ціннісних орієнтацій особистості, які можуть визначити майбутнє життя людини. Підвищена сугестивність у цьому віці може призвести до утворення різних форм негативних залежностей, таких як наркоманія, тютюнопаління, комп'ютерна та інтернет-залежність, азартні ігри тощо. Ці залежності можуть мати негативні наслідки для здоров'я та соціальної адаптації підлітків, негативно впливати на їх навчання та розвиток. Тому розробка ефективних методів, в тому числі соціально-психологічного тренінгу, щодо сприяння зниженню ризику утворення таких залежностей, є надзвичайно важливим завданням для команди фахівців соціально-психологічної сфери, яка працює з молоддю.

Мета полягає у дослідженні можливості використання соціально-психологічного тренінгу як ефективного методу в процесі подолання підвищеної сугестивності в підлітковому віці.

В умовах сьогодення комплексність та складність проблем цільових груп дітей і молоді потребує осмислення сучасною наукою змістом професійної діяльності проблеми соціально-психологічної та педагогічної підтримки в межах міжпрофесійної взаємодії, оскільки в ній визначаються ознаки, характерні для різних галузей наукового знання. Налагодження системи соціально-психологічної та педагогічної підтримки передбачає:

- чітке уявлення про цільові групи (їхні особливості і потреби), а також цілі і завдання їх соціально-психологічної та педагогічної підтримки;

- розвиток гуманістичної свідомості, соціальної активності, соціальної рефлексії, небайдужого ставлення до потреб тих, хто перебуває у складних життєвих ситуаціях, здатності до критичного осмислення результатів діяльності, усвідомлення персональної відповідальності за її результати;

- сприяння у збагаченні соціального досвіду особистості щодо діяльності і поведінки у різних соціальних ситуаціях та з різними цільовими групами, налагодження конструктивної соціальної взаємодії між суб'єктами соціально-психологічної та педагогічної підтримки [2, с. 56–57].

Психологічний тренінг презентується як «сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь», або як «багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини», чи визначається як «сукупність активних методів практичної психології, що використовуються з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку» [3, с. 26–27].

Таким чином, важливою складовою психолого-педагогічного супроводу при подолання підвищеної сугестивності в підлітковому віці – *метод соціально-психологічного тренінгу*.

Як зазначають Афанасьєва Н. С., Перелигіна Л. А., *соціально-психологічний тренінг* – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні й особистісного зростання [1, с. 15].

Серед основних відмінностей соціально-психологічного тренінгу від психотерапії, корекції, а також від навчання є такі: по-перше, тренінг не завжди пов'язаний із лікуванням; по-друге, тренінг спрямований на розвиток особистості в цілому, а не на корекцію окремих психологічних структур, які відхиляються від норми, як при психокорекції; по-третє, тренінг не обмежується тільки навчанням, оскільки поряд із когнітивним компонентом тренінгу часто на перше місце виходить емоційний компонент, і найбільш цінним для учасників тренінгу стає отримання, перш за все, емоційного досвіду [3, с. 27].

Узагальнюючи результати дослідження, зазначимо, що тематика сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці мало досліджена. Наукові розвідки, пов'язані з вивченням даного феномену,

можуть бути корисними для розуміння й покращення стану психічного здоров'я підлітків, для розробки ефективних стратегій профілактики uzалежнень.

Вважаємо, що соціально-психологічний тренінг є ефективним методом для зменшення сугестивності у підлітків. Використання даної технології сприятиме розвитку критичного мислення, зменшенню впливу групової думки та підвищенню рівня самоконтролю, виступаючи важливим елементом профілактики ризикованої поведінки та зниження шкідливого впливу зовнішніх факторів на молодь.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н. С., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
2. Раєвська Я. М. Міжпрофесійна взаємодія фахівців соціальної сфери при роботі з дітьми та молоддю. *Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи*: матеріали круглого столу / за ред. Максимової Н. Ю., Грись А. М., Максим О. В. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 95 с.
3. Сідун О. Ю. Профілактика та психокорекція подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці. *The Caucasus. Southern Caucasus scientific Journal of Akademik Reserch*. 2017. P. 25–29. URL: <http://surl.li/mjygv>

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Томко Мар'яна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ
Керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

Діти старшого шкільного віку зазвичай знаходяться у періоді значних змін у своєму житті, що може викликати емоційні порушення. Важливо вчасно виявляти та коригувати такі порушення для забезпечення психічного здоров'я дітей та покращення їхньої соціальної адаптації.

