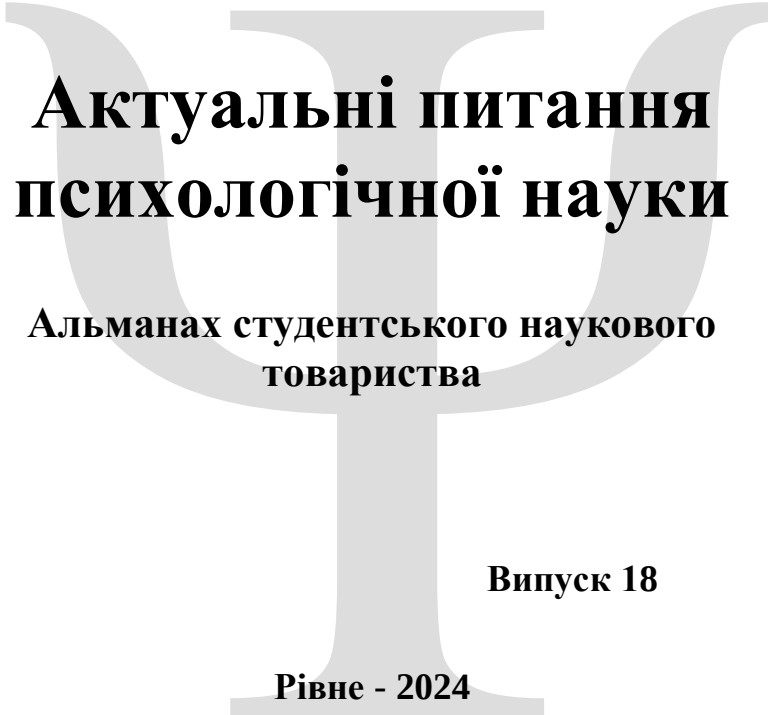




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

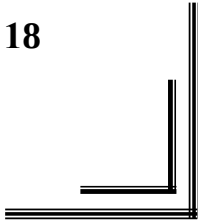


Актуальні питання психологічної науки

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 18

Рівне - 2024



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Вип. 18. Рівне: РДГУ, 2024. 156 с.

Головний редактор:

Олег Рудюк, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ.

Редакційна колегія:

Анатолій Воробйов, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Главінська, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Демчук, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Віталій Павелків, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, декан психолого-природничого факультету РДГУ;

Олена Ставицька, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Сторож, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ.

Друкується за рішенням вченої ради РДГУ (протокол № 13 від 17 грудня 2024 р.)

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

ЗМІСТ

Демчук О. Діагностика і терапія особистості: алгоритм консультування	6
Мовчко О. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.....	7
Савуляк В. Особистісно-орієнтоване навчання і виховання: реалії в умовах навчання онлайн	11
Андрійців Д. Основні підходи до розуміння категорії самоставлення у сучасній психології.....	13
Баранович І. Гендер як об'єкт психологічного дослідження	16
Болюх Н. Вплив воєних дій на стресостійкість і саморегуляцію поведінки здобувачів вищої освіти	18
Боровець А. Роль рефлексії у подоланні депресивних станів особистості у кризових життєвих ситуаціях	21
Валяшук О. Роль смислової сфери в розвитку емпатії	24
Вальчук В. Темперамент у контексті професійної діяльності та соціальних взаємин	26
Васильчук К. Психологічний зміст категорії «складна життєва ситуація».....	28
Гадада І. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання особистості	31
Горбов О. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери військовослужбовців ЗСУ після втрати кінцівки	35
Грабовець Н. Психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів.....	39
Демчук Т. Характерні особливості конфліктної поведінки футболістів.....	42
Зіборов Л. Соціально-психологічні чинники виникнення і переживання тривожності у членів родин військовослужбовців.....	43
Капран А. Вплив емоційного інтелекту на рівень стресостійкості військовослужбовців призваних за мобілізацією	47
Карпова Ж. Психологія роботи з сім'ями в складних життєвих обставинах.....	51
Коренко Д. Особливості організації психокорекційної роботи з агресивними підлітками.....	54
Костюк А. Факторна модель ціннісної структури особистості майбутніх психологів	59
Кравцова С. Особливості корекції тривожно-депресивних станів дорослих середнього віку	61
Кульчинська О. Роль самооцінки у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога	63
Литвин М. Психологічні аспекти самореалізації особистості	66
Лукомська К. Особливості становлення самооцінки в підлітковому віці	70

Мацкевич О. Вплив стресу на психічне здоров'я та способи подолання	72
Милашевська А. Гештальт-підхід як теоретична основа оптимізації особистісного розвитку жінок періоду ранньої дорослості.....	74
Мороз О. Психологічний зміст поняття «професійне самовизначення».....	75
Милашевська А. Вплив гештальт-терапії на самооцінку, тривожність та міжособистісні стосунки жінок періоду ранньої дорослості.....	77
Мороз О. Механізми формування професійного самовизначення сучасних старшокласників.....	79
Олексійчук Д., Демянюк О. Психологічні аспекти формування міжособистісних стосунків у дорослому віці	81
Олексюк О. Я-концепція підлітків як чинник соціально-психологічної адаптації у складних умовах життя.....	84
Остапук О. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці	87
Очеретнюк Д. Роль батьківських установок у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.....	92
Павлюченко М. Культурні заходи як інструмент полегшення інтеграції внутрішньо переміщених осіб в громаду.....	96
Позніцький М. Психологічні особливості підтримки особистісного благополуччя сучасної молоді в умовах воєнного стану.....	98
Попсуй Р. Теоретичне обґрунтування проблеми міжособистісних конфліктів у підлітковому віці.....	103
Потапович С. Статус проблеми переживання і вирішення внутрішніх конфліктів у підлітковому віці у сучасній психологічній науці.....	105
Потапович С. Особливості переживання внутрішніх конфліктів у підлітковому віці	107
Рабош Н. Вплив професійного вигорання на рівень конфліктності вчителів технологій і трудового навчання.....	109
Саковська О. Взаємозв'язок вибору стратегій поведінки у конфлікті та акцентуацій характеру.....	113
Семенюк В. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.....	116
Семенюк В. Основні аспекти психологічної програми «Антистрес»	118
Сокіл В. Особливості психологічного супроводу адаптації впо до нових життєвих умов	119
Тарасюк Л. Теоретичне обґрунтування проблеми взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту, стресостійкості та мотивації досягнень у підлітковому віці	122
Тимчак С. Психолого-педагогічні аспекти розвитку національної ідентичності в освітньому процесі.....	124
Тит Л. Психологічна готовність до професійної діяльності як психологічна	

проблема.....	126
Хаустова Т., Павлюченко М. Перекваліфікація внутрішньо переміщених осіб як інструмент підвищення життєстійкості та полегшення соціальної адаптації	129
Хаустова Т. Емпіричне дослідження рівня життєстійкості внутрішньо-переміщених осіб	131
Хацаюк І. Ефективна взаємодія батьків і дітей молодшого шкільного віку (теоретичний аналіз)	135
Шульга Т. Дослідження психологічних особливостей мотиваційно-ціннісної сфери студентської молоді	137
Ющук А. Психологічні умови подолання депресивних станів у молоді	143
Яницька О. Психологічні стратегії реабілітації військовослужбовців з птср: найефективніша практика та інноваційні підходи	148
Ярошенко О. Роль ціннісних орієнтацій у формуванні я-концепції в підлітковому віці	150

ДІАГНОСТИКА І ТЕРАПІЯ ОСОБИСТОСТІ: АЛГОРИТМ КОНСУЛЬТУВАННЯ

**Демчук Олена, кандидат психологічних наук, доцент, професор
кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії**

Консультування особистості вимагає систематичного підходу, що включає декілька етапів: діагностика, планування терапії, проведення терапії та оцінка результатів. Нижче представлено алгоритм консультування, який може використовуватися для надання ефективної психологічної допомоги.

Мета полягає у висвітленні систематичного підходу до надання психологічної допомоги, що включає декілька ключових етапів: діагностика, планування терапії, проведення терапії та оцінка результатів. Деталізація цих етапів дозволяє психологам і консультантам ефективно працювати з клієнтами, забезпечуючи максимальну ефективність терапевтичного процесу.

Ефективне консультування особистості вимагає системного та індивідуалізованого підходу, що включає ретельну діагностику, планування терапії, проведення терапевтичних заходів та оцінку результатів. Цей алгоритм консультування допомагає забезпечити послідовність та ефективність терапевтичного процесу, сприяючи покращенню психологічного благополуччя клієнта [1].

Розробка персоналізованого плану терапії є ключовим етапом в роботі з клієнтом, оскільки він дозволяє врахувати індивідуальні потреби, особливості особистості та контекстуальні умови. Після детальної діагностики формуються основні проблеми і мета терапії. Це дозволяє зосередитися на конкретних аспектах, що потребують втручання. Персоналізація включає аналіз індивідуальних особливостей клієнта, таких як особистісні риси, життєвий досвід, культурні особливості та інші фактори, які можуть впливати на процес терапії. Персоналізація включає аналіз індивідуальних особливостей клієнта, таких як особистісні риси, життєвий досвід, культурні особливості та інші фактори, які можуть впливати на процес терапії [3].

На основі діагнозу і особистих особливостей обираються ефективні методи та техніки терапії. Це може включати когнітивно-поведінкові підходи, групові сесії, арт-терапію, інсайт-орієнтовану терапію. Встановлюються критерії оцінки прогресу і виконання цілей. Регулярно проводиться моніторинг терапевтичного процесу для виявлення потреб у коригуванні плану. Встановлюються критерії оцінки прогресу і виконання цілей. Регулярно проводиться моніторинг терапевтичного процесу для виявлення потреб у коригуванні плану. Клієнт також навчається самостійно

контролювати свій прогрес і застосовувати набуті в терапії навички у повсякденному житті [4].

Підсумовуючи зауважимо, що персоналізований план терапії є важливим інструментом, який допомагає забезпечити ефективність та адаптивність терапевтичного процесу до потреб конкретного клієнта, що сприяє досягненню кращих результатів у лікуванні.

Список використаних джерел

1. Захаров О. А. Психотерапія та психологічне консультування: Навчальний посібник. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2013. 330 с.
2. Карпенко З. Л. Психодіагностика: Навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія». 2012. 176 с.
3. Leahy, R. L. Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press. 2003. 517 с.
4. Yalom, I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books. 2005. 668 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

**Мовчко Олег, викладач кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії**

Сучасна студентська молодь стикається зі складністю підтримки психологічного благополуччя в умовах постійного занурення у віртуальний світ. Попри колосальну кількість інформації на просторах соціальних мереж, все рідше ми зустрічаєм якісний матеріал, який впливає на об'єктивне сприйняття реальності.

Однією з головних проблем є надмірна інформаційна завантаженість, що може призвести до перевтоми, стресу та тривоги. Новини, обговорення, фотографії, відео, а також соціальний тиск, який створюють соціальні мережі, можуть відбитися на ментальному стані студентів, особливо під час важких періодів, таких як етап проходження екзаменів чи навіть загального навчального процесу.

Крім того, наявність кібербулінгу та негативних коментарів може стати причиною появи психічних проблем у студентів. Вони можуть відчувати себе вразливими та безпомічними у віртуальному просторі, що може призвести до зниження самоповаги та втрати почуття власної гідності.

Нерозуміння та ігнорування негативного впливу, соціальних мереж на психологічне благополуччя, є важливою проблемою, що набуває все більших масштабів впливаючи на різні сфери життя особистості.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та проаналізувати вплив соціальних мереж на психічне здоров'я студентів, визначити основні фактори, які сприяють або загрожують їх психологічному благополуччю.

Студентська аудиторія є однією з найбільш активних груп користувачів соціальних мереж. Вони витрачають значну кількість часу онлайн, спілкуючись з одногрупниками, друзями, та вивчаючи нові інформаційні ресурси. Однак, дослідження літератури показує, що це може мати негативні наслідки на їхнє психологічне благополуччя.

Значний внесок у дослідження психологічного благополуччя було здійснено: К. Роджерсом, М. Аргайлом, Е. Еріксоном, Н. Бредберн та інші. Що стосується досліджень впливу соціальних мереж на особистість та специфіки взаємодії в інтернет середовищі то значний вклад внесли в дослідження цієї проблематики такі автори: О. Камінська, Ю.О. Асєєва, Є.Гіденко, Н. Малєєва, Ю. Якущенко Л. Березовська, І. Гоян, О. Немеш.

Перш за все, безперервний доступ до соціальних мереж може викликати залежність, що в свою чергу призводить до стресу та тривоги. При відсутності доступу до інтернету чи, якщо пости або коментарі не отримують достатньо уваги деякі особистості можуть це сприйняти надто особисто, що впливає на самопочуття та може посприяти розвитку так званого фантомного вібраційного синдрому. [3] Крім того, студенти часто порівнюють своє життя з ідеалізованими образами, які представлені у соціальних мережах, що може призвести до низки комплексів та невпевненості у собі.

Одним зі складників психічного здоров'я, що піддається впливу соціальних мереж, є самооцінка та самоприйняття. Студенти часто виставляють свої життя у вигляді ідеалізованих образів на соціальних мережах, показуючи лише найкращі моменти та досягнення. Це може призвести до відчуття невдоволення власним життям та недоліків, що може вплинути на їхню загальну самооцінку та емоційний стан, оскільки фантазії не відповідають реальності. [4]

Поява соціальних мереж демонструє нам нові явища такі, як скролінг, що являє собою постійне прогортання стрічки новин в потребі знайти щось варте уваги, яке в свою чергу затягує молоду особу на декілька годин.

Тенденція до пошуку знань за 30 секунд, що в подальшому впливає на вміння зосереджувати на тривалий час увагу. Тобто молоді люди, не можуть довго слухати лекції чи переглядати інформацію, яка є більшою за той обсяг, що демонструється в улюблених соціальних мережах.

Використання соціальних мереж може також призвести до зниження якості сну у студентів. Постійне перебування в онлайні, особливо перед сном, може спричиняти порушення режиму доби та затримку в засинанні через світло екранів гаджетів, яке впливає на зниження рівня гормону, який формує циркадні ритми сну людини. Це, у свою чергу, може призвести до втоми та погіршення концентрації на навчанні та інших щоденних обов'язках.

Крім того, соціальні мережі можуть стати місцем поширення шкідливої інформації, такої як фейкові новини, статті про насильство або шкідливі поради щодо здоров'я та стилю життя. Це може викликати страх, неспокій та паніку у студентів, особливо тих, які схильні до перебільшення негативних аспектів.

Чимало проаналізованих робіт також вказують на можливу залежність від соціальних мереж, що може мати серйозний вплив на психічне здоров'я. Існують випадки, коли студенти витрачають надмірну кількість часу в соціальних мережах, замість того, щоб виконувати свої навчальні та соціальні обов'язки. Це може призвести до відчуття втрати контролю та відсутності задоволення від реального життя.

Нарешті, важливо враховувати роль соціальних мереж у формуванні соціального статусу серед студентів. Будучи частиною великої віртуальної спільноти, студенти можуть прагнути до підтвердження свого статусу, отримуючи багато лайків, коментарів та підписників. Втрата популярності або низька активність у соціальних мережах може призвести до відчуття відстороненості та соціальної відмінності.

Варто згадати і про кібербулінг, що є формою агресивної поведінки, яка спрямована на конкретного індивіда або ж групу. На відмінну від булінгу при безпосередній комунікації, де задіяна вербальна та невербальна мова в соціальних мережах люди приховують свою персону і зрозуміти хто може здійснювати подібне ментальне насильство набагато важче ніж в реальному житті, оскільки можна замінити будь-які дані про себе.[2]

Значний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я студентів виявляється через аспекти, пов'язані зі зміною способу спілкування та формуванням ідентичності. Студенти проводять багато часу онлайн, взаємодію чи через коментарі, повідомлення та спільноти. Це може вплинути на їхні соціальні навички в реальному житті, зменшуючи їхню здатність до ефективного спілкування та вирішення конфліктів та деформації емоційного інтелекту. Також, залишаючись в онлайн, студенти можуть відчувати відчуження від реального світу та втрату зв'язку з реальними емоціями та комунікацією. [1]

Соціальні мережі можуть мати вплив на академічний успіх студентів через розсіювання уваги та зменшення продуктивності. Велика кількість часу, витраченого на соціальні мережі, може призвести до зниження часу, відведеного на навчання, та виконання обов'язків. Це може мати негативний вплив на їх успіхи у навчанні та в майбутньому відобразитись на професійній кар'єрі.

Проаналізувавши сучасну літературу, ми розуміємо наскільки важливим є детальне вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Оскільки вони стали важливою складовою нашого життя і впливають на ментальний стан людини. Отже ігнорувати роль інтернет простору є великою помилкою. Втрата концентрації уваги, життя в фантазіях, порушення режиму сну, постійне порівняння себе, а в подальшому і обезцінення – все це ми спостерігаємо вже зараз. Саме тому вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентства варто розширити до дослідження аспектів їхнього соціального життя, самооцінки та академічного успіху, які також можуть бути суттєво викривлені через активне використання різних інтернет-платформ.

Список використаних джерел

1. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* (2023). Том 34 (73) № 4. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
2. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція.* 2021. № 50. С. 26–29. <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6> .
3. Гудімова А.Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус.* (2020). Випуск 12. Том 2. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.16>
4. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету «Крок».* Розділ 3. Психологія. (2023). № 2(70). DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>

**ОСОБИСТИСНО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ:
РЕАЛІЇ В УМОВАХ НАВЧАННЯ ОНЛАЙН**
**Савуляк Вікторія, старший викладач кафедри загальної психології та
психодіагностики та психотерапії**

Необхідність забезпечення дистанційного навчання через вимушену ізоляцію в умовах пандемії закономірним чином обумовило збільшення пропозицій різних платформ навчання онлайн. Певні успіхи у їх застосуванні одразу викликали чимало прогнозів щодо освітнього процесу у майбутньому, в яких йдеться, переважно, про те, що нова – ефективна та багато в чому економніша і доступніша – форма навчання поступово витіснить традиційну, в аудиторіях і класах. В організованому МОН України опитуванні до запитання «якому виду навчання батьками надається перевага?» альтернативи «очне» навіть немає, лише «дистанційне» і «змішане», що викликало у батьків неприємне здивування.

І не лише батьки висловлюють сумніви в реальній ефективності віртуального навчання. «Вірусними» у соціальних мережах стали пости з викладом позиції відомих європейських і американських університетських викладачів. Так, Нуччо Ордине (1958 р.н.) – італійський філософ, письменник, визнаний фахівець італійського Відродження, професор в університеті Калабрії (м. Ренде), запрошений професор університетів Франції, Великої Британії, Німеччини, США – у відеозверненні на сайті іспанського видання *El País*, стверджує, що учні – не посудина, яку потрібно наповнити поняттями, а людські створіння, котрим для ефективного засвоєння знань необхідні діалог, спілкування з педагогом, товаришами у навчанні, життєвий досвід спільного навчання, а не лише технології. Через екран комп'ютера по-справжньому ні передати, ні сприйняти знання, на його думку, неможливо [2]. Він називає дистанційне навчання «троянським конем», що, користуючись пандемією, хоче прорватися через останні bastiони нашого приватного життя і освіти. Таке навчання – лише дешевий заміник справжньої освіти, не спроможний задовольнити жагу знань, долучити до культури. Студентів уже не просять вчитися, щоби стати кращими, щоби перетворити знання в інструмент свободи, критики та громадянської відповідальності; від молоді вимагають отримати спеціальність і заробляти гроші. Втрачено ідею школи й університету як спільноти, що формує майбутніх громадян, котрі зможуть працювати у своїй професії з твердими етичними принципами і глибоким відчуттям людської солідарності та спільного блага.

Останнім часом спостерігаємо інтенсивне перетворення освіти на товар і посилення контролю над його стандартизованим виробництвом,

оскільки цифрові технології збільшують можливості стеження та контролю [3]. Усе це унеможливорює живе партнерство між викладачем і студентом, яке є необхідною умовою осмисленого навчання, зменшує їхню автономію. Найповерховіше дослідження звітів про освітню політику показує майже повну відсутність інтересу до самої освіти, натомість – бізнес-плани, моделі управління, фінансування залежно від результатів, максимізація цілей тощо.

Проте жодна цифрова платформа не може *змінити життя* студента. Тільки гарний педагог може це зробити. Серед багатьох невизначеностей моменту певною є лише настанова, що контакт із учнями в аудиторії – це єдине, що надає справжнього сенсу освіті. Без учнів і вчителів школи й університети стануть простором, позбавленим подиху життя. Підтримуємо думку, що без життя спільноти, без ритуалів, за якими відбуваються зустрічі студентів і викладачів, не може бути ні справжньої передачі знань, ні виховання. І відносини є справжніми тільки за умови живих, реальних, фізичних зв'язків.

Припускаємо, що таких думок дотримуються не лише досвідчені педагоги: у газеті *New York Times* було опубліковано серію статей, у яких відзначається, що у багатих родинах скорочується використання додатків для онлайн-навчання (еліта робить ставку на *відносини між людьми*, а не на технології), а в менш заможних – збільшується [1].

Традиційні класи мають у собі цінність, яка втрачається у середовищі дистанційного навчання. Будь-хто, кого турбує освіта, знає і цінує ці якості. Ми повинні формувати зі студентами стосунки, які не піддаються обрахункам. Навчання – не просто механічна передача знань від експертів до неекспертів за допомогою *будь-якого* наявного засобу; найперше ми маємо пам'ятати про умови, чинники і механізми особистісного розвитку майбутнього фахівця, забезпечуючи через конструктивні особисті контакти максимально сприятливий вплив на цей процес, з урахуванням індивідуальної ситуації кожного здобувача освіти.

Список використаних джерел

- 1.Bowles N. Human Contact Is Now a Luxury Good. *New York Times*. 2019. March 23. URL: <https://www.nytimes.com/>
- 2.Ordine N. Solo los buenos professors pueden cambiar la vida de un estudiante. URL (доступ до перекладу рос. мовою тексту відеозвернення проф. Н. Ордіне на сайті іспанського видання *El Pais*, травень 2020 р.). URL: <https://rossaprimavera.ru/>
- 3.R. H. Lossin, Andy Battle. Higher Education in the Age of Coronavirus. URL: <http://bostonreview.net/>

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ КАТЕГОРІЇ САМОСТАВЛЕННЯ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Андрійцівна Діана, здобувачка ОС «магістр», І курс, РДГУ

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

Одним із найважливіших чинників у становленні різнобічно розвиненої, активної, творчої, духовно багатой особистості та у створенні умов для повного розкриття її потенційних можливостей, відіграє внутрішня активність. Однією з найважливіших детермінант внутрішньої активності особистості є – самоставлення. Феномен самоставлення є предметом дослідження філософів, педагогів, психологів. Як вітчизняні (Л.Адамова, О.Камінська, Н.Левус, Л.Просендєєва, Н.Степанова, О.Чорнобровіна та ін.), так і зарубіжні дослідники (К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Р. Бернс, Б. Братусь, Ю. Гіппенрейтер, І.Кон, С.Пантилєєв, В.Петухов, В.Слободчиков, В. Столін, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.) підкреслюють залежність самоставлення від конкретного соціокультурного середовища, а також виділяють його важливий вплив на особистісний розвиток.

Мета повідомлення – проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння самоставлення та його структурних компонентів.

Феномен самоставлення нерозривно пов'язаний із становлення особистості як реального самоусвідомлення суб'єкта. Процес розвитку самоставлення включений в генезис самої особистості. Тому, самоставлення являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – в уявлення, а потім в поняття свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів.

Вперше поняття самоставлення у вітчизняній психологічній літературі було використано Н. Сарджвеладзе. Він розглядав його як складну багаторівневу емоційно-оціночну систему, яка поділялась на два блоки – об'єктивний («Я», як об'єкт) та суб'єктивний («Я», як суб'єкт). Обидва ці способи самоставлення реалізуються завдяки когнітивній активності, емоційним реакціям і системам дій або готовності до таких дій стосовно самого себе. Науковець самоставлення є однією зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості, що дозволяє їй певним чином взаємодіяти із соціумом і собою [3].

Як значущу категорію психологічної науки та фактор, що зумовлює гармонійний розвиток особистості, і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості розглядав самоставлення Б.Ананьєв. Наукові погляди вченого лягли в основу досліджень Л. Божович, В. М'ясищева, Д.

Узнадзе, В. Ядова, щодо аналізу феномену ставлення особистості до себе та до інших [1].

У сучасній психології існують суперечливі погляди щодо психологічної природи самоставлення особистості до себе. Одні вчені (В. Вілюнас, С. Крягжде, В. М'ясищев, В. Ядов та С. Якобсон) пов'язують самоставлення з мотиваційною сферою особистості. Інші ж вчені (Л. Божович, Ю. Приходько, Г. Щукіна, В. Мухіна) пов'язують самоставлення з емоційною сферою. В. М'ясищев та В. Ядов вважають джерелом дії цього феномену – активність.

Перші спроби трактування феномену самоставлення у зарубіжній психології були пов'язані з категорією «глобальна самооцінка» як деякого загального переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину динамічну сукупність. На думку західних вчених, завдяки самопізнанню можна виявити причину та смисл поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус сприймання індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей. Р. Бернс вважає, що саме самооцінка й відображає ставлення людини до себе, самоставлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, на думку вченого, самоставлення – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина Я-концепції є інтегральною стійкою самооцінкою, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу «Я» [2].

Заслуговує на увагу і концепція С. Куперсміта та М. Розенберга самоставлення розглядають як своєрідну стійку особистісну рису, яка практично незалежна від ситуації та віку людини. Автори підкреслюють, що саме мотив самоповаги та потреба в стійкому образі «Я» гарантують незмінне позитивне ставлення індивіда до себе [3].

Таким чином, самоставлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоставлення будується модель вчинків та дій, яка утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоставлення. Саме самоставлення є одним із важливих елементів самосвідомості. Воно має свою структуру, функції, полюси та специфічні особливості.

О. Камінська виділила основні характеристики самоставлення: структурні, а саме: самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, само розуміння; змістові – модальність, адекватність

самоствалення, ступінь вираженості (повнота) складових елементів, наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик; динамічні – ступінь стабільності та лабільності самоствалення, тобто, здатність особистості корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості. Різні варіації характеристик самоствалення власне і визначають особливості ставлення особистості до себе [1].

В. Столін характеризує самоствалення як процес, у якому власне «Я», власні риси та якості оцінюються особистістю по відношенню до мотивів, що виражають потребу в самореалізації. Ставлення себе проявляється як внутрішній діалог між «Я» і «не-Я», схожим і відмінним від самого суб'єкта. Таким чином, для характеристики самоствалення суб'єкта необхідні три типи відносин, що становлять мінімально діалогову одиницю: ставлення до себе, ставлення до іншого та очікуване відношення від нього. Врахування цих складових внутрішнього діалогу дозволяє виділити рівні самоприйняття суб'єкта [2].

В. Століним разом із С. Пантілєєвим були виділені три основні підсистеми в структурі ставлення до себе: система самооцінок, що позначається терміном «самоповага», система емоційних відносин, що збігається з терміном «аутосимпатія», і система, що служить захисним механізмом самосвідомості, що визначається терміном «самоприпинення».

Таким чином, аналіз наукових праць вітчизняних так і зарубіжних психологів свідчить про те, що в психології відсутнє загальноприйняте термінологічне трактування поняття «самоствалення», так як самоствалення розглядається з різних концептуальних позицій. Однак, як зазначає С. Пантілєєв, можна визначити більш-менш прийнятну для більшості науковців позицію, згідно з якою самоствалення є цілісним, одновимірним та універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного «Я» і є інтеграцією окремих самооцінок [2].

Л. Виготський визначає змістом структури самоствалення соціальну сферу, соціальну ситуацію розвитку, яка впливає на ієрархію провідних діяльностей та мотивів. Тобто, значущість компонентів самоствалення залежить від пріоритетної діяльності, в якій особистість може самореалізуватися.

Проведений аналіз досліджень проблеми самоствалення дав змогу виділити основні його функції: відображення себе; самовираження та самореалізації; збереження внутрішньої стабільності та континуальності «Я»; саморегуляції та самоконтролю; психологічного захисту; інтракомунікації [3].

Отже, самоставлення виступає ключовим фактором в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Безсумнівним є той факт, що само ставлення виступає значущою категорією психологічної науки взагалі, і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості.

Список використаних джерел

1. Камінська О.В. Гендерні особливості формування самоставлення в юнацькому віці: дис. канд. наук: 19.00.05. Київ, 2008. 176 с.
2. Просандєєва Л. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського педагогічного університету*. 2015. № 126. С. 142–143.
3. Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоставлення в психології. *Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Психологічні умови становлення особистості в сучасному суспільстві»* (м.Кропивницький, 19 березня 2017 р). URL: <https://cusu.edu.ua/ua/konferentsii-2016-2017-n-r>

ГЕНДЕР ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Баранович Ірина, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Гендер є важливим об'єктом психологічного дослідження, оскільки він стосується ідентифікації та вираження особистої статі. Гендерна ідентичність визначається як внутрішнє переживання себе як чоловіка, жінки або іншої статевої категорії, тоді як гендерний вираз відображається в поведінці, виборі одягу та інших аспектах життя.

Мета полягає у висвітленні теоретичного аспекту проблеми гендеру, як об'єкта психологічного дослідження.

Психологи вивчають різні аспекти гендеру, включаючи його формування, вплив на психологічний добробут і ставлення до себе, роль у взаєминах між людьми, соціальні норми і стереотипи, які пов'язані з гендером.

Одним з напрямків досліджень є вивчення гендерних ролей і стереотипів, які формуються у суспільстві та впливають на сприйняття і поведінку особистості. Дослідження гендерних стереотипів допомагають розуміти, які очікування і приписи пов'язані з різними гендерами і як вони впливають на життя людей.

Також психологи досліджують гендерні розбіжності в розвитку і поведінці, наприклад, в дослідженнях виявлено певні розбіжності у

когнітивних здібностях, емоційному вираженні і соціальному поведінці між чоловіками і жінками. Проте варто зазначити, що ці розбіжності є статистичними тенденціями і не виявляються у всіх індивідів.

Крім того, психологи також досліджують індивідуальні відмінності в гендерній ідентичності та гендерному виразі, включаючи дослідження трансгендерних і небінарних осіб. Вони вивчають психологічні аспекти статевої дисфорії, процесів статевої та гендерної ідентичності, а також ефекти різних форм підтримки та інтервенцій.

Загалом, психологічні дослідження гендеру допомагають розуміти складні аспекти індивідуального і соціального життя людей, а також сприяють розвитку більш рівноправного і інклюзивного суспільства.

Гендер є важливим об'єктом психологічного дослідження, оскільки він визначається як соціальні, культурні та психологічні аспекти, пов'язані зі статевою ідентичністю, ролями та виразом. Психологічні дослідження гендеру допомагають розуміти, які фактори впливають на розвиток статевої ідентичності, формування гендерних ролей і як ці процеси взаємодіють з іншими аспектами особистості та поведінки [1].

Основні напрямки досліджень гендеру у психології:

1. Статева ідентичність: Дослідження спрямовані на вивчення того, як люди розуміють свою статеву приналежність і як вона формується протягом життя. Вони досліджують роль біологічних, соціальних та культурних чинників у формуванні статевої ідентичності.

2. Гендерні ролі: Дослідження спрямовані на вивчення того, як суспільство формує очікування щодо поведінки, ролей і характеристик, пов'язаних зі статевими категоріями. Вони досліджують, які чинники впливають на прийняття та виконання гендерних ролей, а також на наслідки, які можуть виникати внаслідок несумісності з цими ролями.

3. Гендерна стереотипія: Дослідження спрямовані на вивчення стереотипних уявлень і переконань про гендерні категорії, які існують у суспільстві. Вони досліджують, як ці стереотипи впливають на уявлення про себе, сприйняття інших людей та взаємодію з ними.

Гендерна соціалізація: Дослідження спрямовані на вивчення того, як суспільство передає гендерні норми, цінності і очікування через соціалізаційні процеси. Вони досліджують роль родини, школи, ровесників і медіа у формуванні гендерної ідентичності та поведінки.

Дослідження гендеру в психології сприяють кращому розумінню різноманітності гендерних досвідів, сприяють виявленню соціальних нерівностей і допомагають в розробці інклюзивних підходів до статевих ідентичностей та гендерних ролей.

Список використаних джерел

1. Про рівність статей. Збірник. Під заг. ред. О. Хоми. Київ: Альтерпрес, 2007. 484 с.
2. Рубан О. Гендерний аналіз взаємовідносин чоловіка і жінки в Україні: сучасний етап. *Матеріали науково-практичної конференції «Гендерна реконструкція українського суспільства»*. Луцьк, жовтень, 2006. С. 87-90.
3. Espin O. M. Gender, sexuality, language, and migration. In R. Mahalingam (Ed.), *Cultural psychology of immigrants*. 2006. P. 241-258.

**ВПЛИВ ВОЄНИХ ДІЙ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І САМОРЕГУЛЯЦІЮ
ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Болюх Наталія, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс РДГУ

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

У зв'язку з теперішніми подіями, а саме з початком у 2022 році повномасштабного вторгнення на всю територію України, у населення різко знизився рівень стресостійкості та порушилася саморегуляція, що означає те, що в складних життєвих ситуаціях вони не можуть впоратися з власними емоціями.

Військові дії особливим чином впливають і на здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів, оскільки на них покладається велика відповідальність, як на майбутнє покоління. Ключові аспекти, що несе з собою війна, такі як постійний страх за власну та безпеку близьких, втрата рідних та друзів, невизначеність майбутнього, небезпека оточуючого середовища, порушення звичного порядку життя та навчання – всі ці фактори сприяють зниженню стресостійкості та порушенню саморегуляції поведінки серед студентів. У таких умовах необхідно розробляти та впроваджувати ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на підтримку психологічного здоров'я, стресостійкості та саморегуляції поведінки студентів. Це включає в себе доступ до кваліфікованої психологічної допомоги, розвиток саморегуляції за допомогою тренінгів та практик релаксації, створення безпечного навчального середовища та активну підтримку з боку університетської спільноти. Оскільки дослідження впливу воєнних дій на стресостійкість та саморегуляцію здобувачів вищих освіти займає важливе місце у сучасному світі, багато авторів присвятили свої дослідження даній темі, серед них Л. Аболін, В. Бодров, М. Боришевський, І. Кон, Г. Мигаль, О. Протасенко О. Рева.

Зусилля всіх зацікавлених сторін – здобувачів вищої освіти, викладачів, психологів, а також родин та громадськості – є важливими для

створення підтримуючого оточення, яке допоможе студентам подолати наслідки воєнного конфлікту та зберегти психологічне благополуччя.

Мета публікації – теоретично дослідити вплив воєнних дій на стресостійкість і саморегуляцію поведінки здобувачів вищої освіти.

Воєнні дії відіграють значну роль у формуванні стресу і впливають на рівень стресостійкості та саморегуляцію поведінки серед здобувачів вищої освіти. Військові конфлікти створюють надзвичайно напружені умови, які спонукають людей до постійного стану тривоги та стресу.

Воєнний стрес може мати серйозні наслідки для психічного та емоційного стану студентів. Постійний страх за власну безпеку та безпеку близьких, невизначеність майбутнього та небезпека навколишнього середовища створюють негативний вплив на психологічний стан особистості.

Крім того, воєнний конфлікт може порушити звичний порядок життя студентів, призводячи до втрати рідних, друзів, а також втрати домівки та інфраструктури, що спричиняє появу посттравматичного стресового синдрому та інших психологічних проблем (С. Богданов).

За словами Y. Li, у таких умовах важливо виявити та розвинути механізми саморегуляції та стресостійкості, які допоможуть студентам ефективно керувати своїми емоціями та адаптуватися до нових умов. Це може включати практики медитації, релаксації, психологічну підтримку та розвиток соціальних мереж підтримки [2].

Війна в Україні створила безпрецедентні виклики для здобувачів вищої освіти. Постійний стрес, тривога за життя та безпеку, невизначеність майбутнього істотно впливають на їх психологічний стан, емоційне благополуччя, стресостійкість і саморегуляцію поведінки. Нижче розглянемо наслідки воєнних дій на ЗВО, та шляхи їх подолання (D. Reyes, S. Lew, P Kimmel).

1. Зниження стресостійкості:

- Тривалий вплив стресу виснажує психологічні ресурси, що веде до зниження стресостійкості. Здобувачі освіти стають більш емоційно вразливими, їм складніше справлятися з труднощами, адаптуватися до нових умов життя та навчання.

- Постійне відчуття небезпеки, страх за себе та близьких, втрата домівки, переривання навчання, фінансові проблеми – все це стає джерелом хронічного стресу, який негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

2. Порушення саморегуляції поведінки:

- В умовах воєнних дій здобувачі освіти можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації, прийняттям рішень.

- Зростає рівень тривожності, дратівливості, апатії, що може

привести до дезадаптації в навчанні, соціальній ізоляції, ризикованої поведінки.

- Деякі здобувачі освіти можуть зловживати психоактивними речовинами, щоб впоратися зі стресом, що ще більше погіршує їх психологічний стан.

3. Напрямки допомоги:

- Психологічна підтримка: важливо організувати доступ до кваліфікованої психологічної допомоги для здобувачів освіти. Це можуть бути індивідуальні або групові консультації, психотерапія, арт-терапія, тренінги з розвитку стресостійкості.

- Створення безпечного середовища: навчальні заклади повинні вжити заходів для створення безпечного та комфортного середовища для навчання, де здобувачі освіти можуть відчувати себе захищеними.

- Інформування та просвіта: важливо надавати здобувачам освіти інформацію про те, як справлятися зі стресом, тривогою, страхом, як дбати про своє психологічне та фізичне здоров'я.

- Розвиток саморегуляції: тренінги з розвитку самоконтролю, емоційного інтелекту, технік релаксації та саморегуляції поведінки допоможуть здобувачам освіти краще справлятися зі стресом і адаптуватися до складних життєвих обставин.

4. Важливість спільних зусиль:

- Здобувачі освіти, викладачі, психологи, соціальні працівники, батьки – всі повинні об'єднати зусилля, щоб допомогти здобувачам вищої освіти подолати наслідки воєнних дій, зберегти психологічне здоров'я, стресостійкість і саморегуляцію поведінки.

- Створення атмосфери підтримки, розуміння, емпатії допоможе здобувачам освіти відчувати себе в безпеці, дати їм сили та ресурси для подолання труднощів і продовження навчання.

Війна – це складне випробування, але завдяки спільним зусиллям ми можемо допомогти здобувачам вищої освіти зберегти психологічне здоров'я, стресостійкість і саморегуляцію поведінки, дати їм можливість успішно навчатися та будувати своє майбутнє.

Тому на думку С. Богданова, розвиток стресостійкості та механізмів саморегуляції, є критично важливими аспектами психологічної підтримки для студентів під час воєнного конфлікту. Посилення психологічної підтримки, доступ до консультування та психологічних послуг можуть допомогти здобувачам вищої освіти ефективно керувати стресом та вибудувати позитивні стратегії подолання складних ситуацій [1].

Отже, узагальнюючи вище сказане, можемо зробити висновок, що воєнні дії створюють напружене емоційне тло, яке негативно впливає на

психологічне та фізичне здоров'я, а також на успішність навчання й соціальну адаптацію. Порушення звичного порядку життя, постійний стрес і тривога створюють несприятливі умови для підтримки психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Розв'язання цієї проблеми вимагає комплексного підходу. Перш за все, необхідно забезпечити доступ до якісної психологічної підтримки та консультування для студентів, які переживають воєнний конфлікт. Важливо також створити безпечне середовище навчання, де студенти будуть почувати себе захищеними та підтриманими.

Спільна робота та підтримка допоможуть студентам відчувати себе в безпеці й знайти необхідну силу для подолання труднощів і продовження навчання, що є важливим умовою для їхнього успішного майбутнього.

Список використаних джерел

1. Богданов С.О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Навч.метод. посіб / заг. ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок К.: Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ. 2017. 208 с.

2. Li Y. (2005) Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. AOM Conference. Paper.

РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ПОДОЛАННІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Боровець А., здобувач ОС «бакалавр», 1 курс РДГУ

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

У сучасному суспільстві все більше людей стикаються з кризовими життєвими ситуаціями, такими як втрата близької людини, розлучення, серйозна хвороба або втрата роботи, які можуть призводити до розвитку депресивних станів. Традиційні методи лікування депресії, такі як медикаментозна терапія та психотерапія, не завжди є достатньо ефективними і можуть супроводжуватися побічними ефектами. У зв'язку з цим виникає потреба у пошуку додаткових підходів до подолання депресії.

