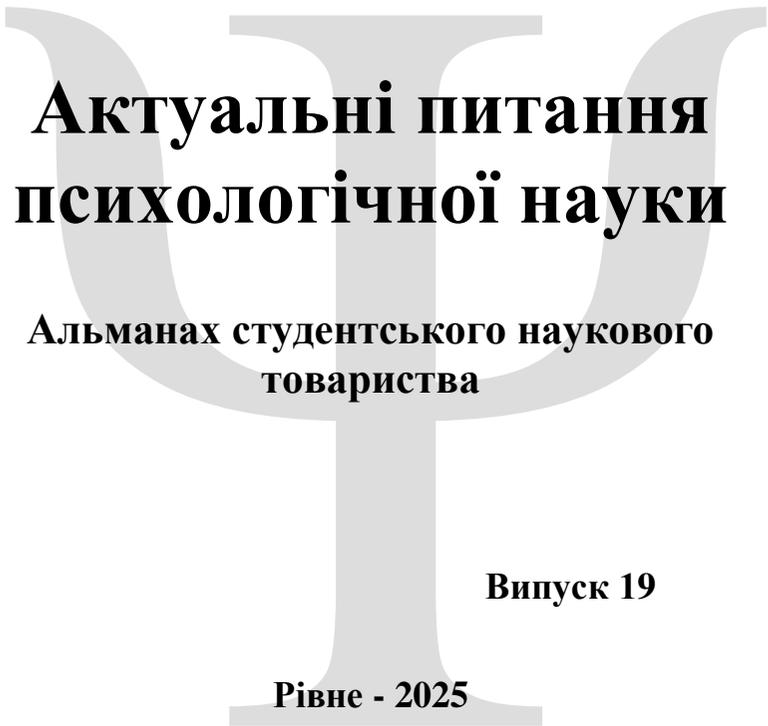




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

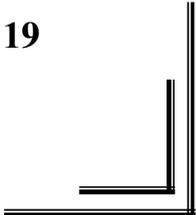


**Актуальні питання
психологічної науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 19

Рівне - 2025



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Вип. 19. Рівне: РДГУ, 2025. 118 с.

Головний редактор:

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

Редакційна колегія:

Наталія Михальчук, доктор психологічних наук, професор, професор, завідувач кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

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

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

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

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол від 22 грудня 2025 року, № 13)

ЗМІСТ

Бойчук Л. Вплив типу батьківського ставлення на формування особистості дітей дошкільного віку	5
Бойчук О. Психологічні особливості формування мотивації до навчання в підлітковому віці	8
Борисюк Д. Роль емоційного інтелекту у розвитку особистості	11
Гончарук О. Особливості образної пам'яті у підлітковому віці	16
Гордієнко В. Ціннісні орієнтації як чинник психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності	19
Григорієва А. Особистісні чинники агресивної поведінки в юнацькому віці	23
Долинюк М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків	26
Єленець Ю. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків	32
Жилка Н. Вплив типу батьківського ставлення на формування навчальної мотивації підлітків	35
Комар О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я юнацької молоді	39
Кондратюк Н. Шляхи формування комунікативної компетенції медичних працівників	42
Кривко Н. Основні чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни	47
Марчук Д. Вплив тривожно-депресивного розладу на адаптивність військовослужбовців ЗСУ в період реабілітації	50
Мисько Я. Вплив порушення сну на психічний стан особистості	54
Мовчко О. Соціальні мережі як чинник розвитку депресивних станів	57
Мординська А. Психологічні методи впливу на стан стресу в юнацькому віці	62
Ольховик С. Вплив емоційного стану людини на увагу	64
Петровець А. Методи психокорекції емоційної сфери в юнацькому віці	67
Поліщук А. Роль тривожності у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах війни	69
Попчук Д. Вплив емоційної сфери особистості на мотивацію діяльності	74

Праск А. Психологічні чинники психосоматичних розладів у молоді.....	77
Пустотіна С. Вплив корпоративної культури на рівень мотивації та задоволення роботою.....	79
Рачинська О. Особливості міжособистісних конфліктів в юнацькому віці	82
Романюк М. Психологія віральності контенту В Youtube.....	87
Ромашук К. Вплив травмівного досвіду на розвиток особистості підлітка.....	93
Сімончук Д. Особливості спілкування дітей молодшого шкільного віку	96
Сорокіна А. Використання арт-терапевтичних методів в роботі з військовими з ПТСР	99
Тодорович А. Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці.....	102
Харчук Б. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей, які постраждали від війни	105
Ющук А. Особливості дослідження депресивних станів у молоді	110
Янковська І. Психолого-педагогічні умови розвитку поведінкової і вольової саморегуляції у підлітковому віці	114

ВПЛИВ ТИПУ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бойчук Леся, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс РДГУ

Керівник: Джеджеря О.В., старший викладач

Дошкільний вік — це один з головних етапів у житті дитини, коли активно формується її характер, емоції, ставлення до себе та до оточення. У цей час найбільший вплив на розвиток дитини мають саме батьки. Від того, як вони ставляться до своєї дитини, як спілкуються з нею та які методи виховання використовують, залежить подальший емоційний і особистісний розвиток малюка. Проте на практиці часто трапляється так, що батьки, самі того не розуміючи, чинять негативний вплив на дитину: проявляють байдужість, надмірну суворість або змінюють свою поведінку залежно від обставин. Це може призводити до тривожності у дитини, проблем із самооцінкою та труднощів у спілкуванні з іншими. Тому важливо краще зрозуміти, як саме різні форми батьківського ставлення впливають на особистість дитини в дошкільному віці, щоб допомогти родинам виховувати дітей у більш здоровій та підтримуючій атмосфері.

Метою публікації є теоретично дослідити вплив типу батьківського ставлення на формування особистості дітей дошкільного віку.

Саме в дошкільний період малюк активно досліджує світ, вчиться розуміти свої емоції, спілкуватися з іншими людьми, починає усвідомлювати, хто він є, і що таке правильно чи неправильно. Найбільше на це впливають саме батьки, бо вони — перші й найважливіші люди в житті дитини. Як зазначає Т. В. Дуткевич, самооцінка дошкільника багато в чому залежить від оцінки дорослого: чим точніша й аргументованіша оцінка дія дорослого, тим сприятливіші умови для формування адекватної самооцінки у дитини [1, с. 129].

Те, як батьки ставляться до свого малюка, — це не лише слова або правила. Це щоденні дії: увага, підтримка, реакція на поведінку, обійми або, навпаки, їх відсутність. Маленька дитина ще не мислить логічно — вона сприймає все через емоції, особливо поведінку

дорослих. Тому будь-яка дія з боку батьків — позитивна чи негативна — сильно впливає на її характер і настрої.

Існує кілька стилів виховання, і кожен з них впливає на дитину по-своєму:

1. Авторитетний стиль — це коли батьки поєднують любов і чіткі правила, що сприяє розвитку впевненості в собі та соціальної компетентності [2, с. 114–118]. Батьки пояснюють, чому щось не можна, слухають дитину й поважають її думку. У такій родині діти зазвичай виростають упевненими в собі, спокійними та добре ладнають з іншими.

2. Авторитарний стиль — це суворе виховання без пояснень і з частими покараннями. Батьки вимагають повного послуху, не враховують почуття дитини. У результаті діти можуть ставати замкненими, тривожними або, навпаки, агресивними.

3. Потурання (ліберальний стиль) — це коли дитині дозволяють майже все. Батьки уникають конфліктів і не встановлюють чітких правил. Через це дитині важко вчитися дисципліні, відповідальності, а також повазі до інших. Вона може вирости егоїстичною або некерованою.

4. Ігноруючий стиль — це коли батьки мало цікавляться дитиною, не підтримують її емоційно і не беруть участі в її житті. Дитина в таких умовах відчувається самотньою і непотрібною, їй важко знайти себе і розвиватися.

Дитина, яка відчуває любов і підтримку, виростає відкритою, щасливою та впевненою. Натомість брак уваги або надмірна суворість можуть викликати страх, невпевненість, замкнутість або агресію.

Емоційний розвиток дитини також тісно пов'язаний із батьківським ставленням. Позитивне емоційне середовище в родині сприяє формуванню у дитини здатності до емпатії та регуляції власних емоцій [3, с. 75]. Водночас негативне або нестабільне батьківське ставлення може призводити до емоційної нестабільності та труднощів у соціальній адаптації.

У дошкільному віці дитина формує уявлення про себе, про інших людей і про навколишній світ. У цей час вона дуже чутлива до того, як до неї ставляться дорослі. Те, що роблять і говорять батьки щодня, дуже впливає на її характер. Від цього залежить, чи буде вона

впевненою в собі, відкритою до спілкування або, навпаки, закритою й тривожною.

Якщо батьки з розумінням і любов'ю ставляться до дитини, вона відчуває себе важливою. Вона не боїться показувати свої почуття, вчиться довіряти, бути чесною. Їй легше ладнати з іншими дітьми, вона швидше зникає до дитсадка чи школи. Такі діти мають здорову самооцінку, не бояться нових завдань і проявляють ініціативу. Якщо ж дитина постійно стикається з байдужістю, критикою або холодним ставленням, вона починає думати, що з нею щось не так. Їй здається, що її не люблять. Вона може або стати надто слухняною й невпевненою, або, навпаки, почати конфліктувати, бути неслухняною, не довіряти іншим.

Ще одна важлива річ — це послідовність. У практичному аспекті важливо, щоб батьки були послідовними у своїх діях та реакціях. Непослідовність у вихованні може викликати у дитини тривогу та невпевненість. Як зазначає Т.В.Дуткевич, дитина, яка відчуває любов і підтримку, виростає відкритою, щасливою та впевненою [1, с. 129].

Якщо батьки одночасно люблячі й справедливі, якщо вони встановлюють правила, але роблять це з теплом і повагою, дитина почувається в безпеці. Вона розуміє, що її люблять просто так, а не за оцінки чи слухняність. Це дає їй внутрішню силу, щоб розвиватися, вчитися та впевнено йти вперед.

Висновки. Тип батьківського ставлення в дошкільному віці має вирішальне значення для формування особистості дитини. Саме через ставлення батьків малюк вчиться довіряти світу, розуміти себе, будувати стосунки та справлятися з емоціями. Тепле й уважне ставлення створює основу для впевненості, емпатії та самоповаги. Натомість емоційна холодність або байдужість можуть спричинити труднощі в емоційному розвитку та соціальній адаптації. Батьківське ставлення — це щоденна взаємодія, яка формує внутрішній світ дитини і впливає на її майбутнє.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 129 с.

2. Черепаня Н. І. Теоретичні аспекти гуманістичного виховання дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2016. № 70. 114–118 с.

3. Трофаїла Н. Д. Теорія і практика підготовки майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку: монографія. Умань: Візаві, 2019. 75 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Бойчук Оксана, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджеря О.В., старший викладач

Підлітковий вік характеризується формуванням самосвідомості та саморефлексії, що змінює ставлення молодого людини до навчальної діяльності. Психологічні особливості формування мотивації до навчання в підлітковому віці мають особливе значення, оскільки підлітковий вік є періодом глибоких трансформацій у розвитку особистості, зміни самоусвідомлення, соціальних ролей та ціннісних орієнтацій. Саме в цей час мотивація до навчання може як посилюватися, так і значно знижуватися, що безпосередньо впливає на успішність і подальше особистісне зростання.

Мета публікації – здійснити аналіз психологічних особливостей формування мотивації до навчання в підлітковому віці.

Однією з ключових психологічних особливостей підліткового віку є розвиток індивідуальної ідентичності. Пошук себе, свого місця в соціумі, формування особистісних цілей сприяють тому, що мотивація до навчання набуває нових смислових навантажень. Підлітки починають ставити перед собою власні навчальні цілі, співвідносити навчання з майбутніми професійними планами і життєвими перспективами. Відповідно, у таких випадках мотивація набуває змісту самореалізації та особистісного розвитку [2].

Водночас у підлітковому віці часто спостерігається коливання мотивації, що пояснюється різноманітними внутрішніми та зовнішніми впливами. Зміни гормонального фону, підвищена емоційність, пошук нових соціальних контактів, а також вплив

однолітків можуть призводити до зниження інтересу до навчання або появи негативного ставлення до шкільної діяльності. Підлітки можуть втрачати мотивацію через складнощі в навчанні, конфлікти з учителями чи батьками, відсутність підтримки або незрозумілість цілей [3].

Важливу роль у формуванні мотивації відіграє особистісний досвід і попередні успіхи або невдачі в навчанні. Підлітки, які відчують успіх, отримують позитивне підкріплення, що стимулює їх до подальшої діяльності. Натомість повторні невдачі можуть призвести до зниження мотивації, формування установки на безпорадність і зневіру у власні сили.