Проблема діагностики та корекції емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку є досить актуальною у сучасному світі, де зростає кількість дітей з психічними та емоційними порушеннями. Загальновідомо, що емоційний стан дитини може впливати на її поведінку, навчання, а також має значення для формування психічного та фізичного здоров'я в майбутньому.

Багато вчених займалися дослідженням діагностики та корекції емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку. До них можна віднести Аарона Бека, Карла Роджерса, Альберта Елліса, Девіда Бернса, Еріка Бернса, Річарда Лазаруса, Гарі Вайкінга та багатьох інших.

Метою дослідження є визначення методів діагностики та корекції емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку.

Діагностика та корекція емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку є важливою задачею для психологів та батьків. Ці порушення можуть виникати з різних причин, таких як стрес, тривога, депресія, невротичні розлади, травми, низька самооцінка тощо. Тому важливо знати методи діагностики та корекції емоційних порушень, щоб забезпечити дітям адекватну допомогу та підтримку.

Один з методів діагностики емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку - це спостереження. Психологи можуть спостерігати за поведінкою та реакціями дитини на певні події та ситуації, щоб визначити наявність емоційних порушень. Також психологи можуть використовувати анкетування та тестування, щоб дізнатися більше про емоційний стан дитини [2].

Корекція емоційних порушень також може включати різні методи. Один з них - це когнітивно-поведінкова терапія. Цей метод передбачає зміну способу мислення та поведінки, щоб допомогти дитині справитися з емоційними проблемами. Інші методи можуть включати художню терапію, музичну терапію, йогу та інші [1].

Однак, важливо пам'ятати, що діагностика та корекція емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку потребує індивідуального підходу, оскільки кожна дитина унікальна. Використання різних методів може допомогти психологам та батькам знайти найбільш ефективний спосіб допомоги дитині з емоційними проблемами.

Таким чином, діагностика та корекція емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку є надзвичайно важливою задачею для педагогів, психологів та батьків. Застосування сучасних методик та інструментів діагностики та корекції, таких як психологічні тести, арт-терапія, групова та індивідуальна психотерапія, може допомогти виявити та вирішити емоційні проблеми дітей, забезпечити їхню психологічну стійкість та здатність ефективно взаємодіяти зі світом [3].

Навчальний заклад має забезпечити належні умови для діагностики та корекції емоційних порушень у дітей, зокрема, забезпечити доступ до високоякісних психологічних послуг та ресурсів. Також важливо розвивати у дітей навички самодіагностики, саморефлексії та самокорекції, що допоможе їм зрозуміти власні емоції та реагувати на них адекватно.

Отже, діагностика та корекція емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку є важливим елементом педагогічної та психологічної роботи з дітьми. Застосування сучасних методик та інструментів діагностики та корекції, співпраця батьків, педагогів та психологів, а також розвиток навичок самодіагностики та самокорекції в дітей можуть допомогти забезпечити їхню психологічну стійкість та зростання.

Список використаних джерел

1. Доценко Д. В., Кушнір Ю. В. Корекція негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. URL: <http://surl.li/mjyfw>
2. Похілько Д. С., О. В. Тімченко О. В. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей. URL: <http://surl.li/mjygb>
3. URL: <http://surl.li/mjygh>

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Циценя Дарина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Главінська О.Д., кандидат психологічних наук, доцент

Нестабільність сучасного суспільства, зумовлена техногенними та природними катастрофами, воєнна агресія росії проти України, вимагають від сучасної людини володіння компетенціями та уміннями, які дозволять їй ефективно вирішувати життєво необхідні завдання у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. Одним із важливих факторів, які забезпечують успішну самореалізацію людини у різних сферах життєдіяльності, науковці вважають соціальний інтелект. Тому вимірювання, оцінка рівня розвитку соціального інтелекту відноситься до актуальних проблем сучасної психології.

Як стверджує І. Галян, найуживанішим методом діагностики соціального інтелекту є тести. Тести соціального інтелекту - психодіагностичні методики, які забезпечують оцінювання здатності до розуміння соціальних ситуацій, прогнозування їх розвитку, а також поведінки в них [1].