Рефлексія, як процес самоаналізу та осмислення власних думок, почуттів і вчинків, є одним із таких потенційно ефективних підходів. Проте роль рефлексії у подоланні депресивних станів в умовах кризових життєвих ситуацій залишається недостатньо вивченою. Необхідно дослідити, яким чином рефлексивні практики можуть сприяти зниженню рівня депресії та

покращенню психоемоційного стану особистості, а також визначити ефективні методи інтеграції рефлексії у процес психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

Дослідження ролі рефлексії у подоланні депресивних станів проводили як західні, так і вітчизняні психологи. А. Бек у когнітивній терапії, М. Селігман у позитивній психології та Д. Шон з концепцією рефлексивної практики підкреслюють важливість рефлексії у терапії депресії. Вітчизняні психологи, такі як Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Б. Ломов також акцентують увагу на значенні рефлексії для самосвідомості, саморегуляції та особистісного розвитку.

Мета публікації - теоретично дослідити роль рефлексії у подоланні депресивних станів особистості у кризових життєвих ситуаціях.

На життєвому шляху люди неминуче стикаються з суб'єктивно складними ситуаціями. Їх поява визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Подолання життєвих труднощів або принаймні збереження контролю над ситуаціями має для людини екзистенційний і особистий сенс. Це тому, що людина існує не одна, а нерозривно пов'язана з життєвою ситуацією, в якій вона живе (С. Корсун).

При розгляді поняття «критична ситуація» рекомендується спочатку визначити зміст і співвідношення понять «ситуація» і «критична ситуація». У психологічній науці категорія «ситуація» не вважається абстрактним поняттям. Сьогодні поняття ситуації можна зрозуміти трьома способами:

1. Ситуація як середовище, сукупність об'єктивних умов функціонування будь-якої системи та середовища, що визначає ту чи іншу якість діяльності. Це система зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, що сприяє і регулює його діяльність.

2. Ситуація як перцептивний конструкт особистості (Дж. Форгас). У цьому випадку людина не відображає існування, а створює ситуацію у своїй свідомості.

3. Ситуація як об'єктивно-суб'єктивна реальність. Представники цього підходу (Г. Блумер та Дж. Херберт-Мід) визначають ситуації як результат активної взаємодії між індивідами та їх оточенням.

У критичних ситуаціях перед людиною постає завдання знайти втрачений сенс. Здатність змінити сенс ситуації, навіть коли тобі нікуди подітися, є втіленням свободи [1].

Завдяки цьому, механізми функціонування ціннісно-сислової сфери являють собою «завдання», що виникають в скрутних умовах і містять у собі протиріччя по виникненню сенсу. Р.Мосс і Дж.Шефер сформулювали п'ять видів завдань, що виникають перед людиною в критичній ситуації : встановлення сенсу ситуації і визначення її значення для себе; реакція на

вимоги критичної ситуації і спроба протистояти їй; підтримання відносин з членами сім'ї, з друзями і з тими, хто здатний посприяти у вирішенні проблем; збереження емоційного балансу, управління негативними почуттями, що викликані несприятливими подіями; збереження і підтримання образу себе, соціальної ідентичності, впевненості в собі.

За допомогою «кваліфікованого» (конструктивного) рефлексивного аналізу найбільший вплив відбувається у зміні характеристик психічного стану та реорганізації ціннісних смислових форм, тобто здоровій рефлексії.

Саногенна рефлексія сприяє розвитку здатності особистості до протистояння несприятливим життєвим обставинам, з одного боку, через усвідомлення власних деструктивних стратегій мислення, які породжують негативні переживання, та з іншого боку, через побудову внутрішньої конструктивної моделі проблемної ситуації і на цій основі формування позитивної афективно-когнітивної структури. Незалежно від визначення змісту критичних ситуацій дослідники сходяться в тому, що існують два основні варіанти виходу особистості з кризи [1; 2].

Перший (конструктивний) пов'язаний зі збільшенням адаптаційних можливостей особистості, що придбала в результаті активної взаємодії з критичною ситуацією новий життєвий досвід, який зробив її доросліше.

Якщо виходу з кризи не знайдено, виникає другий (деструктивний) варіант поведінки, який подовжує депресивний стан і сприяє виходу з ситуації. У сучасних дослідженнях часто підкреслюють наявність цієї поведінки особистості в критичних ситуаціях, але не робляться спроби класифікувати її можливі прояви.

Здатність до рефлексії особливо важлива в дослідницьких проблемах, оскільки без визнання наших зовнішніх і внутрішніх ресурсів не буде здатності досліджувати проблеми. Оцінка можливостей заважає нам свідомо обирати та реалізовувати стратегії, які відповідають обставинам нашого життя.

А. Дорожевець у своєму дослідженні дійшов висновку, що 80% людей досягають успіху, використовуючи власні ресурси, основним з яких є когнітивна «обробка» кризового досвіду. Для успішної адаптації людині необхідно знайти сенс і причини життєвих труднощів, що виникли, а також, усвідомлюючи подію, важливо розуміти значення почуттів і станів, пов'язаних з цією подією.

На життєвому шляху людина неминуче стикається з кризовими ситуаціями, що визначаються як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Подолання таких ситуацій є важливим для збереження екзистенційного та особистого сенсу життя. Поняття «критична ситуація» можна розглядати з різних точок зору: як об'єктивне середовище, як перцептивний конструкт

особистості або як об'єктивно-суб'єктивну реальність, що синтезує різні підходи. У кризових ситуаціях важливо знайти втрачений сенс, що є втіленням людської свободи. Механізми функціонування ціннісно-сислової сфери включають завдання встановлення сенсу ситуації, реагування на її вимоги, підтримання відносин, емоційного балансу та образу себе. Згідно з дослідженнями, більшість людей досягають успіху, використовуючи когнітивну обробку кризового досвіду, знаходячи сенс і причини труднощів та усвідомлюючи значення своїх почуттів і станів.

Список використаних джерел

1. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
2. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 62. С. 35-38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_62_8

РОЛЬ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ В РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ

Валяшук Ольга, здобувач ОС «магістр», І курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Смислова сфера відіграє важливу роль у розвитку емпатії, оскільки вона визначає, як людина інтерпретує події, взаємодії та переживання інших. Сенси, які людина надає різним ситуаціям і людям, впливають на її здатність розуміти емоції та потреби оточуючих. Смислова сфера формується індивідуальними переконаннями, цінностями та життєвим досвідом, що визначає, як людина сприймає чужі емоції. Зрозуміти почуття іншої людини легше, якщо є подібний життєвий досвід або спільні цінності. Розуміння власних смислів і цінностей створює фундамент для глибшої саморефлексії, що, у свою чергу, сприяє розвитку емпатії. Людина, яка аналізує свої цінності й життєві орієнтири, частіше рефлексує і про свої емоційні реакції, що допомагає їй краще розуміти емоційні стани інших людей і адекватно на них реагувати.

Мета полягає у висвітленні зв'язку між смисловою сферою та емпатією: пояснити, як смислова сфера, тобто індивідуальні цінності, переконання та особистісні сенси, впливає на здатність до емпатії.

Якщо людина надає великого значення підтримці, довірі й розумінню в стосунках, вона буде схильна більше намагатися зрозуміти емоції інших.

Смислова сфера формує прагнення до емпатії, коли допомога та підтримка є важливими складовими її цінностей.

Емпатія більш розвинена в тих, хто має сильну здатність до саморефлексії, усвідомлює свої переживання та може переносити цей досвід на розуміння інших. Смислова сфера сприяє розвитку емпатії через усвідомлення подібностей у почуттях та прагненнях [2].

Для деяких людей смислова сфера включає цінність соціальної підтримки та взаємодопомоги, що спонукає до емпатійних реакцій. Така мотивація стає підґрунтям для бажання краще зрозуміти стан інших та допомогти їм [3]. Смислова сфера особистості формується через життєвий досвід, культурні й соціальні установки, які впливають на інтерпретацію зовнішніх подій. Коли людина усвідомлює власні смисли та значення, це дає можливість глибше розуміти емоції інших людей, оскільки відкриває доступ до власного внутрішнього досвіду. Така саморефлексія дозволяє виявляти спільні елементи у взаємодіях, а також підвищує здатність співпереживати.

Аналіз літератури показав, що проблема емпатії і в історії психології і в сучасній науці стає об'єктом пильної уваги різних галузей гуманітарного знання, що перетворює її у міждисциплінарну проблему [1].

Багато вчених вважають, що емпатія – це великий дар від Бога або всесвіту. Деякі і взагалі не раз писали, що розвинути емпатію суто науковим способом просто неможливо. Саме тому в тренінгах використовуються ігрові вправи з програванням тієї чи іншої нелегкої життєвої ситуації. Емпатія найкраще проявляється від прожитих труднощів, великого життєвого досвіду і терпіння.

Емпатію прийнято трактувати або як здатність людини розуміти світ переживань іншого, або як здатність брати участь в емоційному житті іншого. Як правило, в якості об'єкта емпатії розглядається інша людина, але в ряді досліджень в якості об'єкта емпатії виступає нейтральний предмет, природа чи образ мистецтва, антропоморфізованим спостерігачем в процесі сприйняття. Розвиток емпатії може бути підтриманий шляхом цілеспрямованого формування смислової сфери, особливо у молодому віці. Через виховні практики, що наголошують на важливості цінностей співчуття, взаєморозуміння та підтримки, можна створювати основу для емпатійного ставлення у молоді. Згодом це формує здатність до співпереживання, яка стає важливим елементом їхньої особистісної структури.

Отже, смислова сфера виконує функцію внутрішнього мотиватора, який направляє людину до емпатії. Вона формує фокус уваги на емоційних і психологічних аспектах взаємодії, забезпечуючи глибше розуміння та сприяючи встановленню позитивних, емпатійних стосунків з іншими людьми.

Смислова сфера виступає як своєрідна база, яка визначає здатність людини до емпатії, допомагаючи їй не лише краще розуміти інших, а й будувати конструктивні стосунки, що ґрунтуються на взаєморозумінні та підтримці.

Список використаних джерел

1. Виговський С. Є. Емпатія як чинник розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці: дис. канд. психол. Наук. Одеса., 2013. 196 с.
2. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5(31). С. 39-46.
3. Ямницький В. М. Духовність особистості: психологічний підхід. *Філософія. Педагогіка. Суспільство*: зб. наук. праць. Рівненський державний гуманітарний університет. Вип. 2, 2012. С. 11-16.

ТЕМПЕРАМЕНТ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМИН

Вальчук Віктор, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Темперамент є важливим компонентом індивідуально-психологічних особливостей людини, який має значний вплив на професійну діяльність та соціальні взаємини. У контексті професійної діяльності темперамент проявляється у швидкості реакцій, стійкості до стресу, рівні енергії, здатності до концентрації, а також загальній витривалості. Наприклад, представники холеричного темпераменту зазвичай швидко реагують і здатні приймати рішення в стресових ситуаціях, проте можуть бути схильні до імпульсивності та втрати контролю. Сангвініки добре адаптуються до змін і комунікабельні, що важливо в професіях, де необхідна швидка взаємодія з іншими.

Темперамент також впливає на соціальні взаємини, формуючи стиль спілкування, рівень емоційної виразності та здатність до емпатії. Наприклад, меланхоліки можуть бути більш схильні до глибокого аналізу й рефлексії, але можуть мати труднощі в соціальних ситуаціях, де вимагається високий рівень активності або ініціативності. Флегматики, в свою чергу, часто демонструють стриманість і стабільність, що сприяє довготривалим і стабільним відносинам.

Розуміння темпераменту та його особливостей може допомогти у виборі професії, що відповідає індивідуальним особливостям особистості, а також у розвитку навичок саморегуляції. У контексті соціальних взаємин

знання про свій темперамент та темперамент оточуючих може сприяти побудові гармонійних відносин, оскільки це дозволяє враховувати відмінності у реакціях та стилях комунікації інших людей.

Мета полягає у висвітленні значення темпераменту в професійній діяльності та соціальних взаєминах. У дослідженні цих аспектів важливо врахувати індивідуальні особливості кожної людини, розглядаючи темперамент як основу для розвитку професійних та соціальних навичок, а також як інструмент для побудови ефективної комунікації та розв'язання конфліктів.

Українські науковці роблять акцент на практичному застосуванні знань про темперамент у професійній підготовці та роботі з персоналом. Їхні дослідження допомагають розробляти методи підбору персоналу з урахуванням психологічної сумісності, побудови гармонійної командної роботи та підвищення соціальної адаптації.

Таким чином, українські психологи роблять цінний внесок у дослідження ролі темпераменту як у професійному, так і в особистісному розвитку, а їхні праці стають основою для створення адаптивних моделей поведінки, що враховують індивідуальні особливості людини.

Дослідження впливу темпераменту на професійну діяльність і соціальні взаємини активно вивчається українськими психологами. Серед науковців, які зробили значний внесок у цю сферу, можна відзначити таких:

С. Максименко, відомий український психолог, який вивчав психічний розвиток особистості та індивідуально-психологічні особливості, зокрема темперамент, у контексті навчання та професійної діяльності. Його роботи підкреслюють, як темперамент впливає на мотивацію і працездатність у професійному середовищі [3].

Л. Карамушка досліджувала психологічні аспекти управління персоналом, емоційну стійкість та професійний стрес, що тісно пов'язано з темпераментом. Вона підкреслює роль саморегуляції та адаптації у різних професіях залежно від типів темпераменту [2].

В. Татенко приділяв увагу проблемам психологічного здоров'я та соціальних взаємин, зокрема їх взаємозв'язку з темпераментом. Його роботи розкривають питання адаптації особистості в колективі та взаємодії між людьми різних темпераментів у команді [4].

О. Бондаренко спеціалізується на дослідженні конфліктології та психологічної сумісності, зокрема вивчає темперамент як фактор, що впливає на конфліктні ситуації в колективі. Її роботи показують, як різні типи темпераментів можуть сприяти або заважати ефективній комунікації та взаємодії [1].

Отже, дослідження ролі темпераменту в професійній діяльності та соціальних взаєминах є важливим аспектом психології, який дає можливість глибше зрозуміти індивідуальні особливості людей, що впливають на їхню ефективність, адаптивність і комунікацію. Загалом, знання про темперамент та його вплив на поведінку людини сприяє підбору ефективних професійних орієнтацій, розвитку соціальних навичок і побудові здорового психологічного клімату в команді, що є необхідним для підвищення якості особистісного й професійного життя.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна сумісність у колективі: методичні рекомендації для психологів. Харків: Основа. 2010. 112 с.
2. Карамушка Л. М. Психологічний стрес у професійній діяльності та шляхи його подолання. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2013. 279 с.
3. Максименко С. Д. Генеза здібностей та обдарованості: психологічні аспекти. Київ: ТОВ «КОНВІ ПРИНТ». 2006. 240 с.
4. Татенко В. О. Проблеми особистості та соціальних відносин: психологічний аналіз. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. 2005. 274 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ КАТЕГОРІЇ «СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ»

Васильчук Каріна, здобувачка ОС «магістр», 1 курс РДГУ

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

Сучасний світ характеризується надзвичайною мінливістю та нестабільністю, яка вимагає від особистості володіння потужним внутрішнім ресурсом для адаптації у таких умовах. Особливо складними є умови сьогодення в Україні, яка виборює свободу і незалежність у кровопролитній війні з росією. Кожен новий день в таких екстремальних умовах створює безліч ситуацій, які вимагають від людини прийняття серйозних рішень як діяти у ситуаціях, в яких вона ніколи не була. Багато таких щоденних ситуацій стимулюють розвиток стресу, вимагають максимальної мобілізації особистісних ресурсів для його подолання та вміння швидко приймати ефективні рішення. Саме тому наповнення змістом категорії «складна життєва ситуація» є досить актуальним та важливим. Ця проблема стала предметом наукових досліджень відомих зарубіжних (Р.Бартон, П.Вілліамс, С.Фолкмен, С.Кобаза, Р.Лазарус, Д.Ньютон, Т.Сміс, С.Роджерс та ін.) та вітчизняних вчених (Я.Амінева, І.Ананова, І.Ващенко, В.Зликов,

Д.Ларін, Т.Ларіна, С.Лукомська, Д.Предко, Л.Сердюк, Т.Титаренко, І.Черезова, А.Чиханцова, Ю.Швалб та ін.). Не зважаючи на таку кількість наукових розвідок, багато психологічних аспектів складних життєвих ситуацій залишаються недостатньо вивченими. До таких проблем відноситься проблема пошуку шляхів їх ефективного розв'язання.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації у сучасній психологічній науці.

Ситуації, що переживаються людиною як виняткова подія, змушують особистість до «...раціонального осмислення й сприйняття ситуації, усвідомлення реальної можливості та пошуку шляхів управління ситуацією, збереження почуття власної гідності та гідності особистості близької людини, основних життєвих інтересів, цінностей, цілей і мотивів, побудови моделі майбутнього...» називаються життєвими. Вони включені в життєвий шлях людини і є складовою способу її життя. Життєві ситуації складають сукупність важливих подій та обставин, які визначають світосприйняття та поведінку особистості в певний життєвий період, впливають на її адаптацію [1, с.61].

Під складними життєвими ситуаціями більшість дослідників розуміють будь-яку життєву ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції й переживання, викликає дискомфорт і за певних умов можуть мати негативні наслідки для розвитку особистості.

Е. Грішин вважає, що «складні життєві обставини – це особливі умови життєдіяльності людини, які є невідконтрольними людині та блокують можливість задоволення базових потреб та самореалізації» [2].

Інші дослідники розглядають складні життєві ситуації як ситуації, які характеризуються певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють чи перешкоджають можливості особистості подолати її [3].

Зовнішній чинник за своєю природою є об'єктивним, він визначається ситуацією і певними спільними (типовими) характеристиками:

- обмеженим часом розв'язання (вирішення) ситуації;
- зовнішніми обставинами, які надто складні для подолання;
- ризиком для здоров'я, а інколи і життя;
- небажанням оточуючих розуміти людину;
- зміною ситуації, тобто виникненням інших (нових) проблем при існуванні старих
- позитивним збігом обставин, які дають можливість людині подолати ситуацію з найменшими зусиллями;
- повною відсутністю будь-якої підтримки[3].

Внутрішній чинник розглядається на двох рівнях – психологічному та соціально-психологічному. Психологічний рівень представлений наступними змінними:

- визнання власного безсилля що-небудь змінити для подолання складної життєвої ситуації;
- усвідомлення ризику для власного здоров'я;
- невизначеністю ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення;
- боротьбою між власними бажаннями та можливостями;
- боротьба з «самим собою»;
- усвідомленням перебування у стресовій ситуації;
- психічною перевантаженістю та психічними станами невпевненості у собі, психічною неготовністю до подолання ситуації, проявом емоцій та почуттів, концентрацією зусиль[3].

Соціально-психологічний рівень наповнюють такі характеристики як: прийом і обробка великої кількості інформації; нерозуміння вимог оточення; недостатність необхідної інформації для обізнаності в ситуації; наявність певного досвіду у подоланні складних життєвих ситуацій; власна спроможність термінового прийняття рішення (єдино правильного і в дуже стислий термін) [3].

У сучасній психології критичні життєві ситуації зазвичай описують такими поняттями як стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Більш детальна класифікація складних життєвих ситуацій за факторами, які їх обумовлюють, виділяє такі їх категорії: стресові, конфліктні, фруструючі, травматичні, екстремальні, надзвичайні та ситуації напруги.

Складні життєві ситуації є структурним компонентом процесів соціалізації, оскільки вони не завжди травмують особистість, а можуть справляти позитивний вплив на особистісний розвиток, зумовлюючи зміни конструктивного характеру. Саме ці зміни забезпечують досягнення нових форм ефективних відносин людини із зовнішнім середовищем. В.В. Предко у своєму дослідженні дійшла висновку, що складні життєві ситуації не лише забезпечують особистісне зростання, а й відкривають ту індивідуальність людини, яка допомагає переходити межу унікального розв'язання проблеми й, разом з цим, відбувається потужне зростання особистості. Так, людина самотійно, через біль та страждання долає перешкоди та розв'язує проблеми, переживаючи складну життєву ситуацію [2].

Таким чином, складні життєві ситуації виникають тоді, коли порушується або змінюється звичний ритм життя і людина не може розв'язати якусь проблему за наявності традиційних схем поведінки. Про настання складної життєвої ситуації свідчить ряд ознак: зміна алгоритмів

звичайної поведінки у соціумі; припинення поточної діяльності, невизначеність у подальшому розвитку подій; розвиток стресових станів. Складну життєву ситуацію можна схарактеризувати як соціально нестабільну, кризову, стресогенну, непередбачувану, переломну, екстремальну, невизначену і критичну, а подекуди фатальну. Разом з тим складні життєві ситуації можуть і позитивно впливати на психічний розвиток особистості.

Список використаних джерел

1. Ващенко, І., Ананова, І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. № 46. С. 59–87.
2. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологія*. Вип. 21 (66). 2023. С. 26-37.
3. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип.1. Том 2. 2016. С.69-73

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

**Гадада Іван, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Бабак Костянтин кандидат психологічних наук, доцент**

В умовах сучасного суспільного розвитку дедалі гострішою стає проблематика розвитку емоційного вигорання особистості. Це підкреслює потребу в аналізі соціально-психологічних аспектів професійної діяльності, які здатні призводити до ситуацій, коли фахівці втрачають здатність якісно реалізовувати свій потенціал та втрачають натхнення і творчий підхід до своєї роботи.

Психологічне благополуччя населення зазнає додаткового негативного впливу через складні соціально-економічні обставини. На необхідності вирішення цього питання акцентують увагу як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, які давно окреслюють велику кількість стресогенних факторів, що впливають на щоденне життя особистості. Людина щоденно потрапляє під дію таких стресорів, як соціальна оцінка, невпевненість у професійній сфері та одноманітність повсякдення. Відтак, збереження психологічного здоров'я особистості стає одним із ключових завдань у процесі становлення сучасного суспільства.

Очевидно, що у наукових дослідженнях та й, загалом, у суспільній свідомості під час аналізу професійної діяльності фахівців різних напрямів традиційно фокусують увагу на позитивних сторонах роботи з людьми. Водночас є розуміння, що саме взаємодія з іншими людьми, з огляду на високі вимоги до представників різних професій, підвищену відповідальність та емоційні навантаження, містить у собі значний ризик виникнення складних емоційних станів, пов'язаних із професійною діяльністю. Будь-яка робота створює потенційні умови для розвитку стресових станів.

Професійне вигорання – це феномен, який містить в собі багатшарову структуру, і на сьогодні його сутність залишається без однозначного визначення. Погляди на структуру цього явища та його етапи є різноманітними й нерідко суперечливими через різні підходи до вивчення. Кожен із підходів висвітлює окремий аспект проблеми, акцентуючи увагу на специфічних факторах і детермінантах.

Проблематика теми професійного вигорання активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними представниками галузі психологічних досліджень, серед яких: В. Бойко, Г. Діон, Д. Енцман, Н. Левицька, М. Лейтер, Л. Малець, С. Максименко, В. Орел, Г. Сельє, Т. Форманюк, Х. Фрейденберг, У. Шуфелі та ін. Разом з тим, В. Бойко, С. Джексон, К. Маслач описують феномен професійного вигорання через призму тривимірного конструкту. М. Буриш, в свою чергу, досліджував фази професійного вигорання.

Вагомий внесок у дослідженні закономірностей дорослого віку залишили такі науковці, як: Л. Божович, Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон та ін. Вони стали класикою вивчення вікової періодизації розвитку особистості. Сучасні наукові дослідження даного питання опираються на: О. Видру, М. Заброцького, В. Кутішенка, Р. Павелківа, М. Савчина, В. Чумака та ін.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників професійного вигорання особистості.

Феномен професійного вигорання транслює собою процес емоційного виснаження, що зумовлений дією професійних стресорів. Л. Леженіна наводить напрацювання Г. Сельє, який визначав фактори, що сприяють розвитку вигорання. Науковець окреслив такі групи чинників професійного вигорання: 1. Організаційні, які стосуються аспектів управління та умов, в яких відбувається трудова діяльність. 2. Діяльнісні, що пов'язані із змістом і специфікою професійних завдань. 3. Особистісні, які зумовлені мотиваційними установками та індивідуально-психологічними характеристиками працівника [2].

Проблема диференціації понять «стрес» і «вигорання» залишається відкритою. Відтак, Г. Сельє трактує феномен вигорання як наслідок

тривалого впливу стресу, який супроводжує особистість на роботі [1].

Низка дослідників акцентує увагу на емоційному аспекті феномену вигорання. Відтак, О. Якимчук описує таких науковців, як К. Черніса та В. Бойка, що трактують професійне вигорання як «деструктивний процес, що виникає внаслідок постійного стресу, поступово виснажуючи емоційні та енергетичні ресурси працівника». Такий підхід вирізняється чіткою термінологією та глибоким психологічним змістом, що сприяє вирішенню численних концептуальних суперечностей [4, с. 112].

Більшість сучасних науковців у галузі професійного вигорання підтримують трикомпонентну модель, розроблену К. Масlach і С. Джексон. Згідно з цією концепцією, вигорання охоплює фізичне, емоційне та інтелектуальне виснаження, яке особливо помітне у професіях соціальної сфери. Модель включає три ключові складові:

- емоційне виснаження, яке проявляється почуттям внутрішньої порожнечі, втоми від звичної діяльності та зниження настрою;
- деперсоналізація, яка свідчить про емоційну відстороненість, цинізм і негативне ставлення до суб'єктів, які супроводжують звичну діяльність;
- редукція професійних досягнень у вияві відчуття некомпетентності, невпевненості у власних здібностях, зниження професійної самооцінки [2; 4].

Здійснений аналіз вітчизняних та зарубіжних напрацювань дозволяють диференціювати три ключові характеристики феномену професійного вигорання.

1. Професійне вигорання є формою психологічного захисту від тривалого стресу: науковці описують його як специфічну реакцію нейротипових індивідів, які працюють у постійно напруженому емоційному середовищі.

2. Професійне вигорання часто виникає в умовах посиленого спілкування та характеризується втомою від комунікації, втратою здатності до емпатії.

3. Професійне вигорання найчастіше притаманне професіям соціальної сфери, де фахівці постійно залучені в емоційні переживання своїх клієнтів чи партнерів [1-4].

Водночас, існують також моделі професійного вигорання, що включають додатковий чинник, де останній компонент зумовлений особливостями конкретної професійної діяльності. Зокрема, цей аспект може виявлятися у вигляді тривоги спеціаліста відносно власної родини через постійні або тривалі від'їзди та розділенням зі своїми рідними [3].

Професійне вигорання проявляється через низку симптомів, які можна розділити на три основні групи: психофізичні ознаки, соціально-психологічні, поведінкові [4, с. 114].

Відповідно, психофізичними симптомами професійного вигорання стають: хронічна втома, емоційне та фізичне знеення, загальна ослабленість (астенія), зниження чутливості до змін у навколишньому просторі, психосоматичні прояви (головний біль, проблеми з ШКТ тощо), коливання ваги, проблеми зі сном, зниження сенсорної чутливості [4, с. 114].

Серед соціально-психологічних проявів професійного вигорання можна спостерігати: відчутний спад настрою та появу емоційного виснаження; підвищену схильність до роздратування у повсякденних ситуаціях; безпричинні вибухи гніву, а також бажання уникати спілкування з іншими; безпідставні негативні емоції, серед яких підозрілість, сором, вина або образа без очевидних причин; підвищення рівня тривоги та загального неспокою; гіперболізовану відповідальність; формування негативного ставлення до власних життєвих і професійних перспектив [4, с. 114].

Поведінкові симптоми професійного вигорання проявляються у: ігноруванні важливих завдань, розсіюючи фокус уваги на незначні деталі; формуванні відчуття, що прикладені зусилля не приносять очікуваних результатів і власна діяльність здається беззмістовною; втраті інтересу до професійних обов'язків та мотивації до їх виконання; емоційному відстороненні від оточуючих; використанні психоактивних речовин як способу боротьби зі стресом [4, с. 114].

Відтак, професійне вигорання особистості не корелює з такими параметрами, як досвід роботи, вік або формальна результативність. Вигорання може виникати не тільки у соціально орієнтованих професіях, а й у представників інших сфер, де у фокусі знаходиться високий рівень відповідальності за виконання завдань. Водночас, вигорання зустрічається серед людей, які стикаються з нерівномірними емоційними навантаженнями, зокрема у взаємодії «людина-людина» і не володіють конструктивними способами для відновлення емоційного балансу. Очевидно, що постійний стрес та напруга формують сприятливі умови для розвитку професійного вигорання. Проте, варто підкреслити, що вигорання є індивідуальним процесом, який може виникати через сукупність особистісних, професійних та соціальних чинників, що формуються під впливом як суб'єктивних аспектів, так і унікальної професійної системи кожного індивіда.

Список використаних джерел

1. Колтунович Т. А. Синдром професійного вигорання в історичній ретроспективі: період наукового осмислення проблеми. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ: Гнозис, 2013. Дод. 1 до Вип. 29. Т. IV. С. 160-167.
2. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник*

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. *Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 135-142.

3. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 2. С. 29-33.

4. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 16 (61). 2021. С. 110-119.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ПІСЛЯ ВТРАТИ КІНЦІВКИ

Горбов Олексій, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Вивчення, аналіз та корекція труднощів і проблем у сфері емоційної та вольової реактивності, спричинених чинниками психогенного характеру, що виникають через травматичні події (зокрема, катастрофи, війна, акти насильства тощо) є вкрай важливим. Особливої актуальності набуває робота з людьми, які брали участь у бойових діях. Проте, виняткової ваги набирає вивчення особливостей особистості, яка зазнала ампутації.

Актуальність сьогодення вимагає зосередження зусиль не лише органів військового управління, заступників командирів з питань морально-психологічного забезпечення, медичних спеціалістів та військових психологів. Важливим аспектом виникає і робота цивільних психологів у напрямку реабілітації та відновлення військовослужбовців. Така робота повинна спрямовуватися на виявлення ефективних методик для діагностики та лікування негативних емоційних реакцій військовослужбовців, що отримали фізичні ушкодження. В останні роки значно зросла увага до дослідження психічних станів, що виникають внаслідок фізичних травм учасників бойових дій, як в Україні, так і за її межами.

Вивченням емоційно-вольової сфери особистості активно займалися такі вчені, як М. Варій, Є. Ільїн, А. Пуні, В. Селіванов, О. Степанов та ін. Специфічні детермінанти проблеми емоційно-вольової сфери особистості аналізувались дослідниками О. Биковим, Є. Фещенко та Т. Шульгою, які зосередились на вікових особливостях вольової регуляції. Водночас, Н. Будрейко, В. Іванніков, В. Калін, Н. Макарова та В. Селиванов поглиблено вивчали механізми вольових зусиль, зокрема, аналізуючи вольові характеристики у чоловіків та жінок.

Сучасні теоретичні напрацювання у підході до аналізу емоційно-

вольової сфери військовослужбовців та учасників бойових операцій детально розглянуті в наукових роботах таких авторів, як І. Воробйов, О. Колесніченко, І. Ліпатов, І. Приходько, О. Тімченко. Зокрема, емоційні характеристики особистостей, залучених до бойових дій, є предметом досліджень таких психологів: В. Лефтеров, Г. Ложкін, С. Миронець, В. Моляко, Є. Потапчук, О. Сафін, О. Тімченко.

Зарубіжні дослідники, котрі фокусуються на аналізі негативних емоційних станів військовослужбовців, які пережили фізичні ушкодження: С. Веслі, Е. Джонс, А. Егендорф, Ч. Кдушин, Л. Китаєв-Смик, Г. Кормос, Р. Лаофер, П. Ліз, А. Маклауд, С. Мейерс, Н. Фіар, Б. Шепард. Серед вітчизняних дослідників, українських, проблематику психічного стану військовослужбовців вивчають такі спеціалісти, як А. Єна, З. Кісарчук, М. Корольчук, Г. Лазос, Л. Литвіненко, О. Кокун, В. Маслюк, В. Семінченко, О. Тімченко, Л. Царенко, В. Ягупов.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційно-вольової сфери військовослужбовців ЗСУ після втрати кінцівки.

Перебування в умовах війни є прикладом екстремальної ситуації, де військовослужбовець відчуває значний психоемоційний стрес. У таких обставинах військові змушені мобілізувати власні вольові ресурси для ефективного протистояння та адаптації до складних викликів [4, с. 31].

Психологічний стан військовослужбовця, який пережив втрату кінцівки часто можна охарактеризувати як гостре відчуття горя. Насправді, без залежності від причин, що призвели до ампутації, особі необхідно дати час для проживання втрати та адаптації як до психологічних, так і фізичних змін у своєму житті та зовнішності [6].

Учасники бойових дій досить часто демонструють симптоми, як от емоційна дистанція або підвищена емоційна напруга, зростання агресії та дратівливості, імпульсивні спалахи гніву, а також випадки тривоги і страху. Військовослужбовці, також, можуть мати нічні жахи або сни про бойові дії, нав'язливі спогади про травматичні події, що супроводжуються глибокими переживаннями, флешбеки. Зустрічаються випадки суїцидальних думок, які інколи реалізують спроб їх реалізації [5, с. 114].

Серед інших психологічних проблем, з якими стикаються військовослужбовці після втрати кінцівки варто відзначити глибокий песимізм, почуття байдужості оточення, скептицизм щодо намірів інших людей, труднощі в обговоренні прожитих травматичних подій, втрату життєвої мети, сумніви у власних силах, переконання у нереальності пережитого на війні. Відчувається, ніби вони втратили себе під час війни, відчують неможливість впливати на події, з'являється почуття

відчуженості при спілкуванні з іншими, потреба в носінні зброї, ворожість до інших військовослужбовців, підвищена тривожність, агресія через невдоволення участю у війні, недовіра до влади, об'єктивізація жінок, потяг до участі у ризикованих ситуаціях і спроби зрозуміти, чому вижили саме вони, а не їхні товариші [1, с. 6].

Під час взаємодії з військовослужбовцем після втрати кінцівки психолог має враховувати, що в перші дні після операції поведінкові зміни можуть бути не виразними. У цей період увага зосереджена на боротьбі з можливою інфекцією, підтримці метаболічного балансу та лікуванні інших травм. Також важливо врахувати, що військовослужбовці, які нещодавно отримали поранення, можуть переживати ейфорію від того, що вижили, що також впливає на їхній емоційний стан [2, с. 91].

Серед найчастіших емоційних труднощів, що зустрічаються у військовослужбовців після ампутації, домінують тривожні та депресивні стани. Симптоми цих станів включають постійне відчуття напруги, проблеми зі сном, соматичні скарги, а також різноманітні фобії, як-от страх перед падінням або додатковим пошкодженням. Додатково, такі люди можуть виявляти дратівливість, ворожість, вибухи злості та ворожості, відчуття марності. Якщо втрата кінцівки пов'язана із травматичними подіями, такими як загибель чи каліцтво інших, емоційний дисбаланс може бути особливо глибоким. Висока ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) також є значущим фактором [2, с. 91].

Фантомні болі суттєво впливають на якість життя та психологічний стан військовослужбовців, які втратили кінцівки під час бойових дій. Хоча феномен фантомного болю описаний вже дуже давно, проте, точний механізм його виникнення досі залишається не поясненим. Для психологів, які працюють з військовослужбовцями після ампутації важливо розуміти та пояснювати, що фантомні відчуття є звичайним явищем і не є ознакою психічного розладу [3].

Під час адаптації до життя військовослужбовця після втрати кінцівки необхідно сформувати нову ідентичність, яка може включати не тільки зміну професії, але й переосмислення способів мислення, переживань, поведінки і взаємодій з оточуючими. Діяльність, яка раніше виконувалася без особливих зусиль, тепер вимагає більшої концентрації та уваги. Важливо, щоб ветеран переглянув та, за потреби, змінив свої попередні установки, особливо ті, що стосуються уявлень про фізичну привабливість, мужність чи самодостатність. Такі зміни особливо критичні, якщо військовослужбовець зберігає стереотипи, що особи з фізичними обмеженнями є психологічно та соціально неповносправними, оскільки це може сприяти зустрічі такого ж ставлення від інших [2, с. 96].

Сприйняття втрати кінцівки військовослужбовцем і вплив цього факту на систему цінностей особистості мають значний вплив на процес адаптації до нових життєвих обставин. Для деяких військовослужбовців закономірним є занепокоєння щодо відчуття болю, який може сигналізувати про стан здоров'я та подальший прогноз. Ще хтось може зосереджуватися виключно на переживанні болю і прагнути його полегшення за будь-яку ціну. Особливо тяжкою є адаптація для тих, хто до травми звик використовувати фізичну активність як спосіб для розвантаження та зняття стресу. Таким людям надзвичайно складно прийняти обмеження в рухливості, що може суттєво впливати на їхнє емоційне благополуччя. Дехто із військовослужбовців може пов'язувати втрату функціональності зі зниженням особистісного статусу, що може призвести до відчуття втрати любові та поваги від інших. Тому важливо в процесі реабілітації звернути увагу не тільки на фізичне відновлення, а й на психологічну підтримку, спрямовану на переосмислення власної ідентичності та цінностей, а також на розвиток стратегій адаптації та можливості справитись із втратою [2].

Отже, у процесі взаємодії з військовослужбовцями вкрай важливою є підтримка у наступних аспектах: 1. Корекція станів порушення розуміння та усвідомлення. 2. Стимуляція бажання військовослужбовця співпрацювати у процесі реабілітації. 3. Ліквідація проявів неприйняття ситуації. 4. Зосередження на вирішенні таких проблем, як біль, психологічний дискомфорт, порушення сексуальних функцій та ін. Необхідно пам'ятати про ключову роль налаштування військовослужбовця після втрати кінцівки в контексті ефективного реабілітаційного процесу. Віра в себе та відчуття підтримки від зовнішнього середовища дозволяє досягати значних результатів та якнайшвидше адаптуватися до нової ролі і статусу.

Список використаних джерел:

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип. 1. С. 5-10.
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
3. Мачерет Є. Л., Чуприна Г. М., Морозова О. Г., Коркушко О. О. та ін. Патогенез, методи дослідження та лікування больових синдромів : посіб. Х. : ВПЦ Контраст, 2006. 168 с.
4. Яременко В. В. Особливості емоційних станів військовослужбовців

в умовах війни : кваліф. роб. на здоб. осв. рівня «Магістр», спец. 053 «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 117 с.

5. Яременко В., Рахманов В. Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ)*. Київ: ДЗВО «УМО», 2022. 187 с.

6. Ligthelm E. J., Wright, S. C. D. Lived experience of persons with an amputation of the upper limb. *International Journal of Orthopaedic and Trauma* 24 Nursing. 2014. № 18. P. 99-106.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

Грабовець Надія, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

Керівник: Демянюк О.Б., старший викладач

Толерантність до невизначеності є критичним аспектом адаптації для майбутніх фахівців. Важливо, щоб вони розвивали у себе вміння адекватно сприймати ситуації невизначеності та вибирали ефективні, конструктивні стратегії для реагування на них. Це допомагає не тільки в особистісному зростанні, але й у професійному розвитку, дозволяючи ефективно вирішувати завдання в умовах змін та нестабільності.

Проблематика толерантності до невизначеності активно висвітлюється багатьма як вітчизняними, так і зарубіжними авторами і залишається у фокусі актуальності і сьогодні. Це, в свою чергу, пояснюється збільшенням кількості ситуацій, з якими людина регулярно стикається у різних сферах життя: у соціальних контактах, професійній діяльності, при пристосуванні до новітніх технологій, а також через постійне збільшення обсягу суперечливої інформації, яка постійно з'являється. Таким чином, підготовка сучасних студентів до ефективного реагування на зміни залишається надзвичайно важливим аспектом їхнього навчання та розвитку.

Серед зарубіжних дослідників можна виділити таких авторів як С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман та ін., котрі зробили значний внесок у вивчення проблематики невизначеності. Водночас, такі науковці як В. Зінченко, Т. Корнілова, Д. Леонтєв, О. Луковицька також активно розробляли цю тематику. Українські вчені, включно з Л. Бурлачуком, А. Гусєвим, П. Лушиною, С. Максименком, М. Шаповалом також зробили значний внесок у дослідження психологічних аспектів невизначеності. Це підкреслює багатогранність і актуальність

проблеми, яка впливає на різні аспекти сучасного життя особистості.

Зарубіжні дослідники, такі як В. ДеРома, К. Крітенден, Дж. Норр, Н. Хубер активно вивчали розвиток толерантності до невизначеності в освітньому процесі, розглядаючи її вплив на навчальну діяльність. Інший напрямок досліджень, представлений І. Леоновим, фокусується на впливі толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників та їхню ефективність у прийнятті управлінських рішень. Окрім цього, значну увагу приділяють вивченню ролі толерантності до невизначеності в різних сферах життєдіяльності. В Україні проблематику толерантності до невизначеності в освітньому контексті детально досліджували такі вчені як К. Артюшина, О. Брюховецька, Г. Павленко, В. Семиченко, та С. Хілько. Їх роботи допомагають глибше зрозуміти, як адаптаційні стратегії студентів впливають на їх академічний прогрес та загальне благополуччя в умовах невизначеності сучасного освітнього середовища.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів.