Психологічна підтримка та формування внутрішньої мотивації є ключовими завданнями педагогів і батьків у підлітковому віці. Зовнішні стимули у вигляді оцінок, похвали, матеріальних винагород відіграють роль, але справжня мотивація повинна базуватися на внутрішніх спонуканнях: інтересах, бажанні пізнавати нове, прагненні самовдосконалення. Психологічні дослідження свідчать, що внутрішня мотивація більш стійка і продуктивна, ніж зовнішня, оскільки вона спонукає підлітка до самостійної пізнавальної активності [1].

Навчальна мотивація тісно пов'язана з мотивацією досягнень, прагненням здобути повагу та визнання, а також з внутрішнім бажанням бути корисним і успішним у житті. Підтримка цих мотивів сприяє не лише покращенню навчальних результатів, а й загальному психічному здоров'ю підлітка [2].

Розвиток мотивації у цьому віці має враховувати і психологічні механізми саморегуляції, здатність до планування і організації навчальної діяльності. Підлітки, які володіють навичками ефективного управління своїм часом і ресурсами, мають вищий рівень мотивації, оскільки відчувають контроль над власним навчальним процесом.

Особливий вплив на мотивацію має ставлення підлітка до власної особистості і самооцінка. Висока самооцінка і позитивне уявлення про себе підтримують мотивацію, тоді як низька самооцінка, невпевненість у власних силах гальмують активність і бажання вчитися.

Психологічні дослідження вказують на значущість ціннісних орієнтацій у формуванні мотивації. Якщо навчання відповідає особистісним цінностям підлітка, його мотивація стає більш стійкою і глибокою. У випадках, коли шкільна діяльність не співпадає з інтересами або життєвими планами, мотивація може бути поверхневою і швидко згасати[3].

Також слід враховувати вплив інформаційних технологій і медіа на мотивацію підлітків. Сучасний підліток живе в умовах багатого інформаційного середовища, яке пропонує різноманітні альтернативи навчальній діяльності, як позитивні, так і негативні. Цифрові технології можуть як стимулювати інтерес і допитливість, так і відволікати, викликати залежність і знижувати увагу до навчання.

Для ефективного формування мотивації до навчання у підлітків важливо створювати умови, які б враховували індивідуальні особливості, підтримували інтереси і цінності, сприяли формуванню позитивної самооцінки та навичок саморегуляції. Взаємодія батьків, педагогів і психологів має бути спрямована на підтримку внутрішніх мотивів, розвиток компетентності і самостійності учнів [1].

Висновки. Психологічні особливості формування мотивації до навчання в підлітковому віці характеризуються складною взаємодією внутрішніх психічних процесів і зовнішніх соціальних впливів. Мотивація в цьому віці є динамічним феноменом, що підлягає значним коливанням і потребує цілеспрямованого психологічного супроводу. Таким чином, формування мотивації до навчання у підлітковому віці — це багатокомпонентний процес, що вимагає комплексного підходу і розуміння психологічних закономірностей цього вікового періоду. Лише за умови адекватної підтримки мотивація стає чинником особистісного розвитку і життєвого успіху підлітка.

Список використаних джерел

1. Драч А.О. Мотиви навчальної діяльності підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта*. Кропивницький, 2022. 231 с.

2. Чаусова Т.В. Осоловості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкова науки*. 2018. №6. С. 121-134.

3. Щербань Т. Д., Гоблик В. В., Щербань Г. В. Психологічні особливості навчальної мотивації підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія» : збірник наукових праць / гол. ред. Г. В. Товканець. Мукачево, 2019. Вип. 2(10). Ч. 2. С. 100–104.*

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Борисюк Дмитро, здобувач ОС «бакалавр», 1курс, РДГУ

Керівник: Джеджеря О.В, старший викладач

Сучасний світ характеризується безпрецедентною динамікою, , глобалізаційними процесами, стрімким технологічним розвитком та інформаційним перевантаженням, що створює значні виклики для психологічної адаптації та гармонійного існування особистості. У цих умовах здатність ефективно розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями та емоціями оточуючих – тобто емоційний інтелект (ЕІ) – перетворюється з бажаної якості на критично важливу компетенцію. Недостатній розвиток ЕІ часто корелює з труднощами у побудові стабільних та здорових міжособистісних стосунків, наприклад, часті конфлікти, нерозуміння, соціальна ізоляція, проблемами у професійній самореалізації, зокрема, низька ефективність командної роботи, труднощі у лідерстві, професійне вигорання, та зниженням загального рівня психологічного благополуччя, що може проявлятися у підвищеній тривожності, депресивних станах та зниженій стресостійкості.

Мета дослідження: теоретично дослідити роль емоційного інтелекту у процесі розвитку особистості.

У сучасній психології особистість трактується як надзвичайно складна, інтегральна та динамічна система, що охоплює унікальну сукупність індивідуальних психологічних рис, сталих патернів мислення, переживань та поведінки, ціннісних орієнтацій, мотивів,

переконань та соціальних ролей, які визначають своєрідність індивіда та його спосіб взаємодії з фізичним та соціальним світом, як зазначає Д.Гоулман [3]. Розуміння особистості як відкритої системи, що постійно розвивається, є ключовим для аналізу факторів, що впливають на цей розвиток, зокрема емоційного інтелекту.

Розвиток особистості, як безперервний, закономірний та прогресивний процес кількісних (розширення словникового запасу, збільшення обсягу знань) та якісних (формування нових мотивів, розвиток рефлексії, зміна самосвідомості) перетворень індивіда, що відбувається протягом усього його життєвого шляху, детермінується складною взаємодією біологічних (спадковість, особливості нервової системи), соціальних (вплив сім'ї, освіти, культури, соціального оточення) та індивідуальних психологічних чинників (власна активність особистості, її досвід, саморефлексія). Важливою характеристикою розвитку є його пластичність, тобто здатність змінюватися під впливом досвіду та цілеспрямованих зусиль, що відкриває можливості для корекції та самовдосконалення.

Емоційний інтелект, як один із факторів розвитку особистості – це багатокомпонентна здатність, що дозволяє особистості ефективно оперувати емоційною інформацією та охоплює (О.Столяренко [6], Р.Павелків [7] та ін.):

- самосвідомість – глибоке розуміння власних емоцій, їх причин та наслідків; усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, цінностей, життєвих цілей та їх впливу на поведінку; точна самооцінка;

- саморегуляцію – здатність контролювати та конструктивно скеровувати власні емоції та імпульси, адаптуватися до мінливих обставин, зберігати спокій під тиском, відкладати негайне задоволення заради досягнення довгострокових цілей;

- соціальну обізнаність (емпатію) – здатність точно сприймати та розуміти емоції, потреби та точки зору інших людей; вміння «читати» невербальні сигнали та соціальні ситуації; організаційна обізнаність (розуміння динаміки групи, неформальних структур);

- управління відносинами (соціальні навички) – здатність встановлювати та підтримувати позитивні стосунки, ефективно спілкуватися, надихати та впливати на інших, працювати в команді, запобігати та вирішувати конфлікти, проявляти лідерські якості.

Важливо, що ЕІ не є вродженою статичною характеристикою, а являє собою набір навичок, які можна розвивати та вдосконалювати протягом життя. Емоційний інтелект відіграє фундаментальну та багатогранну роль у формуванні та функціонуванні зрілої, гармонійної особистості (М.Августюк [1], О.Боковець [3], О.Лелюх-Степанчук [4], В.Моргун [5] та ін.):

1. Формування Я-концепції та самооцінки. Високий емоційний інтелект, особливо розвинена самосвідомість, дозволяє особистості формувати більш реалістичне, диференційоване та стабільне уявлення про себе, свої емоційні патерни, справжні потреби, цінності, можливості та обмеження. Здатність точно ідентифікувати та аналізувати власні емоції допомагає зрозуміти причини своєї поведінки та реакцій. Це глибоке саморозуміння, вільне від ілюзій чи надмірного самоприниження, є міцною основою для формування адекватної самооцінки – не завищеної і не заниженої, а такої, що відповідає реальності. Адекватна самооцінка, в свою чергу, сприяє розвитку впевненості в собі, почуття власної гідності та поваги до себе, що є критично важливим для психологічного здоров'я та активної життєвої позиції.

2. Соціальна адаптація та міжособистісна взаємодія. Ефективна соціальна адаптація значною мірою залежить від здатності особистості розуміти соціальний контекст та успішно взаємодіяти з іншими людьми. Емпатія (ключовий компонент соціальної обізнаності) дозволяє «вчуватися» в емоційний стан іншої людини, розуміти її точку зору та потреби, що є основою для побудови довірливих стосунків. Навички управління відносинами, такі як ефективна комунікація, вміння слухати, переконувати, співпрацювати та вирішувати конфлікти, дозволяють особистості не лише уникати деструктивних взаємодій, але й активно будувати продуктивні та взаємовигідні зв'язки. Особистості з високим емоційним інтелектом легше інтегруються в нові колективи, ефективніше працюють в команді, користуються повагою та авторитетом, а також відчують себе більш комфортно та впевнено у соціальних ситуаціях, що знижує ризик соціальної тривожності та ізоляції.

3. Стресостійкість та психологічне благополуччя. Життя пов'язане зі стресами, викликами та невдачами. Саморегуляція, як

важлива складова емоційного інтелекту, надає особистості інструменти для ефективного управління власними емоційними реакціями на стресові фактори. Це включає здатність не піддаватися паніці чи надмірній тривозі, зберігати ясність мислення під тиском, швидко відновлюватися після емоційних потрясінь та знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів. Замість деструктивних копінг-стратегій (уникнення, агресія, зловживання психоактивними речовинами), особистість з високим емоційним інтелектом схильна до проактивного вирішення проблем та позитивного переосмислення ситуації. Це не лише підвищує загальну стресостійкість та резильєнтність, але й запобігає розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання, тривожних та депресивних розладів, сприяючи підтримці стабільного психологічного здоров'я та відчуття внутрішньої гармонії.

4. Успішність у діяльності (навчальній, професійній). Емоційний інтелект є потужним предиктором успішності в різних сферах життя. В навчальній діяльності він сприяє кращій концентрації уваги, самомотивації, наполегливості у подоланні труднощів та ефективній взаємодії з одногрупниками та викладачами. У професійній сфері емоційний інтелект є критично важливим для кар'єрного зростання, особливо на керівних посадах та у професіях, пов'язаних з інтенсивною комунікацією (сфера послуг, продажі, медицина, педагогіка). Самосвідомість допомагає обрати професію, що відповідає інтересам та здібностям; саморегуляція забезпечує дисципліну та вміння долати перешкоди; емпатія покращує розуміння клієнтів та колег; навички управління відносинами сприяють ефективному лідерству, командній роботі та веденню переговорів. В особистому житті емоційний інтелект допомагає будувати глибокі та стабільні стосунки, ефективно вирішувати сімейні конфлікти та досягати особистих цілей.

5. Особистісне зростання та самоактуалізація. Емоційний інтелект не лише допомагає адаптуватися до існуючих умов, але й стимулює прагнення до постійного особистісного зростання та самовдосконалення. Глибоке розуміння себе (самосвідомість) дозволяє особистості чіткіше визначити свої справжні потреби, цінності та життєве призначення. Здатність до саморегуляції

допомагає долати внутрішні бар'єри, лінь та прокрастинацію на шляху до реалізації свого потенціалу. Емпатія розширює світогляд та сприяє розвитку більш гуманного ставлення до інших, а навички управління відносинами дозволяють залучати підтримку та надихати інших на спільне зростання. Отже, емоційний інтелект стає інструментом, що допомагає особистості не просто існувати, а жити усвідомленим, наповненим та осмисленим життям, рухаючись до самоактуалізації – максимального розкриття своїх здібностей та талантів

6. Методи розвитку емоційного інтелекту. Арсенал методів для розвитку емоційного інтелекту є досить широким і включає як індивідуальну роботу над собою, так і участь у спеціалізованих програмах. До них належать: практики усвідомленості (майндфулнес), ведення щоденника емоцій та саморефлексії, активне слухання, отримання та надання конструктивного зворотного зв'язку, рольові ігри для відпрацювання соціальних навичок, когнітивно-поведінкова терапія для корекції деструктивних емоційних патернів, спеціалізовані тренінги та коучинг з розвитку емоційного інтелекту. Важливо підкреслити, що розвиток емоційного інтелекту – це не одноразовий акт, а безперервний процес, що вимагає терпіння, наполегливості та готовності до змін [8].