Своєю появою термін «соціальний інтелект» зобов'язаний американському психологу Е.Торндайку, який трактував його як здатність до розуміння та управління людьми, досягнення успіхів у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Розробляючи теорію соціального інтелекту, Торндайк наголошував на складності цього психологічного феномену, що унеможливило, на думку автора, його психометричне вимірювання. Проте через деякий час (у 1928 році) з'являється перший тест соціального

інтелекту, який до сьогодні використовується у практиці психологічних досліджень – тест Дж. Вашингтона (GWIST). Цей тест, розроблений Т. Хантом, складався із семи субтестів, які дозволяли оцінити наступне: розсудливість у соціальних ситуаціях; пам'ять на імена і осіб; людську поведінку; психічні стани на основі висловлювань; психічні стани за виразом обличчя; соціальну поінформованість; почуття гумору. У пізніших редакціях цього тесту були вилучені субтести «визначення психічних станів за виразом обличчя» та «соціальної поінформованості» [1, 2].

У вітчизняній психодіагностиці найпоширенішою методикою, яка дозволяє виміряти рівень розвитку соціального інтелекту особистості, є тест соціального інтелекту Дж.Гілфорда та М.Саллівен (в адаптації О.Михайлової). Ця методика складається з 4 субтестів: «Історії із завершенням», «Групи експресії», «Вербальна експресія» та «Історії з доповненням». За допомогою цього тесту можна виміряти рівень розвитку здатності розуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії, значення поведінки людини в цих ситуаціях та передбачити її наслідки, а також рівень здатності до оцінювання невербальних реакцій людини та розуміння зміни значень вербальних реакцій людини залежно від ситуації [1, 2].

Дуже часто у дослідженні соціального інтелекту використовується методика діагностики соціального інтелекту Тромсе (The Tromso Social Intelligence Scale) TSIS. Її автори Д.Сільвера, М.Мартинуссен і Т.Даль врахували усю багатогранність концепцій сучасного соціального інтелекту. На думку дослідників, головною перевагою методики є мультикомпонентність, що дозволяє певною мірою подолати проблему різноманіття визначень соціального інтелекту. Тест Тромсе не має такої популярності, як Тест Гілфорда, але він має високий рівень валідності та надійності і простий у використанні. Методика Тромсе складається з трьох шкал, а саме:

- «Обробка соціальної інформації» - здатність розуміти та передбачити поведінку та почуття оточуючих;
- «Соціальні навички» - здібність особистості вступати в нові соціальні ситуації та соціальна адаптація;
- «Соціальне усвідомлення» - здібність виділяти та відділяти себе від інших, сприймати себе як цінність, здатність встановлювати і підтримувати контакт сам із собою, власними почуттями, бажаннями, ставити власну мету та досягати її [1].

Опитувальник «Діагностика соціального інтелекту особистості» (автор Н. Каліна) діагностує рівень комунікативної компетентності на основі вивчення змісту та особливостей спілкування людей різних професій.

Цікавим для нашого дослідження є тест «Оцінка оптимального вибору в конфліктній ситуації» С.Щербакова. Автор тесту вважає, що соціальний інтелект виявляється у здатності особистості до реалізації значущих цілей у відповідному соціальному оточенні, у тому числі і під час пошуку оптимальної стратегії виходу зі складної і конфліктної ситуації. У тесті запропоновано 20 тестових завдань, кожне з яких передбачає сім відповідей, що співвідносяться із певною стратегією виходу зі складної ситуації, а саме: уникнення, боротьба, компроміс, співпраця, звернення до посередника чи тактика удливної відповіді. У тесті оцінюється послідовність оцінки стратегій оптимального вирішення конфліктної взаємодії [2].

Для дослідження соціального інтелекту можна використати також особистісні опитувальники, які не мають безпосереднього відношення до соціального інтелекту, але які діагностують важливі фактори міжособистісної взаємодії особистості, наприклад: методика діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна, опитувальник «Рівень емпатійних здібностей» В.Бойка, опитувальник «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К.Роджерса - Р.Даймонда та ін. [2].

Таким чином, названі діагностичні інструменти дозволяють оцінити поведінкові, емоційні та когнітивні особливості соціального інтелекту особистості. Безпосередній їх вибір обумовлюється метою та завданнями конкретного психологічного дослідження.

Список використаних джерел

1. Галян І.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
2. Харченко С. Психодіагностичні методи визначення рівня розвитку соціального інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 51-56.