Професійне становлення майбутнього професіонала – це ключовий аспект в освітньому процесі, що вимагає від студентів не тільки засвоєння спеціалізованих знань, але й розвитку відповідних умінь та навичок. Професійна діяльність має важливе соціальне значення, адже підготовка кваліфікованих спеціалістів сприяє розвитку як окремих галузей, так і економіки в цілому. У залежності від характеру професії, професійне становлення може бути поділене на два основних типи: наукове і практичне. Наукова діяльність зосереджена на теоретичних дослідженнях та розробці нових знань, тоді як практична діяльність більше зорієнтована на застосування цих знань в реальних умовах. Обидва типи вимагають глибокої спеціалізації та розвитку професійних якостей, таких як критичне мислення, вирішення проблем, вміння працювати в команді та інші важливі компетенції [1, с. 2].

Ситуації невизначеності, що виникають у професійній діяльності, з позицій А. Кокаревої та ін. можуть мати як внутрішнє, так і зовнішнє походження. Внутрішні ситуації невизначеності часто пов'язані з когнітивними протиріччями в процесі формування професійної діяльності, стосунків та особистісної Я-концепції. Зовнішні ситуації невизначеності виникають через динаміку та непередбачуваність зовнішнього середовища, яке впливає на різні аспекти діяльності фахівця [1, с. 2].

Згідно з дослідженням О. Кокуна, професійне становлення фахівця є комплексним процесом, який включає прогресивні зміни особистості під впливом соціальних факторів, професійної діяльності та особистої ініціативи

до самовдосконалення. Все це дозволяє фахівцю конструктивно поводити себе в професійній сфері та ефективно подолати виклики, які виникають на шляху професійного та особистісного розвитку [2].

К. Меренлюото і Е. Лехтінен в своїх дослідженнях представляють толерантність до невизначеності як процесуальну здатність, яка забезпечує регуляцію переробки інформації через метакогнітивні та мотиваційні змінні. Науковці аргументують факт, що успішні концептуальні зміни можливі лише через стани, які включають невпевненість і підвищене відчуття двозначності. З високим рівнем толерантності до невизначеності студенти відкриті до нових аспектів ситуацій та нової інформації, що сприяє конструюванню нових концептуальних знань. В той же час, низький рівень толерантності до невизначеності, навпаки, часто асоціюється з неприйняттям нової інформації та створенням поверхневих або недостатньо адекватних концептуальних моделей [3, с. 98].

Дійсно, серед дослідників немає одностайності щодо розуміння толерантності до невизначеності як метакогнітивної здатності. Однак багато авторів згодні, що толерантність до невизначеності є не просто набором особистісних рис чи поведінкових особливостей, а активним учасником у динамічних процесах подолання та вироблення невизначеності, особливо на когнітивному рівні. Цей підхід відкриває шлях для глибшого аналізу впливу толерантності до невизначеності на когнітивні процеси, як-от розв'язання проблем і прийняття рішень у умовах непевності [3, с. 98].

За спостереженнями Т. Корнілової та С. Смирнова, які наводить С. Хілько, толерантність до невизначеності як риса особистості відіграє важливу роль у формуванні професійної компетенції. Дослідники вважають, що здатність досягати успіху у вищій освіті тісно пов'язана з можливістю відповідально вибирати та приймати рішення в умовах невизначеності. Відповідальність включає в себе не тільки адаптацію до змінних обставин, але й здатність критично оцінювати і вибирати з різних альтернатив, що вимагає глибокого розуміння особистісних і професійних вартостей. Такий підхід вимагає від учасників освітнього процесу активної участі та відповідальності за свої дії та вибір, що стає ключовим у формуванні компетентного спеціаліста [3, с. 100].

Таким чином, толерантність до невизначеності у сучасних студентів можна охарактеризувати як компетенцію, яка дозволяє їм ефективно реагувати на невизначені ситуації, які виникають у професійному контексті. Конструкт включає в себе глибоке когнітивне розуміння проблематики, позитивне емоційне ставлення до амбівалентності, а також активне залучення у процес пошуку і застосування стратегій для вирішення проблем. Відповідно, це означає, що студенти вміють не тільки ідентифікувати і

осмислювати труднощі, але й активно діяти в умовах, коли чіткі рішення можуть бути недоступні.

Список використаних джерел

1. Кокарева А., Лузік Е., Ладугубець Н., Михеева Т. Професійне становлення майбутнього фахівця: психологічні чинники розвитку толерантності до невизначеності. 2022. 7 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/> .
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ. Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
3. Хілько С. О. Методика дослідження особливостей формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / НАПН України, Ун-т менедж. освіти ; редкол. : О.Л. Ануфрієва [та ін.]*. Київ: АТОПОЛ ГРУП, 2016. Вип. 2 (31). 138 с.

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ

Демчук Тарас, здобувач ОС «магістр», І курсу, РДГУ

Керівник: Шелюк О. В., кандидат філософських наук, професор

Конфліктна поведінка серед футболістів може бути викликана різними факторами і мати різні прояви. Конфліктна поведінка може мати різні причини, включаючи стрес, низьку самооцінку, недоліки в навичках спілкування та інші фактори. Для ефективного вирішення конфліктних ситуацій важливо навчитися адекватно реагувати на конфлікти, розвивати навички комунікації та сприяти спільному пошуку рішень, що враховують потреби всіх сторін [1].

Метою нашого дослідження є висвітлення характеристики конфліктної поведінки, які можуть спостерігатися серед футболістів.

Ось деякі характеристики конфліктної поведінки, які можуть спостерігатися у футболістів:

1. Агресивність: Футбол є контактним видом спорту, і футболісти часто вступають у фізичні конфлікти під час гри. Це може призвести до агресивних реакцій, включаючи фули, бійки та словесні суперечки.
2. Провокація: Гравці можуть намагатися провокувати один одного, щоб викликати реакцію суперника або виграти перевагу. Це може включати в себе спеціально викликані фули, докучливі коментарі або жести.

3. Перебої в грі: Футболісти можуть намагатися витягти час або вплинути на гру шляхом затримок, перебоїв у грі або використання технік для збільшення тривалості гри.

4. Відмова взаємодіяти: Деякі гравці можуть виявляти конфліктну поведінку, відмовляючись спілкуватися зі своїми товаришами по команді або намагаючись грати на індивідуальний результат, ігноруючи стратегію команди.

5. Неспортивна поведінка: Вона може включати в себе фалювання, використання образливої мови, вирази жорстокості, а також намагання вплинути на рішення арбітра або судді.

6. Перевищення дозволених меж: Деякі гравці можуть порушувати правила гри або користуватися нечесними методами для досягнення своїх цілей (підсаджування суперників або навіть спроби підробки травми) [3].

Важливо розуміти, що конфлікти в футболі є нормальною частиною гри, але спортсмени повинні дотримуватися її етичних норм і правил. Арбітри готові застосовувати санкції проти гравців, які перевищують дозвалені межі конфліктної поведінки, включаючи попередження, вилучення з гри або навіть дискваліфікацію [2].

Актуальність подолання конфліктної поведінки серед футболістів під час тренувань завжди лишається важливою.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 224 с.

2. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології* Т. 1: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Ч. 21-22 / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, 2008. С.173-177.

3. Олійник Н. А, Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ І ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зіборов Людмила, здобувачка ОС «магістр», 1 курс, РДГУ
Керівник: Корчакова Н.В., доктор психологічних наук, професор

Повномасштабне вторгнення рф та багаторічні бойові дії на сході України безперечно спричинили негативний вплив на психологічний,

соціальний та фізичний стан людей. Особливо цей вплив торкнувся родин військовослужбовців, де рідні постійно знаходяться в стані тривоги за життя і здоров'я своїх близьких, спільне майбутнє, переживають утрату почуття безпеки, звичного, комфортного середовища та благополуччя.

Мета повідомлення полягає у висвітленні соціально-психологічних особливостей переживання тривожності у родинах військовослужбовців, пошуку засад формування програми корекції напружених станів.

Термін «тривожність» включає в себе комплекс відносно стійких індивідуальних характеристик особистості та її поведінки, що можуть спричиняти тривожний стан. Загалом, в практиці закріпилось розмежування поняття тривожності як властивості особистості та тривоги як стану. Хоча, на сьогоднішній день, деякі науковці вважають ці поняття тотожними. За Фрейдом (1926) тривожність - емоційний стан, що який включає переживання ситуацій невизначеності, очікування, відчуття безпорадності. Ізард К. (1977) визначав тривожність як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями (гнівом, провинною, соромом, цікавістю). Прихожан А. (1996) тлумачила тривожність як стійке особистісне утворення, що виявляється в схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці особистості, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям.

У нашому дослідженні тривожність будемо розуміти як негативну емоцію, на кшталт переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з передчуттям страху, небезпеки та очікуванням негативних подій.

Загалом, дослідження тривожності викликає всебічний інтерес науковців. Так, досліджено зв'язки тривожності з самооцінкою (В. Бодров, Л. Бороздіна, О. Гілязова), впевненістю у собі (О. Нікітіна), результативністю діяльності (Н. Наєнко). Надмірна тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію (В. Березін, В. Карандашев), гальмує особистісний розвиток, впливає на психічне та фізичне самопочуття, тісно пов'язана з провідними мотивами та потребами людини (Ю. Антонян, В. Астапов, В. Вілюнас, О. Мельниченко).

На часі є гостра проблема поширення тривожних розладів внаслідок війни як для держави та суспільства в цілому, так і для кожної людини зокрема. Як засвідчують проведені дослідження, тривожні розлади стимулюють виникнення і розгортання важких соматичних хвороб, призводять до низки негативних соціальних та психологічних впливів на особистість (деадаптація, зменшення працездатності тощо).

Соціально-психологічні особливості тривожності у членів родин військовослужбовців характеризуються специфічними клінічними ознаками тривожних розладів, що виникають внаслідок війни:

- думки про брак майбутнього, невиправдана лякливість та відчуття напруженості;
- надмірна турбота про безпеку в ситуаціях, які цього не потребують;
- почуття провини, нікчемності або безнадійності;
- кошмарні сновидіння та повторювані думки про війну та травматичні події;
- нездатність отримувати задоволення від видів діяльності, які були джерелом радості до війни;
- вигорання з подальшим падінням у "воронку виснаження";
- соціально-психологічна дезадаптація;
- високий рівень нервово-психічної напруги та соціальної фрустрованості;
- наявність високих показників за клінічними шкалами та соматизація

Гіпотезою нашого дослідження є наступна ідея - військовослужбовці та члени їх родин є категорією українців, які належать до найбільш психотравмованої групи українського населення, оскільки постійно знаходяться у лоні стресо-травматичних подій, зумовленими воєнними діями. Саме тому, дослідження соціально-психологічних чинників виникнення тривожності у членів родин військовослужбовців є актуальною проблемою сьогодення.

У процесі виконання нашого магістерського дослідження «Тривожність у родинах військовослужбовців» за період січня-лютого 2024 р. були опрацьовані результати опитування 93 осіб, із них 57 осіб належать до родин військовослужбовців, більшість із яких перебувають на фронті. У роботі використовувалася методика «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» (створена в США у 1996 році, перекладена й адаптована І.О. Котеневим). Як відомо, спочатку ця методика призначалася для швидкого виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, які пережили психічну будь-яку травму. Методика є досить простою і легкою у використанні. Опитувальник складається з десяти простих запитань, які передбачають однозначні відповіді. Як інструмент первинного скринінгу відповіді на ці питання добре діагностують наявність найспецифічніших проявів ПТСР, таких як тривога і депресія.

За результатами «Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР» нами було встановлено наступне: середній показник ствердних відповідей склав 4,91 балів при «пороговому» показнику наявності порушень психічного стану 4 і більше. Співставлення двох вибірок учасників дослідження показав наявність значущих відмінностей. Зокрема у родинах військовослужбовців показник визнання напруги склав 5,21 балів, у той час як у респондентів, у родинних колах яких військовослужбовці відсутні, цей показник склав 4,61 балів (див.рис 1).

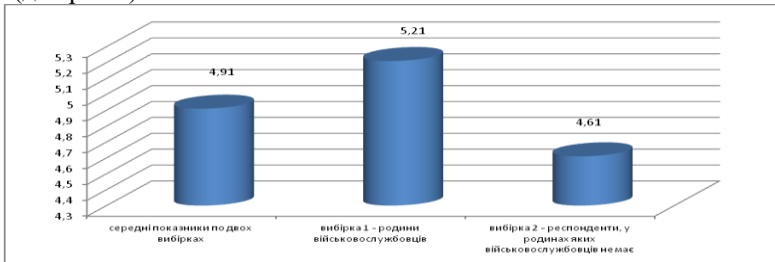


Рис. 1. Психологічні особливості тривожності респондентів

Дослідження причин, що зумовлюють виникнення тривоги в умовах воєнного стану у наших респондентів фактично співпадають із детермінантами, які обговорюються у теоретичних джерелах:

- загроза втрати близької людини
- фінансові труднощі
- руйнування планів на життя
- відчуття небезпеки
- повітряні тривоги
- інформаційний стрес

Отже, проведене дослідження засвідчує що гіпотеза про те, що військовослужбовці та члени їх родин є категорією українців, які належать до найбільш психотравмованої групи українського населення, оскільки постійно знаходяться у лоні стресо-травматичних подій, зумовленими воєнними діями підтвердилась отриманими даними. Поруч з тим, хотілося б відмітити, що респонденти в родинах яких немає військових також потерпають від підвищеного рівня тривоги і тому постає необхідність в подальших дослідженнях.

Список використаних джерел

1. Посттравматичний стресовий розлад. URL : https://kpt-center.com.ua/poslugi/posttravmatichnij_stresovij-rozlad/

2. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги?

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИЗВАНИХ ЗА МОБІЛІЗАЦІЄЮ

Капран Андрій, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

У контексті поточної воєнної ситуації та значних соціальних змін в Україні можна спостерігати, що значна частина населення зазнає впливу кризових явищ. Число таких кризових подій неухильно збільшується. Це ставить перед фахівцями психологічної галузі, медицини, психосоціальної роботи та суміжних дисциплін завдання ще глибшого дослідження механізмів розвитку і способів зміцнення стресостійкості індивідів під час криз, викликаних нинішніми обставинами.

Водночас, окрім цивільного населення, яке стикається з кризами щодня, існують також інші соціальні групи, зокрема військовослужбовці, які регулярно зустрічаються з великою кількістю стресових факторів. Важливо відзначити, що розвиток емоційного інтелекту у військовослужбовців може значно підвищити їхню здатність позитивно впливати на розвиток організаційних процесів, сприяти вирішенню стратегічних та тактичних задач, поліпшити регуляцію взаємовідносин, підвищити соціальну чуйність і окреслити нові напрями діяльності. Особливо важливим є вміння військовослужбовців ефективно взаємодіяти всередині колективу та використовувати ефективні стратегії спільної діяльності. Наше дослідження буде спрямоване на вивчення впливу емоційного інтелекту на рівень стресостійкості військовослужбовців.

У переліку зарубіжних дослідників, котрі зосередили свої зусилля на аналізі особливостей особистісної структури військових, слід виділити таких психологів, як С. Веслі, Е. Джонс, А. Егендорф, Ч. Кдушин, Л. Китаєв-Смик, Г. Кормос, Р. Лаофер, П. Ліз, А. Маклауд, С. Мейерс, Н. Фіар, Б. Шепард. В той же час, в Україні дослідженням цієї актуальної науково-практичної проблеми займаються такі вчені, як А. Єна, З. Кісарчук, О. Кокун, М. Корольчук, Г. Лазос, Л. Литвіненко, В. Маслюк, В. Семінченко, О. Тімченко, Л. Царенко, В. Ягупов та ін.

Дослідження аспектів емоційного інтелекту серед військовослужбовців ми зустрічаємо а таких працях вітчизняних науковців,

як Г. Дубровинський, С. Козловська, О. Крупський, Т. Мацевко, А. Рождественський та П. Ткачук. У міжнародному досвіді вивчення емоційного інтелекту виділяються роботи таких вчених, як Р. Бар-Он, Р. Бояціс, Д. Гоулман, Д. Карузо, М. Кетс де Вріс, Д. Майер тощо.

Вивчення проблематики стресостійкості набуло актуальності в науковому співтоваристві відносно недавно. Це пояснює її недостатню вивченість. І хоча вона не є широко дослідженою, існують напрацювання, зокрема, західних дослідників, серед яких: К. Болтон, Д. Геллерстейн, Ж. Ледесма, Дж. Річардсон, які вивчали аспекти стресостійкості. В Україні цю проблематику розглядали О. Бойко, Н. Гусак, А. Максименко, О. Махнач. Такі фахівці як М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов зосереджувались на аналізі факторів, які сприяють розвитку стресостійкості у осіб, чия професійна діяльність пов'язана з екстремальними умовами.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на рівень стресостійкості військовослужбовців призваних за мобілізацією.

Емоційний інтелект і особистісна зрілість грають вирішальну роль у формуванні стресостійкості особистості загалом, зокрема у її здатності ефективно адаптуватися та відновлюватися після стресових та кризових ситуацій. У військовослужбовців показник цього впливу зростає у геометричній прогресії. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту часто вдається краще розуміти та контролювати свої власні емоції, а також емоції інших, що дозволяє їм більш адекватно реагувати на виклики та уникати негативних емоційних реакцій. Здатність військовослужбовців розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні стани не лише сприяє кращому самоконтролю, але й покращує міжособистісні взаємини, сприяє гармонії в соціальних і професійних сферах. Це, в свою чергу, впливає на здатність особистості ефективно вирішувати конфлікти, адаптуватися до нових умов та витримувати психологічний тиск.

Роль військовослужбовця, який мобілізований до лав ЗСУ значною мірою виходить за рамки технічних та тактичних навичок, як це зазначено в дослідженні П. Ткачука. Взаємодія у військовій сфері вимагає глибокого розуміння психологічних аспектів усієї команди, особливо в умовах бойових дій. Емоційний інтелект тут виступає як ключовий елемент, який дозволяє ефективно управляти як власними реакціями на стресові ситуації, так і емоційним станом навколишніх [1-5].

Відтак, як зазначає П. Ткачук, військовослужбовець з високим рівнем емоційного інтелекту може взаємодіяти з побратимами, сприяючи збереженню морального духу та згуртованості колективу навіть під час значних зовнішніх та внутрішніх викликів. Такий мобілізований

військовослужбовець здатен: регулювати власні емоції, зберігати спокій та раціональність; впливати на емоційний стан навколишніх, мотивувати людей, які поруч, заспокоювати їх або надихати на важливі дії; залишатися продуктивним, при мінімумі інформації або при відсутності відповіді, що дозволяє заспокоювати навколишніх та формувати довіру та володіти здатністю досягати стратегічних цілей, часом вимагаючи значних жертв та тривалої відданості завданню [1-5].

У процесі розвитку емоційного інтелекту військовослужбовців виникає ряд переваг, необхідних для їх ефективної діяльності:

1. Розвиток стресостійкості. Вміння ідентифікувати та регулювати свої емоції допомагає військовослужбовцям краще справлятися з високим рівнем стресу, який є невід'ємною частиною їхньої роботи.

2. Опрацювання травматичного досвіду. Здатність розуміти та обробляти емоційні реакції, спричинені травматичними подіями може зменшити ризик розвитку ПТСР.

3. Ефективна комунікація. Емоційний інтелект сприяє розвитку емпатії, що є ключем до побудови міцних зв'язків між військовослужбовцями та зміцненню командної роботи.

4. Покращення адаптації до цивільного життя, адже після завершення військової служби, військові часто стикаються з викликами інтеграції у цивільне суспільство. Навички емоційного інтелекту можуть полегшити перехід, допомагаючи адаптуватися до нових соціальних та професійних реалій [4].

Як зазначає В. Лагодзінський, військовослужбовці із високим рівнем емоційного інтелекту значно підвищують ефективність внутрішніх комунікацій у своєму підрозділі, використовуючи активне спілкування та формуючи відносини на довірі. Ефективна взаємодія забезпечується не лише через сталу співпрацю, залучення до спільних завдань та цілей, але також через особистий вклад кожного. Важливим є також вміння уважно вислуховувати, відповідати на питання та підтримувати ініціативу і незалежність кожного. Такі дії зміцнюють моральний клімат військового колективу, забезпечуючи конструктивне вирішення завдань навіть у складних ситуаціях [5].

Розвиток стресостійкості військовослужбовців полягає у їх вмінні ідентифікувати та використовувати власні ресурси, щоб ефективно протистояти негативним наслідкам стресу. Це може включати розробку стратегій вирішення проблем, використання мережі соціальної підтримки, використання технік релаксації та розвиток позитивного мислення [1].

В. Кеннон та Г. Сельє, заклали основи розуміння стресу та засвідчили, що формування стресостійкості у процесі розвитку емоційного інтелекту не

обмежується лише здатністю виживати під тиском зовнішніх умов, але й включає активну взаємодію з цими умовами через гомеостатичну регуляцію організму. Цей процес спрямований на формування реакцій, які не просто нейтралізують негативний вплив, але й дозволяють військовослужбовцям продовжувати свою діяльність.

Формування стресостійкості мобілізованих військовослужбовців у воєнних умовах вимагає розвитку емоційного інтелекту, що допомагає військовим не тільки впоратися з поточними викликами, але й підтримувати власне здоров'я та життєздатність на довгий термін. Цей процес включає в себе розробку стратегій, які сприяють психологічному та фізичному благополуччю, підтримку соціальних зв'язків, та використання ресурсів для забезпечення адекватної відповіді на стресові ситуації. Зрештою, ці аспекти адаптації є фундаментальними для забезпечення не тільки виживання, але й довгострокової ефективності військовослужбовців у воєнному середовищі.

Стресостійкість військовослужбовців, призваних за мобілізацією є не статичною рисою, а динамічним процесом, що включає адаптацію до життєвих і професійних змін та викликів. Цей процес сприяє розвитку та підсиленню певних якостей і характеристик, які визначають спроможність військовослужбовців витримувати та ефективно реагувати на різноманітні труднощі [2].

Стресостійкість в умовах воєнного стану є критичною здатністю, яка вимагає від військовослужбовців адекватної та адаптивної реакції на високий рівень стресу, який неминучий під час військових конфліктів та їх соціально-економічних наслідків. Основою стресостійкості мобілізованих є кілька важливих компонентів: емоційна регуляція, збереження психічної рівноваги, яка є необхідною для збереження як ефективності професійної діяльності; здатність приймати обґрунтовані та ефективні рішення у кризових умовах, коли стандартні рішення можуть бути неефективними або недоступними; терпимість та толерантність до непередбачуваних обставин, постійна зміна тактики та підходів для досягнення довгострокових цілей [3].

Отже, сучасні мобілізовані військовослужбовці володіють підготовленим арсеналом якостей, знань та навичок для ефективного впорядкування стресових умов, які сьогодні викликає війна. Розвиток власної стресостійкості та здатності витримувати життєві випробування вимагає свідомого самовиховання, цілеспрямованої роботи над зміцненням стресостійкості, активним розвитком емоційного інтелекту, ретельного аналізу власних реакцій на стресові ситуації та збирання досвіду, який може бути корисним для подолання майбутніх викликів у складних обставинах. Це процес, що вимагає часу, уваги та зусиль, і немає швидких рішень для його

прискорення. Кожен крок у цьому напрямку збільшує шанси мобілізованих військовослужбовців адаптуватися навіть у найскладніших умовах.

Список використаних джерел

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів. Кварт, 2020. 120 с.
2. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г., Пашенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. *Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука*. Харків : Оригінал, 2018. С. 74-79.
3. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2022. Випуск 50. С. 24-31.
4. Дубровинський Г., Рябова О. Зв'язок емоційного інтелекту військовослужбовця з психологічною сумісністю у військовому підрозділі. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 1 (51). С. 17-23.
5. Лагодзінський В. В., Шевчук О. В. Застосування військовим лідером навичок емоційного інтелекту у процесі налагодження внутрішніх комунікацій. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2022. Випуск 41. С. 255-260.

ПСИХОЛОГІЯ РОБОТИ З СІМ'ЯМИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Карпова Жанна, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій підтвердив, що багато вчених присвятили увагу загальним проблемам допомоги сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах. Деякі імена науковців, які внесли вагому цінність у цю галузь досліджень, включають А. Капську, І. Пінчука, І. Трубавіну та С. Харченка. Окремі аспекти, пов'язані з оцінкою потреб дітей і їхніх сімей, досліджено в роботах І. Зверевої, З. Кияниці та Ж. Петровича.

Технології індивідуального супроводу сімей у складних життєвих обставинах представлені в наукових працях О. Безпалько, В. Кузьмінського та С. Лукашова. Професійні компетенції фахівців соціальної роботи розглядаються у роботах І. Козубовської, Г. Лактіонової та Є. Холостової. Ці

наукові дослідження та публікації важливі для розуміння проблем, пов'язаних зі сім'ями в складних ситуаціях та розвитку ефективних підходів до їхньої підтримки.

Сім'я в складних життєвих обставинах – це сім'я, яка через різні об'єктивні або суб'єктивні причини втратила можливості для належного виховання дитини, створюючи негативні умови для її розвитку.

Ефективне виховання, зокрема сімейне, повинно бути спрямоване на внутрішню усвідомленість норм, правил і цінностей дитини. Це означає, що дитина має бути визнана суб'єктом виховання і самопоширення цих цінностей. Важливо враховувати індивідуальні особливості дитини і її морально-етичні потреби, передавати інформацію про цінності, на які слід орієнтуватися, спрямовувати розвиток певних якостей і відносин, а також стимулювати відповідну поведінку.

Проте, існують певні недоліки у розв'язанні цієї проблеми, на які варто звернути увагу. Замало уваги приділяється важливому аспекту вибору методів активного навчання, що використовуються для навчання батьків, які виховують своїх дітей. Тренувальні та ігрові методи можуть бути ефективними в цьому процесі. Індивідуальна робота з сім'ями в складних життєвих обставинах часто акцентується на подоланні зовнішніх проявів неблагополуччя, таких як надання гуманітарної допомоги або допомога в оформленні документів, замість розгляду причин, що призвели до цього неблагополуччя.

Проблеми, пов'язані з психологічним мікрокліматом і внутрішніми сімейними стосунками, можна віднести до психолого-педагогічних чинників, що впливають на функціонування сім'ї. Ці проблеми включають в себе відсутність позитивного сімейного досвіду серед членів родини, конфлікти між різними поколіннями сім'ї, відсутність розуміння та навичок задоволення потреб дитини, нестійкий емоційний стан, труднощі у спілкуванні з іншими, включаючи фахівців. До цих факторів також можна віднести відсутність інтересу дітей до навчання і невдоволення їх освітніми потребами, включаючи відсутність доступу до додаткових освітніх послуг.

Біологічні фактори ризику потрапляння в складні життєві обставини зазвичай пов'язані із станом здоров'я та включають спадкові чинники, спосіб життя батьків, можливість різних форм залежностей, стан здоров'я, порушення емоційного розвитку, а також фізичні чи психічні захворювання [1].

У науковій літературі існує визначення сімей в складних життєвих обставинах, які характеризуються втратою виховних можливостей через об'єктивні або суб'єктивні причини, що створює негативні умови для дитячого виховання та підтримки. Таким чином, визначають благополуччя або неблагополуччя сім'ї на основі її впливу на дитину, стосунків з нею та

здійснення виховних функцій. Важливо враховувати, що сім'я в складних життєвих обставинах не обов'язково є асоціальною сім'єю, оскільки батьки можуть бути соціалізованими за інших обставин. Навіть в сім'ях з високим соціальним статусом, культурним та освітнім рівнем можуть виникати проблеми в здійсненні виховної функції, що може спричиняти психічний стрес, асоційовану поведінку та інші проблеми. З іншого боку, бідність в сім'ях не обов'язково веде до складних життєвих обставин, якщо при обмежених матеріальних ресурсах задовольняються потреби дітей [2].

Ознаки неблагополуччя в сім'ї можуть бути менш очевидними і складніше визначеними, оскільки вони не завжди проявляються через зовнішні фактори:

1. Відсутність єдиних вимог до дитини. У деяких сім'ях батьки можуть бути не послідовними встановленням правил та вимог до дітей. Це може призвести до відчуття дитиною відсутності меж та обмежень, що може впливати на її розвиток та поведінку.

2. Надмірна любов до дитини (ліберальний стиль виховання). Іноді батьки можуть демонструвати надмірну залежність від своєї дитини, дозволяючи їй занадто багато свободи або не ставлячи до неї жодних вимог. Це також може призвести до проблем у формуванні адекватних навичок та відносин дитини з оточуючим світом.

3. Пріоритет матеріального благополуччя над духовним. В деяких випадках батьки можуть надмірно підкреслювати матеріальний бік життя, намагаючись забезпечити дитину, але при цьому забувають про її духовний та емоційний розвиток.

4. Бездуховність. відсутність духовних цінностей та релігійних переконань може призвести до відсутності морального компасу та недостатнього навчання дитини моральним цінностям.

5. Інертність і стереотипи. Сім'ї в складних обставинах можуть виявляти схильність до сталих звичок і стереотипів у вирішенні життєвих ситуацій. Це може заважати адаптації до змін та вирішенню проблем.

6. Невміння висловити власні думки і нечітка комунікація. В неблагополучних сім'ях може бути важко висловлювати власні думки та почуття. Непрозора комунікація може призвести до нерозуміння та конфліктів в сім'ї [3].

Ці приховані ознаки можуть впливати на розвиток дитини і вимагати уваги відповідних служб для поліпшення ситуації в сім'ї.

Державні стандарти надання психологічних послуг центрами соціальних служб в роботі з сім'ями, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових подій, вкладають акцент на важливість психологічної підтримки та інтервенцій для цих сімей. Вони встановлюють

стандарти якості та методологію проведення роботи з такими сім'ями, сприяючи розвитку їхніх внутрішніх ресурсів та здатностей до подолання складнощів.

Психологічні аспекти сімейних відносин в умовах кризи є важливими та складними. Кризові ситуації можуть спричинити напругу та негативний вплив на сімейні відносини, але водночас вони надають можливість для розвитку та змін. Важливо звертати увагу на психологічні аспекти кризових ситуацій в сім'ях та надавати підтримку в розв'язанні конфліктів та подоланні труднощів.

Психологічні підходи до роботи з сім'ями в складних ситуаціях є різноманітними та спеціалізованими, призначеними для розв'язання конкретних проблем і задач. Вони включають у себе системний підхід, сімейну терапію, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, групову роботу та інші методи.

Використання психологічних підходів дозволяє підтримувати та поліпшувати сімейні відносини, сприяє розв'язанню конфліктів, підвищенню рівня розуміння та спілкування в сім'ї. Вибір підходу повинен залежати від конкретної ситуації та потреб сім'ї, і важливо мати кваліфікованих фахівців для проведення таких інтервенцій.

Список використаних джерел

1. Капська А. Й., Пеша І. В., Міхеєва О. Ю., Соляник М. Г. Технології соціально-педагогічної роботи з сім'ями: нав.-метод. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 328 с.

2. Колобова Я. В., Комарова М. Н., Лоріашвілі Л. С., Пеша І. В. Практики надання соціальних послуг сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах: науково-методичний збірник / за ред. Н. М. Комарової. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2016. 112 с.

3. Кучер Г. М. Інновації соціальної роботи із сім'ями, що опинилися в складних життєвих обставинах. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 2 (82). С. 207–212.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З АГРЕСИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ

Коренко Денис, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

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

У наш час в суспільстві склалися нові умови такі як: війна, соціально-економічні негаразди, нестійка обстановка, це все негативно впливає на

підростаюче покоління, в тому числі і на підлітків.

Як говорила Н. О. Кордунова в своїй роботі «Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці», Підлітковий вік – це один з важливих етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

У цей період відбувається не лише докорінна перебудова психологічних структур, які склалися раніше, але виникають нові утворення, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовуються загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок.

Цей період життя людини вивчали такі вчені: Жан Піаже, Ерік Еріксон, Лоуренс Кoen, Карен Хорней, Марія Монтессорі, Лев Виготський, Жан Жак Руссо, Ервін Гофман, Девід Ембер, Роман Павелків, Ірина Дубровіна, Володимир Коваленко, Світлана Ставецька .

Мета статті: визначити особливості організації психокорекційної роботи з агресивними підлітками.

О. Ю. Петечел в своїй роботі «Теоретичний аналіз проблеми агресії», дає визначення агресії як індивідуальної або колективної дії, спрямованої на нанесення фізичної або психологічної шкоди, збитку або на знищення іншої людини або групи людей. У первинному сенсі бути агресивним означало «рухатися у напрямі мети без зволікання, без страху і сумніву» [4].

Згідно з теорією морального розвитку Ж. Піаже, агресивна поведінка у підлітків може виникати на певних стадіях їхнього розвитку, зокрема на стадії морального або етичного релятивізму. На цій стадії, яка відбувається приблизно у віці від 10 до 13 років, підлітки починають усвідомлювати різноманітні соціальні норми та правила, але їхнє сприйняття цих норм є відносним і залежить від конкретних обставин. Це може призводити до конфліктів з оточуючим світом, у тому числі й до агресивних реакцій [3].

Під час наших досліджень, спираючись на загальне розуміння факторів, які впливають на поведінку підлітків, ми змогли виділити 8 причин агресії серед підлітків [2]:

1. *Травматичні події*
2. *Насилля*
3. *Психічні розлади*
4. *Проблеми зі здоров'ям*
5. *Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) та розлади навчання*
6. *Залежності*
7. *Тиск із боку однолітків*

8. Низька самооцінка

Т. М. Малкова в своїх роботах висловлювала таку думку: Психологічна корекція (психокорекція) – система психологічних впливів, спрямованих на зміну визначених особливостей (властивостей процесів, станів, ознак) психіки, які грають важливу роль у прояві хвороб, у їх патогенезі. Ці патологічні стани підвищують імовірність рецидивів і загострень хвороби, а також впливають на інвалідізацію і соціально-трудова адаптацію людей, які перенесли ті чи інші захворювання [6].

Психокорекція та психотерапія є видами психологічної допомоги, які передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини.

Поняття психокорекції почало застосовуватися з народженням і розвитком практичної психології. Як зазначає Н. О. Кордунова, психокорекційний процес має відродити пластичність, мобільність психічної організації суб'єкта й тому зорієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їхніх дисфункцій [3].

Результати проведеного нами дослідження виявили необхідність розробки корекційної програми, спрямованої на профілактику агресивності в підлітковому віці. Метою даної програми є подолання агресивних проявів у поведінці підлітків. Завданнями програми є: поповнення арсеналу лексичних одиниць, пов'язаних з сферою відчуттів підлітків; розвиток навичок відзеркалення і пізнання зовнішніх емоційних проявів; зниження емоційної нестабільності; зниження підвищеної тривожності і агресивності у підлітків; формування в учнів віри у власні сили й можливості. До розробленої програми ми включили такі методи корекції, як ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції. Корекційна програма складається з 3-х занять. Корекційна робота може будуватися як у формі окремих занять, так і у формі тренінгової і психотерапевтичної роботи [1].

Нижче наводимо зміст запропонованої програми:

Заняття 1

Мета: Знайомство учасників один з одним, підвищення позитивного настрою і об'єднання дітей, емоційне і м'язове розслаблення.

1. Вправа «Добрий ранок». Підлітки разом з психологом сидять в крузі.

Всім пропонується проспівати привітання одне одному.

2. Вправа «Угоди».

Мета: навчитися контролювати свої емоції і відчуття.

Психолог пропонує створити свої власні «правила гри», про які знатимуть тільки лише учасники. Наприклад, перше правило: «Не

гніватися». Далі він дає можливість кожному вигадати своє правило

3. Гра «Чарівний кошик».

Мета: для підвищення самооцінки і самоповаги дитини. Інструкція: «Кожен з вас на листку паперу повинен написати теплі слова, які він чув на свою адресу. Підписувати свої записки не потрібно. Потім я пройду і позбираю їх в «чарівний кошик». Потім я буду по черзі читати записки. Ви ж спробувати відгадати, в якій ситуації були сказані ці добрі і ласкаві слова» [5].

Заняття 2

Мета: Навчитися контролювати свої емоції.

1. Вправа «Недружній шарж».

Мета: навчитися контролювати свої емоції і гнів. Цей ігровий прийом допоможе більш гідно вийти з ситуації, коли ви сильно розсерджені й «виливає» свої відчуття на того, хто її образив, кричачи, обзиваючись, штовхаючись. Тепер можна запропонувати намалювати карикатуру на цю людину. Коли малюнок буде закінчений, пропонується підписати його. Потім запитується про те, як себе зараз відчуваєш і що хочеться зробити з цим «недружнім шаржем» [5].

2. Вправа «Листок гніву».

Мета: виражати свій гнів не на кривдника, а на лист паперу. Тренер пропонує виливати свій гнів на листок паперу, який потім можна зім'яти й викинути.

3. Вправа «Подушка для штовхань».

Мета: Цей ігровий спосіб справитися з гнівом особливо необхідний тим дітям, які, гніваючись, схильні реагувати перш за все фізично. Заведіть такій дитині подушку для штовхань. Хай це буде невелика подушка темного кольору, яку дитина зможе штовхати, кидати і бити, коли відчує себе сильно розсердженим. Після того, як йому вдасться випустити пару таким нешкідливим способом, можна перейти до інших засобів [5].

Заняття 3

Мета: навчитися пізнавати як проявляють емоції інші

Вправа «Не подобається – подобається».

Психолог просить підлітка поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання: 1) що мені не подобається у школі; 2) що мені не подобається вдома; 3) що мені не подобається взагалі в житті. Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша: 1) що мені подобається у школі; 2) що мені подобається вдома; 3) що мені подобається взагалі в житті. Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності

відповідей: спочатку негативні, потім позитивні.

2. Вправа «Емоційні загадки».

Мета: розвиток навиків віддзеркалення і пізнання зовнішніх емоційних проявів. Хід гри: учасники діляться на дві команди. Вправа проходить в три серії. У першій серії кожна команда замислює яку-небудь емоцію із переліку ведучого, після чого відправляє свого представника команді-суперниці. Завдання делегата – невербально зобразити своїм соратникам задумане слово. У другій серії командам пропонується задумати будь-яке переживання. У третій серії команди мають право задумати взагалі будь-яке слово, що має відношення до емоційної сфери [5].

3. Вправа «Муха».

Мета: зняття напруги лицьової мускулатури. Хід гри: сядьте зручно: руки вільно покладете на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. У думках уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на лоб, то на рот, то на очі. Ваше завдання: не розплющуючи ока і не піднімаючи рук з колін, зігнати настирливу муху [5].

У цій роботі ми зібрали основні причини, через які у підлітків може виникати агресивна поведінка, після чого нами було розроблено корекційну програму, що складалася з трьох занять, метою якої є профілактика проявів агресивної поведінки в підлітковому віці

Список використаних джерел:

1. Сподобаєва А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/>
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / О.І. Бондарчук, Т. М. Вакуліч ; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ : Науковий світ, 2010. 230 с.
3. Кордунова Н. О. Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580558.pdf>
4. Петечел О.Ю. Теоретичний аналіз проблеми агресії URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8359/1/1066-Article%20Text-2196-1-10-20191031.pdf>
5. Прокопчук Т. Ю. Квітковська Н. В. Психологія девіантної поведінки учнів: умови, причини, особливості виховання, проблем. родини, профілактика та корекція : навч.-метод. посіб. 2010. 239 с.
6. Малкова Т. М. [та ін.]; ред. А. О. Лігоцький Психологія девіантної поведінки неповнолітніх: причини, умови виникнення, шляхи профілактики; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Нац. акад. внутр. справ України. Київ, 1999. 95 с.

ФАКТОРНА МОДЕЛЬ ЦІННІСНОЇ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Костюк Аделіна, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Литвиненко С.А., доктор педагогічних наук, професор

Дослідження ціннісної структури особистості майбутніх психологів є актуальним не лише у контексті задоволення суто академічного інтересу, але й дозволяє емпірично репрезентувати закономірності трансформації і динаміки ціннісних пріоритетів майбутніх фахівців-психологів упродовж усього періоду їх учбово-професійної підготовки (навчання) в закладі вищої освіти в умовах безпрецедентних викликів, пов'язаних з війною.

Аксіопсихологічний вимір освітньої діяльності у сфері вищої освіти, зокрема у контексті розуміння специфічних особливостей розвитку ціннісної сфери майбутніх фахівців-психологів є фокусом теоретичних та емпіричних розвідок як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників (Bardi, Schwartz, Карпенко, Кирьякова, Kluckhohn, Mariański, Семків, Сластьонін та ін.). Зважаючи на те, що на сьогодні маловідомим фактом є дані вивчення особливостей ціннісної сфери здобувачів вищої освіти психологічного профілю в нових соціально-економічних умовах, актуальним аспектом емпіричного дослідження є вивчення структури їх індивідуальних ціннісних пріоритетів.

З метою вивчення структури індивідуальних ціннісних пріоритетів майбутніх фахівців-психологів було використано методику Ш. Шварца [2]. Емпіричними корелятами індивідуальних ціннісних пріоритетів майбутніх психологів виступали психологічні показники випробуваних: конформність (conformity), стимуляція (stimulation), гедонізм (hedonism), самостійність (self-direction), безпека (security), досягнення (achievement), традиції (tradition), доброта (benevolence), влада (power), універсалізм (universalism). В ході емпіричного дослідження перевірялась гіпотеза про те, що система ціннісних пріоритетів майбутніх психологів має специфічну факторну структуру, яка детермінується комплексом їх інтегральних ціннісних диспозицій. З цією метою було використано метод факторного аналізу (Factor Analysis) [1].