Висновки Емоційний інтелект є не просто сукупністю навичок, а інтегральною характеристикою особистості, що справляє глибокий та всебічний вплив на її розвиток, функціонування та самореалізацію. Його роль виявляється у здатності особистості до глибокого саморозуміння, ефективної емоційної саморегуляції, побудови гармонійних та продуктивних стосунків з оточуючими, успішного подолання стресових ситуацій та досягнення значущих життєвих цілей. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту повинен розглядатися як одне з пріоритетних завдань сучасної системи освіти на всіх її рівнях, а також корпоративних програм розвитку персоналу та індивідуальної психологічної роботи.

Список використаних джерел

1. Августюк М.М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022.94 с.

2. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–74.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Як він визначає наш успіх у житті. Київ: КМ-Букс, 2008. 432 с.

4. Лелюх-Степанчук. О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія..* 2018. Том X. Вип. 31. С. 83-92.

5. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. Вип. 6, № 97. С. 2-15.

6. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

7. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Гончарук Ольга, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

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

Сучасні виклики сьогодення залежить від удосконалення інформаційної насиченості підліткового віку. Це зумовлює зростання вимог до підлітків, їх інтелектуальних здібностей, сформованості пізнавальних процесів, а саме рівня розвитку образної пам'яті. Відтак постає необхідність в актуальності психологічних досліджень, які спрямовані на вивчення ролі образної пам'яті в усіх її формах інтелектуальної діяльності підлітків.

Наразі особливості образної пам'яті підліткового віку досліджено вітчизняними та зарубіжними психологами досить широко та ґрунтовно, про те окремі аспекти запам'ятовування образних стимулів є маловивченими.

Метою дослідження є визначення особливостей образної пам'яті у підлітковому віці.

Характерною особливістю розвитку пам'яті у підлітковому віці є зростання довільності пам'яті. Підлітки все частіше ставлять спеціальну мету запам'ятати, зберегти та відтворити те, що пов'язано зі зростанням самостійності в учбовій діяльності. Помітно покращується і продуктивність запам'ятовування [2]. Це є наслідком того, що підлітки добре запам'ятовують матеріал у вигляді образів предметів та явищ.

Образна пам'ять у підлітків – це здатність запам'ятовувати та відтворювати образи предметів і явищ, яка є частиною загальної структури пам'яті, що інтенсивно розвивається, поєднуючи спогади відчуттів із новим рівнем словесно-логічного мислення підлітка та дозволяє ефективно використовувати різноманітні методи запам'ятовування для навчання та саморозвитку.

Розвиток підлітків великою мірою залежить від багатства їх образної пам'яті, яка включає такі елементи: зорова (картинки, обличчя), слухова (звуки, музика, годоси), нюхова (запахи), смакова (смаки), дотикова (відчуття поверхні, температура). В образній пам'яті відображення зазнають змін, уявлення набувають нових ознак. В підлітковому віці існують індивідуальні відмінності у здатності довільно викликати у свідомості образи пам'яті. Ці відмінності стосуються і переважної модальності, у якій підліток переживає найяскравіші образи, і самої жвавості та яскравості уявлень.

В образній пам'яті можуть зберігатися не тільки предметні образи сприйняття, а й безпредметні образи, пов'язані з пережитими відчуттями. Підліток може, наприклад, уявити собі просто синій колір, або звук певного тону, або відчуття зубного болю, або кислий смак.

У підлітковому віці поступово розвивається здатність мислити гіпотетико-дедуктивно, що припускає активне використання символів і понять. Вивчення образної пам'яті викликає особливий інтерес, і часто це зумовлено особливостями її функціонування [2]:

- розмаїття одиниць пам'яті, які можуть зберігатися й відтворюватися, що зумовлено нескінченною кількістю конкретних об'єктів, ситуацій, подій і сцен, які можуть бути сприйняті особистістю;
- міцність фіксації образів від їхнього емоційного тону, емоційного стану особистості в момент запам'ятовування;

- висока швидкістю формування уявлень;
- перевага мимовільної форми запам'ятовування;
- залежність міцності збереження від мотивації, установки на запам'ятовування;
- незалежність просторово-тимчасових параметрів уявлень;
- значна трансформація образів під час їх зберігання;
- позитивний вплив на яскравість і чіткість образів.

Вказані особливості образної пам'яті викликають особливу зацікавленість у процесі наукового дослідження підліткового віку, під час вивчення її зв'язку із здатністю до процесу створення образів та переживань у свідомості. Мимовільний характер образної пам'яті може бути взаємообумовленим з характеристикою здатності до динамічності, яскравості та чіткості образів, які виділяються параметрами яскравості та деталізованості, трансформованістю образів пам'яті [3].

У формі образів у пам'яті зберігаються не лише доступні свідомості образи, одержані за допомогою органів чуття, а й неусвідомлені образи, такі як еталони або патерни, які беруть участь у процесах сприйняття, наприклад, у розпізнаванні образів.

Таким чином, підліткова діяльність є довільнішою й осмисленішою, ніж у попередньому віковому періоді, і характеризується оволодінням підлітками прийомами і способами запам'ятовування, прийомами довільного відтворення, прийомами самоконтролю результатів запам'ятовування, а також функціонуванням мети пам'яті. При цьому збільшується швидкість запам'ятовування. Образна пам'ять характеризується високим рівнем запам'ятовування.

При дослідженні особливостей образної пам'яті підліткового віку було визначено, що образна пам'ять відіграє важливу роль в життєдіяльності підлітка тому перспектива подальших досліджень полягає у побудові та апробації розвиваючої програми щодо розвитку образної пам'яті в усіх її модально-специфічних формах.

Список використаних джерел

1. Родіна К. М. Характеристика образної пам'яті в юнаків із різним рівнем здатності до імагінації *Психологія і особистість*. 2017.

№2(12). С.148-15.

2. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010.128 с.

3. Прокопенко І. Ф. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків : Фоліо, 2012. 863 с.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гордіснко Віталій, здобувач ОС «магістр», 2 курс, РДГУ

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

Стрімкі зміни суспільних процесів, нестабільна соціально-економічна та політична ситуація, зумовлена військовою агресією з боку росії вимагають підвищення якості підготовки військовослужбовців до здійснення професійної діяльності в умовах екстремальних, стресових, непередбачуваних ситуацій.

З метою ефективності професійної діяльності військовослужбовці повинні мати навички адаптивної поведінки, бути спроможними мобілізувати бути спроможні швидко активізувати власні внутрішні сили, щоб успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність, адекватну та своєчасну реакцію на раптові зміни в небезпечних обставинах, здатність швидко приймати рішення за дефіциту інформації та часу, а також долати наслідки впливу фізичних і психоемоційних навантажень.

Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків, особливо тих, що пов'язані з безпосереднім веденням бойових дій може призводити до дезадаптації, зниження опірності організму, нервово-психічної перенапруги та виникнення в них стійких негативних психічних станів. Тому проблема формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань

за призначенням є надзвичайно значущою, оскільки від такої готовності залежить не тільки ефективність службової діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека.

Одним з базових, найбільш стійких елементів, що визначають особистісну готовність до здійснення професійної діяльності багато дослідників визначають ціннісні орієнтації. Так, проблема пошуку та визначення цінностей та цілей важлива для всіх без винятку представників різних професій.

Сьогодні, особливо в умовах воєнного стану військовослужбовці є представниками багатьох соціальних підгруп, професій, що перетинаються, за посадовою, професійною, службовою та іншими ознаками. Кожній з них властива своя система відносин до існуючих як загальнолюдських, так і у подальшому, цінностей військової служби. Саме тут можна виявити мотиви вступу на службу, прихильності до військової професій, відданості різним ідеям, задоволеності чи незадоволеності службою, готовності на свідоме виконання наказів.

Під ціннісними орієнтаціями, згідно Овсянкіною Л. [3], розуміється «відображення у свідомості людини цінностей, визнаних нею як стратегічних життєвих цілей та загальних світоглядних орієнтирів». Ціннісні орієнтації — це «інтеріоризовані особистістю цінності соціальних груп».

З іншого погляду система ціннісних орієнтацій відображає те, як людина сприймає соціальну реальність і визначає її мотивацію та дії, маючи значний вплив на всі аспекти її життя. Це складне соціально-психологічний явище, яке визначає спрямованість та сутність особистої активності, впливає на загальний підхід людини до світу і до себе, надаючи сенс її діям та напрямом її особистих переконань, поведінці і вчинкам.

Дослідження ціннісних орієнтацій в контексті психологічної готовності військовослужбовців має важливу актуальність через кілька ключових факторів. Сучасна військова діяльність вимагає від військовослужбовців не тільки фізичної, але й психологічної готовності для вирішення різноманітних завдань у складних умовах.

Ціннісні орієнтації можуть впливати на прийняття рішень та поведінку в ситуаціях стресу та конфлікту, що є ключовими аспектами

військової служби. Вивчення ціннісних орієнтацій може сприяти розробці програм психологічної підготовки та підвищенню ефективності військових операцій. Враховуючи постійні зміни у геополітичному середовищі, розуміння ціннісних аспектів військової служби дозволить покращити адаптацію та психологічну стійкість військовослужбовців.

Вивчення поняття «цінність» та «ціннісні орієнтації» вчені почали ще в ХХ столітті. Спочатку соціологи розглядали їх як соціальну настанову, що впливає на поведінку індивіда. Пізніше дослідження цих цінностей розширили представники інших галузей науки, таких як філософія, психологія, педагогіка, політологія і соціальна психологія. Це питання не залишилося без уваги у працях вітчизняних науковців, серед яких В. Андрущенко, Л. Виготський, М. Головатий, Г. Дубчак, М. Пірен, С. Рубінштейн, М. Савчин, П. Таланчук, В. Хмелько, та інші. Роль і вплив цінностей та ціннісних орієнтацій на психологічну готовність до професійної діяльності військовослужбовців розкрито в працях Є. Барбіної, В. Вербець, В. Гриньової, В. Леонтьєва, С. Рубінштейна, І. Зязюна, Л. Хомич, тощо.

Психологічна готовність військовослужбовців повинна включати в себе не лише функціональну та особистісну готовність, а й, як мінімум, військову компетентність – «як здатність та готовність до виконання спеціальних військових завдань та синергетичну компетентність – можливість самоорганізації, самоконтролю та самоефективності у професійній військовій діяльності.[1]

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі впливу ціннісних орієнтацій на психологічну готовність військовослужбовців до їх професійної діяльності, а також на визначення зв'язку між ціннісними переконаннями військових та їхньою готовністю виконувати завдання та функції в армії, порівняльному аналізі емпіричних досліджень після проведення корекційної програми комплексного впливу на особистість спрямованої на підвищення психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців.

Також варто враховувати, що існує прямий взаємозв'язок між особистісним зростанням та структурою професійної діяльності. Психологічна готовність до діяльності грає величезну роль в житті людини і є обов'язковою умовою для всього процесу діяльності.[2]

Методи впливу на особистість військовослужбовця, спрямовані на формування професійно необхідних ціннісних орієнтацій, зміцнення мотивованості, стійкості та психологічної готовності до виконання службово-бойових пропонуються розглянути нижче.

1. Психолого-педагогічні методи, спрямовані на формування усвідомлених ціннісних орієнтацій та усвідомлення власної ролі, мотивації та значення служби:

- гуманістичні бесіди, індивідуальні та групові;
- аналіз бойових прикладів, історій реальних військових;
- обговорення кодексу честі, військових традицій, норм поведінки;
- рольові моделі – демонстрація поведінки досвідчених бійців і командирів;
- саморефлексивні вправи: "чому я в строю?", "яка моя роль?".

Це сприяє інтеграції у професійну спільноту та укріпленню ідентичності військовослужбовця.

2. Соціально-психологічні методи впливу.

Згуртований підрозділ формує цінності: взаємопідтримка, довіра, дисципліна, колективна відповідальність. Це зміцнює професійну мотивацію і сприяє усвідомленню значущості діяльності.

3. Психологічні тренінги.

3.1. Тренінги з надання допомоги при гострих стресових реакціях.

3.2. Тренінги емоційної саморегуляції.

4. Когнітивна корекція переконань (Мета — посилення професійних цінностей: відповідальність, дисципліна, професійна честь, служіння команді та країні.

Методи: бесіди, рефлексія після навчань, психопросвіта.)

6. Особистий вплив командира, оскільки командир є ключовим носієм цінностей у підрозділі.

7. Психофізіологічна підготовка.

8. Підтримка після бойових дій.

Ефективний вплив на особистість військовослужбовця — це комплексний системний процес, що включає:

- формування професійних цінностей;
- розвиток емоційно-вольових якостей;

- стабільну групову підтримку;
- роботу командира;
- психологічну та фізичну підготовку;
- підтримку після стресових подій.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В.Й. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: Зб. наук. праць*. Харків, 2003. Вип. 1 (5). С. 351-357.