ПОДОЛАННЯ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Шевчук Анна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Широких А.О, доктор філософії

Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. Г. Пригожан вважає, що тривога – це переживання емоційного дискомфорту та передчуття небезпеки. Крім того, тривожність є стійкою рисою особистості, яка може зберігатися протягом тривалого періоду часу. Виникнення та закріплення тривоги пов'язане з незадоволенням первинних вікових потреб у дітей, які набувають гіпертрофічних рис [2,

с.81]. Тривога як, емоція є важливою реакцією організму на небезпечну ситуацію, але водночас вона спричиняє багато проблем, коли перетворюється на особисту тривожність, рису, яка з'являється без причини.

Підлітковий період – це етап вікового розвитку, наповнений суперечливими тенденціями. Причинами підвищеної тривожності в підлітковому віці є внутрішні конфлікти, спричинені зовнішніми та внутрішніми чинниками. До зовнішніх чинників належить прагнення відповідати вимогам та очікуванням значущих для підлітка осіб. До внутрішніх – особистісні особливості індивіда.

Мета дослідження полягає у висвітленні результатів теоретичного аналізу особливостей подолання підвищеної тривожності підлітків методом когнітивно-поведінкової терапії.

Р. В. Овчарова зазначає, що психологи виділяють два шляхи подолання підліткової тривожності. Це вироблення конструктивних способів поведінки у складних для підлітка ситуаціях, а також вміння оволодіти прийомами, що дозволяють впоратися з надмірними хвилюваннями і тривожністю; підвищення впевненості в собі, поліпшення самооцінки та образу «Я» а також турбота про особистісне зростання людини [3, с.49].

КПТ (когнітивно-поведінкова терапія) – є найпопулярнішою психотерапією для лікування тривожних розладів у дітей. Тривожна поведінка часто спричинена ірраціональними думками, які дитина вважає правдою. Тому емоції дитини насправді викликані її думками та переконаннями. У цьому контексті КПТ є послідовним психотерапевтичним підходом до тривоги, який фокусується на зміні переконань і думок людини. Полягає у навчанні її нових навичок, що допомагають долати тривожність [4].

КПТ базується на трьох принципах:

1. Пізнання – те, що ми думаємо і в що віримо.
2. Поведінка – те, що ми робимо.
3. Емоції – те, як ми відчуваємо та реагуємо.

Дитині, яка страждає підвищеною тривою, зазвичай рідні люди радять «думати позитивно», що є сумнівним методом боротьби з тривою, адже мозок уже спрограмував себе на негативне мислення і тривожні думки, тому його необхідно буде привчити думати по-новому. З огляду на нинішній образ мислення, просто сказати собі «все буде добре, в наступний раз краще менше турбуйся про це» не працює. Щоб змінити негативне автоматичне мислення в довгостроковій перспективі, когнітивно-поведінкова терапія вимагає практики і повторення кожен день протягом певного тривалого часу. Терапія починається з простих методів: виявлення негативних автоматичних думок і заміна їх більш нейтральними, а згодом реалістичними.

Досить часто людям простіше помітити спочатку емоції, а не думки чи образи. Вони можуть стати корисним «мостом», щоб дістатися думок. Тобто, емоції дитина помічає раніше, а от ідентифікувати думки вимагатиме зосередження і зусиль. Для ефективного когнітивного втручання важливо виокремити основні негативні тривожні думки, які викликають інтенсивні емоції [1,с. 180].

Помічною технікою для цього є ведення щоденника запису думок, який адаптується до кожної особистості, зокрема, в залежності від того, яку інформацію нам важливо зібрати.

1. Метод «Щоденник запису думок».

1) Пригадайте ситуацію коли погіршився настрій.

2) «Про що ви тоді подумали?». «Що це для вас означало?».

3) «Які емоції ви відчували в той момент?»

4) Тепер від 0 до 10 виміряйте силу емоції та віру в думку на той час.

Такий щоденник може мати вигляд таблиці:

Ситуація	Емоція (її сила від 0 до 10)	Думка (віра в неї від 0 до 10)

2. Метод «Дистанціювання від думок».

Ця техніка допомагає послабити важкі, неприємні емоції та переключити свою увагу на щось корисне чи приємне. Мета цього методу – навчитися зосереджуватись лише на чомусь одному в конкретний момент часу. Для кращого розуміння цієї роботи підліткам можна використати метафору «Радіостанція». «Ворожа радіостанція» – це негативні автоматичні думки, які дитина має навчитися не слухати навіть якщо на разі її не вдається «перемкнути» або ж «виключити».