Факторизація показників ціннісних пріоритетів майбутніх психологів, вимірюваних за допомогою методики Ш. Шварца, дозволила отримати факторну модель ціннісної структури їх особистості. Зміст факторної моделі ціннісної структури випробуваних визначають три інтегральні ціннісні диспозиції. Перша ціннісна диспозиція майбутніх психологів змістовно визначається такими цінностями, як «універсалізм» (0,879), «доброта» (0,848), «влада» (-0,792). Категоризація першої ціннісної диспозиції дозволяє

ідентифікувати її сутнісну основу, зміст якої визначає ціннісна настанова особистості майбутніх психологів на реалізацію мотиваційних цілей універсалізму, на забезпечення благополуччя усіх людей незалежно від їх соціальної приналежності, на прояв доброзичливого ставлення до людей незалежно від життєвих обставин і ситуацій без прагнення контролю або домінування над ними. Це дозволило змістовно інтерпретувати її як *«ціннісну диспозицію трансцендентності»* майбутніх психологів.

Друга ціннісна диспозиція майбутніх психологів змістовно визначається такими цінностями, як *«досягнення»* (0,847), *«самостійність»* (0,809), *«стимуляція»* (0,768), *«гедонізм»* (-0,711). Категоризація другої ціннісної диспозиції дозволяє ідентифікувати її сутнісну основу, зміст якої визначає ціннісна настанова особистості майбутніх психологів на особистий успіх і досягнення через прояв компетентності у відповідності із соціальними стандартами. Це дало можливість змістовно інтерпретувати її як *«ціннісну диспозицію досягнення»* майбутніх психологів.

Насамкінець, третя ціннісна диспозиція майбутніх психологів змістовно визначається такими цінностями, як *«традиція»* (0,776), *«конформність»* (0,716), *«безпека»* (0,674). Категоризація другої ціннісної диспозиції дозволяє ідентифікувати її сутнісну основу, зміст якої визначає ціннісна настанова особистості майбутніх психологів на прийняття і відтворення звичаїв, ідей та норм поведінки, прийнятих в соціумі; характеризується прагненням до уникання дій, що не відповідають соціальним очікуванням; проявляється у культивуванні примату колективної та індивідуальної безпеки. Це дозволило змістовно інтерпретувати її як *«ціннісну диспозицію консерватизму»* майбутніх психологів.

На підставі узагальнення результатів емпіричного дослідження стало можливим стверджувати, що система індивідуальних ціннісних пріоритетів майбутніх фахівців-психологів має специфічну структурну організацію, яка детермінується комплексом їх інтегральних ціннісних диспозицій.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у напрямку дослідження прогностичних особистісних детермінант розвитку ціннісної сфери майбутніх фахівців-психологів.

Список використаних джерел:

1. Bühl A., Zöfel P. SPSS Version 10. Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows, 2005.
2. Schwartz S.H. Basic individual values: Sources and consequences. In D. Sander and T. Brosch (Eds.), Handbook of value. Oxford: UK, Oxford University Press, 2015.

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ДОРОСЛИХ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Кравцова Світлана, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Тривожно-депресивні стани є однією з найпоширеніших форм психоемоційних порушень у сучасному світі. Вони характеризуються поєднанням тривоги та депресії, що взаємно підсилюють одне одного, спричиняючи значне зниження якості життя. В Україні ця проблема має особливу гостроту через соціально-економічну нестабільність, пандемію COVID-19 та, з 2022 року, повномасштабне вторгнення Російської Федерації, що кардинально змінило умови життя мільйонів українців. Особливо вразливими до цих викликів є дорослі середнього віку, які нерідко одночасно переживають тиск професійної відповідальності, турботу про дітей і батьків похилого віку, а також екзистенційні кризи. Корекція тривожно-депресивних станів у цій категорії вимагає врахування цих обставин, інтегративного підходу та забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги.

Українське суспільство впродовж останніх десятиліть стикалося з багатьма травматичними подіями, проте війна, що триває, має безпрецедентний вплив на психічне здоров'я. Постійна загроза життю, втрата близьких, переміщення, економічні труднощі та руйнування соціальних зв'язків створюють надзвичайно високе емоційне навантаження. Згідно з дослідженням Українського інституту майбутнього, понад 70% українців повідомляють про симптоми тривоги, а 50% мають ознаки депресії [1]. Це підтверджує необхідність системної роботи над підтримкою психічного здоров'я на державному, громадському та індивідуальному рівнях.

Особливості тривожно-депресивних станів у дорослих середнього віку обумовлені біологічними, соціальними та психологічними чинниками. У цьому віці часто спостерігаються зміни гормонального фону, зниження фізичних сил і здатності до адаптації, що може підвищувати чутливість до стресу. Соціальні ролі цих людей також створюють додатковий тиск. Багато хто стикається з професійним вигоранням, переживає втрату кар'єрних перспектив або перебудову сімейних стосунків, наприклад, коли діти покидають дім. В умовах війни ці проблеми посилюються травматичними подіями, що зумовлюють розвиток посттравматичного стресового розладу, хронічної тривоги чи депресії.

Психологічна корекція тривожно-депресивних станів має враховувати особливості середнього віку, а також складну соціокультурну ситуацію. Одним із ключових завдань є створення довірливих стосунків між клієнтом

та психологом, оскільки люди цього віку часто мають упередження щодо звернення по психологічну допомогу. Психотерапевтична робота може включати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), що допомагає ідентифікувати і змінити негативні мисленнєві патерни, які підтримують тривогу та депресію. Наприклад, робота над переконаннями щодо власної безпорадності чи майбутнього безнадійності є важливим етапом корекції [2].

Під час корекції слід також враховувати фактори травми. Психотерапевти, які працюють із травмованими війною пацієнтами, часто застосовують методи стабілізації емоційного стану. Це можуть бути техніки релаксації, майндфулнес або тілесно-орієнтована терапія, спрямовані на зниження рівня тривоги та відновлення контролю над власним тілом. Використання арт-терапії, особливо у формі малювання чи музики, може бути ефективним для вираження складних емоцій, які складно вербалізувати [3]. Окрему увагу варто приділити соціальній підтримці. У дорослих середнього віку соціальні зв'язки відіграють вирішальну роль у збереженні психічного благополуччя. Проте війна часто руйнує ці зв'язки через міграцію, втрату роботи чи смерть близьких. Тому однією з цілей корекції є стимулювання відновлення соціальних контактів, пошук нових сенсів і підтримки у спільнотах. Групові терапії чи взаємодопоміжні групи є корисним інструментом у цьому процесі.

Не менш важливою є популяризація психоосвіти серед населення. Люди середнього віку нерідко ігнорують симптоми тривоги чи депресії, пояснюючи їх «звичайною втомою» чи «складними обставинами». Освітні кампанії, спрямовані на пояснення важливості психічного здоров'я, можуть допомогти знизити рівень стигми, пов'язаної з психічними розладами. Крім того, психоосвіта сприяє тому, щоб люди могли своєчасно звертатися по допомогу і знали, як підтримувати своїх близьких.

Отже, корекція тривожно-депресивних станів дорослих середнього віку є багатогранним процесом, що поєднує психологічні, соціальні та медичні підходи. В українському контексті ця проблема потребує особливої уваги через вплив війни, що створює нові виклики і для фахівців, і для самих пацієнтів. Лише комплексний підхід, що враховує індивідуальні, сімейні та суспільні чинники, може забезпечити ефективність корекції та допомогти людям повернутися до повноцінного життя.

Список використаних джерел

1. Український інститут майбутнього. Дослідження психоемоційного стану населення України у 2023 році. URL: <https://uifuture.org/>
2. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.

3. Van der Kolk, B. (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Кульчинська Оксана, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Сторож О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Формування професійної ідентичності є ключовим аспектом розвитку особистості, зокрема для студентів-психологів. Напрацювання в цій галузі допомагають майбутнім спеціалістам визначити свої професійні ролі, цінності та амбіції, підвищують їхнє розуміння власної професійної приналежності. Це, однозначно, особливо значуще для психологів, чия робота безпосередньо впливає на психологічне здоров'я клієнтів. Розвиток професійної ідентичності сприяє самопізнанню, формуванню здорової самооцінки, дозволяє оцінювати власні сильні сторони та обмеження, що є важливим для ефективної психологічної практики.

У дослідженнях таких психологів як В. Джеймс, Е. Еріксон та З. Фрейд знаходимо глибокий аналіз структури ідентичності. Е. Еріксон, а також Л. Колеснікова, Г. Маркус та Л. Шнейдер детально розглядають різні аспекти ідентичності. Такі автори як А. Ватерман, І. Кон та К. Роджерс фокусуються на ідентифікації як процесі самовизначення. Е. Еріксон, нарівні з Дж. Марсіа, Ю. Овчинніковою та М. Щербаковим ретельно вивчають стадії розвитку ідентичності і її рівні. Особливості ідентичності як багатогранної складової особистості виокремлюються в роботах О. Єрмолаєвої, О. Карпова та Л. Шнейдер.

Самооцінка постає як важливий аспект психологічного дослідження та привертає увагу багатьох вчених у світовому та українському науковому співтоваристві. В Україні такі науковці як Л. Березовська, С. Погорілий та Л. Пріснякова аналізували самооцінку студентів, що суміщають освітній процес з роботою. Тему самооцінки та амбіцій досліджували С. Дмитрієв та Т. Гуменюк, тоді як О. Малигіна зосередила увагу на формуванні самоповаги індивіда.

Науковці М. Боришевський та І. Чеснокова зосередили свої дослідження на аналізі взаємозв'язку між самооцінкою особистості та її очікуваннями від професійної діяльності. Цей зв'язок має важливе значення у розумінні, як очікування можуть впливати на професійну поведінку та рішення. Формування очікувань через самооцінку у дитячому віці вивчали Г. Мюррей, Ф. Робайс, К. Роджерс, Х. Стерлін та В. Столін.

Важливий аспект професійної самосвідомості майбутніх психологів, зокрема вплив самооцінки на професійні очікування досліджували К. Абульханова-Славська, Є. Клімов, О. Маленов та О. Сапогова. Взаємозв'язок між самооцінкою і професійними очікуваннями, який значно впливає на навчальний процес вивчав А. Бандура спільно з А. Марковою та І. Коном. Уваги заслуговує дослідження К. Радзівіл, у якому описана роль самооцінки особистості майбутніх психологів у формуванні професійних очікувань у навчальному процесі.

Українські вчені Т. Яценко та О. Коновалова досліджували цю проблему з позиції глибинно-психологічного підходу, тоді як І. Попович застосовував соціально-психологічний підхід, визначаючи самооцінку та очікування як взаємозалежні фактори. Значний внесок у вивчення підготовки психологів-практиків внесли Є. Клімов, І. Дружиніна, О. Петренко та Е. Романова.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз ролі самооцінки у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога.

Професійна самосвідомість є ключовим чинником у становленні майбутнього психолога. Формування професійної самосвідомості та ідентичності відбувається у процесі навчання у закладах вищої освіти. Процес формування ідентичності фахівця включає не тільки розвиток когнітивних здібностей, але й зміцнення емоційно-ціннісного ставлення до самого себе як до майбутнього професіонала. Таке комплексне формування допомагає психологу на шляху становлення розвивати необхідні якості для успішної кар'єри у психології, сприяючи його професійному та особистісному зростанню [3, с. 494].

Згідно з думкою М. Боришевського, професійна самосвідомість та ідентичність є багатоплановими структурами, що включають такі елементи, як самооцінка, прагнення, соціально-психологічні очікування та образ «Я». Очевидно, що ці елементи взаємодіють, впливаючи на трансформацію особистості. Соціально-психологічні очікування грають ключову роль у саморегуляції поведінки, дозволяючи особистості адаптуватися та відповідати на зовнішні виклики на основі власного досвіду взаємодій з оточенням, що підкреслює важливість зовнішніх впливів на формування індивідуальних поведінкових реакцій [1, с. 25-32].

В. Матвієнко наводить напрацювання В. Століна, де науковець доводив, що роль батьків та інших значущих дорослих у житті особистості має важливе значення для розвитку її самосвідомості та самоповаги. Вони впливають на формування образу «Я» індивіда не тільки шляхом передачі очікувань щодо того, якою вони бачать ідеальну особу, але й через надання конкретних оцінок діям, встановлення стандартів та цілей, яких варто

досягати. Відтак, ці елементи слугують зразками для наслідування та планами дій. Коли поставлені перед індивідом завдання і цілі є реалістичними, успішне їх досягнення зміцнює самоповагу та сприяє розвитку позитивного образу «Я» та самооцінки. Натомість, нереалістичні плани та завищені вимоги, які перевищують можливості особистості, можуть призвести до невдач, що підриває її віру в себе, знижує самоповагу та самооцінку [2].

К. Роджерс розглядав відмінності та взаємозв'язок між «Я-реальним» образом, який особистість має про себе в моменті «тут і зараз» та «Я-ідеальним» образом, до якого індивід, насправді, прагне. Така дихотомія відображає процес кристалізації в свідомості та самосвідомості особистісних орієнтирів і стандартів, до яких індивід співвідносить себе. Концепція К. Роджерса відображає цільову структуру індивіда, яка включає в себе уявлення про особистісні риси. Вочевидь, поняття реального «Я» та ідеального «Я» є проявом цих уявлень в особистісних рисах. Вони тісно пов'язані з мотиваційною сферою, де аналогічним поняттям є мотив досягнення, що визначається Г. Мюрреєм як «бажання або тенденція до досягнення високого стандарту». Описані концепції сприяють розумінню динаміки саморозвитку та саморегуляції особистості в контексті її власних прагнень і реальностей [3, с. 496].

Згідно з дослідженнями Є. Клімова, які наводить К. Радзівіл, важливість формування професійної ідентичності для майбутнього психолога не можна недооцінити, адже вона є основою для створення ефективного індивідуального стилю роботи. Розвиток цієї якості дозволяє професіоналу максимально ефективно задіяти свої сильні сторони та відповідно зменшити вплив своїх слабких місць під час вирішення завдань у своїй сфері [3, с. 498].

Для психолога, який має амбіції досягти високого рівня професійної майстерності, невід'ємною частиною його розвитку є безперервний самоаналіз. Важливо не тільки постійно аналізувати та рефлексувати свої дії та вчинки, а й підтримувати активне самоспостереження. Здатність підтримувати безперервний внутрішній діалог допомагає фахівцю усвідомлювати глибинні мотиви своїх реакцій та виборів, що є ключем до професійного зростання і культури [3, с. 244].

Самооцінка особистості є результатом її усвідомлення власних якостей та ставлення до себе. Вона формується через різні процеси і компоненти, серед яких важливе місце займає порівняння між реальним «Я» та ідеальним «Я». Також значення мають оцінки, які людина адаптує від інших та її власні досягнення у діяльності. [4].

К. Радзівіл говорить, що самооцінка, як стверджує у своїй роботі К. Абульханова-Славська, є важливою у всіх аспектах освітньої та

професійної активності майбутнього психолога. Вона включає глибокий аналіз успішності досягнення поставлених цілей, методів їх виконання та результатів, які були отримані. Такий аналіз відображає рівень розвитку «Я-концепції» особистості, що впливає на стратегії самооцінки та її ефективність. «Я-концепція», або узагальнений образ «Я» відображає комплекс особистих прагнень, очікувань, намірів та вимог до власної особистості [3, с. 498].

Як бачимо, дослідження зв'язку професійної ідентичності майбутнього психолога та його самооцінки підкреслюють, як індивідуальні характеристики та особистісні прояви можуть трансформуватися у професійно важливі якості. У професії психолога особистісні аспекти є ключовими для виконання професійних завдань. Самосвідомість, що включає самооцінку, професійні прагнення та очікування, формує основу для розвитку самоповаги. Це, у свою чергу, підвищує професійну та навчальну мотивацію, а також допомагає підтримувати адекватний рівень професійних прагнень.

Список використаних джерел

1. Боришевський М. Дорога до себе : монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
2. Матвієнко В. О. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 – психологія. Суми: СумДУ, 2020. 59 с.
3. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навч. посібник / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький: ТУП, 2001. 330 с.
4. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. 2018. № 1. С. 97-102.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Литвин Марія, здобувачка ОС «магістр», І курс, РДГУ

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

Складність та невизначеність умов розвитку сучасного суспільства пред'являє достатньо високі вимоги до його членів. Для розкриття усіх своїх потенційних можливостей та реалізації планів вони повинні не лише швидко

адаптуватися у новій ситуації, але й бути спроможними не лише змінити її, а й змінюватися та розвиватися самим. Все це тісно пов'язане з проблемою самореалізації особистості, яка у сучасній психологічній науці відноситься до фундаментальних. Про це свідчить достатньо велика кількість наукових досліджень у вітчизняній (І.Бех, Т.Герасимів, О.Крошка, С.Максименко, Л.Сердюк, Л.Сохань, Т.Титаренко, В.Шапар та ін.) та зарубіжній науці (К.Абульханова-Славська, А.Асмолов, Д.Леонтьєв, А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Фромм та ін.). Але не зважаючи на це проблема самореалізації особистості вимагає додаткових досліджень, оскільки потреба у самореалізації особистості є однією з найважливіших. Її задоволення дозволяє людині добре почуватися в об'єктивній реальності, усвідомлено проектувати власне життя, будувати, творити свою історію

Мета дослідження – узагальнити результати основних теоретичних підходів до розуміння самореалізації у сучасній психологічній науці.

Складність дослідження даної проблеми можна пояснити широким трактуванням поняття «самореалізація» як у різних наукових галузях, так і повсякденному житті. Відсутність єдиного тлумачення цього терміна пояснюється уживанням понять, дотичних за змістом до проблеми самореалізації: самоактуалізація, самоорганізація (А. Маслоу, К. Роджерс), самодетермінація (Т. Ярошевський), саморозвиток (І. Кант, П. Каптерев, К. Ушинський), життєва стратегія (К. Абульханова-Славська), самоствердження (Л. Коган), життєтворчість (Я.Пономарьов, В.Ямницький та ін.), всебічний розвиток особистості тощо. Відсутність єдиного визначення поняття «самореалізація» можна пояснити багатогранністю зв'язків, які індивід налагоджує із соціальним середовищем, та його прагненням перетворити це середовище відповідно до власних інтересів, потреб та можливостей. Таким чином, самореалізація – це процес актуалізації і реалізації індивідуальності особистості, її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості та компетентності. Вона передбачає збалансований та гармонійний розвиток різних аспектів особистості, розкриття особистісного потенціалу [4].

У вітчизняній психологічній науці можна виділити щонайменше три рівні аналізу проблеми самореалізації особистості:

- філософський (І.Кант, Ф.Ніцше, М. Бердяєв, В.Гумбольдт, М.Вебер, А.Шопенгауер, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, С. Франкл, К. Ясперс, та ін.): розкриває сутність людини як родової істоти, людства в цілому, можливості її екстеріоризації та сутність процесу самореалізації; об'єктом дослідження виступає людина як представник біологічного виду, родова істота, людство в цілому;

• соціологічний (Ю. Волков, В. Жуков, Р. Зобов, І. Кон та ін.), який розкриває питання про шляхи та засоби самореалізації людини в конкретних соціокультурних умовах її існування; об'єктом дослідження виступає соціальне середовище як умова існування людини;

• психологічний (К.Абульханова-Славська, Л.Анциферова, А.Бандура, Є.Головаха, С.Максименко, В.Панок, Л.Сердюк, Т.Титаренко та ін.): акцентує увагу на особистісних якостях та зовнішніх умовах ефективної самореалізації, вивчає її мотиваційну основу та вплив об'єктивної і суб'єктивної самореалізації на особистість і діяльність особистості (її самооцінку, рівень домагань, психологічний вік, картину життєвого шляху, світогляд тощо), таким чином об'єктом дослідження виступає окрема особистість з її індивідуальними особливостями та зв'язками з іншими індивідами та суспільством в цілому [1, 85].

Аналіз наукової літератури з проблеми дозволяє виділити основні напрямки вивчення самореалізації, яка досліджується як мета, засіб, процес, стан, результат і підсумок. Самореалізація як мета розглядається в дослідженнях, об'єктом яких є досягнення особистості як метацінності. Вивчення стану задоволеності особистості життям дає підстави для розгляду її самореалізації як стану, який дозволяє оцінити продуктивність та осмисленість прожитої частини життя. Результатом самореалізації може бути сформованість особистісних якостей, які сприяють самоздійсненню особистості. Самореалізація як результат частіше досліджується як певний рівень особистісного розвитку за критерієм «успіх – неуспіх». Успішним вважається результат, досягнутий шляхом прикладених адекватних зусиль. Самореалізація як підсумок може розглядатися в дослідженнях, спрямованих на осмислення окремих відрізків життєвого шляху (наприклад, період ранньої, середньої зрілості), або присвячених людині літнього віку [2, 60].

У структурі самореалізації особистості науковці виділяють її наступні сутнісні характеристики: розширене почуття «Я», позитивний образ «Я», самостійність як універсальна здатність до планування, регулювання, ціленаправленості своєї діяльності; свобода як універсальна здатність особистості до автономної поведінки (свобода вибору, дії, рішення), саморегуляції, волі та міжсуб'єктної взаємодії; творчість як універсальна здатність до концентрації творчих зусиль, креативність у діяльності, незалежність у судженнях і відповідальність за свої дії та вчинки, повага до себе та інших, низька внутрішня конфліктність та ін. [3; 4]. Такі характеристики свідчать про те, що самореалізація виступає показником того, наскільки людина впливає на побудову власного життя, як вона детермінує власну життєдіяльність.

У ході наукових розвідок [1;2;3;4] було встановлено, що найважливішими психологічними характеристиками самореалізованої особистості виступає міра її власної активності, спрямованої на подолання життєвих труднощів та почуття власної відповідальності за події, що з нею відбуваються. Чинниками, які негативно впливають на процес самореалізації, виступають такі особистісні якості як: несамостійність, інфантильність, виключеність із активного життя, пасивність, вузькопрагматичність цінностей тощо. До найістотніших бар'єрів самореалізації вчені відносять нездатність до активного впливу на побудову власного життя; нерозвиненість здатності до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей; неприйняття себе, невірні уявлення про власні перспективи та ін.; стереотипи та установки, по'язані з перебільшенням або неадекватною значущістю інших людей тощо.

Вищеперераховані чинники свідчать про те, що становлення суспільно активної і гармонійно розвиненої особистості великою мірою залежить від власних зусиль самої людини, які зорієнтовані на самовдосконалення і самореалізацію як безперечні умови досягнення успіху в житті.

Таким чином, в умовах швидких суспільних перетворень виникає потреба у формуванні людини нового типу, яка не лише пристосовується до змін, а й здатна використовувати набуті особистісні якості в особистих та суспільних інтересах.

Список використаних джерел

1. Гупаловська В. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія Історія*. 2001. № 8. С.84-92.
2. Лісовець С.В. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2009. № 12. С. 59-63.
3. Логвиненко В.І. Соціально-філософський аналіз поняття «самореалізація». *Філософія і політологія в контексті сучасної культури. Філософія*. Вип. 6 (III). 2013. С.114-119.
4. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна сонова самореалізації особистості: структура і функції. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія*. Вип. 9. 2016. С. 6-13.

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

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

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

Підлітковий вік розглядається сучасними провідними науковцями С. Максименко [1], В. Соловіснко [1] як значний етап становлення самосвідомості особистості, що під впливом комплексних ситуаційних та психологічних факторів супроводжується якісною «перебудовою» критеріїв оціночного та емоційно ціннісного ставлення до себе.

Г. Юнг [3] зазначає про те, що особливості самовідносин та самооцінки безпосередньо відбиваються на поведінці підлітка. При зниженій самооцінці підліток недооцінює свої можливості, прагне до виконання найпростіших завдань, що заважає його розвитку. При підвищеній самооцінці, навпаки, він переоцінює свої можливості.

Багато психологів і психотерапевтів вважають підлітковий вік найбільш сприятливим для корекції самовідносин та формування адекватної самооцінки та цілісної «Я – концепції» [1;2]. Вікові особливості та специфіка формування самовідносин дозволяють розглядати старший підлітковий та ранній юнацький вік як продуктивний для соціально-психологічної корекції самовідносин особистості.

Знаходимо у психологічній літературі наступне визначення: «Самооцінка (англ. self esteem) – цінність, значимість, якою індивід наділяє себе загалом і окремі сторони своєї особи, діяльності, поведінки. Самооцінка виступає як відносно стійка структурна одиниця, компонент Я-концепції, самосвідомості та як процес самооцінювання» [2, с. 43]. Основу самооцінки становить система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей; розглядається як центральний елемент особистісної освіти та центральний компонент Я-концепції.

Самооцінка відіграє важливу роль у визначенні та регулюванні нашої поведінки, впливаючи на спосіб, яким ми спілкуємося з оточуючими та розвиваємося як особистість. Вона відображає наше власне ставлення до себе, визначаючи рівень нашої впевненості та власної цінності. Така самооцінка створює основу для того, як ми сприймаємо успіхи та невдачі, а також встановлює високі чи низькі цілі, досягнення яких ми прагнемо.

У роботах вітчизняних та зарубіжних психологів самооцінку відводиться особливе місце у структурі самосвідомості. Так, С. Максименко представляє самооцінку як особливий щабель у розвитку самосвідомості, передумовою якої є усвідомлення людиною самої себе, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, мотивів та цілей своєї поведінки, свого

ставлення до самого себе, до інших людей, до навколишнього [1, с. 58]. Самооцінка включає усвідомлення власних якостей, умінь, вчинків та оцінне ставлення до них.

Узагальнюючи уявлення про самооцінку, О. Киричук пише, що вона «є ключовим елементом, підсумковим виміром «Я», основним показником особистості, який відображає, наскільки особа приймає себе, своє ставлення до самої себе – чи це позитивно, чи негативно. Це виражається через сукупність оцінок, які людина робить про себе» [2, с. 35]. Окрім того, автор вказує на соціальний характер формування самооцінки; одним із критеріїв якого є механізм двостороннього порівняння. З одного боку, таке порівняння здійснюється за схемою, запропонованою У. Джемсом, що розглядає самоповагу як функцію, яка залежить від відношення ступеня успішності до рівня прагнень людини. З іншого боку, самооцінка формується під впливом порівняння себе з оточуючими людьми.

Підлітковий вік – це не лише період фізичного становлення, а й етап когнітивного розвитку, важливою функцією якого є пізнання себе. Дуже важливо, щоб у підлітка сформувалася адекватна Я-концепція.

У 9 класі зростає тривожність, пов'язана із самооцінкою. Діти частіше сприймають нейтральні ситуації як такі, що містять загрозу їх уявленням про себе і через це переживають страх, сильне хвилювання, тривогу. Незважаючи на деякі коливання в рівнях самооцінки та різноманітність варіантів особистісного розвитку, можна говорити про загальну стабілізацію особистості в цей період, що розпочалася з формування «Я-образу» на кордоні підліткового та юнацького віку. Старші підлітки більшою мірою приймають себе, ніж на початку підліткового віку. Їх самоповага загалом у період розвитку вище. Інтенсивно розвивається саморегуляція, підвищується контроль за своєю поведінкою, проявом емоцій та почуттів.

О. Киричук [2] вважає, що здатність старших підлітків реконструювати особисті якості ґрунтується на розвитку в цьому віці абстрагування. Інтегративна тенденція, від якої залежить внутрішня послідовність, цілісність «образу Я», посилюється з віком, але трохи пізніше, ніж здатність до абстрагування.

Підлітки описують себе більш послідовно, організовано та структуровано, ніж діти, і ці самоописи групуються навколо кількох центральних якостей. Але невизначеність рівня домагань, проблеми переорієнтації із зовнішньої оцінки на самооцінку породжують низку внутрішніх змістовних суперечностей самосвідомості, які є джерелом подальшого розвитку. Додаючи фразу «Я в уяві...», багато хлопців і дівчат підкреслюють саме її невідповідність, наприклад, «У своїй уяві я геній і нікчема водночас».

За К. Юнгом [3], у підлітковому віці в рамках формування нового рівня самосвідомості розвивається новий рівень ставлення до себе. Одним із ключових моментів є зміна основи критеріїв оцінки себе, свого «Я» – вони набувають якісно інших форм порівняно з критеріями оцінки людиною інших людей. Перехід від приватних самооцінок до загальних створює умови для формування власного ставлення до себе, досить автономного від ставлень і оцінок оточуючих, приватних успіхів і невдач, різного роду ситуаційних впливів тощо.

Отже, важливо відзначити, що в такому власному ставленні до себе оцінка окремих якостей і сторін особистості відіграє другорядну роль, а провідну – якесь загальне, цілісне самоприйняття, самоставлення. Саме в цей період на основі розвитку власної системи цінностей формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто «оперативна самооцінка» починає ґрунтуватися на конформності поведінки, власних поглядах і переконаннях, а також результатах діяльності.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: [підручник для студентів вищ. навч. закл.]. Київ : Форум, 2000. 543 с.
2. Основи психології: [підручник] / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 2-ге вид., стереотип. Київ : Либідь, 1996. 632 с.
3. Юнг К. Г. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. 27 с.

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

Мацкевич Ольга, здобувач ОС «бакалавр», 2 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Стрес є нормальною реакцією організму на надзвичайні ситуації, але тривалий та інтенсивний стрес може впливати на психічне здоров'я негативно. Вплив стресу на психічне здоров'я може виявитися в різних формах, таких як тривожні розлади, депресія, агресивна поведінка та інші психічні проблеми. Особливо вразливими до стресу можуть бути особи з психічними розладами або іншими психологічними вразливостями.

Важливо розрізняти нормальний стрес від патологічного і вчасно реагувати на збільшення рівня стресу для попередження психічних проблем.

Способи подолання стресу є важливою складовою збереження психічного та фізичного здоров'я в умовах сучасного ритму життя.

Медитація є ефективним методом подолання стресу, сприяючи релаксації та покращенню емоційного стану. Фізична активність, така як спорт або прогулянки, допомагає знижувати рівень стресу та підвищує вироблення ендорфінів - "гормонів щастя." Психотерапія та консультування можуть бути корисними для тих, хто стикається із складними стресовими ситуаціями, допомагаючи вирішувати проблеми та знайти стратегії подолання. Спілкування та підтримка від близьких та соціальних контактів може відігравати ключову роль у зменшенні стресу. Релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи або йога, можуть допомогти відновити емоційний баланс.

Важливо розуміти, що не існує універсального способу подолання стресу, і кожна особа може знайти той метод, який найкраще підходить саме їй. Розуміння внутрішніх факторів, які викликають стресову реакцію, може допомогти розвинути індивідуальну стратегію подолання.

Зважаючи на індивідуальні особливості та потреби, кожна людина може створити власний набір способів подолання стресу, який буде найефективнішим для неї.

Запобігання стресовим ситуаціям та збереження здорового способу життя також є важливими аспектами у зниженні рівня стресу.

Використання творчості та хобі для релаксації та вираження емоцій може сприяти психічному здоров'ю.

Незалежно від обраного методу подолання стресу, важливо пам'ятати, що здорове психічне здоров'я - це процес, а не одноразовий захід, і він потребує постійного вдосконалення та уваги.

Таким чином, розглянувши наслідки тривалого стресу на психічне здоров'я, включаючи тривожні розлади і депресію, а також фактори, які роблять нас більш вразливими до стресу. У другій частині я представила різні методи та стратегії подолання стресу, які можуть бути корисними для кожного. Від медитації та релаксації до фізичної активності та психотерапії, існує безліч способів зменшити вплив стресу на наше життя. Важливо пам'ятати, що подолання стресу - це індивідуальний процес, і не існує одного універсального рішення. Кожна людина може знайти той метод або комбінацію методів, яка найкраще підходить саме їй. Спільна увага до психічного здоров'я та вивчення методів подолання стресу можуть покращити якість життя і сприяти загальному благополуччю.

Список використаних джерел

1. URL: <https://staff-capital.com/способы-подолания-стресса/листопад-2020>

2. Психологія стресу Л. Б. Наугольник/Рецензенти:З. О. Романець, В. В. Карпенко, Н. М. Семенів. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

3. Загальна психологія- Скрипченко В.О, Долинська Л.В, Огороднійчук З.В. 2019. С. 430-552.

ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД ЯК ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ОПТИМІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Милашевська А., здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

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

Сучасна психологічна наука все більше цікавиться процесами особистісного розвитку жінок ранньої дорослості [3], оскільки цей період є ключовим у формуванні ідентичності, цінностей та професійної самореалізації [1]. Наукова доцільність теми зумовлена необхідністю теоретично обґрунтованих підходів, що враховують складні взаємодії гендерних, соціокультурних та вікових чинників, а також пошуком ефективних моделей підтримки [6]. Запропоновані теоретичні засади сприятимуть поглибленню уявлень про роль цілісного та феноменологічного підходу до психічного розвитку жінок у динамічних умовах сучасності [10].

Мета дослідження - визначити теоретичні закономірності особистісного розвитку жінок періоду ранньої дорослості та обґрунтувати застосування гештальт-підходу як цілісної теоретичної основи для розуміння механізмів формування позитивної самооцінки, емоційної стабільності та зрілих міжособистісних стосунків [1].

Теоретичний аналіз ґрунтувався на широкому спектрі наукових джерел, включаючи класичні роботи з вікової [9] та гендерної [2] психології, дослідження феномену ранньої дорослості за Е. Еріксоном [1], а також сучасні публікації, присвячені феміністичній психології [2], гештальт-терапії [4; 10], позитивній психології [8], використанню психодіагностичних інструментів для оцінки самооцінки [5] та загалом міждисциплінарні концепти з соціології, культурології та нейронаук [6; 7].

Особистісний розвиток жінок ранньої дорослості визначається складною взаємодією біологічних, психологічних, соціокультурних і гендерних чинників [6]. Концепція Е. Еріксона про кризу інтимності проти ізоляції є ключовою теоретичною основою для розуміння психологічних завдань жінок у ранньому дорослому віці [1]. Гендерні ролі, соціальні очікування та культурні норми впливають на формування самооцінки,

визначення життєвих пріоритетів та стратегій особистісного зростання жінок [2; 10].

Таким чином, гештальт-підхід, із його феноменологічним фокусом на «тут і тепер» та принципом цілісності особистості, забезпечує теоретичний фундамент для розуміння процесів усвідомлення власних потреб, емоцій та взаємин [4]. Інтеграція гештальт-терапії з гендерно-чутливими й культурно-адаптивними практиками дозволяє створити комплексну теоретичну платформу для подальших досліджень і розробки програм психологічної підтримки жінок ранньої дорослості [7; 8; 10].

Список використаних джерел

1. Erikson E.H. Identity: Youth and crisis. –New York : Norton, 1968.
2. Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge : Harvard University Press, 1982.
3. Arnett J.J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. –Oxford : Oxford University Press, 2004.
4. Roubal J., et al. Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact. Milan : FrancoAngeli, 2022.
5. Rosenberg M. Rosenberg Self-Esteem Scale. –[Електронний ресурс].
6. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge : Harvard University Press, 1978.
7. Rodger K. Client-centered therapy / K. Rodger. М. : [Видавництво], 1994.
8. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ : [Видавництво], 2007.
9. Сергєєв О. П. та ін. Вікова психологія. – Київ : Центр учбової літератури, 2012.
10. Cills C., Lichtenberg P. Gestalt Perspectives on the Developmental Tasks of Young Women. British Gestalt Journal, 2019.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ»

Мороз Ольга, здобувачка ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

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

У сучасних соціально-економічних умовах розвитку суспільства актуалізується соціальна і особистісна важливість професійного вибору та планування професійного майбутнього для ефективної адаптації людини на ринку праці, який досить стрімко розвивається, трансформується. Саме професійне самовизначення закладає підвалини майбутньої успішної

соціалізації особистості у такому динамічному суспільстві, є основою створення стійкого її матеріального, соціального та емоційного благополуччя.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз основних підходів до розуміння сутності поняття «професійне самовизначення» у сучасній психологічній науці.

Професійне самовизначення – це багатовимірний процес, який можна розглядати із різних точок зору. Він активно досліджується як у вітчизняній (О.Васильєва, К.Гудименко, М.Дубінка, Ю.Загребнюк, І.Зязюна, О.Ляска, С.Максименко, Л.Оліховська, М.Чобітько та ін.), так і зарубіжній психології (А.Адлер, О.Крегер, Ф.Парсонс, Е.Роу, Е.Фромм, Дж.Холланд, К.Хорні, Л.Божович, Є.Головаха, В.Полякова, Н.Пряжникова, Ю.Самарін, В.Сафін, С.Чистякова та ін.). Аналіз наукових розвідок з проблеми дозволяє виділити основні підходи до розуміння психологічної сутності поняття «професійне самовизначення».

Представники психоаналітичного підходу (А.Адлер, З.Фрейд та ін.) вважали, що основи майбутнього вибору професії формуються в ранньому дитинстві, оскільки вони пов'язані із реалізацією інстинктивних запитів особистості. У рамках типологічного підходу науковці (Е.Фромм, О.Крегер, Дж. Холланд та ін.) розглядали вплив психологічного типу особистості на її професійний розвиток і професійне самовизначення зокрема. Багато зарубіжних вчених (А.Адлер, К.Хорні, Д.Сьюпері, Ф. Парсонс та ін.) визначали зміст означеного поняття через призму індивідуального самовизначення як його елемент [3].

У вітчизняній психології розвитку професійне самовизначення визначається як «вибір майбутнього шляху, потреба знаходження свого місця в праці, в суспільстві, в житті, пошук мети і сенсу свого існування» [1, с. 151]. Таке тлумачення вказує на те, що професійне самовизначення є важливим чинником особистісного становлення.

Науковці також розглядають професійне самовизначення як «самостійну, усвідомлену і добровільну побудову, коректування і реалізацію професійних перспектив, які передбачають вибір професії, здобуття професійної освіти та вдосконалення в даній професійній діяльності» [1, с. 151-152]. Таке тлумачення сутності поняття вказує на динамічність та складність процесу самовизначення особистості в професії і те, що він зазнає значних змін та трансформацій під дією різних об'єктивних та суб'єктивних чинників.

Зміст поняття «професійне самовизначення» розкривається психологами і через процес самопізнання та неупередженого оцінювання особистістю власних психологічних рис, потенційних можливостей та

порівняння із професійними вимогами, які передбачають якості, необхідні для ефективної реалізації певної професійної діяльності, котра передбачає: обрання професії, закладу освіти, аналіз ринку праці та потенційних місць роботи[4, с. 54].

У процесі професійного самовизначення людина займає активну позицію: обирає професію і будує свою власну професійну кар'єру за допомогою реалізації особистісного та інтелектуального потенціалу, стаючи потенційним суб'єктом своєї майбутньої професійної діяльності [1].

У ході аналізу наукових розвідок з проблеми ми дійшли висновку, що професійне самовизначення – це досить складний, тривалий в часі суб'єктивно-об'єктивний процес поетапного прийняття рішення щодо вибору майбутньої трудової діяльності, оцінки власних індивідуальних особливостей, їх зіставлення із вимогами, необхідними для оволодіння конкретною професією.

Список використаних джерел

1. Дубінка М. Проблема професійного самовизначення студентів у вищому педагогічному закладі. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 120. С.148-155.
2. Ковальська Н.М. Формування готовності старшокласників до вибору професії у сфері менеджменту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук». Київ, 2003. 22 с.
3. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Випуск 2 (39). С.161-163.
4. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. 11(5). С. 52–58. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-008>

ВПЛИВ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ НА САМООЦІНКУ, ТРИВОЖНІСТЬ ТА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ЖІНОК ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Милашевська А., здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Рудюк О.В., кандидат психологічних наук, доцент

На сучасному етапі розвитку психологічної науки актуальним є пошук емпірично обґрунтованих підходів до психологічної підтримки молодих жінок у період ранньої дорослості [1; 2]. Дедалі більша увага приділяється

методам, які б сприяли підвищенню самооцінки [10], зниженню рівня тривожності та покращенню якості міжособистісних взаємодій [4; 5]. Використання гештальт-терапії, орієнтованої на усвідомлення, принцип «тут і тепер» та відповідальне ставлення до власних життєвих виборів, є перспективним напрямом для розбудови ефективних програм особистісного розвитку [3; 9]. Це може стати вагомим внеском у наукову сферу дослідження вікової та гендерної психології, створюючи підґрунтя для розробки дієвих психотерапевтичних стратегій підтримки жінок раннього дорослого віку.

Мета дослідження - виявити закономірності впливу гештальт-терапевтичної програми на рівень самооцінки, тривожності та якості міжособистісних стосунків жінок ранньої дорослості, а також оцінити емпіричні результати такого втручання.