2. Гринчук О.І. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. *Збірник наукових праць: психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018.

3. Овсянкіна Л. Ціннісні орієнтації особистості і проблеми модернізації сучасної української освіти. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 3-4. С. 13-17.

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Григорієва Анна, здобувачка ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Рудюк О., кандидат психологічних наук, доцент

Сучасне суспільство переживає складні соціально-економічні трансформації, що істотно впливають на психологічний стан молодого покоління. У контексті постійних стресових впливів, невизначеності майбутнього та нестабільності соціальних зв'язків особливої актуальності набуває проблема агресивної поведінки в юнацькому віці. Агресія є одним із найскладніших соціально-психологічних феноменів, який виявляється у різних формах – від вербальної до фізичної, від внутрішньої напруженості до відвертого конфлікту. Вона є не лише показником особистісних деформацій, а й реакцією на деструктивний соціальний досвід, порушення міжособистісної взаємодії та внутрішньоособистісну дисгармонію.

Юнацький вік (приблизно 17-21 рік) є особливим періодом формування світогляду, самосвідомості, системи цінностей та поведінкових стратегій. У цей час особистість активно вибудовує власну ідентичність, прагне самоствердження, переживає суперечності між бажаннями і соціальними нормами, між реальними можливостями та ідеалами. Унаслідок цього юнаки та дівчата часто стикаються з внутрішніми конфліктами, що можуть проявлятися у вигляді агресивності, ворожості чи деструктивних форм самовираження. Саме тому дослідження особистісних чинників агресивної поведінки є надзвичайно важливим для розуміння закономірностей становлення особистості в юнацькому віці.

Проблема агресивності як особистісної характеристики досліджувалася багатьма науковцями. Серед зарубіжних авторів варто виокремити роботи А. Бандури, З. Фрейда, К. Лоренца, Е. Фромма, А. Баса, А. Даркі, які вивчали природу агресії, її мотиваційні механізми та соціальні детермінанти. В українській і російській психології значний внесок у розробку проблеми зробили Л. Карамушка, О. Донченко, І. Кононов, О. Реан, О. Чебикін, Г. Костюк, які аналізували агресію у контексті розвитку особистості, соціалізації та міжособистісної взаємодії. Проте недостатньо вивченими залишаються питання взаємозв'язку рівня агресивності з особистісними рисами, емоційними станами, самооцінкою, рівнем емпатії та тривожності у юнацькому віці.

Мета полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку рівня агресивності особистості з особистісними рисами в юнацькому віці.

Дослідження агресивної поведінки у юнацькому віці неможливе без глибокого аналізу її внутрішніх детермінант – індивідуально-психологічних особливостей, що визначають схильність до агресивних реакцій, їхню форму, інтенсивність і стійкість. Особистісні чинники виступають посередниками між зовнішніми впливами й поведінковими проявами, перетворюючи зовнішню ситуацію на внутрішню мотивацію. Саме через призму індивідуальних рис, емоційної регуляції, рівня самооцінки, тривожності та емпатії відбувається модифікація агресії від ситуативної реакції до стійкої поведінкової тенденції [2].

Поняття «особистісні чинники» охоплює сукупність внутрішніх психологічних характеристик індивіда, які визначають його ставлення до навколишнього світу, стиль реагування на труднощі, рівень саморегуляції, моральну зрілість і соціальні орієнтації. На думку К. Леонгарда, структура особистості містить базові риси, що можуть підсилювати або послаблювати схильність до агресії: емоційна нестійкість, імпульсивність, тривожність, егоцентризм, низький рівень емпатії [1]. Такі риси формуються під впливом спадковості, виховання та соціального досвіду.

У контексті юнацького віку особливо важливими особистісними чинниками виступають рівень емоційної регуляції, самооцінка, тривожність, емпатія та тип темпераменту. Саме їх поєднання формує індивідуальний стиль реагування на фрустраційні ситуації, впливає на вибір поведінкових стратегій – від конструктивних до деструктивних.

Темперамент визначає динамічні особливості поведінки – силу, швидкість і стабільність емоційних реакцій. За І. Павловим і Г. Айзенком, холеричний тип характеризується високою збудливістю, імпульсивністю й схильністю до відкритих агресивних дій; сангвінічний – комунікабельністю й активністю; флегматичний – стриманістю й самоконтролем; меланхолійний – емоційною чутливістю й уникненням конфліктів.

Одним із ключових біологічно зумовлених чинників, що впливають на формування агресивної поведінки, є тип темпераменту. Саме він визначає силу, швидкість, інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, а також загальну динаміку поведінкових проявів. Темперамент виступає природною основою, на якій формуються індивідуальні особливості особистості, зокрема схильність до імпульсивності, самоконтролю чи емоційної стабільності.

У юнацькому віці, коли процеси саморегуляції ще не досягли повної зрілості, вплив темпераменту на поведінку є особливо відчутним. Розуміння цих відмінностей дає змогу глибше пояснити, чому одні юнаки реагують на стрес чи фрустрацію агресивно, тоді як інші – стримано або аутоагресивно.

Самооцінка виступає ключовим фактором емоційного благополуччя та соціальної адаптації. За А. Бандурою, люди з адекватною самооцінкою здатні реалістично оцінювати свої

можливості, приймати поразку без фрустрації, тоді як завищена або занижена самооцінка часто стає підґрунтям агресії. Завищена самооцінка породжує схильність до домінування, нетерпимість до критики; занижена – викликає почуття неповноцінності, що може компенсуватися агресивною поведінкою або демонстративністю.

Таким чином, важливими особистісними чинниками, які впливають на рівень агресивності у юнацького віці виступають рівень емоційної регуляції, самооцінка, тривожність, емпатія та тип темпераменту юнаків.

Список використаних джерел

1. Соскида Л. Конфлікти та шляхи їх мирного усунення. *Директор навчального закладу. 2005. Жовтень (№ 40). С. 23-24.*
2. Щербан Т.Д. Психологічні чинники аутоагресивної поведінки підлітків. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2019. 212 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Долинюк Марія, здобувач ОС «Бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Артемова О., кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології дедалі глибше інтегруються в повсякденне життя, змінюючи способи комунікації, соціалізації та самопредставлення. Особливе місце в цьому процесі посідають соціальні мережі, які стали провідним інструментом взаємодії серед молоді. Для підлітків — вікової категорії, яка перебуває на етапі активного формування самоідентичності — цифрове середовище виступає не лише джерелом інформації, а й дзеркалом соціального порівняння, визнання, схвалення або відторгнення. Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків набуває виняткової актуальності в умовах сучасного медіареалізму.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальні

мережі й мас-медіа стали ключовими каналами впливу на особистість, особливо вразливу у підлітковому віці. Це період активного формування «Я-образу», самоідентифікації, пошуку визнання та соціального прийняття, а отже — час, коли самооцінка відіграє надзвичайно важливу роль. Вона формує емоційний фон, регулює поведінкові стратегії, визначає стиль міжособистісної взаємодії та загальний напрям розвитку особистості [1]. Самооцінка — це не лише суб'єктивна оцінка власних якостей і можливостей, а й емоційна реакція на власні досягнення, досвід, ставлення з боку інших. Як зазначав Вільям Джеймс, джерелом самооцінки є ступінь задоволеності власним «Я». Підлітки особливо чутливі до соціального фону, адже прагнуть належати до групи, бути прийнятими й визнаними. Тому будь-яке порівняння себе з іншими, особливо в ідеалізованому цифровому середовищі, здатне істотно змінити внутрішню рівновагу [3].

Самооцінка у підлітків формується як ключовий структурний елемент «Я-концепції», водночас саме в цьому віці вона є вразливою, нестійкою та надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів, зокрема до механізмів соціального порівняння та оцінки, які посилено діють у цифровому просторі. У підлітковому віці особливо гостро проявляється вразливість до впливу цифрового середовища, яке пропонує широкий спектр емоційних стимулів, віртуальних контактів і форм самореалізації [5].

Ідеалізовані образи, кількість підписників, лайки, коментарі, візуальна репрезентація успіху або краси — все це впливає на формування уявлень підлітка про себе, свої можливості, привабливість і значущість. Постійна залученість до мережевої взаємодії зумовлює зростання рівня соціального стресу, формування залежності від схвалення, а також схильність до порівняння, що нерідко веде до зниження самооцінки й емоційної нестабільності.

Теоретичні й емпіричні аспекти проблеми розглядали такі дослідники, як Ю. Асеева, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші. Науковці акцентують на необхідності глибокого розуміння специфіки впливу соціальних медіа на психологічний стан особистості в підлітковому віці. Так, у

фокусі наукового аналізу перебувають явища порівняльного мислення, цифрового нарцисизму, медіазалежності та динаміки «цифрової тривожності».

Як зазначає Н. Малєєва, віртуальний комунікативний простір не лише відображає, а й розширює межі соціальної реальності, надаючи людині можливість для самореалізації, творчої активності, соціальної взаємодії та відпочинку [6]. Це свідчить про трансформацію характеру спілкування підлітків і молоді, яке відбувається паралельно з інтенсивним розвитком цифрових технологій. Сьогодні спектр засобів онлайн-комунікації суттєво розширився: до традиційних соціальних мереж долучилися платформи для блогів, форумів, чатів і багатокористувацьких онлайн-ігор, що створюють нові форми взаємодії та соціального досвіду. Утім, поряд із цими можливостями цифрове середовище несе і низку психологічних викликів.

Згідно з позицією О. Лазаренко та Т. Веретенко, новітні технології, попри свій потенціал у розвитку когнітивних функцій та інтелектуальних здібностей, можуть негативно позначатися на психоемоційному стані молоді. Вони сприяють виникненню залежностей, емоційної нестабільності, соціального відчуження та інших форм порушення психосоціальної адаптації [4, с. 26].

Соціальні мережі — TikTok, Instagram, Facebook, YouTube — задають нові рамки соціального порівняння. Підлітки дедалі частіше ототожнюють себе з образами інфлюенсерів або однолітків, які демонструють «ідеальне життя», успішність, привабливість, щастя. Така візуальна культура спричиняє дисбаланс між реальним і уявним «Я», що провокує фрустрацію, невдоволення собою, відчуття меншовартості — особливо серед тих, чия самооцінка вже є заниженою через особисті чи соціальні труднощі. У цьому контексті самі соціальні мережі виступають як простір не лише комунікації, а й соціалізації, часто замінюючи собою родину, школу чи дружнє оточення. Наприклад, Facebook залишається найбільшою мережею в Україні та Європі, пропонуючи користувачам широкі можливості для самопрезентації: створення профілю, розміщення особистого контенту, участь у групах за інтересами. Водночас такі платформи, як Instagram чи TikTok, більше орієнтовані на візуальний або

відеоконтент і створюють ефект миттєвого визнання — через «лайки», підписки, репости. Це підсилює залежність підлітків від зовнішньої оцінки, формує нестійку, поверхову самооцінку, засновану не на реальному досвіді, а на цифровій симуляції успіху. На думку І. Гоян та Т. Данилової, порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж пов'язане з низькою самооцінкою та посиленням депресивних симптомів [2].

Постійне порівнювання своєї зовнішності, способу життя, доходів, роботи та відпочинку з ідеалізованими образами інших користувачів призводить до заздрості, яка, в свою чергу, викликає депресію. Соціальні порівняння, хоч і є важливим елементом формування самоідентичності, в умовах цифрової культури набувають викривленого характеру. Оскільки онлайн-контент зазвичай репрезентує виключно позитивні фрагменти життя інших людей, у спостерігачів формується ілюзія загальної досконалості оточення. Це породжує відчуття меншовартості та власної неадекватності. Крім того, механізм самопрезентації у соціальних мережах передбачає тенденцію користувачів прикрашати власну реальність — через ретуш фотографій, добір успішних подій, демонстрацію статусності. Таке «вітринне життя» викликає в інших некритичне сприйняття і формує враження, що їхнє життя є менш насиченим, менш вартісним або менш успішним, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку депресивних переживань.

Однак не всі наслідки взаємодії з медіа мають деструктивний характер. Як засвідчує Н. Малеева, платформи соціальних мереж можуть бути джерелом моральної підтримки, натхнення, нових знайомств, можливості самовираження. Наприклад, підліток, чие відео на TikTok набрало тисячі переглядів і позитивних відгуків, може відчути емоційне піднесення, впевненість у своїх силах, що тимчасово підвищує рівень самооцінки. Але в цьому криється небезпека: такий ефект може бути швидкоплинним, а залежність від зовнішнього схвалення — зростати, що призводить до формування поверхової, нестійкої самооцінки. У цьому контексті дослідники все частіше говорять про феномен «віртуальної залежності», що супроводжується зниженням якості міжособистісної комунікації, утрудненням емоційної рефлексії, формуванням соціальних масок. Як зазначає Я.