Отже, конкретні кроки:

1) Навчитися розпізнавати та ідентифікувати негативну думку. Наприклад «Знову,я думала ми з тобою покінчили в минулому!».

2) Дати їй назву, пригадати, що це не правда, що це «ворожий» голос. Підліток може для цього використовувати фрази «я тобі не вірю», «ми про це говорили, і я знаю, що це неправда» і т. д.

3) Переключити свою увагу на щось, що відбувається в цьому моменті (усвідомити де ти зараз, зосередити увагу на завдання, яким ти зараз займаєшся). Важливим є, щоб дитина знала на що відволіктися. Для цього краще попередньо скласти список ідей з того ж щоденника, наприклад. Це

може бути: вчити англійські слова, дивитися, як тече вода, розглянути структуру листка з вазону і т. д.

4) Робити перші три попередні кроки стільки скільки буде потрібно.

3. Метод «Шукаємо альтернативні пояснення – рішення».

Цей метод дозволяє підліткам шукати нові пояснення або шляхи вирішення складних ситуацій. У її рамках, як правило, використовуючи «техніку двох колонок», дитина має дві колонки записів; в одній він пише своє початкове пояснення або дисфункціональну думку про певний стан або ж ситуацію, а в іншій він записує можливі альтернативні пояснення, чому так сталося чи що спровокувало таку думку.

Негативна думка	Що їй передує?

Цей метод допомагає підліткам відійти від початкового дисфункціонального мислення, яке викликає у них дискомфорт та емоційних станів, які є незрозумілими і засмучують дитину – до нових способів пояснення речей, які є більш функціональні та адаптивні. На основі отриманих навичок у підлітка розвивається новий спосіб мислення, яке коригує відповідну реакцію на конкретні ситуації і сприйняття самою дитиною їх, та у висновку, змінює поведінку.

Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія допомагає позбутися від багатьох проблем, які спричиняють дискомфорт і страждання самій людині і його близьким людям. Наші думки не завжди відповідають фактам реальності, оскільки вони зазвичай формуються на основі минулого досвіду. Та все ж вони можуть сильно впливати на наші дії та рішення в майбутньому. І тут КПТ вчить нас керувати своїми думками, вибирати з потоку оптимальні думки, розрізняти факти та емоційні судження та розуміти, які думки будуть для нас корисними а які не зовсім. Поведінкові принципи КПТ говорять нам, що іноді для того, щоб розірвати замкнутий цикл, який шкодить якості життя, необхідно вибрати інші та ефективніші стратегії поведінки, відмовитися від старих моделей, які не працюють, або розвинути нові навички, котрих бракує для вирішення проблеми. Когнітивно-поведінкова терапія зосереджена на «тут і зараз», сьогоденні особистості, також працює з минулим досвідом, щоб допомогти йому розпізнати, переосмислити та сформувати більш здорові переконання про себе та світ. Вона поступово усуває тригери ірраціональних страхів і тривог шляхом подолання негативних стереотипів мислення та поведінки, які впливають на життя дитини. Таким чином каузально

корегують емоційну та поведінкову сфери дитини, базуючись на змінах – в когнітивній.

Список використаних джерел

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
2. Педагогічні науки: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень. Матеріали науково-практичної конференції (м. Дніпро, 29-30 березня 2019 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2019. 100 с.
3. Степаненко І.М. Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / "Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова". Київ, 2020. 248 с.
4. Тривожні розлади в дітей: коли емоції шкодять. URL: <http://surl.li/mjyil>

ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУПЕНЮ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ ВІД ОСОБИСТІСНИХ ЗМІННИХ (НА ПРИКЛАДІ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ)

Шепель Тетяна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Безлюдна В. І., кандидат педагогічних наук, професор

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) є надзвичайно актуальною та поширеною проблемою сучасності. Точної статистики не існує, але близько 5-7% населення планети страждає від синдрому вигорання. У 30-90% випадків цей синдром супроводжує професійну діяльність людей. Частота виявлення СЕВ у медичних працівників спостерігається на рівні від 20-75%. «Емоційне вигорання» — це специфічний синдром, який проявляється фізичним та емоційним виснаженням внаслідок перевтоми, високих вимог до себе та тривалого постійного стресу на роботі.