До емпіричної бази увійшли дані, зібрані від 40 жінок віком 19–29 років, розподілених на експериментальну (20 осіб) та контрольну (20 осіб) групи. Експериментальна група брала участь у 8-тижневій гештальт-терапевтичній програмі. Використані стандартизовані психодіагностичні методики: Шкала самооцінки Розенберга [10], GAD-7 для оцінки рівня тривожності, RAS для вимірювання задоволеності міжособистісними стосунками, а також опитувальники емоційної регуляції та задоволеності життям [5; 7; 8]. Збір даних здійснювався до та після впровадження програми.

Результати емпіричного дослідження:

1. Після проходження гештальт-терапевтичної програми учасниці експериментальної групи продемонстрували статистично значуще підвищення рівня самооцінки [10].

2. Результати показали суттєве зниження рівня тривожності в експериментальній групі порівняно з контрольною, де таких змін не спостерігалось.

3. Якість міжособистісних стосунків, оцінена за показниками задоволеності стосунками, покращилася у жінок, які взяли участь у гештальт-програмі, на відміну від контрольної групи.

4. Емпіричні дані свідчать про покращення емоційної регуляції та підвищення загальної задоволеності життям, що підтверджує позитивний вплив гештальт-підходу на емоційний добробут молодих жінок.

5. Якісний аналіз відкритих питань виявив зростання впевненості у собі, уміння відстоювати власні потреби та більш відкриту й асертивну комунікацію учасниць експериментальної групи після втручання.

Список використаних джерел

1. Сергєєнкова О. П. та ін. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012.

2. Arnett J.J. Emerging adulthood. Oxford : Oxford University Press, 2004.
3. Bohart A.C., Wade A.G. Integrative Approaches... *Journal of Psychotherapy Integration*, 2022.
4. Erikson E.H. Identity: Youth and crisis. – New York : Norton, 1968.
5. Gilligan C. In a Different Voice. Cambridge : Harvard University Press, 1982.
6. Hanley A.W., Garland E.L. Mindfulness-based Interventions. *Clinical Psychology Review*, 2023.
7. Keyes C.L.M. та ін. Building Bridges. *The Journal of Positive Psychology*, 2019.
8. Marshall J.A., Lynch M.E. Emotional intelligence. *Journal of Applied Psychology*, 2020.
9. Roubal J., et al. Gestalt Therapy in Clinical Practice. Milan : FrancoAngeli, 2022.

МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Мороз Ольга, здобувачка ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Реформування сучасної освіти передбачає набуття її здобувачами ключових життєвих компетенцій. Вибір професії є однією з провідних потреб юнацького віку та відбувається за наявності основних психологічних новоутворень особистості на цьому віковому етапі. До цієї групи відноситься і самовизначення: особистісне, соціальне та професійне. В ідеалі цей вибір має здійснюватися самостійно, усвідомлено та виважено, з урахуванням знань про власні психологічні особливості та потенційні можливості, орієнтуючись на сильні сторони своєї особистості та на потреби сучасного ринку праці [1, 111].

Мета повідомлення – окреслити основні механізми формування професійного самовизначення сучасних старшокласників.

Професійне самовизначення школяра – це виокремлення себе відповідно до прийнятих у суспільстві критеріїв, принципів і норм професійної діяльності. Правильний вибір професії старшокласниками важливий не тільки з позиції визначення індивідуальних життєвих планів на майбутнє, але й з точки зору розвитку суспільства в цілому [2, 5].

Професійне самовизначення особистості – це цілісний динамічний процес, який триває весь період активної трудової діяльності та підготовки

до неї і охоплює наступні стадії: формування психологічної готовності до професійного вибору; здійснення цього вибору та професійне навчання; оволодіння професійною майстерністю та побудова кар'єри; самореалізація особистості в професійній діяльності на основі найбільш повного використання своїх здібностей та індивідуально-психофізіологічних можливостей; творчий внесок у розвиток відповідної професійної сфери; передача професійного досвіду іншим людям [3,159].

Механізми формування професійного самовизначення старшокласників мають бути системними і комплексними, включати як індивідуальну роботу з учнями, так і різноманітні освітні, профорієнтаційні та соціально-психологічні практики. Виділимо основні з них:

1. Освітня діяльність: Інтеграція профорієнтаційних програм у освітній процес: вивчення предметів, які корелюють з майбутніми професіями, можливості факультативного навчання та поглибленого вивчення дисциплін, пов'язаних з майбутніми професіями; проектна та дослідницька діяльність: участь у проектах, що дозволяють учням моделювати реальні професійні ситуації, розвивати навички командної роботи та творчого вирішення проблем.

2. Інформаційно-профорієнтаційна робота: зустрічі з представниками різних професій (організація майстер-класів, лекцій, екскурсій до підприємств або установ для знайомства з реаліями різних професій); інформування про ринок праці (надання актуальної інформації про професії, які мають попит, можливості для кар'єрного росту, умови праці, рівень заробітної плати тощо).

3. Психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти: кар'єрне консультування (робота психолога та педагогів, спрямована на усвідомлення старшокласниками своїх інтересів, схильностей та здібностей); професійне тестування (використання діагностичних інструментів (тести, опитувальники), що допомагають учням визначити потенційні напрямки професійної реалізації.

4. Соціальне середовище та взаємодія з батьками: роль батьків у підтримці професійного вибору (сприяння формуванню професійної орієнтації через діалог у сім'ї, знайомство з професіями батьків або знайомих); соціальні проекти та волонтерство (залучення старшокласників до соціальної діяльності та проектів, що дозволяють їм випробувати себе в різних ролях).

5. Практичні спроби: стажування та практика (можливості проходити стажування або короткі практики в компаніях, організаціях або установах, щоб отримати реальний досвід роботи); волонтерська діяльність (участь у

волонтерських проєктах дає можливість учням спробувати себе у різних професіях і розвинути комунікаційні та лідерські якості).

Ефективним механізмом формування професійного самовизначення сучасних старшокласників є соціально-психологічний тренінг. Він допомагає школярам глибше зрозуміти себе, власні інтереси, цінності та здібності, що є ключовими для свідомого вибору професії

Таким чином, формування механізмів професійного самовизначення передбачає багаторівневу систему, де учень може спробувати себе в різних сферах, отримати підтримку фахівців і поступово прийти до усвідомленого вибору.

Список використаних джерел:

1. Кривобок А.С. Теоретичні аспекти професійного самовизначення старшокласників. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : зб. матеріалів VIII-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Біла Церква, 15 груд. 2022 р. / БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. Біла Церква, 2022. С. 111–116.*
2. Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу: посіб. /Л.А. Гуцан, О.Л.Морін, З.В.Охріменко та ін. Харків: Друкарня Мадрид», 2016. 220 с.
3. Кавецький В.Є. Чинники впливу на професійне самовизначення школярів. *Наукові записки. Серія: педагогіка.* 2015. №2. С. 158-162
4. Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів : метод. рекомендації / авт. кол. за наук. ред. І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 115 С.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Олексійчук Дарина, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Міжособистісні стосунки представляють собою взаємодії та зв'язки між особами в межах певної групи. Вони формують систему установок, очікувань, стереотипів і орієнтацій, які визначають сприйняття та оцінку один одного. Однією з характерних рис цих стосунків є їхнє емоційне забарвлення. Інакше кажучи, це взаємини, які розвиваються під час

безпосередньої взаємодії в групі, мають неформальний характер і містять емоційно насичену та значущу оцінку партнерів у спілкуванні.

Мета повідомлення полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження психологічних аспектів формування міжособистісних стосунків у дорослому віці.

Міжособистісні стосунки охоплюють різноманітні явища, проте основним регулятором їх стійкості, глибини і унікальності є привабливість однієї особи до іншої. Таким чином, задоволеність чи незадоволеність відіграють ключову роль у визначенні якості цих стосунків. Привабливість складається з почуттів симпатії та притягання. Якщо симпатія та антипатія виражають враження задоволення чи незадоволення від взаємодії з іншими людьми, то притягання та відштовхування є практичними аспектами цих вражень [1, с. 144].

Суспільні відносини або стимулюють, або руйнують міжособистісні стосунки. Суспільство прагне привести міжособистісні стосунки у відповідність до суспільних відносин. Існує зв'язок між діловими та міжособистісними стосунками. Незбіг близьких міжособистісних стосунків та ділової активності очевидний, але не може бути суспільних відносин у “чистому” вигляді, без особистісного компонента. У будь-яких взаємодіях завжди присутній компонент привабливості-непривабливості [1, с. 149].

Взаємна інформованість між партнерами, яка ґрунтується на взаємному пізнанні, є сприятливою передумовою для успішного формування міжособистісних відносин. Розвиток цих відносин значною мірою залежить від індивідуальних особливостей співрозмовників, таких як стать, вік, національність, темперамент, стан здоров'я, професія, досвід спілкування з людьми та інші особистісні характеристики [2, с. 73].

У дорослому віці формування міжособистісних стосунків виявляється особливо важливим аспектом психології людини. Взаємодія з іншими визначає якість життя, впливає на емоційний стан та соціальну адаптацію.

Доросла людина частіше стикається з різноманітністю ролей, які вона виконує у різних сферах життя: родина, робота, громада. Формування міжособистісних стосунків впливає на те, як особа сприймає себе у цих ролях, та як це впливає на її самоідентифікацію. Успішна адаптація до різних соціальних ролей може визначити рівень задоволення від життя [2, с. 81-82].

У міжособистісних стосунках важливою виявляється емоційна інтелігенція – здатність розуміти та керувати власними емоціями. Дорослі, що володіють високим рівнем емоційної інтелігенції, здатні легше вирішувати конфлікти, встановлювати довірчі стосунки та досягати взаєморозуміння.

Успішна комунікація є основою здорових міжособистісних стосунків. Дорослі повинні володіти навичками слухання, вираження власних думок та виявлення емпатії. Комунікація визначає, наскільки ефективно будуються стосунки та вирішуються конфлікти.

Міжособистісні відносини включають три аспекти: когнітивний (гностичний, інформаційний), афективний і поведінковий (практичний, регулятивний). Когнітивний елемент передбачає усвідомлення того, що сподобалося або не сподобалося в міжособистісних відносинах [3, с. 46].

Афективний аспект виражається у різних емоційних переживаннях, пов'язаних з взаємодією між людьми. Емоційний компонент, як правило, має провідне значення і охоплює позитивні та негативні емоції, конфлікти внутрішньоособистісні та міжособистісні, емоційну чутливість і задоволеність собою та іншими [3, с. 48].

Емоційний зміст міжособистісних відносин може змінюватися від позитивного до негативного і навпаки. Кон'юнктивні почуття проявляються у формі позитивних емоцій, що свідчать про готовність до співпраці. Індиферентні почуття вказують на нейтральне ставлення, а диз'юнктивні виявляються у виявах негативних емоцій, які свідчать про небажання подальшого зближення [3, с. 48-49].

Поведінковий компонент реалізується у конкретних діях. Якщо партнери симпатизують один одному, поведінка спрямована на взаємодопомогу і співпрацю. У випадку відсутності симпатії, взаємодія може бути ускладнена. Різноманіття форм взаємодії визначається соціокультурними нормами, що діють в групах співрозмовників [3, с. 51].

У висновку можна зазначити, що міжособистісні стосунки є необхідним та невід'ємним елементом життя кожної дорослої людини. Вони визначають якість її життя, впливають на емоційний стан та соціальну адаптацію. У дорослому віці особливо важливим є уміння ефективно спілкуватися та будувати взаєморозуміння з оточуючими. Емоційна інтелігенція, навички комунікації та взаєморозуміння грають ключову роль у формуванні успішних міжособистісних відносин.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання: монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 340 с.
3. Велитченко Л. К. Педагогічна взаємодія: теоретичні основи психологічного аналізу: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України, 2008. 355 с.

Я-КОНЦЕПЦІЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У СКЛАДНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

**Олексюк Олександра, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Демянюк Олена, старший викладач**

Особистість, яка може приймати вмотивовані рішення та діяти у непередбачуваних ситуаціях – на сьогодні є важливою ланкою сучасного суспільства. Вміння індивіда бути активним представником соціуму залежить від його адекватного самосприйняття, самоаналізу та бажання вдосконалюватись. Саме під впливом сімейного виховання і соціального середовища формується Я-концепція особистості, яка тісно пов'язана з адаптаційними можливостями психіки і організму в цілому. Надійна Я-концепція особистості слугує гідною опорою для успішної адаптації у стресових і невизначених ситуаціях.

Особливо значимим періодом у формуванні Я-концепції виступає підлітковий вік. Цей віковий період є кризовим і трансформаційним для юної особистості, коли здійснюється формування відповідної самооцінки, адаптивних механізмів психіки і віднаходження ресурсів у вирішенні важливих завдань в умовах війни.

Вивчення Я-концепції особистості займалися такі вчені як А. Бендура, Б. Гринченко, Є. Говорун, Е. Екріксон, Дж. Келлі, К. Роджарс надаючи велике значення віковим особливостям становлення самооцінки особистості, її самореалізації, самоактуалізації і самоадаптації у соціумі.

Явище соціально-психологічної адаптації представлено у концептуальних роботах таких дослідників як: типологічні особливості сприйняття соціальних ситуацій (Б. Ананьєв, Г. Балл, Г. Сельє, О. Лазурський та інші), ефективні стратегії успішної соціально-психологічної адаптації індивідів (Ю. Бохонкова, М. Горліченко, Б. Рудов, С. Хатунцева та інші).

Теоретичне та емпіричне дослідження складних умов життя спостерігаємо у провідних психологів, які окреслили суть та поняття «складна життєва ситуації» (Л. Сердюк, Т. Ларіна, О. Федан, С. Лукомська),

Інші науковці досліджували взаємозалежність формування Я-концепції підлітків та соціально-психологічної їх адаптації (П. Пітцель, К.Фоппель, Т. Яценко), розкрили вміння осіб підліткового віку долати життєві труднощі і як наслідок успішно адаптуватися до змінних умов (Дж. Бренан, Дж. Герман), сформували концепт правильного реагування на складні життєві ситуації через призму позитивної Я-концепції підлітків (А. Анцупов, Є. Бітюцька), встановили залежність соціально-психологічної адаптації від розвиненої Я-концепції підлітка (С. Фолкмен, Р. Лазарус).

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз становлення Я-концепції підлітків як чинника соціально-психологічної адаптації.

У своїх дослідженнях Р. Чіп помітив, що саме у підлітковому віці здобувається досвід розв'язання проблемних ситуацій і здатність до саморефлексії. Підліток вчиться удосконалювати свою поведінку та розвивати власну пізнавальну активність, і як наслідок управляти своєю діяльністю. У такій ситуації якісно розвивається Я-концепція підлітка, адже дитина помічає свою здатність розв'язувати складні питання, оцінювати власну діяльність критично. Ці вміння впливають не лише на переоцінку ситуацій та зміну власної поведінки відповідно до конкретного складного питання, а й на соціально-психологічну адаптивність [1].

В. Зликов вважає, що саме в підлітковому віці індивід зіштовхується з рядом не розв'язуваних і складних ситуацій вихід з яких породжує надзвичайно негативні емоції та переживання викликаючи тяжкі наслідки для розвитку самооцінки. Під час вирішення складного життєвого питання у підлітка проявляються амбівалентні емоції від несподіваного гніву до невмотивованої радості. Поступово дитина підліткового віку вчиться не тільки розуміти себе, а й опановувати власні емоційні реакції що дозволяє ефективно вирішувати проблемні питання [3, с. 182].

Аналізуючи особливості Я-концепції дітей підліткового віку Н. Волобусва помітила, що ті діти які неодноразово перебували у складних життєвих ситуаціях проявляли вищий рівень соціально-психологічної адаптації до умов зовнішнього середовища, зокрема вирішували конфліктні ситуації з однолітками, орієнтація у незнайомому місці тощо. Важливою рисою характеру цих дітей була впевненість у собі та власних силах, що дозволяло аналізувати ситуацію та знаходити найактуальніші рішення «тут і зараз».

В. Зликов був переконаний у тому, що на формування Я-концепції підлітка впливає самовміння будувати стосунки з однолітками, розумітися з ними вирішувати конфліктні питання, а також сприймати життєві труднощі, як своєрідне тренування дисциплінованості та внутрішньої стійкості [3].

Ст. Холл розуміючи підлітковий період, як кризу індивідуальності підкреслює, що для розвитку власної особистості підлітку необхідно навчитися справлятися із життєвими питаннями, тобто дитина має зрозуміти зміст і особливості соціальної взаємодії вміти вибудовувати міжособистісні стосунки навчитися розуміти себе, і як наслідок розв'язувати не лише конфліктні ситуації, а й адаптуватися у складних соціальних подіях таких як економічні кризи, військові конфлікти. Вчений особливо наголошував на вмінні адаптуватися дитини у різних часових та ситуаціях міжособистісної взаємодії. Також Ст. Холл помітив, що після вирішення декількох складних

питань у підлітка розвивається впевненість у собі, а також формується позитивна Я-концепція [2].

Р. Бенедикт відзначав, що формування Я-концепції підлітка відбувається під час вирішення складних життєвих ситуацій. Адже в складних ситуаціях дитина вчиться аналізувати, сприймати, опрацьовувати та прогнозувати кінцевий варіант дій. Такі вміння затвердженнями автором також сприяють підвищенню рівня адаптації та психологічної стійкості індивідів.

З'ясовано, що саме у підлітковому віці індивід зіштовхується з рядом складних ситуацій вихід з яких породжує надзвичайно негативні емоції та переживання викликаючи тяжкі наслідки для розвитку самооцінки. Під час вирішення складного життєвого питання у підлітка проявляються амбівалентні емоції від несподіваного гніву до невмотивованої радості. Поступово підліток вчиться не тільки розуміти себе, а й опановувати власні емоційні реакції що дозволяє ефективно вирішувати проблемні питання опираючись на власні сили.

Розкрито, що після вирішення декількох складних питань у підлітка розвивається впевненість у собі, а також формується позитивна Я-концепція. Це допомагає йому не тільки пристосуватись до змінних умов середовища, а й здобути підтримку і розуміння однолітків та формувати емоційну стійкість.

Проаналізовано, що підлітки з високою або адекватною самооцінкою вирішують складні життєві ситуації більш ефективно, адже у них розвиваються конкретні навички та характеристики, які сприяють кращій адаптації до нових умов. Серед таких навичок і вмінь варто віднести: самовизначеність, навички вирішення проблем, саморегуляція, спілкування та взаємодія, реалістичний погляд на ситуацію, самостійність прагнення до самовдосконалення тощо.

Список використаних джерел

1. Гарань О. Концепція Я у структурі самосвідомості підлітка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. № 2(128). С. 181-184.
2. Літвак Н. Особливості формування Я-концепції у підлітків з різним статусом особистості. *Педагогіка і психологія*. 2013. № 3. С. 62-67.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2013. 180 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

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

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

У процесі формування особистості, негативна самооцінка може стати серйозним викликом для психічного здоров'я молоді. Завдання визначення власного місця у світі та побудови самоідентичності може стати складним завданням, незважаючи на соціальні норми, вплив різних середовищ і постійні зміни у власному тілі та розумінні себе можуть призвести до негативних переконань та низької самооцінки.

Юнацький вік, як етап інтенсивного фізичного, емоційного і соціального розвитку, може виявитися особливо вразливим щодо формування самооцінки. Негативна самооцінка спостерігається як відчуття невідповідності між власною оцінкою себе та внутрішніми чи зовнішніми стандартами.

Елементами негативної самооцінки можуть бути: відчуття невпевненості, соціальні порівняння або страх провалу. У юному віці багато молодих людей стикаються з пошуком власної ідентичності та прагненням інтегруватися в ту чи іншу соціальну групу. Цей процес може призвести до відчуття невпевненості щодо власної унікальності та прийняття в інших. Ідентифікація себе у великому соціальному контексті може сприяти появі стресу внаслідок постійних порівнянь з оточуючими. Відсутність адекватної самооцінки може призвести до почуття невдоволення своїм виглядом чи досягненнями відповідно до інших. У юнацькому віці важливо розуміти, що невдачі та помилки є необхідною частиною особистісного зростання. Однак негативна самооцінка може викликати страх провалу та утримання від пошуку нових можливостей для реалізації.

Формування негативної самооцінки включає в себе такі фактори як: вплив суспільства, сімейне середовище і етапи розвитку особистості. Суспільні норми, медіа та культурні очікування можуть впливати на стандарти, якими керується молода людина при оцінці власної ідентичності та цінності. Сприйняття себе формує взаємодію з родинною. Конфлікти, вимоги або їх відсутність можуть сприяти розвитку негативної самооцінки. Певні етапи фізичного, емоційного та розумового розвитку можуть бути викликом для формування позитивної самооцінки. Наприклад, перехід від дитинства до підліткового віку може призвести до змін у сприйнятті себе [2, с. 3-6].

Розуміння компонентів та факторів, що викликає негативну самооцінку, є першим кроком у розробці ефективних стратегій для її подолання.

Мета дослідження - визначити психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Питання самооцінки особистості на різних етапах онтогенезу розглядалися у роботах таких дослідників, як Н. Гуменюк, О. Войтенко, Л. Пляка, В. Семко, В. Смітанка, Н. Устіменко, І. Мостова, К. Кушніренко та ін. Особливості самооцінки молоді, зокрема старших школярів та студентів досліджувались у роботах Л. Березовської, Н. Пасічник, Ю. Сидоренко, Л. Співак, Н. Ішук, В. Лесового, Л. Котлової, І. Тичина, Н. Шикиравої, А. Слободянюк, О. Гречановської та багатьох інших.

Соціальне середовище, в якому росте та розвивається молодь, має велике значення у формуванні самооцінки. Взаємодія з родиною, ровесниками, освітнім оточенням та мас-медіа дає зрозуміти, наскільки позитивно чи негативно молодь оцінює себе. Розглянемо конкретні аспекти впливу соціального середовища на формування самооцінки в юнацькому віці.

Роль родини у формуванні самооцінки. Родинне середовище має ключовий вплив на самооцінку підлітків та юнаків. Взаємодія з батьками, сімейна підтримка та створення позитивного емоційного клімату є чинниками у формуванні позитивної самооцінки. Зважаючи на це, необхідно зрозуміти, які сімейні обставини можуть вплинути на сприйняття власної особистості.

Вплив ровесників. Спілкування з ровесниками є ще одним елементом визначення самооцінки. Соціальні групи та стосунки з ровесниками можуть впливати на формування самосвідомості та почуття приналежності. Важливо знати, які моральні норми і цінності панують у середовищі ровесників, як вони можуть суттєво впливати на самопочуття кожного учасника групи.

Взаємодія в освітньому середовищі. Освітнє середовище також має важливий вплив на самооцінку старшокласників та студентів. Викладачі, навчальні програми та стосунки з однокласниками (одногрупниками) можуть створювати або ускладнювати процес формування позитивної самооцінки. Потрібно враховувати, як викладацька підтримка та загальна атмосфера навчального закладу можуть вплинути на сприйняття себе молоддю.

Мас-медіа та віртуальне оточення. Сучасні засоби масової інформації та соціальні мережі впливають на стандарти краси, успіху та соціальної статусу. Постійний вплив ідеалізованих зображень та стереотипів може привести до виникнення комплексів та негативних уявлень про себе [1, с. 181-182].

У подоланні негативної самооцінки важливу роль відіграють розвиток самосвідомості та емоційної інтелігенції. Ці ключові аспекти особистісного росту можуть сприяти усвідомленню власних емоцій, зміцненню внутрішнього ресурсу та побудові здорових стосунків із собою та іншими.

Самосвідомість - це здатність особи усвідомити власні думки, емоції та поведінку. Для людей в юному віці це означає розвиток у міру сприйняття себе як унікальної особистості, розуміння власних цінностей та цілей, а також допомагає усвідомлювати вплив своїх дій на власне самопочуття.

Розвиток емоційної інтелігенції вимагає вміння розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями. Молоді люди, які володіють цими навичками, здатні легше впоратися з викликами юнацького періоду життя, уникати стресів та виражати свої почуття конструктивно.

Стимулювання позитивного мислення є великим аспектом у формуванні позитивної самооцінки. В юному віці потрібно навчитися сприймати власні досягнення, навіть невеликі, та надавати переваги позитивним рисам своєї особистості. Такий підхід до побудови здорового ставлення до себе та свого життя.

Юнаки і юнки, які розвивають навички адаптації до змін, легше справляються з труднощами та невдачами. Розуміння того, що життя не завжди просте, і здатність адаптуватися до нових умов, дозволяє поставити невдачі в контексті власного особистісного зростання.

Дорослі мають велику відповідальність у сприянні розвитку самосвідомості та емоційної інтелігенції у юнацькому віці. Підтримка, відкрите спілкування та демонстрація позитивних стратегій керування емоціями можуть стати основою для успішного подолання негативної самооцінки.

Розвиваючи самосвідомість та емоційну інтелігенцію, молодь буде ефективніше керувати своєю самооцінкою, зможе збільшити внутрішній ресурс і сформувати позитивний погляд на власну особистість та світ навколо себе [3, с. 135-136].

Підтримка від навколишнього середовища відіграє важливу роль у формуванні позитивної самооцінки в юнацькому віці. Необхідність підтримки від родини, друзів, вчителів та інших близьких оточуючих стає ключовим чинником в створенні психологічно комфортного середовища для розвитку особистості.

Розглянемо, як підтримка оточуючих може сприяти подоланню негативної самооцінки та сприяти психологічному розвитку молоді.

Підтримка в родинному середовищі. Родина відіграє важливу роль у формуванні самооцінки юної особи. Позитивне родинне середовище, що сприяє взаєморозумінню, відкритому спілкуванню та взаємній підтримці,

створює безпечний простір для вираження емоцій та вирішення особистісних питань.

Взаємодія з друзями та ровесниками. Сприятливі відносини з друзями та ровесниками відіграють не менш важливу роль. Позитивні соціальні зв'язки допомагають дітям відчувати себе прийнятими та підтримуваними в своїх ставленнях та прагненнях.

Підтримка в освітньому середовищі. Взаємодія із вчителями та колективом може впливати на самооцінку учнів (студентів). Підтримка з боку освітнього середовища полягає в створенні можливостей для розвитку та визнанні індивідуальних досягнень.

Психологічна підтримка від фахівців. Консультування та психологічна підтримка від кваліфікованих фахівців, таких як психологи чи консультанти, надає додатковий інструмент для розвитку позитивної самооцінки. Фахівці допомагають розкрити внутрішні ресурси та зрозуміти психологічні фактори, що впливають на самопочуття.

Сприяння позитивному впливу медіа. Навчання критичному мисленню щодо медіа та сприяння споживанню контенту, який підтримує позитивну самооцінку, є важливим елементом у сучасному світі. Сприяння вибору позитивного контенту може допомогти у формуванні реалістичних уявлень про себе та навколишній світ.

Розвиток навичок соціальної взаємодії. Вивчення навичок ефективної взаємодії та конструктивного спілкування сприяє розвитку внутрішньої впевненості. Вміння взаємодіяти з оточуючими позитивно та конструктивно може зміцнити самовизначення та підтримати подолання негативної самооцінки [5, с. 59-61].

Отже, підтримка від навколишнього середовища є важливим фактором для психологічного розвитку молоді та подолання негативної самооцінки. Інтеграція цих підходів допомагає створювати сприятливі умови для формування позитивного ставлення до себе та сприяє розвитку міцної особистості.

Подолання негативної самооцінки в юнацькому віці вимагає конкретних та практичних стратегій, які допоможуть молоді розвивати позитивне ставлення до себе та впевненіше крокувати шляхом особистісного зростання. Розглянемо ефективні підходи до подолання негативної самооцінки.

Підвищення свідомості про позитивні риси. Молодь повинна навчитися свідомо визначати та цінувати свої сили. Вправи, спрямовані на самоаналіз та підвищення свідомості про власні позитивні риси, можуть допомогти створити більш об'єктивний погляд на себе.

Встановлення реалістичних цілей. Молодь має розуміти, що кожна людина має свої межі та особливості. Важливо встановити реалістичні цілі, спираючись на власні можливості та потенціал. Постановка досяжних цілей сприяє підвищенню впевненості та позитивному сприйняттю себе.

Розвиток стратегій керування стресом. Негативна самооцінка може бути пов'язана із стресом та емоційними переживаннями. Розвиток стратегій керування стресом, таких як медитація, релаксація та фізична активність, допоможе знайти конструктивні способи впорядкування своїх емоцій та розуміння себе.

Консультації та підтримка від фахівців. Консультування та психологічна підтримка від кваліфікованих фахівців, таких як психологи чи консультанти, надає додатковий інструмент для розвитку позитивної самооцінки. Фахівці допомагають розкрити внутрішні ресурси та зрозуміти психологічні фактори, що впливають на самопочуття.

Розвиток соціальних навичок та міжособистісних відносин. Побудова позитивних стосунків та взаємодія з іншими можуть допомогти молоді відчувати себе цінними та прийнятими. Розвиток соціальних навичок, таких як емпатія, слухання та ефективне спілкування, покращення формування позитивного самовизначення [4, с. 36-38].

Інтеграція цих стратегій у повний життєвий шлях молоді здатна побудувати стійкість, позитивне ставлення до себе та розвинути внутрішній психологічний ресурс для подолання негативної самооцінки. З вірою у власну силу та прагненням до самовдосконалення, підлітки можуть стати стійкими, позитивно налаштованими особистостями.

Висновки. Подолання негативної самооцінки в юнацькому віці є складним, але важливим завданням, що впливає на формування психологічного благополуччя та стабільний розвиток особистості. Враховуючи комплексність цього процесу, ми визначили ключові аспекти та стратегії, спрямовані на покращення самооцінки в юнацької молоді.

Важливими є також фактори формування позитивної самооцінки: важливість родинного середовища; соціальна взаємодія з ровесниками та оточенням у навчальному закладі; вплив мас-медіа на уявлення про себе. Роль підтримки від дорослих та формування позитивного мислення є ключовими елементами в розвитку психічного здоров'я молоді.

Серед практичних стратегій визначено ідентифікацію та переоцінку негативних думок, позитивне програмування думок, розвиток навичок саморегуляції, акцент на особистих досягненнях та активну участь у позитивних спільнотах. Ці стратегії надають молоді конкретні інструменти для побудови позитивної самооцінки та розвитку внутрішнього ресурсу.

Враховуючи ці аспекти, можна визначити, що подолання негативної самооцінки в юнацькому віці вимагає комплексного підходу, що охоплює різні сфери життя та включає в себе як особисті, так і соціальні аспекти.

Список використаних джерел

1. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184.
2. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. н. Київ, 2018. 12 с.
3. Співак Л.М. Особливості становлення самооцінки власного національного «Я» у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Випуск 11. С. 134–139.
4. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 2, 2023. С. 35-39.
5. Чольман С.Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. *Психологічні науки*. 2017. С. 59-62.

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Очеретнюк Дарина, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Актуалізація вивчення феномену емоційного інтелекту полягає в тому, що це явище є комплексом емоційних і когнітивних вмінь і навичок, які відіграють важливу роль у побудові ефективних інтерперсональних взаємин. Люди, які добре усвідомлюють власні емоції та емоції навколишніх, краще адаптуються в суспільстві, проявляють високу комунікативну ефективність у взаємодії з іншими. Розвиток емоційного інтелекту стає одним із ключових аспектів становлення особистості. Це особливо важливо в період здобуття вищої освіти, коли особистість стикається з новим етапом міжособистісного спілкування.

Вплив батьків на формування особистості є загальноновизнаним фактом. Батьківські установки, стиль сімейного виховання, ставлення батьківських фігур та їх настанови мають значний вплив на різні аспекти психічних та поведінкових проявів людини. Виховання, зокрема батьківські установки, є одним із найважливіших чинників, що впливають на психічне становлення, характер та розвиток особистості.

Емоційний інтелект – це порівняно новий і ще недостатньо розвинений напрямок наукових досліджень у психологічній галузі. Вивченням питання емоційного інтелекту приділяли увагу такі науковці, як І. Андрєєва, Р. Бар-Он, Т. Березовська, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Люсін, Дж. Майер, П. Саловей. Саме науковці Дж. Майер і П. Саловей вперше ввели термін «емоційний інтелект» ще у 1990 р. Дослідники визначали емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати, транслювати, розуміти й керувати емоціями – як власними, так і емоціями навколишніх. Д. Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект» описав покрокову історію становлення поняття. Він вказував, що високий рівень IQ не гарантує досягнення щастя, тоді як емоційна компетентність допомагає стати лідером у соціальних групах. Р. Бар-Он, в свою чергу, розробив тест EQ, який дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту. Вагомий внесок у дослідження цієї теми в межах вітчизняної психології зробив Д. Люсін, який запропонував свою модель емоційного інтелекту й створив опитувальник «ЕМІн» для його діагностики. Серед представників вітчизняної галузі наукових досліджень: Ю. Давидова, А. Ларіна, К. Кириченко, Є. Хлівна, Х. Шагурова, О. Юр'єва та ін.

В той же час, батьківські установки є одним із найглибше досліджених аспектів у взаємодії між батьками та дітьми. Серед вітчизняних психологів суттєвий внесок у цій галузі зробили такі науковці, як А. Варга, яка вивчала батьківське ставлення; Е. Ейдемільер, який акцентував увагу на стилі сімейного виховання; О. Карабанова, що досліджувала характер дитячо-батьківської взаємодії. Зі свого боку, зарубіжні дослідники проблематики батьківських установок, такі як Д. Баумрінд, Маккобі та Мартін, також активно приймали участь та ініціювали емпіричні дослідження. Науковці доводили, що стиль виховання включає емоційне ставлення до особистості та певні поведінкові підходи, які використовують батьки. Серед сучасних дослідників зустрічаємо роботи А. Беляєвої, О. Нагули та ін.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз ролі батьківських установок у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Науковці, серед яких Е. Носенко та Н. Коврига доводять, що емоційний інтелект є одним із ключових аспектів відображення навколишньої дійсності, який утворюється та вдосконалюється протягом усього періоду становлення особистості. Дослідники підкреслюють, що емоційний інтелект не є вродженою характеристикою, відтак, потребує постійного розвитку та вдосконалення. Це говорить про те, що феномен емоційного інтелекту здатен потрапляти під вплив зовнішніх факторів. Інтеграція внутрішніх аспектів емоційного інтелекту у структурі особистості здатна проявлятися шляхом відчуття психологічної гармонії, яке свідчить про позитивне ставлення підростаючої особистості до самої себе [2, с. 87]. Це

підтверджує нашу ідею про те, що здобувачі вищої освіти, які виростили у благополучних сім'ях мають тенденцію до більш високого рівня емоційного інтелекту. Вочевидь, опираючись на вищевказане, можна припустити що однією з основних причин низького рівня емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти є приналежність до деструктивної сімейної системи, як от, участь у коаліціях з одним із батьків проти іншої батьківської фігури [1, с. 53].

Якщо спробувати візуалізувати емоційний тон стосунків у дитячо-батьківській взаємодії, то їх можна уявити у вигляді певної шкали, де на одному кінці ми побачимо доброзичливі, теплі, конструктивні, максимально включені відносини, які свідчитимуть про безумовну батьківську любов, в той час, коли на іншому полюсі ми спостерігатимемо холодні, дистанційовані та, подекуди, недоброзичливі стосунки. Очевидно, що у конструктивних дитячо-батьківських стосунках головними інструментами виховного процесу є увага та підтримка. Натомість, дистанційовані дитячо-батьківські стосунки будуються за використання великої кількості рамок, заборон, суворості, а також покарань. Варіанти батьківського контролю також можна візуалізувати шляхом полярності, де з одного боку висока включеність, автономність та ініціатива підростаючої особистості, в той час, коли на іншому – залежність, безініціативність та безумовне виконання інструкцій. Очевидно, що такі критерії чітко співвідносяться із становленням «Я» особистості і транслюють рівень самооцінки, самосвідомості та самостійності [4].

Є. Іванова наводить напрацювання М. Боуена, який також описував низку критичних аспектів, які можуть ставати на заваді у розвитку емоційного інтелекту та, навпаки, сприяти його гармонійному становленню. Відтак, до детермінант, які сприяють розвитку емоційного інтелекту науковець відносив: відкритий тип сімейної системи, який дозволяє вільно обмінюватися думками та емоціями; висока самооцінка членів сімейної системи, яка дає можливість кожному з них впевнено взаємодіяти між собою; чітко окреслені сімейні правила, що встановлюють структуру та передбачуваність у стосунках; відповідальна поведінка батьків, що виступає прикладом для наслідування; вміння шукати альтернативні варіанти виходу зі складних ситуацій; низький рівень конфліктності батьківськими фігурами та підростаючою особистістю, що створює позитивну емоційну атмосферу. Натомість, факторами, що стають на заваді розвитку емоційного інтелекту, М. Боуен вважає, є закрита сімейна система, яка обмежує емоційну взаємодію; знижена самооцінка членів сімейної структури, що може призводити до невпевненості та страху перед трансляцією своїх відчуттів; непослідовність у визначенні сімейних правил, що породжує хаос і невпевненість у стосунках; байдужість батьків, які не можуть виступати

належним прикладом; відсутність конструктивних моделей поведінки у складних ситуаціях; високий рівень конфліктності, що створює напругу і стрес у здобувачів вищої освіти [1, с. 54].

Важливо виділити ключові характеристики сімейних стосунків і батьківських установок, які мають важливе значення для формування емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти: спілкування в родині, окреслені рамки, характер соціальних зав'язків, рівень конфліктності, присутність у теперішньому моменті та позиція особистості в сімейній системі. Ці характеристики, відповідно, можна умовно розділити на конструктивні та деструктивні у процесі розвитку емоційного інтелекту. Вочевидь, конструктивні характеристики формують сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту, в той час як деструктивні, приміром, здійснюють негативний вплив і формують ситуацію дезадаптації здобувача вищої освіти [3].

Таким чином, опосередкованим фактором, який може мати ключовий вплив на розвиток емоційного інтелекту здобувача вищої освіти є загальний рівень тривоги в сімейній системі. У середовищі, де існує здоровий емоційний контакт між членами формується здоровий рівень емоційної взаємодії, що сприяє розвитку емоційного інтелекту. Натомість, у закритих сімейних системах, де фіксується високий рівень тривожності, рівень диференціації членів родини знижується, що негативно позначається на емоційному благополуччі особистості.

Емоційне благополуччя здобувача вищої освіти значною мірою залежить від емоційної компетентності батьків та їх рольових установок. Особистість, яка росте у середовищі емоційно розвинених і зрілих батьків, демонструє якісно вищий рівень емоційного інтелекту. Така особистість краще контролює власні емоції, менше піддається впливу стресових факторів, легше адаптується в соціальному середовищі та користується повагою серед представників соціальних груп. В той же час, здобувачі вищої освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту зустрічаються з труднощами в загальному психічному розвитку та мають проблеми у навчальному процесі та соціальній адаптації.

Список використаних джерел

1. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №3 (28). С. 51-59.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
3. Шевирьова Є. Г. Основні теоретичні моделі емоційного інтелекту.

Бюлетень науки і практики: зб. наук. праць. № 9. 2016. С. 264-269.

4. Spera C. A Review of the Relationship Among Parenting Practices, Parenting Styles, and Adolescent School Achievement. *Educational Psychology Review*. 2005. № 17. P. 125-146.

КУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОЛЕГШЕННЯ ІНТЕГРАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ГРОМАДУ

Павлюченко Марина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

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

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило глобальні міграційні наслідки. За даними Міністерства соціальної політики України, близько 4,9 млн українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО). На сьогоднішній день, частина ВПО повернулася до місць свого постійного проживання через локалізацію активних боїв та звільнення окремих територій. Однак, значна кількість осіб не має можливості зробити це, до того ж чимало громадян, хто втратили своє житло, вирішують залишатися на тривале або постійне проживання у нових для себе територіальних громадах. Не виключенням є Рівненська територіальна громада, що надала прилисток для більш ніж 54 тис. ВПО.

На сьогоднішній день, гостро постає питання сприяння інтеграції ВПО до життя у нових для них територіальних громадах, де вони планують залишитися на тривалий час або назавжди.

Однією з основних цілей стратегії України щодо внутрішніх переселенців до 2025 року є сприяння адаптації ВПО на новому місці проживання та інтеграція ВПО в нових громадах.

Проблема ВПО та їхньої інтеграції є актуальним предметом наукового пізнання сучасних українських дослідників. Дослідженням психологічних аспектів адаптації займаються О. Блинова, Т. Войцях, П. Волошин, Л. Шестопалова та інші. Деякі аспекти проблеми досліджували В. Серeda, О. Смаль та інші, які започаткували вивчення регіональних чинників адаптації ВПО.

Мета даної розвідки полягає у висвітленні результатів теоретичного дослідження впливу культурних заходів на полегшення інтеграції ВПО в громаду.

Згідно з широко використовуваним в дослідженнях визначенням Б. Харрелл-Бонд, інтеграція визначається як "...ситуація, в якій громади, які приймають, і ті, кого приймають, можуть співіснувати, розділяючи ті самі

ресурси (як економічні, так і соціальні) без більших взаємних конфліктів, ніж ті, що існують у громаді, яка приймає" [1].