Шугайло, сучасна молодь є представником покоління «діджитал», яке більше спілкується онлайн, ніж офлайн, що змінює саму природу соціалізації. Інтернет у підлітків використовується не для навчання чи розвитку, а радше з рекреаційною метою: ведення блогів, перегляд відео, участь у чатах і форумах. Відтак віртуальне спілкування не лише заміщає реальну взаємодію, а й впливає на формування цінностей і уявлень про себе.

Особливу увагу дослідники звертають на спотворення емоційного досвіду у соцмережах. Використання емодзі замість реальних реакцій формує в підлітків труднощі з розпізнаванням і вираженням власних емоцій. Показне захоплення у вигляді «лайка» не завжди відповідає реальному ставленню, що породжує емоційну порожнечу. У результаті у реальному житті підлітки втрачають здатність щиро проявляти свої почуття, з'являються труднощі у встановленні близьких контактів. Водночас дослідження засвідчують: не тільки занижена, а й неадекватно завищена самооцінка може бути наслідком активного користування соцмережами. Створення «ідеального» образу себе — відфотошоплені фото, демонстрація успіху, популярності — може формувати ілюзію всемогутності, яка не підкріплена реальними досягненнями. Це спричиняє імпульсивну, нарцисичну поведінку й ускладнює соціальну адаптацію. Разом з тим, не можна заперечувати й позитивний потенціал медіаплатформ. Соцмережі можуть виступати інструментом самореалізації, джерелом підтримки, пошуку однодумців. Позитивний зворотний зв'язок, отриманий у складний момент, здатен зміцнити емоційну стабільність, підвищити впевненість у собі, допомогти подолати почуття ізольованості. Проте така підтримка повинна доповнювати, а не замінювати реальне спілкування. Як свідчать висновки українських дослідників, Н. Малєєва зокрема О. Ковальчук, Л. Борисової, Я. Деркаченка, лише живе міжособистісне спілкування здатне забезпечити повноцінну соціалізацію підлітка, допомогти йому набутися соціальних навичок, навчитися емпатії, асертивності, здатності до рефлексії.

Висновки. Соціальні мережі і медіа мають амбівалентний вплив на самооцінку підлітків, зокрема через ефекти постійного порівняння з іншими користувачами, залежність від зовнішньої

оцінки та спотворене сприйняття реальності. Психологічні механізми формування самооцінки в інтернет-середовищі обумовлені поєднанням соціального конформізму, прагнення до схвалення та необхідності підтвердження власної значущості. Вразливість особистості в підлітковому віці посилює чутливість до впливів онлайн-комунікації, що може спричинити зниження рівня самоповаги, емоційну нестабільність та появу симптомів депресивного спектра.

Таким чином, в умовах трансформації способів соціальної взаємодії та формування уявлень про себе у віртуальному просторі, виникає об'єктивна потреба у науковому вивченні впливу соціальних мереж на процеси становлення самооцінки підлітків.

Список використаних джерел

1. Бегеза Л. Є., Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: <https://10.31548/hspedagog2021.04.117>
3. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
4. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
5. Лютий В.П. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. №3-4. С. 6-12.
6. Малеева Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2017. 22 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Сленець Юліана, здобувач ОС «бакалавр» 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджер О.В., старший викладач

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, впливаючи на їхнє сприйняття себе та соціальну взаємодію. Зростання кількості користувачів серед молоді, особливо в період формування особистості, робить питання впливу соцмереж на самооцінку надзвичайно актуальним. Багато підлітків стикаються з тиском ідеалізованих образів, порівнянням себе з іншими та кібербулінгом, що може призводити до зниження самоповаги, тривожності або навіть депресивних станів.

Метою дослідження є вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, зокрема аналіз чинників, що сприяють її підвищенню або зниженню, а також виявлення можливих стратегій психологічної підтримки.

Підлітковий вік — це період значних змін у фізіології та психіці, коли особистість активно формується. Важливими аспектами цього віку є інтеграція особистих переконань з суспільними нормами, що нерідко супроводжується конфліктами з дорослими. Підлітки прагнуть відчутти себе частиною суспільства, одночасно шукаючи свою унікальність. Цей процес супроводжується емоційними реакціями, внутрішніми суперечностями та пошуком сенсу свого існування [1; 3].

Визначений Організацією Об'єднаних Націй вік підлітка — від 10 до 19 років — є перехідним етапом від дитинства до дорослого життя, коли в психіці підлітка відбуваються глибокі зміни. Це період, коли підлітки активно шукають відповіді на питання: «Хто я?», що є важливою частиною процесу самовизначення.

В свою чергу, соціальні мережі — це онлайн-платформи, що дозволяють користувачам створювати профілі, спілкуватися, ділитися контентом та взаємодіяти з іншими людьми. Найпопулярнішими соціальними мережами сьогодні є Facebook, Instagram, TikTok, Twitter та інші. Вони дають можливість не тільки спілкуватися, але й відображати свою особистість, демонструвати досягнення, погляди, інтереси та емоції. Підлітки активно використовують соціальні мережі

як спосіб взаємодії з ровесниками, вираження себе, а також для пошуку ідентичності [2].

Згідно з дослідженнями Центру Громадського Здоров'я МОЗ України, 48,6% підлітків проводить у соціальних мережах до 3 годин на день, а 44,7% — 4 та більше годин. У вихідні дні 39% респондентів користуються соціальними мережами до 3 годин включно, а 54,9% — від 4 годин та більше. Більша частина опитаних (55,4%) вважають, що проводять забагато часу в соціальних мережах. Кожен четвертий респондент (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах. Збільшення часу, витраченого у соціальних мережах, пояснюється легкістю доступу через смартфон [3].

Зважаючи на це, важливо розглянути результати досліджень і висновки зарубіжних вчених, які присвятили свої дослідження впливу соціальних мереж на підлітків. Так, англійський дослідник А. Джойсон на основі факторного аналізу виявив сім ключових мотивів використання соціальних мереж:

- підтримання соціальних зв'язків - спілкування з друзями та знайомими;
- пошук ідентичності - мотив афіліації (приналежність до групи, пошук людей за інтересами);
- споживання контенту - ігри, застосунки;
- соціальне розслідування, або мотив «підглядання», що включає спостереження за профілями інших користувачів і знайомства з новими людьми;
- серфінг у соціальних мережах - перегляд сторінок інших користувачів;
- перегляд сторінок інших користувачів - ще один спосіб інтеракції, через якого підлітки можуть знаходити нових друзів чи підвищувати свою популярність [3].

У зв'язку з цим висуваються дві гіпотези:

1) «The rich get richer hypothesis» - найбільш соціально успішним індивідам властиво використовувати соціальні мережі як засіб зміцнення вже наявних зв'язків.

2) Гіпотеза самовираження - менш соціально успішні користувачі використовують соціальні мережі для самовираження та

пошуку нових знайомств, оскільки мають потребу в спілкуванні та формуванні власної ідентичності [3].

Ці гіпотези дозволяють краще зрозуміти різні стратегії використання соціальних мереж серед підлітків, зокрема в контексті їхніх соціальних потреб та емоційних переживань.

Водночас, надмірне використання соціальних мереж може призвести до ряду проблем, зокрема до розвитку психологічної залежності, коли підлітки починають витрачати значну частину свого часу на перевірку повідомлень, лайків і коментарів, що, в свою чергу, може створити відчуття безперервної потреби в визнанні та соціальному схваленні. Крім того, постійне порівняння себе з іншими користувачами в соціальних мережах може викликати проблеми з самооцінкою та підвищити рівень тривожності, особливо серед підлітків, які знаходяться в процесі формування власної ідентичності, що може також спонукати до появи депресивних симптомів, адже віртуальні образи ідеалізуються, а реальність часто не відповідає враженням, створеним у соцмережах [2].

Також соціальні мережі є місцем, де підлітки можуть зіштовхнутися з кібербулінгом, агресією або негативним впливом. Анонімність, яка часто існує в цифровому середовищі, дозволяє людям вести себе агресивно чи неприязно, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я підлітків.

Для зменшення негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків важливо запровадити освіту щодо здорового використання цих платформ, що включає навчання критичному мисленню щодо контенту, який вони бачать у мережі, і допомогу у розумінні того, що багато зображених у соціальних мережах образів є ідеалізованими чи відредагованими. Батьки та педагоги можуть сприяти розвитку емоційної стійкості підлітків, допомагаючи їм знаходити здорові способи самовираження та взаємодії, підтримуючи реальні соціальні контакти та захищаючи від негативних порівнянь.

Висновки. У результаті дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків можна зробити висновок, що ці платформи мають як позитивні, так і негативні аспекти для розвитку особистості молоді. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти формуванню ідентичності, підтримці соціальних зв'язків та самовираженню, з

іншого — підвищення ризику психологічних проблем, таких як зниження самооцінки, тривожність та депресія. Надмірне використання соціальних мереж може призвести до ізоляції, порушення реальних соціальних зв'язків і розвитку залежності. Для зменшення негативного впливу важливо впроваджувати освіту щодо здорового використання соціальних мереж, а також підтримувати критичне мислення і емоційну стійкість підлітків.

Список використаних джерел

1. Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С.152-157.
2. Гоян І.Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування підлітків: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, №4. С. 111-124.
3. Козак А.С. Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтири підлітків: психологічний аналіз та перспективи формування особистості. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців. Тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Хмельницький, 18 квітня 2024 р.)*. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С. 41-42.
4. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya>

ВПЛИВ ТИПУ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Жилка Наталія, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджеря О. В., старший викладач

У сучасних умовах соціальних трансформацій та динамічних змін у системі освіти та сімейних відносин питання впливу батьківського ставлення на розвиток особистості дитини, зокрема її

навчальної мотивації, набуває особливої актуальності. Підлітковий вік є критичним етапом формування світогляду, самооцінки, соціальної ідентичності, а також мотиваційної сфери, що безпосередньо впливає на успішність навчальної діяльності. Саме в цей період підлітки активно шукають своє місце в соціумі, водночас зберігаючи тісний емоційний зв'язок із родиною. Тип батьківського ставлення виступає як вагомий чинник, що визначає мотиваційну орієнтацію дитини щодо навчання.

Мета публікації – теоретично дослідити вплив типу батьківського ставлення на формування навчальної мотивації підлітків.

Під батьківським ставленням розуміється система відносно стабільних емоційно забарвлених установок і дій батьків стосовно дитини, яка виявляється у специфічних формах спілкування, виховання та контролю. У психології виділяють декілька типів батьківського ставлення: прийняття-відкидання, кооперація-домінування, ліберальність-авторитарність, стабільність-нестабільність. Кожен з них має свій специфічний вплив на формування навчальної мотивації. Від батьківської позиції залежить, чи буде дитина зацікавлена у процесі пізнання, чи буде сприймати навчання як вимушену діяльність, що не приносить задоволення [1, с.20].

Навчальна мотивація є складною психологічною структурою, яка включає в себе потреби, інтереси, цілі, установки та емоційні переживання, пов'язані з процесом і результатами навчання. Вона може бути як внутрішньою (коли дитина навчається заради задоволення від самого процесу), так і зовнішньою (заради оцінки, похвали чи уникнення покарання). Формування тієї чи іншої форми мотивації залежить не лише від особистісних якостей підлітка, а й від типу взаємодії в сім'ї, зокрема від того, як саме батьки реагують на успіхи й невдачі дитини, чи підтримують її ініціативу, чи створюють умови для саморозвитку [3, с.16].

Дослідження показують, що найбільш сприятливим для формування внутрішньої навчальної мотивації є демократичний стиль виховання, який поєднує в собі високий рівень прийняття дитини, емоційну підтримку, раціональний контроль і стимулювання

самостійності. У таких родинах підлітки відчувають себе вільними у вираженні думок, мають можливість обирати, ставити особисті цілі, що підвищує рівень їхньої відповідальності та мотивації до самореалізації. Демократичні батьки не зосереджуються винятково на оцінках, а підкреслюють значення процесу пізнання, підтримують інтелектуальну ініціативу, заохочують до самостійного вирішення навчальних завдань. Така атмосфера сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, що сприймається підлітком як особистісно значуща діяльність [2, с.22].

Натомість авторитарний стиль батьківського ставлення, для якого характерні жорсткий контроль, вимогливість, відсутність діалогу, схильність до покарань, найчастіше формує зовнішню мотивацію, яка ґрунтується на страху перед покаранням або прагненні до схвалення. У таких умовах підлітки можуть демонструвати високу навчальну успішність, але лише за умови постійного зовнішнього тиску. При цьому знижується рівень самостійності, зникає інтерес до навчального матеріалу, виникає емоційне напруження. З часом це призводить до втрати навчальної ініціативи та виникнення навчального дистресу [4, с.40].