Професія лікаря, де відбувається інтенсивна комунікація з пацієнтами особливо схильна до емоційного вигорання. Що в свою чергу призводить до професійної дезадаптації лікарів і суттєво знижує якість їхньої роботи.

Мета публікації - проаналізувати вплив локусу контролю і професійної мотивації на ступінь емоційного вигорання лікарів стаціонарів і поліклінік.

Наразі, проблема ефективності діяльності лікарів широко дискутується у психологічній науці. Однією із ліній наукового аналізу є вивчення проблеми професійного вигорання. Це питаннях аналізується у роботах вітчизняних і зарубіжних психологів (Г. Фрейденберг, К. Маслач, Дж. Роттер,

Е. Толмен, В. В. Бойко). З даної проблеми у психології є велика кількість як прикладних робіт, так і теоретичних (Т. Р. Пантілеєв, Ст. Столін, Х. Хекхаузен, Б. Вайнер, Х. Левенсон), проблема емоційного вигорання представлена дослідженнями таких вчених В. В. Бойка, Дж. Роттера, К. Замфір, Орел В. Е, Є. Ф. Бажаним.

Якнайповніша класифікація симптомів вигорання представлена в роботі W.Schaufeli та D. Enzmann (1998). Класифікація побудована на двох підставах. Перша основа виділення симптомів - характер тієї сфери індивіда, яку вони представляють. Відповідно до цього ними виділені 132 симптоми вигорання, об'єднані в 5 основних груп :

1. Афективні. 2. Когнітивні. 3. Фізичні. 4. Поведінкові. 5. Мотиваційні.

Вказана симптоматика, з точки зору авторів, має свої прояви на трьох рівнях, які відображають додаткову основу класифікації: індивідуально-психологічний, міжособистісний та організаційний [1;3].

Всі основні симптоми, що характерні для емоційного вигорання, відмічені в досліджуваних лікарів.

Афективні симптоми вигорання проявляються, передусім, в депресивному, похмурому настрої. Хоча такий настрій досить динамічний і його рівень може змінюватися під дією різних чинників, проте загальний песимістичний настрій і зневіра переважають. Емоційні і фізичні ресурси людини знаходяться на межі повного виснаження у зв'язку з великими витратами енергії на подолання стресових дій. У зв'язку зі зниженням рівня емоційного контролю у суб'єкта з'являється почуття тривоги, виникають невизначені страхи, нервозність. Одним з домінуючих проявів вигорання на індивідуально-психологічному рівні являється відчуття провини.

Фізичні симптоми зазвичай групуються в три категорії. Перша група є невизначеними скаргами на фізичний дистрес: головні болі, запаморочення, м'язові болі. Сюди ж відносяться порушення сну, сексуальні розлади, проблеми пов'язані з втратою або збільшенням ваги. Основною фізичною ознакою вигорання є загальна втома. До другої категорії відносяться: психосоматичні захворювання, куди належать розлади кишково-шлункового тракту, серцево-судинні захворювання. Третя категорія фізичних симптомів включає окремі фізіологічні реакції (підвищення тиску, високий рівень холестерину), які є відображенням типової реакції на дію стресових чинників.

Група поведінкових симптомів на індивідуально-психологічному рівні пов'язана з підвищенням загального рівня збудження. Проте така стратегія поведінки є помилковою, оскільки не лише підриває здоров'я, призводячи до появи залежностей, але і знижує внутрішньо особистісні енергетичні ресурси, необхідні для боротьби із стресом.

Міжособистісний рівень характеризується двома формами поведінки. У першій формі - спостерігається агресивна поведінка по відношенню до оточення, що породжує конфлікти, як на роботі, так і дисципліни. Це знаходить свій прояв в запізненнях, збільшенням кількості пропущених днів внаслідок лікарняних, очікування швидкого закінчення робочого дня.

Мотиваційні симптоми вигорання на рівні індивіда виражаються в протиріччі між романтичним образом професії і реальністю, що призводить до втрати сенсу своєї роботи, її значущості.

Міжперсональний рівень характеризується втратою інтересу до пацієнтів, байдужістю до їх потреб і небажанням вирішувати їх проблеми, появою меркантильних інтересів, пов'язаних з використанням пацієнтів у своїх цілях.

Як бачимо, синдром емоційного вигорання є доволі поширеним явищем в середовищі лікарів і викликає суттєве зниження рівня професійності і емпатії по відношенню до своїх пацієнтів, так і до своїх колег. Рівень усвідомленості важливості цієї проблеми у лікарів надзвичайно низький.