Під терміном "інтеграція" в рамках даної розвідки розуміємо системний процес залучення переміщених осіб в культурну та побутову сфери життя приймаючих громад, зближення ідентичностей ВПО та громад, що їх приймають, подолання культурних бар'єрів між ними. На нашу думку, така інтеграція є багатогранним складним процесом, що може мати швидкість (швидка, повільна) та певні взаємозв'язки та шляхи реалізації. Взаємозв'язки інтеграції ВПО в громаду (рис. 1).

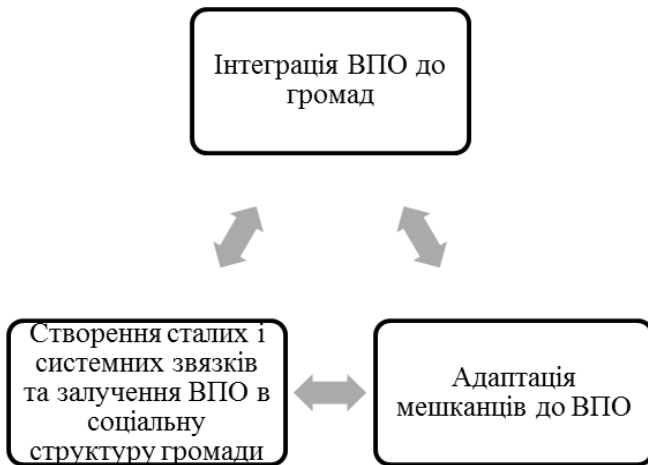


Рис. 1 - Взаємозв'язки процесу інтеграції ВПО в громаду

В цій структурі взаємозв'язків велику роль грають громадські організації (ГО), що ведуть суттєву роботу у напрямку ефективної інтеграції ВПО до громад. Зокрема, в Рівненській громаді ГО "Всеукраїнське об'єднання переселенців". Розробляючи заходи для ВПО організатори створюють спільні активності, в яких на рівних беруть участь і місцеві і переселенці, що сприяє і полегшує інтеграцію.

Добре зарекомендували себе культурні практики, спрямовані на вивчення громади, до якої переїхали ВПО: екскурсії, історичні лекції, відвідування музеїв, театрів. Дані заходи мають певні переваги:

- відсутність поділу учасників по віку, гендеру, спеціальності тощо;
- різноплановість місць проведення заходів, відсутність прив'язки до певного часу;

- ознайомлення ВПО з культурною спадщиною, традиціями, соціальним життям громади;
- спільна участь ВПО і місцевих, що сприяє формуванню соціальних зв'язків.

За 2023 рік волонтерами ГО "Всеукраїнське об'єднання переселенців" проведено спільно з партнерами культурні заходи для інтеграції ВПО: зустріч-перформанс «Легенда Рівненщини» у музеї бурштину, музична містерія «Та неоднаково мені» у Рівненському обласному академічному музично-драматичному театрі, концерт за участю ВПО «Мій дім – Україна» у Міському будинку культури (рис. 2). В даних заходах прийняли участь більше 500 ВПО.



Рис. 2 - Культурні заходи проведені ГО "Всеукраїнське об'єднання переселенців" спільно з партнерами для полегшення інтеграції ВПО

На сьогоднішній день немає чітких критеріїв вимірювання можливостей перевірки успішності проведених заходів та рівня інтеграції. Тому в даному дослідженні визначено успішними заходи, які отримали

позитивні відгуки від респондентів, організаторів, учасників, представників влади чи ЗМІ.

Як свідчать результати досліджень по проведених культурних заходах, такі практики дійсно цікаві і для ВПО, і для місцевих жителів та дозволяють:

- отримати інформацію про історію або сучасність громади;
- відзначити спільні з жителями громади традиції, ритуали, історичні факти тощо, що сприятиме зменшенню культурної напруги;
- створити нові знайомства та підтримати вже існуючі;
- відпочити та провести час в неформальній обстановці, отримати позитивні емоції;
- підвищити самоцінність і сприйняття себе в оточуючому середовищі;
- збільшити довіру до світу.

Таким чином, на ряду з освітніми заходами, заходами по працевлаштуванню або перекваліфікації, юридичними консультаціями однією з головних умов успішної інтеграції ВПО в приймаючі громади є системність культурних заходів.

Список використаних джерел

1. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. 24 жовтня. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh>
2. Jannesari S., Molyneaux E., & Lawrence V. (2022). What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*, 19(2), 295-315. doi:10.1080/14780887.2019.1581311 (in English).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Позніцький Микола, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

Керівник: Бабак К. В., кандидат психологічних наук, доцент

На психологічний стан особистості впливає незліченна кількість зовнішніх чинників, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Сучасний період для нашої країни характеризується станом воєнного конфлікту, що є значним випробуванням для всіх громадян. Динамічне оновлення новин, їх інтенсивність і масштабність вносять значний

дискомфорт в життя людей. Багато громадян переживають окупацію або є внутрішньо переміщеними особами. Воєнні дії та воєнний стан мають глибокий травматичний вплив на психіку людини, що може виявлятися не тільки в безпосередній участі у подіях, а й при сприйнятті інформації про них.

Цікавість до питання психологічного благополуччя постійно зростає, а дослідники підходять до його вивчення з різних позицій, використовуючи різноманітні терміни, такі як «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «суб'єктивне благополуччя» тощо. Вчені, серед яких С. Любомирські та К. Ріфф розглядають психологічне благополуччя як комплексне явище, що включає щастя, задоволеність життям, позитивні емоції, психологічне здоров'я та моральну стійкість. Водночас, дослідники Х. Кентріл, Е. Дінер та ін. вважають, що психологічне благополуччя можна порівняти з психічним здоров'ям і відсутністю негативних психологічних симптомів. Разом з тим, є дослідження Н. Бахаревої, Е. Бочарової та Г. Пучкової, які аналізують психологічне благополуччя у контексті таких факторів як ціннісні орієнтації, толерантність, стратегії поведінки, самоактуалізація, автономія психологічного простору особистості і т.д. Ці аспекти взаємопов'язані і впливають на спосіб, яким людина відчуває якість свого життя в соціальному середовищі.

Дослідження психологічного благополуччя в умовах воєнного стану вимагає особливої уваги до впливу екстремальних ситуацій на психіку особистості. О. Андроннікова та Є. Ветерок акцентували увагу на особливостях адаптації до стресових обставин воєнного часу, що вимагає від особистості значних зусиль для збереження психічного здоров'я. Серед інших сучасних дослідників, які вивчають цей феномен, можна виділити А. Коваленка, Г. Меднікова, Л. Сердюка та ін. Ці фахівці фокусуються на механізмах психологічної адаптації та виживання в кризових умовах. Низка науковців, серед яких Н. Бредбурн, М. Ягода, а також М. Павлюк та О. Шопша продовжують розробку теоретичних та практичних підходів до вивчення психологічного благополуччя.

Загальноприйнята парадигма західних досліджень психологічного благополуччя акцентується на здатності молоді знаходити ресурси для адаптації до непередбачуваних умов та формування нових перспектив, які сприяють позитивному особистісному розвитку. Видатні науковці у цій галузі, такі як Д. Александер, Е. Вернер, М. Віндл, Ф. Волш, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд та ін. внесли значний вклад у вивчення цих явищ.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей підтримки особистісного благополуччя сучасної молоді в умовах воєнного стану.

Психологічна підтримка особистісного благополуччя сучасної молоді в умовах воєнних дій представляє собою критично важливу задачу, яка вимагає негайного вирішення в рамках відповіді на гострі соціальні виклики. Воєнний стан різко погіршує емоційний баланс і психічне здоров'я населення, ставлячи особливо високі вимоги до стійкості особистості. Молоді люди змушені адаптуватися до стресових обставин, пов'язаних з невизначеністю, складним прийняттям рішень та інтенсивним емоційним навантаженням.

Як зауважує О. Лебідь, особистісне благополуччя, яке включає в себе позитивне ставлення до життя та здатність переживати позитивні емоції, стає особливо важливим у воєнний час. Воєнні дії вносять різноманітні виклики до емоційного стану молодого покоління, включаючи незвичні для мирного життя переживання. Стандартні методи психологічної підтримки можуть виявитися неефективними в умовах, коли молодь стикається з безпрецедентними труднощами, такими як повномасштабне вторгнення та інші кризові події [1, с. 88].

О. Лебідь зазначає, що дистанційна та онлайн підтримка особистісного благополуччя стає ключовим інструментом у часи, коли традиційні методи спілкування обмежені, як наприклад під час воєнного стану. Електронні засоби, хоча й часто асоціюються з розповсюдженням неправдивої інформації, яка може шкодити громадянам і знижувати їхнє особистісне благополуччя, водночас може використовуватися для конструктиву. Психологічна підтримка онлайн надзвичайно дієва в сучасних умовах, особливо коли фізична присутність неможлива. Цей підхід може забезпечити безперервний доступ до кваліфікованих психологічних послуг, сприяючи психічному здоров'ю та стабілізації емоційного стану молоді [1, с. 89].

Підтримка особистісного благополуччя на рівні індивіда включає розвиток багатогранного підходу до впливу психотравмуючих подій. За Т. Титаренко, цей процес передбачає такі ключові аспекти: 1. Рефреймінг ситуації, який пояснює, що важливо сприймати стресові події не тільки як джерело глибоких негативних емоцій, але й як можливість розкриття нових особистісних ресурсів. 2. Інтеграція досвіду, що говорить про важливість не відокремлювати пережите від загального життєвого контексту, а включати його в особистісний розвиток, зберігаючи цілісність переживань минулого, сьогодення і майбутнього. 3. Розвиток автономії і соціальної взаємодії, пошук балансу між внутрішньою автономією (здатністю самостійно приймати рішення та керувати власним життям) та відкритістю до підтримки з боку оточення. 4. Самореалізація, яка включає в себе пошук та реалізацію нових шляхів до особистісного зростання, враховуючи реальні можливості та обмеження [4].

Напрацювання Т. Титаренко описує, що в контексті тривалих воєнних дій можливості для підтримки особистісного благополуччя часто здаються обмеженими через вплив негативних зовнішніх чинників. Проте, важливо розуміти, що внутрішні ресурси особистості, які включають стійкість, саморегуляцію та здатність до переосмислення власних переживань, не втрачають своєї сили в умовах кризи. Навпаки, ці ресурси можуть стати ключовими для збереження та відновлення психологічного благополуччя. Психологічна діяльність має значний вплив у цьому процесі, зокрема у спростуванні міфів, які досить часто зустрічаються в інформаційному полі, про те, що глибокі травми несумісні з психологічним здоров'ям. Реальність показує, що навіть в умовах екстремального стресу молоді люди здатні знаходити шляхи до особистісного зростання та відновлення, використовуючи свої внутрішні сили і ресурси. Підтримка такого роду переосмислення, навчання методам психологічної самопомоги та створення умов для відкриття внутрішнього потенціалу є критично важливими для забезпечення довготривалої стресостійкості в умовах конфліктів та криз [3].

Відтак, трансформація сприйняття травматичних подій є вирішальним фактором у підтримці особистісного благополуччя. Адже замість побудови позиції жертви, молодь може навчитися бачити стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку. Подібне багатозначне ставлення до травм та стресів допомагає відкрити внутрішні ресурси, які можуть бути не очевидними під час мирного життя. Очевидно, що процес переосмислення не тільки змінює внутрішнє сприйняття подій, але й здатний збільшити стійкість до майбутніх травм, зменшуючи ймовірність розвитку посттравматичних розладів. Завдяки такому підходу молоді люди не тільки краще адаптуються до життєвих викликів, але й навчаються цінувати особисті та колективні здобутки, які стали можливими завдяки пережитим випробуванням [2].

Підсумовуючи, варто зауважити, що психологічне благополуччя в значній мірі залежить від внутрішніх ресурсів особистості та її здатності адаптуватися до змін і викликів. Основні внутрішні чинники, які сприяють особистісному благополуччю включають емоційну стійкість, оптимізм, самосвідомість, відповідальність, і здатність до саморегуляції. Описані характеристики допомагають індивідам не тільки впоратися з труднощами, але й активно формувати своє життя відповідно до власних цінностей та уявлень про сенс існування. Серед основних особистісних аспектів, які впливають на підтримку особистісного благополуччя, можна виділити три ключові компоненти, серед яких комунікативний, просоціальний та інтернальний. Комбінація цих компонентів створює стабільну основу для

підтримки особистісного благополуччя, дозволяючи молоді не тільки адаптуватися до зовнішніх умов, але й активно формувати власне життя на основі власних цінностей і переконань.

Список використаних джерел

1. Лебідь О. М. Психологічний супровід студентів для формування соціально успішної особистості в умовах воєнного стану та переходу до миру. *Матеріали регіонального науково-практичного семінару «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників умовах воєнного стану»* (26 квітня 2024 року / упорядники: В.С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 87-92.

2. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 63-79.

3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

4. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Випуск 1. С. 112-119.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Попсуй Роман, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Дослідження психологічних чинників міжособистісних конфліктів у підлітковому віці залишається дуже актуальним і значущим для наукової спільноти, практиків та батьківської громадськості. Підлітковий вік вважається особливою періодом, коли відбувається інтенсивний розвиток і виникнення численних проблем, включаючи конфлікти з батьками, однолітками, вчителями та іншими авторитетними особами.

В результаті змін в гормональному фоні та стресу підлітки можуть бути більш схильні до емоційних коливань, настрою та конфліктів.

Мета полягає у висвітленні теоретичного аспекту проблеми міжособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Проблему конфлікту досліджують українські вчені. Чимало уваги вивченню конфліктних ситуацій та їх подоланню приділяють Н. Грішина, О. Донченко, В. Воронкова, М. Пірен, Т. Титаренко, Н. Чепелева. Зокрема, практичне дослідження сутності та природи внутрішньо особистісних конфліктів зроблено в роботах Л. Бурлачука, Н. Максимової, Л. Орбан-Лембрик. Зв'язок внутрішньо особистісних конфліктів з проблемами професіоналізації особистості викладено в дослідженнях І. Ващенко, Л. Карамушки, Н. Коломінського, Г. Ложкіна, Н. Пов'якель.

Конфлікт та конфліктність є, безпосередньо, соціальним явищем, яке супроводжується внутрішніми імпульсами, такими як агресія, напруга, фрустрація. Конфлікт в свою чергу є негативним явищем, але в ньому є рушійна сила розвитку особистості і суспільства загалом, що навіть певним чином пояснює процеси і зміни в соціумі [2].

Конфлікт є взаємодією двох людей або більше. Конфлікту ситуацію кожен учасник сприймає і усвідомлює по своєму. Конфлікт ґрунтується на протилежності думок і інтересів, завдяки чому виникають різні реакції, що загалом мають негативне забарвлення. І все в сукупності призводить до порушень спілкування і нездатності задовольнити потреби.

Підлітковий вік є важливим періодом у розвитку особистості, коли відбуваються значні зміни у фізичній, емоційній та соціальній сферах. Під час цього періоду міжособистісні конфлікти є поширеним явищем і можуть мати значний вплив на розвиток особистості та психологічне благополуччя підлітків [3].

Дослідження психологічних чинників міжособистісних конфліктів у підлітковому віці є важливим для розробки ефективних стратегій та програм підтримки підлітків. Розуміння природи та причин конфліктів дозволяє розробляти цілеспрямовані інтервенції, які можуть допомогти підліткам адаптуватися до соціальних вимог та зменшити негативний вплив конфліктів на їхнє життя. Міжособистісні конфлікти у підлітковому віці спричинені низкою психологічних чинників, таких як пошук ідентичності, емоційна нестабільність, потреба в незалежності, вплив ровесників та недостатні комунікативні навички [1].

Дослідження міжособистісних конфліктів у підлітковому віці повинні продовжуватися для кращого розуміння їх причин та наслідків, а також для розробки нових методів підтримки підлітків у цей складний період їхнього життя. Розробка та впровадження шкільних програм, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, комунікативних навичок та позитивної самооцінки, може мати довгостроковий позитивний вплив на психічне здоров'я підлітків.

Таким чином, глибше розуміння психологічних чинників міжособистісних конфліктів у підлітковому віці є важливим кроком до створення ефективних стратегій підтримки підлітків, що сприятиме їхньому психічному та емоційному благополуччю.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
2. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології: Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009. С.103-106.
3. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика Київ, 2007. 435 с.

СТАТУС ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ І ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Потапович Світлана, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Внутрішні суперечності розвитку особистості у підлітковому віці, багато в чому визначаючи закономірний і передбачуваний характер прояву «підліткової кризи», в умовах війни можуть приводити до кардинального напруження психологічних ресурсів і викликати негативні наслідки для її особистісного функціонування. Часто негативний і деструктивний характер наслідків переживання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці, які супроводжуються тривожністю, апатією, вираженими депресивними станами, або навпаки, – негативізмом, агресивністю, дратівливістю, актуалізують потребу у всебічному вивченні закономірностей, процесів і чинників, які їх викликають і визначають.

Мета полягає в обґрунтуванні статусу проблеми психологічних чинників та умов конструктивного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці у сучасній психологічній теорії і практиці.

Вважається, що процеси і ситуації, зумовлені переживанням внутрішньої конфліктності, несумісності і суперечливості мають не лише природний характер, а й просто необхідні для розвитку особистості підлітка [2]. Проте невирішені внутрішні суперечності, конфліктні суб'єктивні переживання у підлітковому віці можуть перетворитися на постійне джерело невдоволення підлітком самим собою, викликати високий рівень внутрішньої напруженості, зниження самооцінки, зростання тривожності,

зниження впевненості у собі, і врешті, – трансформуватися у процеси емоційного вигорання, а часто – психічної соматизації. Важливим у даному контексті є надання допомоги підліткам у конструктивному вирішенні їх внутрішніх конфліктів, що сприятиме внутрішній гармонізації їх особистісної сфери, а також дозволить забезпечити підвищення їх особистісної стресостійкості та ресурсності. Власне, вивчення закономірностей прояву внутрішніх конфліктів у підлітковому віці, суб'єктивних механізмів їх переживання підлітками, а також умов конструктивного подолання дозволить більш ефективно вирішувати цілий комплекс проблем їх особистісного розвитку.

Особливо багатий і цінний досвід вивчення конфліктної проблематики накопичений у сучасній вітчизняній психології у взаємозв'язку з процесами переживання суб'єктивних конфліктних суперечностей особистісного розвитку, зокрема у підлітковому віці [1]. Більшість фахівців, які працюють в області особистісної конфліктності, схильні вважати, що закономірності і характер переживання (перебігу, прояву, протікання) внутрішніх конфліктів особистості у шкільному, зокрема підлітковому віці, обумовлюються неможливістю подолання протиріч між зростаючими психологічними можливостями підлітка і суб'єктивними або психологічними способами їх задоволення (Л. Божович, Л. Е. Еріксон, І. Кон, А. Личко та ін.). Різні варіації означених психологічних протиріч – внутрішній конфлікт між «Я – реальним» і «Я – ідеальним», протиріччя між сферою бажаного і сферою доступного, дисбаланс між цінністю життєвої сфери і її доступністю, – ретельно описуються як вітчизняними, так і зарубіжними психологами (Ф. Василюк, Б. Зейгарник, К. Левін, О. Фанталова, З. Фрейд, К. Хорні та ін.). Важливе місце у сучасній психології належить вивченню внутрішніх конфліктів пубертатного періоду у зв'язку з проблемою вікового розвитку особистості (О. Донченко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, О. Щотка та ін.).

При всьому розмаїтті причин і факторів, які детермінують виникнення і протікання внутрішньоособистісних конфліктів, особливо у підлітковому віці, особливої актуальності набувають питання вивчення психологічних чинників та умов їх конструктивного подолання підлітками, а також способів внутрішньої гармонізації їх особистісної сфери, які отримують статус ключового завдання не лише академічної, але й практичної психології.

Список використаних джерел

1. Боброва Л.Г. Внутрішні конфлікти як проблема психології особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч.1. С. 111-116.

2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 248 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Потапович Світлана, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Внутрішній світ особистості підлітка представляє собою своєрідний баланс між його внутрішніми протиріччями, які можуть існувати у формі невирішених суперечностей. Часто невирішені внутрішні суперечності можуть викликати появу конфліктних переживань, які набувають затяжних форм. Підлітку властива суперечність між багатством бажань, з одного боку, і обмеженістю сил, досвіду, можливістю для здійснення їх, – з іншого [1, 2]. Антагонізм співвідношення між емоційними і раціональними сторонами психіки підлітка, суперечність між його почуттями і обов'язками може приводити до конфлікту, тобто до порушення цілісності, монолітності або єдності внутрішнього «Я».

Мета полягає у дослідженні особливостей переживання внутрішніх конфліктів особистості у підлітковому віці.

Особливості переживання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків досліджувалися за допомогою опитувальника рівня внутрішньої конфліктності та типів конфлікту А. Шипілова. Він дозволив кількісно виміряти ступінь вираженості кількох типів внутрішнього конфлікту особистості: мотиваційного, морального, рольового, адаптаційного, нереалізованого бажання, неадекватної самооцінки.

Високі значення за *шкалою мотиваційного конфлікту* виявлено у 27,4% досліджуваних підліткового віку. Це означає, що трохи більше як четверта частина усіх досліджуваних підлітків демонструє виражений ступінь суперечності (протиріччя) між прагненням до безпеки та бажанням чимось володіти або отримати новий досвід. Натомість, у 14,9% усіх досліджуваних підліткового віку підтверджено низький ступінь вираженості мотиваційного внутрішньоособистісного конфлікту. Високі значення за *шкалою морального конфлікту* виявлено у 19,8% досліджуваних підліткового віку. Це означає, що майже п'ята частина усіх досліджуваних підлітків демонструє виражений ступінь протиріччя (суперечності) між бажанням чимось володіти (бажанням чогось) та їх особистісними моральними принципами. Натомість, у 10,2% усіх досліджуваних підліткового віку було виявлено низький ступінь вираженості морального

внутрішньоособистісного конфлікту. Високі значення за *шкалою морального конфлікту* виявлено у 19,8% досліджуваних підліткового віку. Це означає, що майже п'ята частина усіх досліджуваних підлітків демонструє виражений ступінь протиріччя (суперечності) між бажанням чимось володіти (бажанням чогось) та їх особистісними моральними принципами. Натомість, у 10,2% усіх досліджуваних підліткового віку було виявлено низький ступінь вираженості морального внутрішньоособистісного конфлікту. Високі значення за *шкалою рольового конфлікту* виявлено у 15,9% досліджуваних підліткового віку. Це означає, що трохи менше як шоста частина усіх досліджуваних підлітків демонструє виражений ступінь протиріччя (суперечності) між кількома значимими соціальними ролями, які необхідно виконувати у соціумі. Натомість, у 14,4% усіх досліджуваних підліткового віку було виявлено низький рівень вираженості рольового внутрішньоособистісного конфлікту. Високі значення за *шкалою адаптаційного конфлікту* виявлено у 25,1% досліджуваних підліткового віку. Можна констатувати, що четверта частина усіх досліджуваних підлітків демонструє виражений рівень протиріччя (суперечності) між необхідністю і здатністю (можливістю) адаптуватися або пристосовуватися до зовнішніх обставин. Натомість, у 12,7% усіх випробуваних підліткового віку виявлено низький ступінь вираженості адаптаційного внутрішньоособистісного конфлікту. Високі значення за *шкалою конфлікту нереалізованого бажання* виявлено у 20,7% досліджуваних підліткового віку. Це означає, що трохи більше як у п'ятій частині усіх досліджуваних підлітків підтверджено виражений ступінь суперечності (протиріччя) між бажанням або потребою щось отримати і неможливістю їх реалізації через об'єктивні обставини, які вони не в змозі подолати. Натомість, у 13,8% усіх досліджуваних підліткового віку було виявлено низький рівень вираженості внутрішнього конфлікту нереалізованого бажання. Насамкінець, високі значення за *шкалою конфлікту неадекватної самооцінки* виявлено у 23,6% досліджуваних підліткового віку. Це означає, що трохи менше як у четвертій частині усіх досліджуваних підлітків підтверджено виражений ступінь суперечності (протиріччя) між очікуваннями від себе та рівнем їх реальних можливостей. Натомість, у 14,0% усіх досліджуваних підліткового віку виявлено низький рівень вираженості внутрішнього конфлікту неадекватної самооцінки.

На підставі узагальнення результатів дослідження рівня внутрішньої конфліктності та типів конфлікту у підлітковому віці приходимо до висновку, що переживання підлітками внутрішніх протиріч мають виражений характер і представлені широким спектром внутрішньоособистісних конфліктів (рольовий, мотиваційний, моральний,

нереалізованого бажання, неадекватної самооцінки, адаптаційний).

Список використаних джерел

1. Боброва Л.Г. Внутрішні конфлікти як проблема психології особистості / Л.Г. Боброва // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. – Ч.1. – С. 111-116.
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка / І.С. Булах. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 248 с.

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА РІВЕНЬ КОНФЛІКТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ І ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ

Рабош Наталія, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Проблематика емоційного та професійного вигорання серед представників освіти набуває особливого значення у контексті сучасної педагогіки. Багато освітян, переживаючи фази значного професійного виснаження, виявляють симптоми так званого синдрому професійного опустошення. Основною проблемою є те, що вони часто не можуть ідентифікувати ці процеси як серйозні перепони у своїй роботі та не володіють ефективними методиками для їх подолання чи мінімізації шкідливих впливів.

Вплив професійного вигорання на соціальну динаміку освітніх установ важливий не лише для індивідуального здоров'я педагогів, але й для загальної атмосфери та культури робочого середовища. Виявлення професійного вигорання в освітньому секторі може значно вплинути на внутрішні норми та культурні аспекти організаційної поведінки, знижуючи рівень конфліктів серед працівників. Завдяки дослідженню цих явищ можливо не лише діагностувати проблемні аспекти, але й розробити стратегії для їх попередження та управління, щоб забезпечити стабільність та гармонію в колективі. Такий підхід допомагає розширювати наше розуміння взаємозв'язків між професійним вигоранням та соціальною структурою в освітніх установах.

Відтак, специфіка роботи викладачів предмету технологій та трудового навчання часто включає підвищені вимоги та очікування. Через це, викладачів можуть сприймати не просто як педагогів, а як універсальних фахівців, здатних вирішити будь-які технічні завдання. Це ставлення може

стати причиною зростання робочого навантаження і мультизадачності, які не тільки підвищують рівень стресу, але й збільшують ризик професійного вигорання.

Професійне вигорання як феномен привернуло увагу багатьох науковців по всьому світу. Значні дослідження у цій сфері провели як західні, так і українські вчені. Г. Фройденбергер був одним із перших, хто вжив термін «вигорання» у психологічному контексті, описуючи його як виснаження ресурсів особистості через її надмірне використання на роботі. Вивчення підходів до окреслення феномену вигорання зустрічається в працях: Е. Аронсон, С. Джексон, К. Маслач, А. Пінес, В. Шауфелі. Серед українських представників науки дослідники Р. Гомблівський, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Куфлієвський, С. Максименко, О. Тимченко зосередили увагу на загальній характеристиці цього явища, методах діагностики та стратегіях впорядкування вигорання на робочому місці.

Напрацювання у проблематиці конфліктів і конфліктності, їх передумов ми зустрічаємо у таких науковці: Н. Гришина, Н. Дзараєва, М. Дойч, С. Єріна, М. Зеленков, З. Фрейд, Д. Шеффер та ін. Дослідження проблематики взаємозв'язків професійного вигорання та конфліктності можемо відслідкувати у працях: Є. Агапітова, К. Маслач, С. Сафдар.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз впливу професійного вигорання на рівень конфліктності вчителів технологій і трудового навчання.

Як зауважує З. Ржевська-Штефан, дослідження професійного вигорання як детермінанти конфліктної поведінки вчителів технологій та трудового навчання виявляє глибокий міждисциплінарний зв'язок, охоплюючи аспекти психології праці, соціології та психології особистості. Це, в свою чергу, свідчить про складність і багатогранність вигорання як явища, яке впливає на поведінку осіб у професійному середовищі. Розгляд вигорання крізь призму цих дисциплін дозволяє всебічно оцінити його вплив на конфліктні ситуації в колективі, методи взаємодії та стратегії вирішення професійних конфліктів [4].

К. Маслач у своїх дослідженнях акцентувала увагу на тому, як конфлікти в робочому середовищі стають каталізаторами професійного вигорання. Конфлікти викликають стрес, що спричиняє емоційне виснаження та породжує негативне ставлення до колег. Внаслідок погіршення взаємовідносин у колективі, працівник може опинитися ізольованим, без можливості звернутися за підтримкою чи порадою, що ще більше поглиблює відчуття вигорання. Стрес в таких умовах не тільки ускладнює особистісне функціонування, але й негативно позначається на ефективності роботи колективу, викликаючи зростання конфліктних ситуацій через неправильне

сприйняття обставин одним із учасників. Така ситуація вимагає від професійного колективу розробки ефективних стратегій для управління стресом та підтримки педагогів, щоб мінімізувати ризики пов'язані з вигоранням [1-4].

Науковці окреслюють низку детермінант професійного вигорання вчителів технологій та трудового навчання:

- постійна поява нових інструментів, платформ і методик створює великий тиск на вчителів, які повинні постійно вивчати нові технології та адаптуватися до них; не всі мають можливість чи час для такої швидкої адаптації, що викликає відчуття виснаження та професійної невпевненості;

- вчителів технологій та трудового навчання часто сприймають як «експертів» у всіх технічних аспектах, очікуючи, що вони зможуть оперативно вирішувати будь-які технічні проблеми; постійне навантаження та очікування багатозадачності можуть призводити до стресу і, врешті-решт, до вигорання;

- викладання технологій та трудового навчання включає не лише підготовку до занять, а й технічну підтримку, адміністрування навчальних платформ, контроль над роботою учнів в онлайн-середовищі тощо; додаткові обов'язки значно збільшують навантаження, що сприяє вигоранню;

- у деяких школах технічне забезпечення та інфраструктура можуть бути недостатніми або застарілими, що ускладнює роботу вчителів і викликає розчарування; без достатньої підтримки та відповідного обладнання вчителі часто змушені вирішувати проблеми власними силами, що спричиняє додатковий стрес;

- через високі очікування і складну роботу вчителі часто не отримують належної підтримки від адміністрації чи психологічної допомоги; обмежений позитивний зворотній зв'язок може створити відчуття, що зусилля педагога недооцінені, що також підвищує ризик вигорання;

- постійна доступність через електронні платформи та комунікаційні канали може створити ситуацію, коли вчителям важко відділити робочий час від особистого життя, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання [3].

Слід звернути увагу на те, що професійне вигорання педагогічного працівника призводить до зниження рівня дружельності та здатності до комунікації, а також зменшує позитивний емоційний відгук до колег, як зазначають І Кудля і Т. Перепелюк. У той же час, спостерігається зростання рівня конфліктності, агресивності, роздратованості, скептицизму, чутливості та підвищення підозрілості. Такі трансформації несвідомо спричиняють появу відчуття провини і сприяють розгортанню, як мінімум, внутрішньоособистісного конфлікту. Незважаючи на парадоксальність,

вигорання в деякому розумінні виступає захисним механізмом і допомагає вчителю раціонально розподіляти свої енергетичні запаси. Однак, це є актуальним лише на ранніх етапах розвитку професійного вигорання. На більш пізніх стадіях вигорання може мати негативний вплив на виконання професійних завдань і на стосунки з колегами чи іншими людьми [2].

Результати вигорання викладачів технологій та трудового навчання відчутно позначаються як на особистісному рівні, так і на професійній діяльності. Серед основних наслідків можна виділити: зниження якості виконуваної роботи, втрату інноваційного підходу у вирішенні завдань, наростання числа професійних помилок, збільшення кількості конфліктних ситуацій як у колективі, так і вдома. Також часто фахівці в результаті вигорання можуть змінювати місце роботи або навіть професію [1-4].

Таким чином, педагогу у процесі вигорання стає надзвичайно складно зберігати емоційну стабільність. Вчитель постійно стикається зі зниженням енергетичних та психологічних ресурсів, яких не вистачає для підтримки конструктивного спілкування чи об'єктивного погляду на ситуацію. Будь-яка взаємодія з колегами чи керівництвом може викликати роздратування, оскільки ці особи сприймаються як потенційна загроза, здатна забрати залишки ресурсів. У таких умовах психіка активує захисні механізми, через що конфлікт стає простішим і природнішим способом реагування, ніж спроба досягти взаєморозуміння чи компромісу.

Список використаних джерел

1. Гудовський В. А. Психологічні засади вирішення міжособистісних конфліктів в жіночому педагогічному колективі : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 140 с.
2. Перепелюк Т. Д., Куделя І. С. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т.ХІ. Випуск 19. С. 381-395.
3. Решта В. М., Овсяник Л. М., Кисла І. І., Лобода Т. В., Пелих І. П. Синдром «професійного вигорання» вчителя. Причини розвитку та механізми профілактики. *Сучасні тенденції та концептуальні шляхи розвитку освіти і педагогіки [зб. наук. пр.]: матеріали II міжнародної науково-практ. інтернет-конференції (м. Київ, 27 січня 2021 р.)*. Київ, 2021. С. 65-69.
4. Ржевська-Штефан З. О. Вплив професійного вигорання особистості педагога на особистісний розвиток та професійне становлення майбутніх вчителів. *Збірник наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. № 24, ч. 6. С. 374-381.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У
КОНФЛІКТІ ТА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ**
Саковська Олександра, здобувач ОС «бакалавр», ІУ курс, РДГУ
Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Поведінка людини в конфліктній ситуації напряму пов'язана з конфліктом. Особистість по природі соціальна і діє в системі міжособистісних відносин, а діяльність її спрямована на задоволення власних потреб та інтересів. А це означає, що людина приречена на конфлікт. Таким чином вона часто знаходиться у конфліктних ситуаціях та обирає різні стратегії поведінки, що мають як негативні, так і позитивні результати. На вибір стратегії впливають індивідуально-типологічні характеристики особистості, зокрема акцентуації характеру. Розуміння взаємозв'язку вибору стратегій поведінки у конфлікті з акцентуаціями характеру дає можливість глибше пізнати особливості поведінки у конфліктній ситуації.

Мета дослідження. Дослідити взаємозв'язок вибору стратегії поведінки у Кеннет У. Томас та Ральф Х. Кіллмен у 1972 році описали найпоширеніші стратегії поведінки у конфлікті.

Стиль уникання або відходу від конфлікту. Характеризується тим, що людина будь-якими способами намагається уникати конфліктних ситуацій. [2, с. 48].

Стиль суперництва та конкуренції. Боротьба за власні інтереси до кінця. В результаті такого стилю поведінки виграє лише одна сторона конфліктної ситуації, а інша – програє. [2, с. 51].

Стиль пристосування. Принесення у жертву власних інтересів за ради іншого. Особа діє сумісно з опонентом, не намагаючись відстоювати інтереси, повністю приймаючи позицію другої сторони. [2, с. 53].

Стиль компромісу. Характеризується тим, що сторони конфлікту частково відмовляються від власних інтересів для того, щоб задовольнятися хоча б частиною виконаних бажань. [2, с. 54].

Стиль співробітництва. Сторони конфлікту приймають альтернативне вирішення конфлікту, що задовольнить інтереси кожного. Особи активно відстоюють власні позиції, але намагаються співпрацювати один з одним. [2, с. 56].

На вибір стратегії поведінки впливають індивідуально-типологічні особливості людини, зокрема акцентуації характеру. Акцентуація характеру є однією з вроджених особливостей, що складають основу індивідуальності, а отже, мають значний вплив на всі сфери життя і на поведінку людини у конфліктних ситуаціях.

Акцентуація характеру як термін був запропонований німецьким психіатром, на ім'я Карл Леонгард ще у 1968 році. Вчений вважав, що акцентуація характеру є надмірною виразністю окремих рис характеру, їх поєднання і розглядав це як крайній варіант норми, що знаходиться на межі з патологією [1].

Дванадцять типів акцентуацій характеру Карл Леонгард систематизував за походженням. Таким чином, до природних утворень вчений відносив такі типи темпераменту [1]:

Гіпертимний тип характеризується комунікабельністю, балакучістю, інтенсивною жестикуляцією, мімікою та пантомімікою. Люди даного типу є енергійними, оптимістичними та ініціативними.

Дистимному типу притаманна низька комунікабельність, небагатослівність, песимізм, замкнутість. Характерними ознаками є серйозність, сумлінність, загострене відчуття справедливості, а також пасивність, інертне мислення та індивідуалізм.

Циклоїдний (афективно-лабільний) тип. Властиві періодичні зміни настрою. В період підвищеного настрою притаманна товариськість, в період пригніченого – замкнутість.

Збудливий тип характеризується низькою комунікабельністю, інертністю вербальних та невербальних реакцій. Люди даного типу є добросовісними, акуратними, але також і дратівливими, запальними та важко контролюють свою поведінку.

Застрагаючий тип. Характерним є помірна товариськість, високі вимоги до себе, чутливість до соціальної справедливості, вразливість, підозрілість, самовпевненість та ревнивість.

Педантичний (ригідний) тип. Притаманним є сумлінність, акуратність, серйозність, надійність, а також формалізм.

Тривожний тип характеризується некомунікабельністю, невпевненістю у собі, самокритичністю, ретельністю, боязкістю, пасивністю та песимізмом.

Емотивному типу притаманне мале коло спілкування, доброта, милосердя, почуття обов'язку, старанність, також надмірна чутливість і сльозливість.

Демонстративний тип. Характерно: комунікабельність, прагнення до лідерства, самовпевненість, ввічливість, артистичність, неординарність мислення та вчинків. Також егоїзм та лицемірство.

Екзальтований тип. Властиві висока комунікабельність, альтруїзм, емпатія, панікерство, влюбливість, прив'язаність до близьких.

Екстрвертований тип. Притаманна висока комунікабельність, відкритість, легковажність, пристрасть до розваг, лабільність мислення.

Інтровертований тип характеризується низькою комунікабельністю, замкнутістю, схильністю до філософствування, стриманістю, наявністю твердих переконань та принципів, також упертістю, ригідністю мислення.

Сучасних українських досліджень, на тему взаємозв'язку акцентуацій характеру з вибором стратегії поведінки у конфлікті відносно небагато. Проте, дослідження Н. М. Ромашко, що мало на меті дослідити особливості прояву конфліктної поведінки у дітей підліткового віку з різними типами акцентуацій характеру дає змогу стверджувати, що такі існують кореляційні зв'язки між тією чи іншою акцентуацією характеру та стилем конфліктної поведінки у підлітків [3].

На основі цього ми вирішили самостійно дослідити взаємозв'язок вибору стратегій поведінки у конфлікті та акцентуацій характеру. На базі РДГУ, охопивши 30 студентів 2-4 курсів, використовуючи методики: дослідження акцентуацій характеру (Х. Шмішек), К. У. Томаса «Стратегії поведінки людини у конфліктній ситуації» (адаптація Н. В. Грішиної) та метод кореляції Пірсона, були отримані прямі та зворотні кореляції між стратегіями поведінки та акцентуаціями характеру.

За результатами було виявлено, що тип стратегії поведінки суперництва на пряму корелює з такими акцентуаціями характеру як педантичність ($r=0,43$), збудливість ($r=0,50$) та тривожність ($r=0,55$), а також має зворотню кореляцію з циклотимністю ($r=-0,40$). Простежуються прямі кореляції за шкалами співпраця та гіпертимність ($r=0,58$), співпраця та екзальтованість ($r=0,38$), співпраця та емотивність ($r=0,36$). А також протилежна кореляція: співпраця та дистимність ($r=-0,48$). Стратегія поведінки компроміс має зворотні кореляції з акцентуаціями характеру: демонстративність ($r=-0,47$) та збудливість ($r=-0,38$). Стратегія утримання прямо корелює з акцентуацією застрягання ($r=0,49$) та циклотимність ($r=0,36$). Пристосування має зворотні кореляції з показниками за шкалами педантичність ($r=-0,57$), тривожність ($r=-0,64$) та екзальтованість ($r=-0,39$).

Без сумніву можна зазначити, що на вибір стратегії впливають індивідуальні характеристики особистості. Вплив акцентуації характеру на вибір стратегії індивідуальний, але за результатами власного дослідження була виявлена певна закономірність. Для демонстративних студентів даної вибірки найменш притаманною стратегією буде компроміс. З застрягаючим типом акцентуації схильні утримуватися від конфлікту. Педантичні особи схильні обирати суперництво, та не схильні до пристосування. Збудливі переважно обирають суперництво та не схильні до компромісу. Студентам з гіпертимним типом акцентуації притаманно співпрацювати з опонентом. Для осіб з дистимним типом співпраця, навпаки, є не характерною. Тривожний тип переважно схильний обирати суперництво і уникати пристосування у

конфлікті. Студентам з екзальтованим типом акцентуації характерною є співпраця, та не притаманне пристосування. Емотивний тип схильний до співпраці, а циклотомічний до утримання. Також особам з циклотомічним типом акцентуації не притаманно суперництво.