Ліберальний стиль, що характеризується низьким рівнем контролю з боку батьків, недостатньою зацікавленістю у навчальному процесі дитини, також не сприяє формуванню стабільної мотивації. Підлітки, які зростають у подібних умовах, часто не мають чіткої системи цінностей, не відчувають відповідальності за результати навчання, демонструють низький рівень навчальної самодисципліни. Вони можуть шукати мотивацію поза межами навчального процесу, зокрема у сфері розваг або вуличного середовища, що потенційно несе ризики девіантної поведінки.

Окрему увагу слід приділити впливу емоційного клімату в сім'ї на навчальну мотивацію. Якщо в родині панує атмосфера довіри, взаєморозуміння, підтримки, то навіть за наявності тимчасових труднощів у навчанні підліток відчуває, що його приймають і підтримують безумовно. Це стимулює розвиток стійкої мотивації до самопокращення, оскільки дитина розуміє, що навчання є шляхом до самореалізації, а не способом уникнення покарання або отримання зовнішньої винагороди. Емоційна холодність, ігнорування або

надмірна критика, навпаки, можуть формувати почуття меншовартості, тривожність, уникання навчальної діяльності як джерела стресу [1].

У підлітковому віці також зростає роль автономії та самовираження. Надмірна опіка або гіперконтроль з боку батьків можуть спричинити опір та протестну поведінку, яка проявляється у відмові виконувати навчальні завдання або навмисному зниженні навчальних результатів. Підлітки прагнуть до самостійності у виборі цілей і засобів їх досягнення, тому батьки, які вміють делікатно підтримувати дитину, не нав'язуючи їй власних очікувань, але водночас зберігаючи інтерес до її навчального процесу, створюють умови для формування внутрішньої мотивації [3].

Проведені дослідження підтверджують, що типи батьківського ставлення мають прямий зв'язок із мотиваційною спрямованістю учнів. Так, діти з родин, де домінує підтримка, довіра і визнання індивідуальності, частіше мають високий рівень пізнавальної активності, цілеспрямованість, здатність до самоорганізації. У той час як у сім'ях із конфліктною або холодною атмосферою частіше спостерігається зниження мотивації, емоційна нестабільність, навчальна тривожність [4, с.35].

У сучасній освітній практиці особливої уваги набуває необхідність просвітницької роботи з батьками щодо впливу їхньої виховної позиції на навчальну мотивацію підлітків. Школа має виступати як партнер у формуванні здорового освітнього середовища, сприяючи не лише навчанню дитини, а й налагодженню ефективної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Проведення тренінгів, консультацій, батьківських зборів з питань психології підліткового віку, може допомогти батькам усвідомити важливість їх ролі як емоційних та мотиваційних орієнтирів у житті дитини [3].

Висновки. Отже, тип батьківського ставлення має фундаментальний вплив на формування навчальної мотивації підлітків. Він визначає, чи буде дитина сприймати навчання як внутрішньо значущу діяльність, чи лише як засіб уникнення негативних наслідків. Найбільш ефективною є модель взаємодії, що ґрунтується на прийнятті, підтримці, заохоченні самостійності та створенні умов для розвитку особистісної відповідальності.

Успішність навчальної діяльності не може розглядатися відірвано від родинного контексту, адже саме в родині формуються базові установки, які визначають ставлення дитини до знань, праці й самореалізації.

Список використаних джерел

1. Бортнік Н. В. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. 2020. № 15. С. 18–25.
2. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Білоусова Н. М. Психологічні чинники розвитку почуття власної гідності у молодшому шкільному віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ : Нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2012. 24 с.
4. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах : монографія. Київ : Інформаційні системи, 2010. 278 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ

Комар Ольга здобувач ОС «бакалавр» 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджера О.В., старший викладач

Сучасний розвиток інформаційних технологій суттєво вплинув на спосіб життя молоді, особливо на їхнє соціальне спілкування та психологічний стан. Соціальні мережі стали важливою складовою повсякденного життя юнацької молоді, формуючи нові моделі комунікації, самоідентифікації та взаємодії з навколишнім світом. Водночас, цей вплив має як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я молодих людей.

Мета дослідження: теоретично дослідити вплив соціальних мереж на психічне здоров'я юнацької молоді.

Соціальні мережі надають можливість швидкого обміну інформацією, підтримки соціальних зв'язків та розвитку комунікативних навичок, що може позитивно впливати на

психологічний розвиток особистості. Проте надмірне використання соціальних мереж часто асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, депресивних настроїв та відчуттям самотності серед молоді. Відзначається, що постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів сприяє зниженню самооцінки та формуванню негативних життєвих перспектив.

Юнацький вік є особливим періодом формування життєвих планів і перспектив, коли психічна стійкість та здатність до саморегуляції емоцій відіграють визначальну роль. Дослідження свідчать, що соціальні мережі можуть як підтримувати, так і підривати ці механізми. З одного боку, вони сприяють розвитку самоусвідомлення та можливості самовираження, з іншого – можуть провокувати емоційні перевантаження та зростання рівня стресу [1; 2].

Особливо небезпечним є феномен формування «віртуальних» соціальних груп, де відсутність безпосереднього контакту з реальними соціальними середовищами може призводити до ізоляції, соціальної дезадаптації та погіршення психоемоційного стану молодих людей. Також помічено, що залежність від соціальних мереж негативно впливає на здатність до концентрації, що є важливим для успішної реалізації життєвих планів.

У цьому контексті, на думку Р.Хавули, актуальним є вивчення психологічних особливостей юнацької молоді, яка демонструє підвищену сприйнятливості до маніпулятивного впливу через соціальні мережі. Відомо, що саме в цей період формується життєва перспектива особистості, яка безпосередньо впливає на мотивацію, вибір цінностей та поведінкові стратегії [4].

Отже, вплив соціальних мереж на психічне здоров'я юнацької молоді є багатограним і вимагає комплексного підходу у вивченні. З огляду на сучасні виклики, важливо розробляти програми психологічної підтримки та формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж, що дозволить мінімізувати ризики негативного впливу та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Г.Дьоміна зазначає що особливості сприйняття інформації через соціальні мережі значною мірою залежать від індивідуальних психологічних характеристик молоді. Зокрема, рівень емоційної стійкості, здатність до саморегуляції та критичного мислення

визначають, наскільки молодь сприйнятлива до маніпулятивного впливу та психологічних ризиків, пов'язаних із використанням соціальних платформ [3].

Дослідження показують, що юнацька молодь часто відчуває тиск соціальних очікувань і стандартів, які пропонуються у соціальних мережах. Це, згідно з думкою Н.Волинець, може провокувати виникнення комплексів неповноцінності, тривоги і депресивних станів, що у свою чергу негативно впливає на психічне здоров'я та загальний рівень життєвого задоволення [1]. Психологічна підтримка та профілактичні заходи, орієнтовані на розвиток навичок емоційної регуляції та критичного ставлення до контенту, є ключовими для мінімізації таких наслідків.

Крім того, важливо враховувати, що соціальні мережі мають і позитивний потенціал у контексті психічного здоров'я молоді. Вони можуть слугувати платформою для самовираження, пошуку підтримки та формування соціальної ідентичності, особливо для тих, хто з різних причин відчуває ізоляцію у реальному житті. Відповідно, завдання психологічної науки полягає в розробці збалансованих підходів, що враховують як потенційні ризики, так і можливості, які відкривають цифрові технології.

Висновки. Таким чином, соціальні мережі виступають не лише як інструмент комунікації, а й як фактор, що формує психологічний клімат у молодіжному середовищі, що вимагає підвищеної уваги з боку науковців, практикуючих психологів і освітян для забезпечення гармонійного розвитку особистості. З одного боку, соціальні мережі створюють можливості для самовираження, соціальної підтримки та розвитку ідентичності, що позитивно впливає на психологічний стан молоді. З іншого — вони можуть спричиняти підвищений рівень тривожності, депресії, комплекси неповноцінності через соціальний тиск та ідеалізовані образи, що поширюються у віртуальному просторі. Психологічні механізми, такі як емоційна стійкість, саморегуляція і критичне мислення, відіграють ключову роль у формуванні адаптації молоді до впливу соціальних мереж. Тому розвиток цих навичок є важливим напрямом профілактичної роботи та психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Волинець Н.В. Психологічні чинники життєвих планів особистості в юнацькому віці. *Психологія особистості. Габітус*. 2022. Випуск 35. 34 С. 99-105.

2. Гріньова О. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік: монограф. Вінниця: Нілан. 2018. 461с.

3. Дьоміна Г. А. Теоретичний погляд на особливості саморегуляції емоцій. *Modern methods for the development of science : Abstracts of I International Scientific and Practical Conference, Haifa, Israel. January 09 - 11, 2023*. Israel, Haifa : European Conference, 2023. Pp. 337-338.

4. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Випуск 11. С.343-348.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Кондратюк Наталія, здобувач ОС «магістр», І курс РДГУ

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

Актуальність дослідження. Професійна діяльність медичних працівників супроводжується підвищенням ризиків емоційного вигорання та конфліктності, потребою швидко діяти в екстремальних ситуація та ухвалювати життєво важливі рішення. Питання готовності медичних працівників до ефективної, у більшості випадках кризової комунікації, має характеризуватися своєчасністю, точністю, повнотою та неоднозначним розумінням конкретної медичної ситуації. Висока стресогенність та психотравматичність професійної діяльності медичних працівників потребує розробки та впровадження медико-психологічних заходів для медичних працівників, а саме: психоосвіта (інформування) та психологічний тренінг (навчання базовим навикам професійної взаємодії з пацієнтом).

Мета дослідження - проаналізувати сучасний стан комунікативної компетенції медичних працівників та розробити і

апробувати тренінгові програми розвитку їх комунікативної компетенції.

Виклад основного матеріалу. Термін «комунікативна компетентність» (від лат. *communico* – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся і *competens* (*competentis*) – здатний) означає сукупність знань про норми і правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів і та ін. [2, стор.107].

Вперше термін «комунікативна компетентність» зустрічається в соціальній психології та трактується як здатність встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми за наявності знань і умінь. Вчені трактують термін комунікативна компетентність як сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного спілкування, які формуються в процесі навчання та в результаті практичного досвіду взаємодії з іншими людьми. На думку В. Куніциної, комунікативна компетентність – це є володіння складними комунікативними навичками та вміннями, формування адекватних умінь в нових соціальних структурах, знання культурних норм і обмежень в спілкуванні, знання звичаїв, традицій, етикету у сфері спілкування, дотримання пристойності, вихованість, орієнтація в комунікативних засобах, властивих національному, становому менталітету і що виражаються в рамках даної професії [3, с..209].

На думку Ю. Жукова, комунікативна компетентність – це система внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної комунікативної дії в визначеному крузі ситуацій міжособової взаємодії. Він розглядає комунікативну компетентність і компетентність в спілкуванні як синонімічні поняття. Розглядаючи комунікативну компетентність необхідно визначити її структурні компоненти.

Існує кілька підходів розгляду цієї проблеми, вчені сфокусовані:

- на знаннях та здібностях, необхідних для спілкування (В. Захаров, В. Лабунська, Е. Руденський);
- на описі структури комунікативної компетентності, що здійснюється через комунікативні вміння. (А. Захаров, А. Мудрик);
- на комунікативних знаннях, здібностях та навичках, що являються структурними елементами комунікативної компетентності (Е. Сидоренко) [4, с.210]

З метою запобігання формуванню «емоційного вигорання», а також покращення взаємодії лікаря та пацієнта у 90-і рр. XX ст. почали активно розроблятися напрями роботи з медичним персоналом у вигляді психоосвітніх програм та комунікативних тренінгів. Програми тренування навиків спілкування та закріплюючі семінари тривалістю до 40 годин сприяють підтриманню отриманих навиків спілкування з пацієнтами на термін більше 2 років. Зазвичай тренінги орієнтовані на навчання основам ефективного слухання, використанні у бесіді відкритих запитань, узагальнень, покращення розпізнавання емоційних сигналів пацієнта, регулювання власного емоційного стану, підвищення емпатійності (співчуття та розуміння). Отримані навики приводять до формування достатнього терапевтичного альянсу з пацієнтом, і як наслідок залученості хворого до процесу лікування - покращенню його психологічної адаптації.

У протидії емоційному вигоранню важливою є роль підвищення рівня поінформованості з питань психології хворого, психології медичного працівника, психології лікувально-діагностичної взаємодії, пропедевтики психічних захворювань.