Список використаної літератури

1. Enzmann, D., Berief, P., Engelkamp, C. et al. Burnout and coping will burnout. Development and evaluation of a burnout workshop. Berlin: Technische Universitat Berlin, Institut fur Psychologie., 1992.
2. Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. Киев, «Сфера», 2004. 271 с
3. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues* 1974. 30. P.159–165. URL: <http://surl.li/mjy1b> .
4. Жирова І. Основні ознаки і симптоми професійного вигорання: на що звертати увагу. *Аптечний аудит*. 2008. № 21. URL: <http://surl.li/mjy1n> .

Зміст

Вступ	3
Артемова О. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями.....	4
Артемова О. Компетенції фахівців для надання допомоги вимушено переселеним особам, сім'ям з дітьми.....	9
Бабак К. Особливості соціальної адаптації дитини до шкільного навчання..	11
Демчук О. Сутність автентичності у психологічному просторі	13
Павелків В. Вплив соціальних мереж на формування нових молодіжних субкультур	15
Павелків В., Оборська А. Використання методів арт терапії у процесі реабілітації девіантної поведінки поранених військовослужбовців	18
Павелків В., Приступлюк С. Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арт-терапії.....	20
Романюк В. Психічна травма особистості: психофізіологічні та клінічні аспекти	22
Рудюк О. Особливості професійної підготовки майбутніх психологів	25
Басалига Т. Метод десенсибілізації (EMDR) як засіб подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у учасників збройних конфліктів	27
Борак О. Життєстійкість у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів.....	30
Войціховська Я. Психологічні аспекти професійного становлення майбутнього фахівця.....	32
Гаврилюк О. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса у роботі з людьми з відхиленням у психічному розвитку	34
Гаврилюк О. Особливості самоставлення як чинник ефективності комунікації у юнацькому віці	37
Ганцева М. Психологічні прояви тривожності у студентської молоді під час воєнних дій.....	39
Горбатюк О. Особливості профілактики девіантної поведінки у підлітковому віці	41
Гуцало А. Психологічна допомога вимушено переселеним особам, сім'ям з дітьми.....	43
Даєр І. Психологічні основи розвитку резильєнтності молоді в умовах закладу вищої освіти.....	45
Дивульська К. Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану	47
Єфімова М. Психологічна допомога постраждалим дітям внаслідок військового конфлікту в Україні	50
Загородський Д. Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах ..	53

Зінчук І. Особливості роботи психолога з дітьми з особливими потребами старшого дошкільного віку.....	55
Ковалець А. Дослідження психосоціальної стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти.....	57
Конончук А. Сім'я як чинник становлення самооцінки особистості.....	60
Котляр О. Аналіз самотності як соціально-психологічного явища	62
Котляр О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці	64
Лашта А. Асертивна поведінка як адаптивна копінг-стратегія в юнацькому віці	68
Лісняк Б. Вплив засобів масової комунікації на рівень тривожності в умовах воєнного часу	69
Максимюк В. Соціально-психологічні чинники життестійкості онкологічно хворих осіб.....	72
Михайлова А. Психологічний супровід обдарованих дітей в закладах освіти.....	74
Мартюченко К. Фасилітація як феномен у вітчизняній психологічній науці	77
Мовчко О. Копінг-стратегії як інструмент подолання наслідків стресу	80
Панова О. Проблеми психологічного вивчення вітчизняної сфери трудової зайнятості.....	81
Парфенчук О. Соціально-психологічна профілактика конфліктної взаємодії старших підлітків	84
Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя	86
Семенюк В. Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку	88
Ткач У.-М. Соціально-психологічні особливості особистості підлітків з девіантною поведінкою	90
Ткачук О. Психолого-педагогічна технологія як ефективний метод зниження підвищеної сугестивності у підлітковому віці	92
Томко М. Діагностика та корекція емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку.....	94
Циценя Д. Методи діагностики соціального інтелекту майбутніх психологів	96
Шевчук А. Подолання підвищеної тривожності підлітків методами когнітивно-поведінкової терапії.....	98
Шепель Т. Залежність ступеню емоційного вигорання лікарів від особистісних змінних (на прикладі локусу контролю та професійної мотивації).....	102
Зміст	105

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 17

Наукове редагування – доц. Романюк В.Л.
Відповідальний за випуск – проф. Воробйов А.М.

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,4.