Список використаних джерел

1. Кравченко А. А. Акцентуація характеру та її види. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. Т. 1. К.: НАУ, 2020. С. 260-262
2. Сінгаєвський І.О. Управління конфліктами : конспект лекцій для студ. К. : НУХТ, 2012. 80 с.
3. Ромашко Н.М. Вплив акцентуації характеру на конфліктну поведінку підлітків. *Наукові пошуки*. 2012. № 6. С. 172–176.

ТРАВМУЮЧА СИТУАЦІЯ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

Семенюк Владислав, здобувач ОС «магістр», І курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу [2].

Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні. Тому вони визначаються як ситуації, що загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення.

Сьогодні в Україні понад мільйон захисників. Їхня роль – найважливіша. Є й ті, хто підтримує військових, ветеранів та їхні родини: волонтери, психологи, соціальні робітники. Для когось це робота з 2014 року, хтось долучився після початку повномасштабного вторгнення. Безперечно всім нам на цьому шляху потрібна різностороння підтримка – професійна, соціальна, інформаційна.

Травмуюча ситуація може бути будь-якою подією або досвідом, який спричиняє фізичну або емоційну травму. Це може бути аварія, насильство, втрата близької людини, негативний досвід дитинства, війна, природна катастрофа або будь-яка інша подія, що суттєво порушує стабільність та безпеку особистості [1].

Психологічні наслідки травмуючих ситуацій можуть бути різноманітними і відчуватися по-різному для кожної людини. Деякі з найпоширеніших психологічних наслідків включають:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Це психічний розлад, що розвивається після дослідження або свідчення події, яка загрожувала життю чи фізичному цілісності особистості.

2. Депресія та тривожність: Люди можуть відчувати глибоку сумнівність, безнадійність, тривогу або панічний страх після травмуючої ситуації.

3. Відчуття відокремлення або відчуження: Особистість може відчувати відчуження від інших людей, від себе самого або від навколишнього світу.

4. Порушення сну та концентрації: Люди, які пережили травмуючі ситуації, часто стикаються зі складнощами у засинанні, переривчастим або поганим сном та зниженою здатністю до концентрації.

5. Самовинищення або зловживання: У деяких випадках люди можуть вдалися до саморуйнування, алкоголізму, наркоманії або інших шкідливих звичок як спосіб подолати психологічний біль.

6. Соціальна ізоляція: Особистість може відчувати відчуття відокремлення або неприйняття від інших, що може призвести до відчуття самотності та відчуження.

7. Психосоматичні симптоми: Деякі люди можуть відчувати фізичні симптоми, такі як болі, напруга або проблеми зі шлунком, без медичної підстави.

Ці психологічні наслідки можуть виявитися негативним чинником у якості життя та загрожувати загальному психічному благополуччю людини. Проте важливо зауважити, що кожна людина унікальна, і підходи до психологічної підтримки можуть різнитися в залежності від індивідуальних потреб та контексту.

Список використаних джерел

1. Мушевич М. І. Клінічна психодіагностика: Методичні рекомендації для студентів ф-ту психол. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 170 с.

2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім» Персонал, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149-159.

3. Штепа О. С Актуалізація особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 2-4. С. 17-27.

4. Lindsay C. Gibson Practical tools to establish boundaries and reclaim your emotional autonomy. New Harbinger Publications. 2019. 248 с.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ АНТИСТРЕС»

Семенюк Владислав, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Програма «Антистрес» є психологічною ініціативою, спрямованою на запобігання виникненню посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців, а також на зменшення негативних наслідків і проявів ПТСР. Впровадження таких програм може значно поліпшити психологічний стан військовослужбовців і допомогти їм успішно адаптуватися до мирного життя після служби.

Мета полягає у висвітленні теоретичних основних аспектів психологічної програми «Антистрес». Ця програма забезпечує всебічну підтримку військовослужбовців, допомагаючи їм запобігти ПТСР та впоратися з його проявами, створюючи сприятливе середовище для їхньої психологічної та фізичної реабілітації.

Розглянемо основні аспекти:

1. Запобігання виникненню посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців шляхом своєчасного надання психологічної підтримки та інформування.

2. Зменшення негативних наслідків і проявів ПТСР, що включає покращення психологічного та фізичного стану військовослужбовців, а також їх соціальної адаптації.

3. Підвищення стійкості до стресу через навчання ефективних технік управління стресом, таких як релаксація, медитація, фізичні вправи, і когнітивно-поведінкова терапія.

4. Зміцнення соціальних зв'язків та надання підтримки сім'ям військовослужбовців для створення сприятливого середовища, яке сприяє емоційному відновленню.

5. Сприяння реінтеграції в цивільне життя після служби через розвиток навичок, необхідних для успішної адаптації в мирному середовищі.

Ці цілі спрямовані на створення комплексної підтримки для військовослужбовців, що допомагає зменшити ризики виникнення ПТСР і його негативні наслідки, а також покращує їхню загальну якість життя [1].

Життестійкість є важливим ресурсом, який допомагає людям подолати життєві труднощі, зокрема в умовах війни. Це здатність

особистості адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. У контексті війни життєстійкість допомагає військовослужбовцям, їхнім сім'ям та цивільному населенню справлятися з психологічними та фізичними навантаженнями [2].

Життєстійкість як ресурс допомагає людям не лише вижити в умовах війни, але й знайти шляхи до відновлення та процвітання, адаптуватися до нових умов та знайти сенс у своєму досвіді.

Список використаних джерел

1. Католик Г. В. Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей. *Проблеми психологічного здоров'я в сучасній психотерапії*: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Львів, 2006. С. 19-23.
2. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 4. С. 78-83.
3. Шаллан І. В. Діагностика посттравматичного стресового розладу як ускладнення після перенесеної хвороби та пологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 4. С. 5-9.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВ

Сокіл Вікторія, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

Керівник: Івашкевич Е.З., доктор психологічних наук, професор

Повномасштабне вторгнення в Україну породило таке поняття як внутрішньо переміщені особи (ВПО). Тільки на Львівщині наразі знаходиться близько півмільйона ВПО, тобто кожен шостий мешканець Львівської області є переселенцем [1]. Адаптація ВПО до нового способу життя є складним та тривалим процесом, який охоплює багато проблем. А саме: психологічні наслідки травм, такі як посттравматичний стресовий розлад, горювання, депресія, тривога; труднощі адаптації до нового способу життя, включаючи пошук відповідального житла, роботи, освіти тощо, фізіологічна адаптація до нового природного середовища (акліматизація); соціальні проблеми, такі як дискримінація та ізоляція в нових громадах.

Попри централізовану економічну підтримку ВПО з боку держави, яка в різний спосіб (безкоштовна евакуація, грошова допомога, соціальне житло) надавалася з перших тижнів повномасштабного вторгнення, а також підтримку недержавних благодійних організацій, в тому числі міжнародних,

щоб ВПО були в змозі пережити життєву кризу, доступ переселенців до засобів до існування в новому середовищі суттєво погіршуються, а інколи зовсім унеможливується. Переважно переселенці – це люди, які втратили домівки, майно, заощадження, джерело доходу тощо. Але Міжнародна організація з міграції (МОМ) тлумачить «засоби до існування» ширше, ніж дохід або зайнятість. МОМ розглядає засоби до існування як духовний, гуманітарний, соціальний, політичний, фінансовий, природний і фізичний активи людини. Тобто, те, що людина робить, щоб заробляти на життя, визначає те, ким вона є, та окреслює стосунки з іншими людьми, а це, своєю чергою, визначає можливості, до яких людина отримує доступ, та розкриває якість життя [2]. У такому розумінні засоби до існування є фундаментальним компонентом загального психосоціального благополуччя, яке людина втрачає, набуваючи статусу ВПО.

Отже, здійснюючи психологічний супровід ВПО необхідно мати на увазі надання комплексної психосоціальної підтримки переміщеної людини, яка б включала як задоволення базових потреб, так й налагодження стосунків з іншими людьми, що, своєю чергою, визначає нові можливості. Добре, якщо така підтримка починається з перших кроків ВПО, з моменту прибуття на нову територію, а може ще й в процесі переміщення. Коли людина знає, що її чекають, що її обов'язково зустрінуть на чужині, коли вона отримає пояснення щодо своїх майбутніх кроків, коли страшно, невідоме та невизначене стає трохи зрозумілим, коли надається покрокова інструкція дії, вже відчувається певне полегшення.

Тут можна спиратися на досвід організації допомоги ВПО на Львівщині — вдалий приклад співпраці Держави (ЛЮДА) та громадськості. Створення волонтерської спільноти «Медико-психологічна допомога на залізничному вокзалі» м. Львів (надалі МПД) вже з 28 лютого 2022 року дало можливість забезпечення базових потреб тих, хто цього найбільше потребує та зменшило рівень тривожності переселенців [3]. Служба МПД продемонструвала інтегрований підхід до надання допомоги ВПО. Спільно з найрізноманітнішими партнерами МПД організовує забезпечення харчуванням, одягом, предметами першої потреби та іншими видами гуманітарної допомоги, а також надає психосоціальну, медичну, та інформаційну підтримку переселенцям. Наразі МПД є невеличкою гілкою масштабної програми Медико-психосоціальних служб Львівщини. Тут є ще один важливий аспект: до волонтерства в МПД поєднуються й самі переселенці. Отже, ця структура стала певним полем для міжкультурного обміну людей із різних куточків України. Це допомагає будувати нові соціальні зв'язки, прискорює та підвищує можливості, які отримує людина зі статусом ВПО, та сприяє інтеграції в приймаючу громаду.

Також самі переселенці, які мають власні активні стратегії копінгу, об'єднуються в Координаційні простори допомоги (КПД). Таких центрів на Львівщині є декілька, найвідоміші з них: «ЯМаріуполь», «Мелітополь саме тут», «З Бахмутом у серці». Їх метою також є сприяння соціальній адаптації ВПО та подальшій інтеграції у нові громади. В КПД працюють як досвідчені фахівці мультидисциплінарної команди, так і волонтери, які мають статус ВПО, що допомагає створити атмосферу розуміння та підтримки рівний – рівному, гуртування за принципом «свій – до свого – про своє». Крім того, найактивніші з ВПО об'єдналися в Раду з питань ВПО (при ЛОДА), місія якої також полягає в сприянні адаптації переселенців та повноцінної інтеграції до нових умов життя.

Очевидно, що коли ми згадуємо громадські об'єднання, які були створені вже після повномасштабного вторгнення, та які зуміли налагодити міцні зв'язки з державними установами та іншими недержавними благодійними організаціями, ми розглядаємо їх як приклад вдалого колективного копінгу. Але, будь-яка організація це, в першу чергу, люди, які їх створюють та в них діють. Це активні мешканці місцевих громад, які усвідомлюють важливість допомоги в адаптації ВПО для добробуту громади в цілому, так і самі переселенці, які розуміються на важливості інтеграції в нову громаду.

Ми провели опитування ВПО саме в таких об'єднаннях (610 учасників, з них 530 жінок та 80 чоловіків, віком від 19 до 63 років), і виявили, що ці переселенці переважно мають активні стратегії копінгу, які передбачають залучення людини до процесу розв'язування проблеми та пошуку рішень. Результати опитування також свідчать про високий рівень відкритості переселенців до нових досвідів, готовність приймати те нове, що з'являється навколо них, проявляють цікавість, гнучкість та відкритість до змін. Також ми виявили кореляційні зв'язки між адаптивністю та активними стратегіями копінгу, високим суб'єктивним благополуччям та багатьма особистісними характеристиками, такими як сумлінність та певна емоційна стійкість. Ми також підтвердили, що екстраверсія, як і доброзичливість має пряму кореляцію з прийняттям оточення. Не виключено, що саме волонтерство як сенс буття в допомозі іншим, збільшує відчуття власної потрібності, розвиває впевненість в собі, соціальну відповідальність, та дає можливість швидко відтворити нові соціальні зв'язки та набуті засоби до існування.

Власне автор дослідження сама є ВПО, яка на початку війни опинилася в ситуації розірваності власних соціальних зв'язків, втратила роботу та вимушено перемістилася до Львова. Доєднатися до волонтерської спільноти на вокзалі (МПД) було страшно через хибне переконання

«свій/чужий» та погане володіння українською мовою. Однак високий рівень сумлінності, доброзичливості та відкритість досвіду, певна екстраверсія та достатньо низький рівень нейротизму (за методикою «Велика п'ятірка») дозволили зробити вибір, який наразі можна маркувати як вдалий копінг, що завершився офіційним працевлаштуванням в БО «Мальтійська служба допомоги у Львові» та здобуттям нового ступеня вищої освіти.

У нашому дослідженні також виявлено, що вибір копінг-стратегій має найвагоміший та найбільший вплив на інтегральний показник адаптивності. Отже, в подальшому супроводі адаптації ВПО до нових життєвих умов необхідно розвивати активні стратегії копіngu та імплементувати ці вдалі приклади адаптації як окремих людей, так й окремих поселень, в інші громади Львівщини через волонтерський рух та об'єднання ВПО, створюючи колективний копінг, ефективніший за індивідуальний.

Список використаних джерел

1. Міністерство з питань реінтеграції тимчасова окупованих територій України. URL: <https://minre.gov.ua>
2. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. Міжнародна організація з міграції (МОМ). Друге Видання. 2022. С.129.
3. Прес-служба Львівської обласної військової адміністрації, 28.02.2022 URL: <https://loda.gov.ua>

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Тарасюк Любов, здобувачка ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ
Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Наразі проблема взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту, стресостійкості і мотивації досягнень є однією з недостатньо досліджених і вимагає як теоретичного, так і практичного вивчення всіх її аспектів. Підлітковий період є сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, адже у цей час складаються сприятливі передумови до розвитку внутрішнього особистого інтелекту, а також соціальна ситуація розвитку зумовлює необхідність розвитку ще й між особистісного інтелекту.

Мета полягає у висвітленні теоретичного аспекту проблеми взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту, стресостійкості і мотивації досягнень у підлітковому віці.

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження, порівняно нещодавно, завдяки працям зарубіжних науковців Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея [2].

Питання розвитку емоційного інтелекту досить нове та важливе, особливо для молоді, в умовах глобалізації сучасного суспільства. Проте, на сьогоднішній день, немає чітко розробленої теорії визначення емоційного інтелекту та недостатньо вивчена його роль серед інших психологічних структур особистості.

Саме тому зараз зростає актуальність такого поняття як «емоційний інтелект» – EQ. Таким чином, учені позначають здатність людини розуміти й контролювати свої емоції та емоції оточуючих. Вважається, що EQ є набагато важливішим фактором, який сприяє успіху людини, ніж «звичайний» інтелект – IQ. На відміну від IQ, рівень якого багато в чому визначений генетично, рівень EQ залежить від зусиль самої людини [3].

Емоційний інтелект дозволяє нам «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям. А як відомо, сенситивним періодом розвитку EQ є саме підлітковий вік, на протязі якого особливо зростає необхідність розуміння і управління емоційною сферою. Роль усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей зростає, адже саме у цей період існує висока потреба у кращому розумінні себе та оточуючих. Проблема емоційного інтелекту має практичну значущість і до сьогоднішнього дня залишається недостатньо дослідженою, як у теоретичному плані, так і в експериментальному, через те і потребує наукового вивчення та пояснення.

Окремо необхідно звернути увагу на питання формування стресостійкості підлітка, як запоруки психічного здоров'я й необхідної умови соціальної та психоемоційної стабільності. Дана проблема потребує ґрунтовного вивчення. Наростаючі навчальні та інформаційні навантаження впливають на нервову систему і психіку підлітків, що призводить до формування емоційного напруження.

Прагнення до самоствердження та успішної самореалізації є невід'ємною ознакою підліткового віку. Саме тому питання формування позитивної мотивації досягнень набуває значимості в цей віковий період. Від того, наскільки підліток володіє навичками самоорганізації, саморегуляції, самоаналізу та самовідновлення, залежить орієнтація на успіх або невдачу в діяльності та визначає самореалізацію в цілому. Особливого значення проблема стресостійкості та мотивації досягнень має в підлітковому віці, через обсяг навчального та інформаційного навантаження та підготовку до ДПА та ЗНО [1].

Таким чином, глибше розуміння взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, рівнем стресостійкості та мотивацією досягнень у підлітковому

віці є важливим кроком до створення ефективних стратегій підтримки підлітків, що сприятиме їхньому психічному та емоційному благополуччю.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. 2006. 336 с.
2. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка*. 2014. С. 25–30.
3. Палій А. А. Диференціальна психологія. Київ. Академвидав, 2010. 429 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Тимчак Світлана, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

У сучасному світі, де глобалізація взаємодії культур та різноманітність соціокультурних спільнот стають необхідністю, розуміння психолого-педагогічних аспектів розвитку національної ідентичності в освітньому процесі є важливим завданням. В умовах війни питання національної ідентичності громадян особливо загострюється в зв'язку із необхідністю збереження ідентичності нації для її майбутнього.

Дана робота спрямована на вивчення та аналіз психолого-педагогічних аспектів впливу освітнього процесу на формування національної ідентичності учнів з метою розробки рекомендацій для покращення якості освіти з погляду розвитку національної самосвідомості.

Дослідженням проблеми формування національної ідентичності учнів в освітньому процесі займались низка науковців, зокрема В. Євтух, Т. Мацейків, Т. Поштарьова, О. Будник, Е. Г. Кловак, Н. Кузьменко, Н. Чернуха, І. Д. Бех, О. М. Докукіна, К. О. Журба, С. Д. Федоренко, І. М. Шкільна та інші.

Ясвін В. визначає освітнє середовище як систему впливів і умов формування особистості, як систему можливостей для розвитку особистості. Ці можливості в освітньому середовищі містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні [1, с. 98].

Національна ідентичність – це відчуття приналежності людини до певної нації, доволі складний і багатогранний процес, який формується і розвивається саме в процесі соціально-культурного розвитку, під час засвоєння людиною культурних здобутків, традицій та цінностей, які

притаманні певній нації. Провідними факторами у становленні національної ідентичності є знання історії рідного краю та мови. І саме цьому аспекту сприяє освітній процес [3, с. 173].

Структура етнокультурної компетентності молодших школярів містить три компоненти: когнітивний, мотиваційний та поведінковий.

- когнітивний компонент містить знання мови й історії батьківщини, традицій та звичаїв; розуміння схожого й відмінного у власній та інших культурах;

- мотиваційний компонент містить ціннісне ставлення до своєї культурної спадщини, а також толерантність до культури інших народів;

- поведінковий компонент відповідає за здатність виявляти етнокультуру у різних видах діяльності [3, с. 171].

У дошкільному та молодшому шкільному віці з'являється любов до рідного дому, сім'ї, міста чи села і це є основою для подальшого усвідомлення дитиною себе як частини нації [3, с. 173]. Для успішного формування національної ідентичності молодших школярів необхідно вживати відповідні заходи:

- 1) Відвідування культурних заходів, що поширюють національну культуру та традиції – державні свята і концерти, музеї, культурні виставки тощо;

- 2) Використання національної символіки і мови (особливо в повсякденному спілкуванні);

- 3) Викладання історії країни за допомогою інтерактивних методів навчання;

- 4) Виховання патріотизму – формування у любові і шани до своєї країни;

- 5) Сприяння вихованню поваги до інших культур – для розвитку в дітях толерантності [2, с. 164].

Гора О. В. виділяє основні характеристики освітнього середовища, які забезпечать успішне формування національної ідентичності студентів. А саме:

- 1) Гуманістичний характер впливу в освітньому середовищі – містить особистісний підхід до організації навчального процесу, довірливою і відкритою атмосферою зі спільною творчістю студентів та викладачів;

- 2) Відкритість і динамічність освітнього середовища – полягає у наявності активної інтеракції з різними об'єднаннями й організаціями. Це можливість навчитися завдяки обміном досвідом, додатковою комунікацією в групі;

- 3) Акцент на національному компоненті в змісті освіти [1, с. 100-101].

Лише комплексне застосування вищеописаних умов стане вагомим чинником впливу на формування національної ідентичності молоді.

Матішак М. зазначає, що у навчальних закладах крім гуманістичного підходу можна використовувати й інші, які теж сприятимуть формуванню національної ідентичності. Зокрема аксіологічний підхід та етнопедагогічний. Перший полягає у залученні учнів до загальнолюдських цінностей через засвоєння цінностей власної та інших культур. Другий підхід зосереджується на вихованні дітей на підґрунті традицій національної спадщини із використанням засобів народної педагогіки [3, с. 170].

Ми вважаємо, що дотримання гуманістичного та етнопедагогічного підходів в освітньому середовищі із урахуванням вікових особливостей учнів та при наявності акценту на національному компоненті в освіті сприятиме успішному формуванню й розвитку національної ідентичності дітей та молоді.

Список використаних джерел

1. Гора О. В. Освітнє середовище як фактор формування національної ідентичності студентів вищих навчальних закладів: витоки педагогічної майстерності. Сер.: Педагогічні науки №8 (1), 2011. 97-101.
2. Лисюк А. О., Лупійко Л. В. Формування національної самоідентичності молодших школярів: 2023. 163 с.
3. Матішак М. Етнокультурне виховання молодших школярів: психолого-педагогічні аспекти: освітній простір України №2, 2014. 168-176.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Тит Ліза, здобувачка ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

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

Проблема психологічної готовності до професійної діяльності відноситься до актуальних проблем сучасної психології, оскільки її формування є одним із найважливіших завдань підготовки майбутнього фахівця та його утвердження в професії. До основних етапів підготовки справжнього професіонала вчені відносять професійний відбір, професійну підготовку та власне професійну діяльність, але саме стан його психологічної готовності впливає на ефективність усіх цих етапів і результативність його діяльності в майбутньому.

Мета нашого дослідження – здійснити теоретичний аналіз стану вивчення проблеми психологічної готовності до професійної діяльності у сучасній психологічній науці.

У сучасній психології готовність людини до діяльності в широкому розумінні цього поняття визначається через самоусвідомлення себе як професіонала в ній. У вузькому розумінні конкретний стан готовності до виконання дій є сукупністю різних факторів (рівень фізичної підготовленості, нейродинамічної забезпеченості дій та психологічні умови), кожен з яких може стати провідним в конкретних умовах виконання діяльності. Таким чином, готовність до різних видів діяльності має свої специфічні особливості, але в той же час переважна більшість науковців сходяться на думці, що все ж існують загальні для всіх видів діяльності характеристики психологічної готовності [3].

Проблема психологічної готовності людини до здійснення діяльності у вітчизняній психології з'явилася у 60-х роках минулого століття і з того часу стала об'єктом наукових досліджень багатьох відомих вчених: Г.Гагаєва, І.Горелов, А.Деркач, М.Дяченко, Л.Кандибович, Л.Карамушка, О.Кокун, П.Колесніченко, С.Максименко, В.Моляко, І.Окуленко, І.Платонов, Р.Сімко, А.Смирнов, М.Смольсон, А.Тарнавська, О.Черепехіна та ін. Їх аналіз дозволяє розглядати проблему з різних позицій, а саме: як «емоційний стан», «особистісне утворення», «психічний стан», «комплекс взаємопов'язаних психологічних якостей» чи «стійка характеристика особистості» та багато ін. Таке різноманіття поглядів свідчить про те, що єдиного визначення готовності особистості до діяльності у сучасній психологічній науці поки що відсутнє.

На основі аналізу наукової психологічної літератури О.Кокун виділяє три основні підходи до розуміння психологічної готовності людини до діяльності: 1) це складне утворення, яке включає у себе когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти, як сукупність знань, вмінь та навичок, професійно важливих якостей особистості, які повинен мати фахівець для успішного виконання діяльності; 2) це певний функціональний стан, що сприяє успішній діяльності, забезпечує її високий рівень; 3) це складне особистісне утворення, що включає професійно важливі якості особистості, вміння і психологічні стани [1].

П.Колесніченко виділяє два основних підходи до визначення змісту та структури психологічної готовності: функціональний та особистісний. В межах функціонального підходу психологічна готовність розглядається як певний стан психічних функцій, який забезпечує високий рівень досягнень у тій чи іншій діяльності. У рамках особистісного підходу вона є результатом підготовки (підготовленості) до певної діяльності. Психологічна готовність

розглядається як складне особистісне утворення, багаторівнева структура якостей, властивостей та станів, поєднання яких дозволяє конкретному суб'єктові більш або менш успішно виконувати діяльність [2, 15-16].

У психологічній літературі в залежності від сутності та специфіки трактування поняття «психологічної готовності до професійної діяльності» різні автори по-різному визначають її структуру. Так, М.Дьяченко і Л.Кандилович до компонентів психологічної готовності віднесли наступні: 1) мотиваційний (позитивне відношення до професії, інтерес до неї і інші достатньо стійкі професійні мотиви); 2) орієнтаційний (знання і уявлення про особливості і умови професійної діяльності, її вимоги до особистості); 3) операціональний (володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями, процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення і т.ін.); 4) вольовий (самоконтроль, вміння керувати діями, з котрих складається виконання трудових обов'язків); 5) оцінювальний (самооцінка своєї професійної підготовленості і відповідності процесу вирішення професійних задач оптимальним трудовим зразкам). П. Горностаї у структурі психологічної готовності до діяльності виділяє чотири підструктури: професійну спрямованість; професійну самосвідомість особистості; професійні знання навички і вміння; професійно важливі особистісні якості [1].

Все вище викладене дозволяє нам розглядати психологічну готовність людини до професійної діяльності як складне, багатокомпонентне особистісне утворення, яке забезпечує її психологічну придатність до ефективного виконання професійних обов'язків. Важливість психологічної готовності у процесі професійного становлення та виконання професійних обов'язків особистості дає підстави для її розгляду як актуальної проблеми сучасної психологічної науки.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 7. Харків.: УЦЗУ, 2010. С. 182 – 190.
2. Колесніченко О.С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах: дис... канд .психол. н.: 19.00.09. Харків, 2011. 238 с.
3. Мудрик А. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали II науково-практичного семінару (20 травня 2015 року)* / За заг. ред. Л.В.Засекіної. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2015. С. 58–62

**ПЕРЕКВАЛІФІКАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА
ПОЛЕГШЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ**

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

Павлюченко Марина, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

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

Соціальна група - внутрішньо переміщені особи, що суттєво збільшилась після повномасштабного вторгнення росії, є вразливою категорією населення. За результатами опитування Міжнародної організації з міграції (МОМ) протягом півтора року війни у країні нараховувалося 5,1 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [1].

Навіть за умов розв'язання всіх першочергових соціальних проблем ВПО, гостро постає проблема зниження рівня їх життєстійкості і адаптації до нових умов життя, що проявляється на самопочутті, поведінці, спілкуванні, стосунках і загальному психологічному стані.

Мета даної розвідки полягає у висвітленні результатів теоретичного дослідження впливу перекваліфікації ВПО на рівень їх життєстійкості.

Проведені раніше теоретичні дослідження поняття життєстійкості дозволили визначити, що її основою, перш за все, є сприйняття себе і довіра до світу, оптимістичне світосприйняття. Довіра до світу формує цілісну картину сприйняття існування (минуле, сьогодення і майбутнє), при якому першочергово формується життєстійкість. Ці процеси відбуваються завдяки розвитку і збільшенню довіри до себе і до світу, що сьогодні визначається минулим досвідом успіхів і невдач, які людина враховує, здійснюючи вибір й плануючи свою майбутню діяльність.

Вимушене переселення та інші наслідки, що викликані війною, обмежують суб'єктивний час майбутнього (Carstensen, 2006), виникає неспроможність планувати своє майбутнє, контролювати сьогодення та приймати рішення. Що призводить до ускладнення виявлення активності і творчого потенціалу ВПО, завдає шкоди психічному здоров'ю та благополуччю, загалом знижує рівень життєстійкості. Вчені (Jannesari, Molyneaux, & Lawtence) зазначають, що вимушено переміщені особи вважають, що бачення майбутнього має ключове значення для почуття власної гідності.

До того ж, фінансова скрута та негаразди ВПО, що здебільшого є наслідком безробіття, породжують низку проблем: неспроможність забезпечити належні житлові умови, нестабільний доступ до найважливіших послуг, відсутність доступу до інтернету та брак гаджетів (ПК, ноутбуків, смартфонів) є причинами стрімкого зниження рівня життєстійкості ВПО. Цю

дефініцію можна підтвердити даними дослідження МОМ, що свідчить про актуальність фінансової підтримки 80 % опитаних ВПО (проти 55 % у квітні 2022 р., коли більшість вимушених мігрантів ще мала певні заощадження, накопичені в довоєнні часи). В цілому по країні лише 40 % ВПО мають роботу. На противагу - до війни працювали 62 % респондентів, які нині є ВПО, і 53 % опитаних серед непереміщеного населення. При вирішенні проблеми слід враховувати основні бар'єри для працевлаштування внутрішньо переміщених осіб: наявність спеціальності та досвіду роботи, актуальність спеціальності для місцевого ринку праці, бажання і можливість отримання інших навичок та вмінь, які затребувані на цьому ринку праці.

Дослідження стверджують, що праця – інструмент досягнення самодостатності та особистого добробуту, що є добрим підґрунтям високого рівня життєстійкості [3]. Працюючі переміщені особи мали значно краще психічне здоров'я порівняно з безробітними. – брак вакансій та незбіг кваліфікації ВПО із вимогами місцевого ринку праці. Але ж на сьогоднішній день таки існує проблема нестачі робочих місць, що гостро відчувають ВПО. Навіть за наявності роботи, не всі професії затребувані на ринку праці того чи іншого регіону. ВПО зазначають, що важко знайти роботу саме за фахом.

На сьогоднішній день існують державна програма отримання спеціальних ваучерів на перепідготовку, набуття іншої спеціалізації, підвищення кваліфікації більш ніж за 120 професіями, також грантові курси від донорів. Отже, отримати нову професію ВПО можуть безкоштовно, що знімає психологічний бар'єр їх фінансової неспроможності і дозволить зосередитись саме на навчанні і здобутті нових знань і навичок.

Таким чином, сприяння професійній самореалізації ВПО через забезпечення професійної підготовки та перепідготовки у нових місцях життя ВПО, дозволить: змінити фокус неспроможності моделювати своє майбутнє на структуроване здійснення навчального процесу; підвищити самооцінність і сприйняття себе в оточуючому середовищі; збільшити довіру до світу і оточуючих; полегшити соціальну інтеграцію та адаптацію; надасть перспективу побудови нового життя та самореалізуватись; загалом підвищить рівень життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. 24 жовтня. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyagy-problemy-ta-sposoby-yikh>
2. Jannesari S., Molyneaux E., & Lawrence V. (2022). What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of

migration stories. Qualitative Research in Psychology, 19(2), 295-315. doi:10.1080/14780887.2019.1581311 (in English).

3. Lenderts J. L., Hoffman S. J., Stitch J. The role of culture in shaping health perceptions and behaviors of resettled Karen refugees Journal of Transcultural Nursing, 2021. 32(2):145–152 (2020) <https://doi.org/10.1177/1043659620902836>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

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

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

Поняття життєстійкості розглядається як системна якість особистості, багатогранне інтегральне явище, що є визначальним при адаптації людини до сучасних умов. Що є актуальним, особливо для ВПО, що на сьогоднішній день намагаються інтегруватись і адаптуватись в приймаючій громаді.

Вітчизняними науковцями це феноменальне поняття розглядається як основний ресурс особистості для створення можливостей з досвіду будь-яких життєвих подій [1-2].

В результаті попередніх теоретичних досліджень сформовано гіпотезу: внутрішньо переміщені особи з високим рівнем життєстійкості будуть ефективніше справлятися з життєвими завданнями, пов'язаними з переїздом та адаптацією до нових умов, і відчуватимуть меншу соціальну фрустрацію.

Мета емпіричного дослідження полягала у визначенні соціально-психологічних особливостей рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб м. Рівне в умовах воєнного часу. Одним з завдань було визначення рівня життєстійкості ВПО до Рівненської громади в умовах воєнного часу.

Враховуючи актуальність проблеми внутрішньо переміщених осіб та важливість їхньої психологічної адаптації, результати теоретичних досліджень дозволять розширити знання про життєстійкість, дозволять глибше зрозуміти механізми її формування та розвитку в умовах стресу, пов'язаного з вимушеною міграцією, що допоможе уточнити існуючі теоретичні моделі життєстійкості, враховуючи специфіку досвіду ВПО.

В експериментальному дослідженні брали участь внутрішньо переміщені особи, що проживають у м. Рівне і прибули з Запорізької, Харківської, Донецької, Херсонської, Миколаївської областей. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб. Вік респондентів склав: 25-35 років - 20%, 36-45 років - 24%, 46-60 років - 48%, старше 60 років - 8%. Також,

варто зазначити, що 100% респондентів зазначили, що спілкуються як з такими ж ВПО так і з місцевими. Основні соціально-економічні характеристики вибірки наведено на рис. 1. Критерій рівень доходу на рівні середній і мінімальний визначали самі респонденти: мінімальний рівень ≤ 10000 грн, середній - вище 10000 грн.

Вибірка складається з людей з різним рівнем освіти, зайнятості та доходу, що свідчить про прагнення в рамках дослідження охопити різноманітність ВПО, що вивчається. Вибір саме соціально-економічних характеристик пояснюється метою дослідження. Але, разом з тим варто зазначити, що спосіб формування вибірки міг призвести до переважання певних груп респондентів.

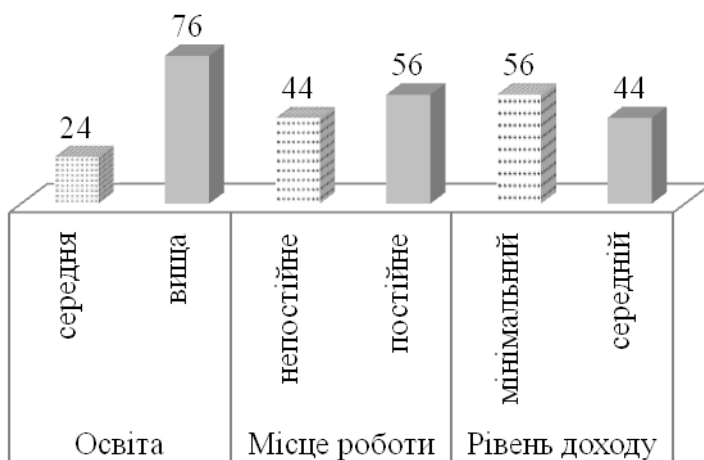


Рис. 1. Характеристика вибірки за соціально-економічними показниками

Для діагностики рівня життєстійкості особистості використано методику С. Мадді для (the Hardiness Scale (HS) [3-5]. Для діагностики рівня соціальної фрустрованості використовували методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана (в модифікації В. Бойко), що фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями щодо основних життєвих аспектів (освіта, взаємовідносини на роботі, матеріально-побутові умови, сім'я та друзі) [5].

Першими варто навести результати досліджень особливостей життєстійкості ВПО в м. Рівне. наведено на рис. 2.

Результати вибірки, що досліджувалась, є дещо нижчим за середні значення. Варто зазначити, що показник контролю є нижчим за норму навіть з урахуванням стандартного відхилення (рис. 2). Ймовірно, опитувані розуміють важливість власного вибору і відповідальності за прийняття рішень, але у важких умовах, що склались, вони здебільшого проявляють безпорадність і розгубленість, а прийняття рішень дається важко та є потреба у допомозі.

Цим респондентам притаманне сприйняття свого життєвого шляху як низки послідовних ситуацій, що їх задовольняють, але обґрунтована життєва позиція відсутня. Акцент уваги у них більше на результаті, ніж на процесі власної діяльності. Компонент контролю середнього рівня мають 47,0 % респондентів, для яких характерно розуміння важливості власного вибору та відповідальності за прийняті рішення, але прийняття рішень їм дається важко і вони потребують допомоги.

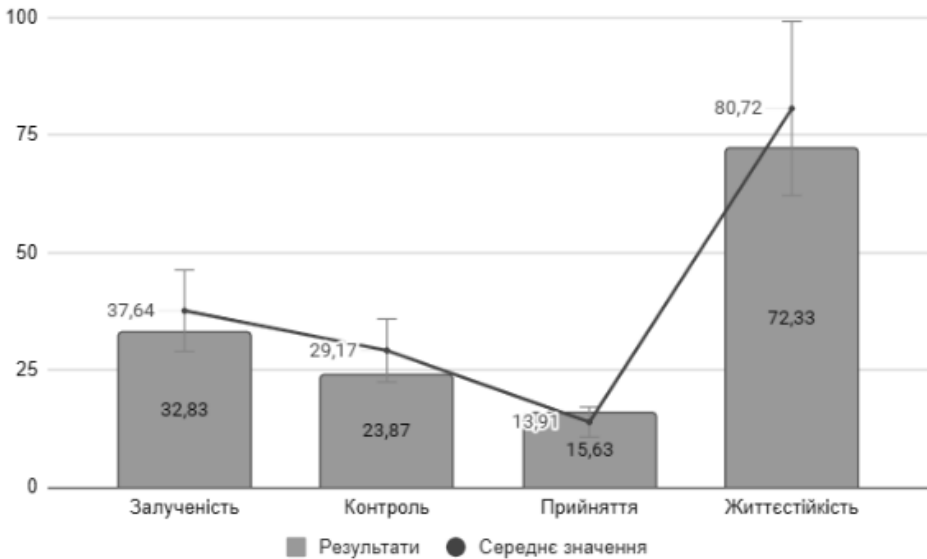


Рис. 2. Зіставлення показників життєстійкості та її компонентів вибірки ВПО в м. Рівне з середніми значеннями

Компонент прийняття ризику середнього рівня мають 64,0% респондентів. Для них характерне коливання: від готовності ризику до

несхильності до нього, від готовності і прагнення до глибоких сумнівів в можливостях.

Соціальна фрустрація, як показали теоретичні і аналітичні дослідження, є індивідуальним феноменом, який залежить від системи цінностей, самооцінки та особистісного досвіду кожної людини. Неможливість задовольнити свої соціальні потреби призводить до розвитку фрустрації, інтенсивність та прояви якої варіюють у різних людей.

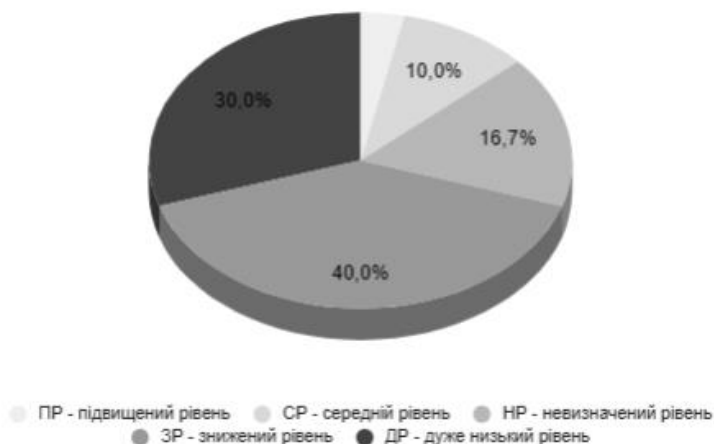


Рис 3 - Стан соціальної фрустрації особистості ВПО в м. Рівне (методика Л. І. Вассермана «Діагностика рівня соціальної фрустрованості, модифікація В. В. Бойко)

Підвищений рівень невдоволення був виявлений у 3,3% респондентів. Це свідчить про те, що ця частина досліджуваної групи відчуває значну фрустрацію у відношенні до своїх соціальних досягнень, але можливо менш виражено, ніж у групі з дуже високим рівнем невдоволення. Невизначений рівень невдоволення був виявлений у 16,7% респондентів, що може вказувати на відчуття деякої невпевненості або розмитості у відношенні до своїх соціальних досягнень і можливо не зовсім чітке усвідомлення прагнень та цілей. Знижений рівень невдоволення був виявлений у 40,0% респондентів, ця частина досліджуваної групи відчуває певний рівень невдоволення у відношенні до своїх соціальних досягнень, але можливо менш виражено, ніж у попередніх категоріях. Дуже низький рівень невдоволення був зафіксований у 30,0% респондентів, що відчувають дуже

малу або жодну невдоволеність у відношенні до своїх соціальних досягнень, що може свідчити про задоволеність своїм життям та соціальним статусом.

За результатами проведеної діагностики визначено показники життєстійкості та її компонентів, соціальну фрустрованість.

Перспективою подальших досліджень є встановлення кореляційного зв'язку між рівнем життєстійкості та соціальною фрустрацією. Іншими словами, чи дійсно особи з високим рівнем життєстійкості справді ефективніше справляються з життєвими завданнями, пов'язаними з переїздом та адаптацією до нових умов і соціального середовища, вони мають більш ефективні механізми подолання труднощів, схильні до більш позитивного сприйняття життєвих обставин і менш вразливі до негативних впливів.

Список використаних джерел

1. Кокур О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 20. 2020. С. 68-81.
2. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.
3. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. N 2. –P. 265–274.
4. Кокур О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
5. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. докт. псих. наук : 19.00.01 Київ, 2021. – 430 с.

ЕФЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

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

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

Глобалізаційні виклики та орієнтація на спільний Європейський простір, а також соціально-економічна й політична ситуація, що складається в Україні, зумовлюють переосмислення ролі сім'ї у житті нашого суспільства. Сучасна психологічна наука досліджує актуальну проблему сьогодення, а саме взаємини батьків і дітей [3].

Саме у взаємодії з дорослим дитина входить у навколишній світ, набуває цінностей, засвоює суспільні норми і правила. Наявність гуманних почуттів між батьками і дітьми, в основі яких є любов і довіра, є основою створення та підтримання здорового емоційного клімату в сім'ї, сприятливих умов для розвитку інтелектуального та духовного потенціалу всіх членів сім'ї [4].

Теоретико-прикладні аспекти взаємодії батьків і з дітьми різного віку розглянуто у працях О. Косаревої (формування гармонійних взаємин батьків з дітьми старшого дошкільного віку), О.Горецької (психологічні умови оптимізації спілкування батьків з дітьми дошкільного віку), І. Сіданіч (формування культури взаємин батьків і дітей молодшого шкільного віку), В. Даринської, Л.Забродної (налагодження конструктивних взаємин батьків і дітей молодшого шкільного віку) [1].

Психологічними особливостями розвитку молодшого школяра є процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змінних технік, що зумовлюють формування особистості. Тому важливо звернути увагу на інтелектуальну, комунікативну, мотиваційну та афективно-вольову сфери.

Коротко зупинимося на характеристиці [2].

●Інтелектуальна сфера :

- розширенням сфери пізнання та накопиченням інформації про навколишню дійсність;

- вдосконалення способів надходження переробки та використання знань, яке виражається у прогресивних змінах інтелекту;

● Комунікативна сфера:

- розширення сфери соціальних взаємин;

- збагачення та вдосконалення навичок спілкування через накопичення комунікативних засобів й досвіду;

●Мотиваційна сфера:

- зміна мотивації в кожний віковий період;

- формування у дитини нової системи потреб, інтересів, переконань і удосконалення структури самостійності;

● Афективно-вольова сфера:

- збагачення афективної сфери за рахунок зростання діапазону та якості емоцій і почуттів;

- підвищення здатності до саморегуляції;

При налагодженні ефективної взаємодії батьків з дітьми молодшого шкільного віку, слід звернути увагу, на пошуки способів взаємодії дорослих і дітей, які ведуться в сфері діалогових технологій. Вагомий внесок у розроблення “діалогової поведінки” здійснили М. Бахтін, М. Бубер і О. Ухтомський, які розглядали розвиток людини лише в діалогічному

спілкуванні, заснованому на рівності його партнерів, емоційній відкритості й довірі один до одного. Діалог, як одна з форм спілкування, припускає не лише обмін інформацією, як пізнавального, так і афективно оцінного характеру, а й практичну взаємодію людей в процесі спільної праці, навчання, колективної гри. Відмінною особливістю діалогу, вказували дослідники, є взаємна спрямованість внутрішньої дії, зверненість учасників діалогу один до одного, а умовою появи діалогу є відкритість [2].

Молодший шкільний вік є сензитивним у формуванні гуманних міжособистісних взаємин у сім'ї і провідна провідна роль належить батькам. А отже, слід звернути увагу при налагодженні ефективної взаємодії батьків і дітей молодшого шкільного віку на такі критерії: повага до особистості; доброзичливість та позитивне ставлення; довіра у відносинах; діалог — взаємодія — взаємоповага; розподілене лідерство.

Список використаної літератури

1. Горещька О. Психологічні умови оптимізації спілкування батьків і дітей молодшого шкільного віку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Сер. : Психологія*. 2010. Вип. 37. С. 70–81.
2. Сіданіч І. Формування культури взаємин батьків і дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2004. 19 с.
3. Кравченко, Т. Вплив батьківського ставлення на соціальний розвиток дитячої особистості. *Вісник Черкаського університету: Серія “Педагогічні науки”*. 2022. № 41. С. 48-52.
4. Руденко, Н. В. Міжособистісні взаємини студентів як психолого-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету: Серія “Педагогічні науки”*. 2010. № 2. С.250-255.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шульга Т., здобувач ОС «магістр», 2 курс, НУВГП

Керівник: Ставицький О.О., доктор психологічних наук, професор
НУВГП

Мотиваційна сфера особистості за деякими авторами - є ієрархічною динамічною мотиваційною системою, у якій потреби, мотиви і цілі належним чином супідрядні, взаємозалежні та взаємозумовлені. Елементи в цій системі мають порівняно стійкий і ієрархічний зв'язок, певні зв'язки діють упродовж тривалого часу, інші – короткочасно. Часовий характер

стійкості, на думку деяких авторів, є важливим параметром мотиваційної сфери [1-2].

Іншим параметром, який характеризує мотиваційну сферу, є різноманітність і значущість її елементів, що проявляється в конкретних мотивах. Системотворним фактором, на думку науковців, виступають суспільні відносини, що усвідомлюються людиною. Домінуючі мотиви, як частина мотиваційної сфери, є глибоко особистісними утвореннями та ініціюють інші збудники. Саме вони утворюють мотиваційне ядро, що значною мірою визначає розвиток особистості.

В результаті попередніх теоретичних досліджень сформовано *гіпотезу*: в ході професійного становлення під час навчання у ВНЗ, відбувається зміна мотиваційної сфери студентів і переосмислення основних цінностей.

Мета полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей формування мотиваційно – ціннісної сфери студентів-психологів та розробці програми оптимізації особливостей мотиваційно-ціннісної сфери в процесі навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ).

Актуальність цього дослідження зумовлена викликами, які ставить сучасна технічна ера ХХІ століття, а також динамічними й нестабільними соціально-політичними умовами, що впливають на формування свідомості молоді, її мотиваційно-ціннісної сфери, що має значення для особистісного розвитку та соціальної інтеграції. Зміни у суспільних цінностях і послаблення впливу сім'ї на студентів створюють протиріччя між традиційними й сучасними орієнтаціями. Це знижує ефективність процесу засвоєння життєвих цінностей та потребує глибокого наукового вивчення. Формування мотиваційно-ціннісної сфери молоді є важливим аспектом відродження національної свідомості й духовної культури, що підкреслює актуальність цієї проблематики.

Однією з використаних нами методик дослідження була методика Моріса «Тест моральних цінностей». В експерименті взяли участь 122 студенти п'яти курсів спеціальності «Психологія». Результати, отримані в ході проведення обстеження, представлені в таблиці 1. У цій систематизації можна виділити декілька основних типів [4].

Стиль простих радощів життя: орієнтація на комфорт, спокій і уникання конфліктів. Люди цього типу цінують зручності, рутинність, віддають перевагу простому, невибагливому стилю життя.

Суспільно-активний стиль: акцент на соціальній активності, боротьбі за справедливість і вирішенні суспільних проблем. Ці люди відкладають особисті справи, щоб займатися суспільно значущою діяльністю.

Споживчий стиль: фокус на насолоді, матеріальних цінностях і миттєвих задоволеннях. Відсутність планування і творення компенсується

активним споживанням благ. Стиль володарювання : прагнення до влади, організації та контролю. Люди цього типу використовують інших для досягнення своїх цілей і готові до рішучих дій.

Таблиця 1

Результати проведення методики Моріса «Тест моральних цінностей» (у %)

	Найменування стилю життя	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	стиль простих радощів життя	14,6	10,2	7,5	7	5
	стиль суспільно-активний	3,8	4,2	4,2	5	10,2
	споживчий	4,5	4	5	4,6	5
	владолубний	2,8	3	2	3	4
	морально-позитивний	3,5	4	3,3	4	5,4
	гедоністичний	4	4	3,5	3	3
	патріотичний	7	4,4	4,3	5,2	6
	економічний	6,5	7	5,2	7	8
	креативно-творчий	15,3	15	9	12	18,6
0	спокійно-споглядальний	3	4	4	5	4
1	емоційно-почуттєвий	3,5	4,2	3	6,2	6
2	релігійно-екзальтований	2,2	1	1,3	1	0
3	авантюрно-діловий	2,8	2,4	2,2	4	4
4	продуктивний	3,4	4,2	3,8	8	14
5	конформіський	2	4	2,3	4	4
6	любов і дружба як вищі цінності життя	17,7	18,1	15	14	9,2
7	пристосований	1,7	3	3,2	4	4,2
8	стиль працеголіка	1,2	3	2,8	3	3,4
9	цинічно-песимістичний	0,5	0,3	0,2	0	0

Морально-позитивний стиль: пріоритет моральних принципів, справедливості, чесності та пошуку гармонії із совістю. Ці люди викликають довіру і повагу. Креативно-творчий стиль: орієнтованість на створення нового, самовдосконалення, любов до роботи і готовність жертвувати заради ідей. Гедоністичний стиль: прагнення до постійних задовольень, уникання обмежень і орієнтація на насолоди. Люди цього типу не приділяють уваги моральним аспектам життя. Патріотичний стиль: відданість своїй країні, жертвність, емоційний зв'язок із народом і культурою. Ці люди прагнуть захищати й представляти свою Батьківщину гідно. Економічний стиль: прагнення до накопичення багатства, ощадливості та організованості. Люди цього типу часто дистанціюються від широких соціальних контактів. Спокійно-споглядальний стиль: пасивність, споглядання подій з боку, відсутність чіткої мети. Життя сприймається як театр, у якому вони займають місце спостерігача.

Емоційно-почуттєвий стиль: насолода переживаннями, чутливість до краси та вражень. Люди цього типу не люблять рутини і прагнуть до творчого самовираження. Релігійно-екзальтований стиль: глибока віра, спрямованість на духовне вдосконалення, готовність до страждань як способу досягнення гармонії. Авантюрно-діловий стиль: прагнення до вигідних можливостей, хитрості та практичності. Люди цього типу цінують особисті досягнення і здатність діяти ефективно.

Ці типи стилів життя допомагають зрозуміти різні аспекти особистісних мотивацій, життєвих установок та цінностей. Їх знання може бути корисним для психологів, соціологів та всіх, хто цікавиться поведінкою та психологією людей.

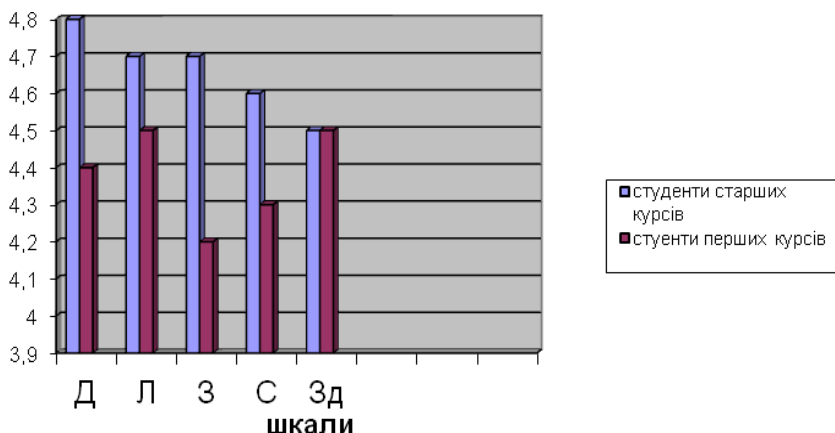
З метою вивчення змісту життєвих цінностей студентів ми використовували також методiku М. Рокіча (адаптований варіант Б. Круглова), яка включає перелік 16 термінальних і 16 інструментальних цінностей життя, які актуальні для сьогоdnішньої молоді. У відповідності з розумінням ціннісних орієнтацій була проведена обробка та інтерпретація отриманих даних. Перш за все визначався ступінь сформованості ієрархічної структури ціннісних орієнтацій, тобто особливості диференціації цінностей сформованість ціннісно-сислової сфери. Показником, який характеризує цей параметр ціннісних орієнтацій, слугувала варіативність оцінок, які студенти використовували при визначенні значимості тих чи інших цінностей. Наступним показником виступала змістовна сторона ієрархічної структури ціннісних орієнтацій. Вона визначалася по величині рангів, отриманих тією чи іншою цінністю. Одиницями аналізу виступали зміст та ієрархія цінностей.

З метою всебічного висвітлення досліджуваного питання нами була розроблена шкальна оцінка життєвих цінностей, у роботі з якою опитувані самостійно визначали «висоту», відсоткову величину зазначених життєвих цінностей. До списку цінностей були включені такі характеристики: віра в Бога, здоров'я, матеріальне благополуччя, патріотизм, кар'єра, друзі. Шкальна оцінка цінностей показує домінуючі інтереси та пріоритети студентської молоді.

За даними експерименту, що стосуються ступеня сформованості ієрархічної структури ціннісних орієнтацій, тобто особливостей диференціації цінностей, можна стверджувати, що всі обстежувані студенти мають сформовані механізми диференціації, свідомо віддають перевагу тим чи іншим цінностям і ґрунтовно відстоюють свій вибір.

Аналізуючи змістовну структуру, яка визначалася за ранговим значенням середнього балу визначеної цінності, ми отримали наступні дані (див. рис. 1).

Порівняльна характеристика вибору термальних цінностей показує, що студенти п'ятого курсу дещо вище оцінюють ціннісні орієнтири, ніж студенти першого курсу. Вагомими для старшокурсників є такі цінності як здоров'я, друзі, щаслива сім'я. Для першокурсників вагомішими є свобода і творчість.



(Д – хороші друзі, Л – любов, З – здоров'я, С – щаслива сім'я, Зд – задоволення)

Рис. 1. Динаміка життєвих цінностей студентів-психологів за методикою М. Рокіча .

У виборі інструментальних цінностей студенти 1-го та 5-го курсу мало відрізняються. Чесність, виконавська дисципліна та життєрадісність є спільними для обох груп. Старшокурсники ставлять на перше місце чесність, а першокурсники – дисциплінованість. У старшокурсників домінують чуйність, сміливість, широта погляду, тоді як у першокурсників – дисциплінованість і життєрадісність.

Таблиця 2

Динаміка зміни ціннісних орієнтацій (у %)

Курси	Матеріальні	Духовні	Особові	Інші
1	41,6	55,4	0	3
3	47,2	49,5	0	3,3
5	46,4	49,5	0	4,1

Порівняльний аналіз за методикою М. Рокіча показав, що вибірка студентів 1–5 курсів розділилась на дві групи: з домінуванням духовних та матеріальних цінностей. На 3 курсі акцент зміщується на моральні цінності, а на 5 курсі вони переважають над матеріальними. Таким чином, гіпотеза про зміни мотиваційної сфери студентів і переосмислення термінальних цінностей у процесі професійного становлення підтверджується: від середньої вираженості мотиву досягнення на 1 курсі до високого рівня на 3 і 5 курсах.

Анкета «Оцінка життєвих цінностей» виявила, що студенти надають перевагу здоров'ю, друзям і вірі в Бога. Віра в Бога посідає третє місце, тоді як патріотизм – останнє. Це пояснюється зниженням значущості національних пріоритетів у перехідний період суспільства, коли практичні цінності переважають. Низький рівень патріотичних цінностей діагностується у всіх піддослідних.

Отже, формування ціннісних орієнтацій студентів залежить від їхньої активної життєвої позиції. Духовна культура впливає на ціннісну систему молоді, а гармонійний розвиток потребує психолого-педагогічного та інформаційного супроводу.

Список використаних джерел

1. Лещенко, Т. О., Шевченко, О. М. Мотивація навчальної діяльності здобувачів вищої освіти як провідний чинник підготовки фахівців. EDITORIAL BOARD, 2022. 246 с.
2. Головська, І. Г., Чернева, Т. М. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. Київ, 2021.
3. Нельга, Т. Ставлення студентів вищих навчальних закладів до навчання (на прикладі соціологічного дослідження). *Наукові праці*

Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки, 2022. 2 (53)), 27-31.

5. Bondar, L., & Lytvynchuk, N. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. 2020

6. Любич, А. Мотивація наукової молоді в дослідницькому просторі України. Київ, 2023. 85 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

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

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

Сучасний темп життя безпосередньо впливає на виникнення різноманітних негативних емоційних станів, зокрема депресивних. Це особливо актуально у сучасних умовах, коли існує багато факторів та ризиків, що сприяють їхньому розвитку.

Сучасний розвиток суспільства призводить до численних психологічних проблем, серед яких особливо важливою є проблема депресивних станів. Ці стани проявляються у невербальних виявах, таких як жести та міміка, а також у вияві негативних почуттів та настроїв. Депресивні стани часто пов'язані з порушеннями життєдіяльності організму, що створює психічну енергію, яка гальмує формування інших необхідних для нормальних функцій енергій [2, с. 70-71].

В даній статті ми розглянемо не лише причини та симптоми депресивних станів серед молоді, але й зосередимо увагу на психологічних умовах, які допомагають подолати ці труднощі. Важливо розуміти, що депресія не є необоротною, і за належної підтримки та правильних стратегій можливо досягти позитивних змін у психічному стані та якості життя.

Мета дослідження – визначити психологічні умови подолання депресивних станів у молоді.

Депресія та депресивні розлади досліджувалися такими вченими Н. Гаранян, Є. Наталевич, І. Первова, В. Підкоритов, В. Синицький. Детальний розгляд депресивних станів та депресії знаходимо у наукових працях О. Ідобаєва, Н. Повакель, А. Подольського, А. Бека, М. Селігмана, Р. Комера та А. Холмогорова. Вплив депресивності на особистісні сфери детально описано в наукових працях Ю. Антропова, І. Дубровіна, С. Обухова, Ю. Ковальова.

У сучасному світі, коли молодь стикається з безпрецедентним соціальним тиском, стресом та очікуваннями, депресивні стани серед

молодого покоління стають неабияким викликом для нашого суспільства. Дослідження психічного здоров'я молоді виявляють високий рівень депресії та інших психічних розладів, що вимагають негайної уваги та розуміння.

Депресивні стани можуть виникати на будь-якому етапі життя, але період студентства виявляється особливо чутливим до їхнього розвитку. Це пов'язано з інтенсивним процесом адаптації до умов навчання, загостренням потреб і наявністю різних цілей у різних аспектах життя. Студенти часто проявляють погіршення емоційного тону, зниження мотивації, самооцінки, хронічну втому та вигорання до навчальної діяльності. Ці зміни можуть призводити до усамітнення і самоізоляції.

У студентів депресивний стан виявляється негативним емоційним фоном, змінами в мотивації, модифікацією когнітивних уявлень, падінням самооцінки, виснаженням енергії та загальною пасивністю. Це може призводити до бажання усамітнення та ізоляції.

Часто депресивні прояви у студентському віці пов'язані з низьким рівнем адаптації, що призводить до замкнутості та відчуженості. Брак можливостей або особистісних ресурсів для самоактуалізації може викликати стан надмірної тривожності та сором'язливості, що, в свою чергу, може призвести до депресивного стану.

Також нечітка самоідентифікація у цьому віці може призводити до внутрішньої нестабільності, конфліктності та негативних уявлень про себе і свою поведінку, що може бути передумовою для розвитку депресії серед студентів.

У випадку виникнення депресивного стану студенти можуть вибирати стратегію втечі та уникнення для зменшення емоційного напруження. Тому важливо вчасно виявляти ці стани серед студентів для успішної профілактики та корекції.

Відповідно до міжнародної класифікації хворіб (МКХ-10), депресія розподіляється на основні та додаткові симптоми, де наявність 2-х з основних симптомів і 3-х з додаткових засвідчує про патологічний стан депресії [1, с. 22-24].

Основні симптоми депресії: пригнічений (поганий) настрій більше 14 днів; втрата відчуття радості та задоволення від звичних справ; відмова від улюблених занять, хобі; погіршення стану, занепад сил.

Додаткові симптоми депресії: занижене почуття власної гідності, відчуття непотрібності; негативізм до світу навколо та до себе; розлади сну, харчування; почуття провини, тривоги, страх, суїцидальні думки [1, с. 24].

Помітно, що разом із зазначеними симптомами може збільшуватися рівень особистісної тривожності і сором'язливості, що виникають під тиском необхідності самоактуалізації, обмеженої ресурсами та можливостями.

Депресивний стан молоді викликає серйозне занепокоєння серед батьків і педагогів, і дедалі більше визнається як загроза здоров'ю підростаючого покоління. Багато науковців зараз досліджують причини, ризики та можливі шляхи діагностики та корекції депресії.

Розпізнавання депресивних станів у молоді є першим і важливим кроком на шляху до подолання цих викликів. Депресія може виявлятися різноманітними способами. Фізичні симптоми включають зміни в апетиті та сні, втомленість, та болі у різних частинах тіла. Емоційні симптоми можуть виявлятися в почуттях пригніченості, безнадійності, або надмірної тривожності.

Розпізнати депресію може бути важливим завданням, як для оточуючих, так і для того хто бореться з нею. Практичні методи включають уважне спостереження за змінами у поведінці та настрої, а також відкрите спілкування з особою, яка може стикатися з депресивними станами.

Подолання депресивних станів серед молоді вимагає комплексного підходу, в якому велику роль відіграють психологічні методи та стратегії.

Професійні психологи та психотерапевти можуть надавати важливу допомогу у розумінні коренів депресії та розробці ефективних стратегій подолання. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психоаналіз та інші терапевтичні підходи дозволяють особам з депресією працювати над своїми думками, переконаннями та поведінкою. Цей підхід спрямований на ідентифікацію та зміну негативних мисленнєвих патернів, які можуть викликати депресію. КПТ допомагає молоді розпізнати та змінювати шкідливі думки та вчинки, сприяючи покращенню емоційного стану [5, с. 471-472].

Практики медитації та майндфулнес дозволяють молоді зосередитися на моменті та зменшити стресові реакції. Ці методи можуть сприяти зниженню рівня тривожності та покращенню психічного благополуччя.

Комбінування цих психологічних підходів може стати ефективною стратегією для подолання депресії та відновлення психічного здоров'я у молоді.

Підтримка від оточуючих відіграє важливу роль у процесі подолання депресивних станів серед молоді.

Сприятливе сімейне та дружельобне оточення може виявитися важливим фактором у подоланні депресії. Здатність відкрито спілкуватися та висловлювати почуття, а також знаходження розуміння та емпатії, сприяє відчуттю безпеки та прийняття, що є важливим для покращення емоційного стану.

Освітні інституції можуть грати ключову роль у визначенні та вирішенні проблем психічного здоров'я серед молоді. Забезпечення доступу

до психологічної підтримки в університетах та школах, а також проведення освітніх заходів про психічне здоров'я, може сприяти попередженню та ефективному лікуванню депресії.

Збільшення усвідомленості суспільства про психічне здоров'я та боротьба із стигмою допомагають створити сприятливе середовище для тих, хто стикається з депресією. Отримання підтримки та розуміння зі сторони громади може сприяти самосприйняттю та відновленню психічного благополуччя.

Історії успіху та особисті приклади подолання депресії можуть надихнути та допомогти молоді зрозуміти, що існує світло в кінці тунелю.

Ділитися власним досвідом є дуже важливим для розуміння та прийняття. Люди, які успішно подолали депресію, можуть розповісти про свої власні випробування та те, як вони знайшли силу в собі для подолання труднощів. Це може включати в себе поради від тих, хто вже подолав депресію, рекомендації щодо позитивних змін у стилі життя, взаємодії з підтримуючими спільнотами, та використання різних психологічних технік.

Історії успіху часто висвітлюють важливість самосприйняття. Розглядаючи ці історії, читачі можуть відчувати, що подолання депресії є реальною та досяжною метою, а підтримка та позитивні зміни можуть привести до стабільної та здорової психіки [4, с. 16-23].

Профілактика є важливою складовою боротьби з депресивними станами серед молоді.

Регулярна фізична активність вже давно визнана як один із ключових факторів для збереження емоційного благополуччя. Додатково, збалансоване харчування може впливати на енергію та настрій.

Достатній сон грає важливу роль у психічному здоров'ї. Спроби створити регулярний розклад сну та відпочинку можуть сприяти покращенню емоційного стану та оптимізації когнітивних функцій.

Активна участь у соціальних подіях, взаємодія з друзями та спілкування з рідними можуть підтримувати емоційне здоров'я. Важливо розвивати та утримувати позитивні соціальні зв'язки.

Вивчення та впровадження методів управління стресом, таких як медитація, глибоке дихання, чи йога, може допомогти зберегти емоційну стійкість у стресових ситуаціях.

Розвиток особистості через досягнення професійних цілей та пошук місця в суспільстві може допомогти створити позитивний образ самого себе та відчуття значущості.

Враховуючи ці стратегії та прийоми, молодь може створити стійке фундаментальне середовище для психічного здоров'я та зменшити ризик виникнення депресії.

Освіта та підвищення свідомості є важливими елементами в справі протидії депресії серед молоді. Важливо включити теми про психічне здоров'я в освітні програми, починаючи від шкільного етапу. Надання інформації про психічне здоров'я та стратегії збереження його може допомогти молоді зрозуміти та ефективно управляти своїми емоціями [3, с. 163-165].

Психологічна грамотність включає у себе здатність розуміти та ефективно взаємодіяти з власними та чужими емоціями. Освіта у цьому напрямку може допомогти підвищити рівень психологічної грамотності, що, в свою чергу, може служити профілактикою депресії.

Регулярні кампанії з підвищення свідомості про психічне здоров'я можуть змінювати ставлення суспільства до депресії та інших психічних розладів. Засоби масової інформації, соціальні мережі та громадські ініціативи можуть сприяти створенню позитивного ставлення до обговорення та розуміння проблем психічного здоров'я.

Забезпечення доступу до психологічної допомоги у навчальних закладах та сприяння усвідомленості про існуючі ресурси може допомогти молоді звертатися за підтримкою, коли це необхідно.

Сприяючи освіті та свідомості про психічне здоров'я, ми можемо створити умови для формування стійкого психічного здоров'я серед молоді та зменшити поширеність депресії.

Депресивні стани серед молоді є складною та актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу для подолання. В даній статті ми дослідили різні аспекти цієї проблеми та визначили ключові стратегії, спрямовані на підтримку та збереження психічного здоров'я молоді.

Ми розкрили причини депресії, вказуючи на стресові фактори, соціальний тиск та вплив соціальних мереж як ключові складові, які можуть призвести до розвитку депресивних станів. Відзначено, що розуміння коренів цієї проблеми є критичним для її подолання.

Детально розглянули симптоми та методи виявлення депресії серед молоді, надаючи інформацію про фізичні та емоційні прояви цього розладу. Також вказали на важливість розпізнання депресії як кроку для отримання необхідної підтримки.

Розглянули психологічні підходи до подолання депресії, вказавши на ефективність терапії, когнітивно-поведінкової терапії, медитації та майндфулнес. Ці методи ставлять своєрідний акцент на психічному відновленні та розвитку особистісних ресурсів.

Було виділено важливість підтримки оточуючих, а також роль сім'ї, друзів, освітніх інституцій та громади в подоланні депресії.

Висвітлили стратегії для збереження психічного здоров'я, які включають фізичну активність, збалансоване харчування, правильний сон, розвиток соціальних зв'язків та управління стресом.

Наголошено на ролі освіти та свідомості у протидії депресії серед молоді, вказавши на важливість включення тем психічного здоров'я в освітні програми та проведення кампаній із підвищення громадської свідомості.

Загальною метою цієї статті є сприяння розумінню та попередженню депресивних станів у молоді, створення умов для підтримки та надання ефективних стратегій для подолання цієї важливої проблеми.

Список використаних джерел

1. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. *Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2018. № 3. С. 22-24
2. Билан О. М., Литвиненко О., Бандура Ю. Депресивні та тривожні прояви у старшокласників залежно від соціодемографічних факторів. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. С. 70-75.
3. Бортнікова О. Г. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*. 2021. С. 163-172.
4. Огороднійчук А.С. Здатність до саморегуляції у студентів з різним рівнем прояву депресивних станів. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 49 с.
5. Степарук С., Сікора Ю. Психологічна профілактика депресивних станів. *Наукові заходи Юридичного факультету Західноукраїнського національного університету*. 2020. С. 471-474.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПТСР: НАЙЕФЕКТИВНІША ПРАКТИКА ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

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

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, професор

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може суттєво погіршувати якість життя військовослужбовців, ускладнюючи їхню реінтеграцію в цивільне життя та впливаючи на їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) залишається серйозною проблемою серед військовослужбовців, що може виникнути в результаті

військових подій та стресових ситуацій. Виникає необхідність у пошуку та розвитку новітніх, інноваційних підходів у реабілітації, які б забезпечили більш успішні результати та покращення якості життя військовослужбовців, що страждають від ПТСР,

Мета дослідження полягає у вивченні ефективних Психологічних стратегій реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та інноваційних підходів у цій сфері

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це психічний розлад, який може виникати внаслідок переживання травматичної події, такої як війна, насильство, аварія чи інші тяжкі події. Люди з ПТСР можуть досвідчувати різні симптоми, серед яких спогади, сни, пов'язані з травматичною подією, відчуття відчуженості від інших, втрата інтересу до певних сфер життя.

Воєнні дії у зв'язку з типом та тривалістю воєнної служби, індивідуальними характеристиками особистості, рівнем підтримки та доступу до психологічної допомоги можуть призвести до серйозних травматичних досвідів, які, у свою чергу, можуть спричинити розвиток ПТСР у військовослужбовців.

Українські психологи такі як Олена Івашкіна, Лариса Поліщук, Олег Іващенко, Валентина Кравченко активно займаються дослідженням питань реабілітації посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців, які брали участь у військових конфліктах. Їхні дослідження включають вивчення ефективних методів психологічної підтримки та терапії, розвиток програм інтервенцій та реабілітації для військових, а також адаптацію міжнародних методик до українських умов. Успіхи у цьому напрямку полягають у впровадженні ефективних програм психологічної допомоги, підвищенні рівня адаптації військовослужбовців до мирного життя та поліпшенні їхнього психічного благополуччя.

Ефективність реабілітаційних програм для лікування ПТСР залежить від індивідуальних потреб та особливостей кожного пацієнта. Однак існують деякі підходи та методи, які показали свою ефективність у багатьох випадках. До них відноситься Когнітивно-поведінка терапія (КПТ), Емоційно зорієнтована терапія (ЕЗТ), Групова терапія та тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП).

Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на вивченні та зміні негативних думок, переконань та поведінки, що можуть виникати внаслідок травматичного досвіду. КПТ може включати такі методи, як експозиційна терапія, когнітивна перебудова та навчання навичкам управління стресом.

Емоційно зорієнтована терапія (ЕЗТ) акцентується на розумінні та обробці емоційних вражень, що виникають в результаті травматичного

досвіду. ЕЗТ може включати техніки, такі як емоційна експресія, робота з тілом та використання безпосереднього досвіду для зменшення стресу та відчуття контролю. Особливістю групової терапії є участь у групових сесіях, які можуть надати пацієнтам можливість спілкуватися з іншими, які пережили подібні травматичні досвіди, спільно ділитися досвідом та знайти підтримку у спільноті.

Тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП) це підхід у психотерапії, який акцентується на використанні тіла та фізичних відчуттів для зняття стресу, травми та емоційного напруження. Цей підхід базується на уявленні про тісний зв'язок між тілом та розумом, а також на уявленні про те, що емоційні досвіди можуть виявлятися через фізичні відчуття. Включає такі методи, як релаксація, медитація, йога та інші техніки, спрямовані на зменшення напруги та відновлення рівноваги.

Отже, існує багато реабілітаційних програм для лікування ПТСР, які можуть бути використані окремо або в поєднанні, залежно від індивідуальних потреб та відповідей кожного військовослужбовця. Важливо, щоб реабілітаційна програма була індивідуалізованою та враховувала унікальні характеристики кожного військовослужбовця та його контекстуальні фактори.

Список використаних джерел

1. Давіденко К. Посттравматичний стресовий розлад: рекомендації з профілактики та лікування. *Український медичний часопис*. 2019. 22 липня. URL: <https://www.umj.com.ua>.

2. Корольчук О.Л., Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід: науково-практичний журнал. Чорноморський держ. ун-т ім. Петра Могили*; ТОВ «ДСК Центр». К., 2016. С. 104-111.

3. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація (методичні рекомендації) /П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін. Харків, 2002. 47с.

РОЛЬ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ФОРМУВАННІ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ярошенко Олександр, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Сторож О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Проблематика формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці є особливо актуальною в сучасних умовах. Це пов'язано зі зростанням вимог

до розвитку усвідомленої особистості. Необхідність вміння підростаючого покоління відшукати своє місце в житті, визначити власні орієнтири та реалізувати свій потенціал є однією з основних задач на шляху до гармонійного розвитку особистості та формування здорової Я-концепції. Крім того, важливо оцінити духовний потенціал підростаючого покоління, цінності якого значною мірою відображають ціннісну картину суспільства загалом.

Проблематику формування та розвитку Я-концепції у підлітковому віці досліджували як зарубіжні, так і українські психологи. У наукових напрацюваннях дослідників наголошується на важливості наявності для підлітків сталонів для наслідування, які сприяють формуванню стійких ціннісних орієнтирів, необхідних для подальшого самовизначення (зокрема в працях А. Адлера, З. Фрейда, К. Юнга). Водночас, психологи підкреслюють роль соціальних взаємодій та груп, до яких належить підліток, у формуванні Я-концепції та ідеального «Я» (згідно поглядів Л. Божович, І. Булах, Л. Виготського, Е. Еріксона, К. Хорні та ін.). Разом з тим, А. Бандура і Г. Олпорт вказують на значення розвитку мислення та здатності до прогнозування в процесі становлення Я-концепції. Сучасні психологи, серед яких М. Боришевський, Р. Грановська, В. Каверін, А. Прихожан, А. Реан, Л. Регуш, Г. Цукерман акцентують увагу на тому, що вік підліткового розвитку є найчутливішим періодом для засвоєння моральних цінностей та ідеалів.

На сучасному етапі наукових досліджень проблематики цінностей і ціннісних орієнтацій отримали значну увагу, зокрема, філософські аспекти цього питання. Основні погляди та феномен ціннісних орієнтацій розкрито у роботах таких дослідників, як С. Анісімов, І. Бокачев, М. Каган, Л. Столович, В. Тугарінов, Н. Чавчавадзе тощо. Серед представників психологічних шкіл, що вивчали аспекти ми зустрічаємо праці Б. Ананьєва, А. Березянської, І. Беха, Л. Виготського, Г. Костюка, О. Леонтєва, С. Матяж, М. Рокича, С. Рубінштейна, В. Ядова та ін. Соціологічні аспекти описані у дослідженнях М. Вебера, І. Кона, А. Ручки та ін. Очевидно, що педагогічні передумови окреслені у роботах О. Вишневського, О. Сухомлинської та ін. Доробки науково-психологічного спрямування стосовно проблеми формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці знайшли своє відображення в дослідженнях Е. Васіної, Н. Волкової, К. Роджерса та ін. Останній період диктує свої умови до розвитку та виховання представників підростаючого покоління. Відтак, можемо констатувати факт, що з'явилося чимало наукових робіт, присвячених формуванню ціннісних орієнтацій у підлітковому та юнацькому віці. Такі напрацювання можемо зустріти у Н. Антонової, Н. Іванцевої, Т. Кадикової, Н. Максимчук, О. Научитель, Л. Романюк тощо.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз ролі ціннісних орієнтацій у формуванні Я-концепції в підлітковому віці.

Аналіз впливу ціннісних орієнтацій на формування Я-концепції підлітка важливо проводити в межах загальних психологічних структур, таких як самосвідомість і сприйняття світу. Ціннісні орієнтації, як один із ключових елементів особистості, мають важливе значення у формуванні підліткової свідомості, безпосередньо впливаючи на розвиток особистісних рис у цей період життя [4].

У процесі соціальної інтеграції підлітка виникають особливі «вузлові елементи», які поєднують різні види діяльності в єдину систему особистісного розвитку. Згідно з концепцією О. Леонтьєва, яку згадують у своєму доробку У. Михайлишин, В. Завацький, О. Гетта, такі елементи виступають як ціннісні структури [4, с. 137], що формують фундамент особистості. Вони не тільки підтримують послідовний і цілісний характер особистісного розвитку, але й допомагають зберегти особистісну ідентичність, слугуючи своєрідним стабільним «ядром» індивіда.

Цінності особистості можна розглядати як внутрішній «каркас», що визначає етичний вектор її поглядів та переконань. Така орієнтація не тільки допомагає підлітку усвідомлювати власні вчинки, але й формує здатність передбачати свої дії в різноманітних життєвих обставинах, виступаючи як основа для прогнозування поведінки.

Емоційне ставлення до різних матеріальних і нематеріальних об'єктів відображає їхню важливість для особистості, при цьому реакція може бути як позитивною, так і негативною. Через подібні емоційні переживання суспільні цінності поступово інтегруються у внутрішній світ підростаючого покоління, стаючи їх власними надбаннями. Така емоційна оцінка виконує регулюючу функцію, перетворюючи бажаність об'єкта на активну зацікавленість, що стимулює до дій. У кінцевому результаті, кожен елемент набуває суб'єктивної важливості для людини, впливаючи на її рішення та поведінку у повсякденному житті [4, с. 137-138].

Цінності виступають не просто рисою особистості, а її ключовою основою, яка впливає на загальний розвиток і психологічну організацію людини. Вони є центральним механізмом, що направляє особистісне зростання, формування Я-концепції та процес самовдосконалення. Цінності не залишаються статичними, а навпаки, адаптуються та змінюються в процесі розвитку, відображаючи постійну еволюцію особистості [2].

Процес формування ціннісних орієнтацій відбувається під час соціалізації, коли особистість поступово інтегрує досвід соціальної взаємодії у свій внутрішній світ. На початкових етапах підліток засвоює досвід попередніх поколінь, вивчаючи затверджені суспільством моделі поведінки,

які базуються на соціокультурних нормах. Згодом він набуває власного життєвого досвіду, що допомагає йому краще адаптуватися в найближчому соціальному оточенні. Згідно з думкою А. Маслоу, становлення особистості значною мірою визначається впливом соціальних факторів, оскільки сили цивілізації мають набагато більшу вагу, ніж людські інстинкти [39, с. 272].

А. Кир'якова окреслює три ключові рівні у процесі розвитку взаємовпливу ціннісних орієнтацій та Я-концепції:

I. Введення особистості в світ цінностей, де відбувається ознайомлення з соціально значущими нормами та ідеалами.

II. Усвідомлення особистістю своєї унікальності та становленні індивідуального «Я».

III. Створення власної системи цінностей, де відбувається формування особистої ціннісної ієрархії [1].

Процес самовизначення, за переконаннями І. Кона, змушує підлітків аналізувати як себе, так і оточуючий світ. У пошуках особистого сенсу вони формують власні цілі, що сприяє становленню нових переконань і поглядів. У результаті формується цілісний світогляд – система уявлень, яка визначає ставлення особистості до світу та її основні цінності [3].

Н. Бондар, в свою чергу, аналізує взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та Я-концепції підлітків, акцентуючи увагу на формуванні особистого бачення майбутнього. Науковиця доводить, що підлітковий вік є ключовим періодом для життєвого, соціального, майбутнього професійного та морального самовизначення, а також для усвідомлення власної унікальності, що є основою процесу індивідуалізації.

Дослідження, проведені низкою науковців, серед яких Л. Анциферова, О. Вишневський, І. Кон, М. Разін та ін., дозволяють диференціювати кілька основних типів загальнолюдських цінностей, які формують основні ціннісні орієнтації підростаючого покоління та мають неабиякий вплив на формування Я-концепції уже в підлітковому періоді розвитку. До таких цінностей належать: абсолютні принципи, вічні етичні засади, громадянські ідеали, сімейні цінності та орієнтири особистісного розвитку [5].

Очевидно, що підлітковий період є важливим етапом для активного формування Я-концепції та особистої системи цінностей, взаємозв'язок яких беззаперечний, що суттєво впливає на розвиток характеру та особистісних рис. Це пояснюється тим, що в період підліткового розвитку з'являються важливі передумови для становлення ціннісних орієнтацій, зокрема розвиток абстрактного мислення, набуття морального досвіду та усвідомлення своєї соціальної ролі. Формування особистих цінностей відбувається завдяки активному розширенню соціальних контактів та налаштуванню соціальних зв'язків, засвоєнню, інтеграції та трансформації досвіду попередніх

поколінь, а також взаємодії з різними моделями поведінки, ідеалами та світоглядними концепціями.

Список використаних джерел

1. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипниченко та ін. Націонал. педагог. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 4-е вид., випр. і доп. К. : Каравела, 2014. 399 с.
2. Галко В. Ю. Ціннісні орієнтації сучасної молоді: квал. робота на здоб. ст. «Бакалавр» : спец. 053 «Психологія». Запоріжжя, 2023. 46 с.
3. Головінський І. Педагогічна психологія : навч. посіб. для вищої шк. К. : Аконт, 2003. 287 с.
4. Михайлишин У. Б., Завацький В. Ю., Гетта О. М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3. С. 136-147.
5. Романюк Л. В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2004. 188 с.

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 18

Наукове редагування – Олена ДЕМЧУК
Відповідальний за випуск – Анатолій ВОРОБІЙОВ

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 8,8.