Основними психологічними компетенціями професійної взаємодії лікарів, які сприяють професійній адаптації є навики:

- налагодження та підтримання контакту з пацієнтом, достатнього для реалізації основних лікувальних завдань;
- повідомлення несприятливих новин, тяжкого діагнозу;
- ведення «переговорів щодо терапії» - вміння у доступній формі донести до хворого важливу інформацію щодо лікування захворювання, мотивувати на терапію, обґрунтувати зміни лікувальної тактики у відповідності до змін клінічних завдань;
- рівень поінформованості щодо питань медичної психології та лікувально-діагностичної взаємодії;
- діагностування порушень психічної діяльності на рівні норма/розлад, а також, орієнтування щодо необхідності залучення спеціаліста з психічного здоров'я та застосування психофармакотерапії;
- структурування та організація робочого часу;
- протидії професійному стресу (безпечні для здоров'я методи зняття психічного напруження, адаптивний профіль копінгу) [1].

В сучасних дослідженнях комунікативної компетентності існує два підходи: теоретичний і практичний. У рамках теоретичного підходу дослідники розглядають поняття комунікативної компетентності, розробляють теоретичні концепції та моделі комунікативної компетентності, визначають її місце та роль в ефективному спілкуванні та взаємодії [4, с.209].

У практичному підході акцентуються увага на процесі розвитку і вдосконалення комунікативної компетентності: розробляються методи розвитку комунікативних умінь, реалізуються програми підвищення комунікативної компетентності, пропонуються практичні рекомендації для ефективного спілкування. На думку А. Хуторського, комунікативна компетентність включає знання мов, спілкування з людьми, навички взаємодії в колективі, володіння різними соціальними ролями [4, с.210].

Для досягнення мети нами буде використано комплекс сучасних методів дослідження, зокрема, наступні теоретичні методи:

- системний аналіз та логічне узагальнення при вивченні наукової літератури з теми дослідження, встановлення сутності та взаємозв'язку базових понять і структури формування інформаційно-комунікативної компетентності медичних працівників;
- моделювання при розробленні моделі формування комунікативної компетентності медичних працівників.

Для визначення рівнів сформованості у медичних працівників комунікативної компетентності та для розроблення нових підходів до її формування будуть використані емпіричні методи дослідження: спостереження, анкетування, психодіагностичні методики та математична статистика.

Висновки. Проаналізувавши сучасні підходи до трактування поняття «комунікативна компетентність» та стан проблеми шляхів її формування у медичних працівників на засадах технологічного підходу, ми дійшли висновку, що комунікативна компетентність є системою знань, умінь і навичок особистості, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію, і включають: мовленнєву, дискурсивну, соціолінгвістичну, ілюктивну, стратегічну, лінгвокультурну та міжкультурну компетентності. За технологічного підходу комунікативну компетентність медичного працівника

визначено як складову професійної компетенції, що полягає у здатності формування у нього навичок контактності, готовності до збору та аналізу інформації, планування та донесення до пацієнта суті діагностичних і лікувальних процедур, завершення комунікації, структурування комунікативного акту, вміння застосовувати різні комунікативні механізми з метою забезпечення терапевтичного впливу на пацієнта.

Встановлено, що формування комунікативної компетенції медичних працівників це цілеспрямований процес розвитку умінь і навичок, які на сьогодні є характерними рисами конкурентоздатного фахівця.

Забезпечення високого рівня професійно-комунікативної компетентності медичних працівників визначає ефективність надання медичних послуг, сприяє налагодженню порозуміння між усіма суб'єктами процесу медичного обслуговування, підвищує довіру пацієнта до медичного працівника, дозволяє уникати зайвих конфліктів та затримок в процесі лікування, реабілітації тощо.

Комунікативна компетенція є ключовим компонентом професійної діяльності медичних працівників. Вона включає знання, вміння, навички та особистісні якості, необхідні для ефективної взаємодії з пацієнтами, їхніми родичами, а також з колегами. В процесі проведення дослідження виявлено, що у медичному закладі недостатньо уваги приділяється систематичному розвитку комунікативних навичок. Основними проблемами є брак часу, відсутність структурованих програм підготовки та недостатня мотивація медичного персоналу.

Нами було визначено ефективні методи формування комунікативної компетенції, які у ході дослідження постараємося ефективно апробувати. Це і використання тренінгів з міжособистісного спілкування; впровадження симуляційних навчальних методик; розробка спеціалізованих програм підвищення кваліфікації з акцентом на комунікацію; практикування технік активного слухання, емпатії та управління конфліктами. Розробимо практичні рекомендації щодо організації навчальних заходів у медичному закладі, спрямованих на підвищення комунікативної компетенції. Це і регулярне проведення тренінгів, і створення кейсів

для моделювання реальних ситуацій у професійній діяльності та впровадження зворотного зв'язку від пацієнтів.

Апробація розроблених заходів підтвердить їх ефективність: медичні працівники, які пройдуть відповідне навчання, повинні продемонструвати зростання рівня комунікативної компетенції, що позитивно вплине на якість їхньої професійної діяльності та задоволення пацієнтів. Проведена робота сприятиме підвищенню якості надання медичних послуг через формування комунікативної компетенції, що є важливим аспектом професійного розвитку медичних працівників і загальної системи охорони здоров'я.

Список використаних джерел

1. Абдяхімова Ц., Мухаровська І., Клебан К., Сапон Д., Калачов О. Особливості комунікації у медичному середовищі (методичні рекомендації). РМГР [інтернет]. 01, Травень 2020/ URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/212>
2. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: навчально-методичний посібник. К. ІЗМН. 1998. 204 с.
3. Куніцина В.М., Казарінова Н.В., Погольша В.М. Міжособистісне спілкування. Підручник для вузів.. 2001. 544 с.
4. Чеботарьова І.О. Комунікативна компетентність теоретичний аспект. *Наукові записки кафедри педагогіки* Вип. XXXVI. Харків.2014. 215 с.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кривко Наталія, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Главінська О., кандидат психологічних наук, доцент

В умовах повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набувають дослідження не лише впливу травми, а й пошуку внутрішніх та зовнішніх чинників, які допомагають особистості залишатися стійкою, активною та психічно здоровою. Однією з вразливих верств населення в цих умовах є молодь, яка

разом з тим виступає носієм високого потенціалу відновлення та соціального оновлення.

Мета дослідження – аналіз основних теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя, а також визначення провідних чинників, що сприяють його збереженню та розвитку серед молоді в умовах війни, соціальної нестабільності та невизначеності.

Поняття психологічного благополуччя є багатоаспектним і широко репрезентованим у сучасній науковій літературі. Його дослідження стало предметом наукового інтересу як зарубіжних (А.Адлер, М.Аргайл, Н.Бредберн, Е.Десі, Е.Дінер, Р.Мей, К.Ріфф, Р. Раян, К.Роджерс, М.Селігман, В.Франкл, К.Хорні, К.Юнг та ін.), так і вітчизняних вчених (Н.Волинець, А.Вороніна, Я. Павлоцька, Г.Пучкова, Л.Сердюк, Т.Титаренко, П.Фесенко, О.Чихацова та ін.). Численні наукові розвідки дійшли висновку, що психологічне благополуччя є багатовимірним поняттям, яке охоплює широку сферу переживань позитивних станів та властивостей особистості, внутрішньої комфортності та задоволення життям в різних його аспектах та рівнем щастя при оцінюванні якості життя, потреби в саморозвитку у контексті переживання та відчуття власного розвитку як процесу самовдосконалення. Воно є результатом осмислення, насиченості та продуктивності життя людини, які, в свою чергу, також сприяють її особистісному розвитку [1, 100]. Згідно з багатовимірною моделлю К. Ріфф, воно включає шість важливих компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, здатність управляти життєвим середовищем, цілеспрямованість та особистісне зростання [4, 113-114]. В умовах війни всі ці компоненти проходять перевірку на міцність.

У межах теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна психологічне благополуччя розглядається як результат задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної приналежності. В умовах війни їх задоволення часто ускладнюється або й унеможливується, проте їх забезпечення підтримує мотивацію, емоційну рівновагу та здатність до розвитку [2, 178].

На підставі теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних досліджень було виділено низку основних чинників психологічного

благополуччя молоді в умовах війни, які можна умовно розподілити на зовнішні та внутрішні. Щодо зовнішніх (об'єктивних) чинників, то визначальну роль тут відіграє соціальна підтримка. Особистість, яка має міцні зв'язки з родиною, друзями, однодумцями, успішніше долає тривожні та депресивні симптоми. Відчуття «я не один» виступає базовим ресурсом її психологічної стабільності і не тільки.

Серед суб'єктивних (внутрішніх) чинників психологічного благополуччя сучасної молоді базовими є наявність сенсу життя або цілеспрямованість, психологічна стійкість, внутрішні особистісні ресурси і, звичайно ж, активна життєва позиція. Як свідчать результати багатьох наукових розвідок, усвідомлення особистістю власної ролі не лише формує її внутрішній орієнтир, а й стає потужним захистом її психіки в умовах нестабільності та невизначеності. Не менш важливим психологічним чинником психологічного благополуччя сучасної молоді є її психологічна стійкість – здатність адаптуватися до складних умов, не ламатися, а навпаки – іноді навіть зростати завдяки розвитку нових життєвих смислів, глибшому розумінню себе. Рефлексивність, віра у власні сили, здатність до емоційної саморегуляції, позитивне мислення – рівень розвитку саме цих особистісних якостей буде визначати, як молода людина буде реагувати на стресові події. Молоді люди, які долучаються до соціальних ініціатив, навчання, волонтерства, навіть у найскладніших умовах здатні зберігати відчуття контролю над власним життям. А це – важливий фактор психологічного благополуччя згідно з теорією К.Ріфф.

Зазначені вище чинники не лише сприяють збереженню психологічного благополуччя, але й можуть виступати підґрунтям для посттравматичного особистісного зростання, яке описане у працях представників позитивної психології, зокрема Р.Тедескі Л.Калхун, С.Джозефа [3].

Таким чином, психологічне благополуччя молоді в умовах війни – це не про уникнення страждання, а про здатність жити зі змістом, відчувати зв'язок з іншими, діяти, навіть коли важко (Психологічне благополуччя в умовах війни – це не про відсутність страждань, а про здатність зберігати сенс, зв'язки та рух до майбутнього). І наше

завдання – допомогти зберігати та розвивати ці ресурси, підтримувати молодь не лише як об’єкт турботи, а як активних учасників змін.

Список використаних джерел

1. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. 620 с.

2. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 34. С. 170-186.*

3. Назар О.Ю. Посттравматичне зростання в контексті моделей психологічного благополуччя. *Габітус. 2023. Вип. 48. С. 125 – 130.* DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.22>

4. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

ВПЛИВ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНОГО РОЗЛАДУ НА АДАПТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ В ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ

Марчук Діана, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

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

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день, в умовах тривалих бойових дій, багато військовослужбовців ЗСУ мають потребу в реабілітаційному відновленні. В ході виконання своїх службових завдань вони отримують фізичні і психічні травми. Захисники постійно перебувають в небезпечних для життя умовах, переживають багато травматичних подій, які безпосередньо впливають на їх психічне здоров’я і можуть знижувати адаптивність. Такі умови часто призводять до розвитку психічних розладів, що

включає і тривожно-депресивний розлад, який значно впливає на адаптивність військовослужбовців та ускладнює процес реабілітації.

Проблема впливу тривожно-депресивного розладу на адаптивність військовослужбовців ЗСУ в період реабілітації є актуальною, адже в українському науковому просторі ця тема є недостатньо дослідженою. Більшість досліджень не враховують складний період відновлення психічного здоров'я та його значення у формуванні адаптивних навичок, задля профілактики повторних психічних розладів та забезпечення успішного відновлення втрачених функцій особистості.

Війна негативно впливає на стан психічного здоров'я і може сприяти розвитку коморбідних тривожно-депресивних станів. Поєднання цього розладу із впливом стресових подій негативно позначається на адаптивності військовослужбовців ЗСУ. У дослідженні теоретичних аспектів впливу тривожно-депресивного розладу на адаптацію військових в період реабілітації ми спиралися на праці таких дослідників, як: О. Заремба, В. Берка, В. Кондрюкова, В. Корженко, Г. Мороз, В. Мухіна, Р. Осадчук, Н. Павлик, Т. Паронянц, Н. Пророка, І. Сазанової, І. Слюсар, І. Сорока, Ж. Тіссо, Т. Титаренко, О. Ткаленко та інші.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз впливу тривожно-депресивного розладу на адаптивність військовослужбовців ЗСУ в період реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Триваючий військовий конфлікт в Україні має суттєвий вплив на психічне здоров'я військовослужбовців Збройних сил України. Пережиті події, стрес, смерті побратимів або цивільних, які їм довелося побачити на власні очі, глибоко позначається на їхньому психологічному стані. Інтенсивність і довготривалість знаходження в небезпечних для життя умовах, ймовірно, посилює ризик розвитку і тяжкість тривожно-депресивних розладів, які можуть значно впливати на адаптивність військовослужбовців.

Одне із сучасних емпіричних досліджень поширеності коморбідних тривожних і депресивних синдромів у військовослужбовців, які зазнали травм і поранень під час бойових дій в 2023 та 2020 рр. проводили О. Заремба, Г. Мороз, І. Сорока та

О. Ткаленко. У результаті дослідження у військово-медичних центрах було виявлено тривожні розлади у більше ніж 66% військових, та більше ніж у 70% зафіксовано депресивний синдром [5].

В. Корженко та ін. зазначають, що військові конфлікти, збройні сутички та інші екстремальні події зазвичай призводять до значного зростання рівня стресу серед населення. Ці обставини можуть провокувати різноманітні психічні розлади, тривожно-депресивні стани, хронічний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що мають довгострокові негативні наслідки як для окремих людей, так і для суспільства в цілому [2].

Н. Павлик в одній із своїх наукових статей наголошувала, що через специфіку виконання бойових завдань, військовослужбовці є однією з найбільш вразливих категорій населення, як фізично, так і психологічно. Вони безпосередньо приймають на себе основний тягар наслідків збройних конфліктів. Це підкреслює значущість психологічних переважань та емоційно-стресового напруження, які відчувають військові, залучені до міжнаціональних конфліктів [4].

О. Корженко та ін. вказують, що тривожно-депресивні розлади – це результат поєднання фізіологічного та психологічного стресу. Дистрес, що спричинений екстремальними умовами, наприклад війною, активує гіпоталамно-гіпофізарно-адреналінову вісь, що підвищує рівень гормону стресу (кортизолу). Постійне підвищення кортизолу виснажує когнітивні функції і служить поштовхом розвитку коморбідних тривожних і депресивних розладів. Постійний вплив бойових дій чи соціальних проблем посилює відчуття безнадії та безсилля, які є основними чинниками розвитку депресивних станів. Крім того, невизначеність майбутнього та постійна загроза життю підтримують стан хронічного стресу, що провокує підвищення тривожності. МКХ-10 та МКХ-11 вказують, що поєднання тривожно-депресивних розладів із стресовими подіями можуть перерости у розлад адаптації [2].

Р. Осадчук у своїй статті вказував, що небезпечні для життя умови значно впливають на безпечне перенесення таких подій та формування необхідного рівня адаптивності. Дослідження тривожних станів у військовослужбовців свідчать про те, що ці події впливають не лише на їхнє особисте психологічне здоров'я, а й на бойову

ефективність та загальний стан військового підрозділу. Професійні військовослужбовці та офіцери, виконуючи службові обов'язки, часто стикаються з невротичними розладами та підвищеною тривожністю. Це негативно впливає на їхню адаптивність та ефективність [3].

Із досліджень станів ветеранів війни виявлено підвищений рівень психологічного стресу, що містить тривогу, депресію, ізоляцію, нав'язливі спогади. Деякі з них часто скаржаться на складнощі із соціальною адаптацією, відчуваючи себе ізольованими та не знаходячи порозуміння з оточуючими. У них нерідко виникають сімейні конфлікти та проблеми в міжособистісних стосунках з іншими. Наслідки тривожних станів заважають реадaptaції військовослужбовців, негативно впливають на емоційний стан та спричиняють труднощі з самоконтролем, а в окремих випадках навіть провокують суїцидальну поведінку [1; 3].

Н. Павлик стверджує, що в небезпечних умовах військової діяльності формуються специфічні психологічні характеристики, які є ознаками певного типу особистості, що має досвід адаптації. Ці набуті особистісні риси стають проблемою для подальшої соціально-психологічної адаптації до звичних умов життя та виконання бойових завдань військовослужбовцями. Вони потребують реабілітаційної та психологічної корекції для відновлення психічного здоров'я [4].

Висновки. Отже, внаслідок воєнних дій серед військовослужбовців широко розповсюджуються тривожно-депресивні розлади, які руйнівно впливають на їх адаптивність. Статистика емпіричних досліджень у військово-медичних центрах підтверджує, що у більшості обстежуваних виявляють тривожні розлади та депресивний синдром, що підкреслюють актуальність цієї проблеми. Воєнні дії є значним стресом для психіки, що призводить до підвищення рівня кортизолу. Це своєю чергою, виснажує когнітивні функції і створює передумови для розвитку коморбідного тривожно-депресивного розладу, що з рештою впливає на адаптивність військовослужбовців ЗСУ.

Тривожно-депресивний розлад може дестабілізувати емоційну сферу, порушувати когнітивні функції, руйнувати соціальні зв'язки та знижувати професійну мотивацію. Усе це негативно впливає на взаємовідносини з людьми, призводить до конфліктів та

соціальної ізоляції, позначається на ефективності професійної діяльності, а також створює труднощі під час реабілітації.

Список використаних джерел

1. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навч.-метод. посіб. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.

2. Корженко В. О., Жук А. М., Асєєва Ю. В. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 45-49.

3. Осадчук, Р. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Київ, 2024. №1 (19). С. 44-47.

4. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.

5. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в бойових умовах. URL: <http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/4-4.html> (дата звернення: 14.11.2024).

ВПЛИВ ПОРУШЕННЯ СНУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Мисько Яна, бакалавр, 1 курс, РДГУ

Керівник: Джежеря О. В., старший викладач

У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем стресу, інформаційним перенасиченням і перевантаженням, особливого значення набуває питання про вплив сну на психічне здоров'я людини. Порухення сну дедалі частіше виявляються у молоді, студентів, працівників інтелектуальної сфери, що призводить до розвитку тривожних і депресивних станів, зниження працездатності, емоційного вигорання.

Мета дослідження – з'ясувати, як дотримання режиму сну впливає на емоційний стан, когнітивну продуктивність і загальне психічне здоров'я особистості.

Сон виконує критично важливу функцію для регуляції нервової системи, емоційної стабільності, пам'яті та уваги. За даними досліджень, стабільний режим сну (в середньому 7–9 годин на добу для дорослих) сприяє зменшенню тривожності, покращенню настрою, а також вищій здатності до вирішення проблем і навчання (І.Бех [1]). Крім кількості, важливою є якість сну. Гігієна сну включає регулярний час відходу до сну, уникання гаджетів перед сном, забезпечення сприятливого мікроклімату в кімнаті, зниження рівня шуму.

Порушення режиму сну або його хронічна недостатність пов'язані з підвищеним ризиком розвитку депресії, синдрому хронічної втоми, дратівливості, імпульсивної поведінки, труднощів з концентрацією. Функції сну тісно пов'язані з роботою головного мозку. Під час сну активізуються механізми очищення мозку від метаболічних відходів, що має важливе значення для профілактики нейродегенеративних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера.

Сон - це природний фізіологічний стан організму, який характеризується зниженням рівня свідомості, м'язового тону та активності нервової системи. Сон виконує низку життєво важливих функцій, серед яких найголовнішими є: відновлення енергетичних ресурсів організму, зміцнення імунної системи, регуляція гормонального фону, а також обробка та збереження інформації, отриманої протягом дня. Сучасна наука поділяє сон на дві основні фази: повільний (non-REM) сон, який включає кілька стадій, які відповідають за фізіологічне відновлення організму та швидкий (REM) сон, що відповідає за психічне та емоційне відновлення. Саме під час REM-фази активізуються процеси пам'яті, емоційного переживання та інтеграції отриманого досвіду.

Проблеми зі сном часто мають вплив на психічний стан людини.

За оцінками дослідників, від 65% до 90% пацієнтів з депресією мають проблеми зі сном. Більшість пацієнтів з депресією страждають безсонням, але приблизно кожен п'ятий страждає обструктивним апное уві сні. Безсоння та інші проблеми зі сном також збільшують

ризик розвитку депресії. Дослідження Мічиганської організації з підтримки здоров'я, у якому взяли участь 1000 осіб у віці 21-30 років, показало, що ризик розвитку депресії у чотири рази вищий у тих, хто жалівся на проблеми зі сном. Вчені стверджують (О.Кучер [2], І.Шевченко [4]), що пацієнти з депресією, які продовжують страждати від безсоння, гірше реагують на лікування, це стосується навіть тих, чий настрій поліпшується при лікуванні антидепресантами. Надалі вони більш схильні до рецидиву хвороби. Ще одне неприємне відкриття: люди, що страждають на депресію та безсоння, частіше думають про суїцид.

Дослідження в різних групах населення показують, що від 69% до 99% пацієнтів страждають безсонням під час маніакального епізоду біполярного розладу. Однак дослідження показують, що при біполярній депресії від 23% до 78% пацієнтів сплять понаднормово (гіперсомнія), в той час, як інші можуть страждати від безсоння або неспокійного сну. Вчені роблять висновок, що безсоння й інші проблеми зі сном стають інтенсивнішими перед епізодом манії або біполярної депресії, а брак сну може спровокувати манію. Проблеми зі сном також негативно впливають на настрій та сприяють рецидивам (Н.Левченко [3]).

Проблеми зі сном зачіпають більш ніж 50% пацієнтів з генералізованим тривожним розладом, часто зустрічаються у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і можуть виникати при панічному розладі, obsесивно-компульсивному розладі та фобіях. Безсоння також може відігравати важливу роль у розвитку тривожного розладу, але не в такій мірі, як у розвитку депресії. Але воно здатне загострити симптоми тривожного розладу або перешкодити одужанню. Порушення сну при посттравматичному стресовому розладі, наприклад, можуть сприяти збереженню негативних емоційних спогадів і заважати пацієнтам отримати користь від терапії, яка пригнічує страх.

Різні проблеми зі сном зустрічаються від 25% до 50% дітей з СДУГ. Найчастіше вони включають труднощі з засинанням, меншу тривалість сну і неспокійний сон. Апноє уві сні зачіпає до 25% дітей зі СДУГ, синдром неспокійних ніг та періодичних рухів кінцівок – у

сукупності до 36%. Діти з цими порушеннями можуть стати гіперактивними, неухважними та емоційно нестабільними.

Висновки. Сон є одним із ключових чинників психічного здоров'я людини. Регулярне та якісне сну сприяє емоційній стабільності, високій працездатності, зниженню ризику тривожних і депресивних станів. У свою чергу, порушення сну можуть призводити до серйозних психологічних та фізіологічних наслідків. Саме тому важливо формувати культуру сну, дотримуватися режиму та впроваджувати профілактичні заходи щодо покращення гігієни сну.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. К. : Академвидав, 2012. 312 с.
2. Кучер О. Вплив сну на нервову систему людини. *Психологія і здоров'я*. 2018. № 2. С. 11–15.
3. Левченко Н. Сон і психічне здоров'я підлітків. Харків: Освіта, 2019. 96 с.
4. Шевченко І. Порушення сну як фактор ризику психічних розладів. *Медична психологія*. 2021. № 3. С. 20–26.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

Мовчко Олег, викладач, РДГУ

Сучасна реальність невідривно пов'язана з цифровізацією, яка стрімко змінює всі аспекти нашого життя. Соціальні мережі вже давно перестали бути лише засобом спілкування, а стали для багатьох своєрідною «платформою життя», де ми презентуємо себе, шукаємо інформацію, підтверджуємо свою цінність через лайки та коментарі. Проте разом із цим ми дедалі частіше стикаємося з новими психологічними ризиками, серед яких особливу загрозу становлять депресивні стани. У віртуальному середовищі депресія набуває особливих обрисів її посилює постійне соціальне порівняння, залежність від реакцій інших користувачів, кібербулінг, інформаційне

перевантаження та феномен, що пов'язаний зі страхом втрати щось важливе (FOMO).

Особливо вразливою до таких впливів є молодь, яка не лише найбільше користується соцмережами, а й перебуває в критичній фазі формування особистості. У цьому контексті дослідження соціальних мереж, як чинника розвитку депресивних станів, стає особливо нагальним завданням для експертів в галузі ментального та фізичного здоров'я.

Не зважаючи на те, що соціальні мережі вже давно стали частиною нашого повсякдення, їхній вплив на психіку, зокрема на виникнення та розвиток депресивних станів, досі не має вичерпного теоретичного пояснення та глибокого емпіричного дослідження на території нашої держави. Соцмережі створюють своєрідну «глобальну кімнату дзеркал», де уявні ролі часто не збігаються з реальністю, а очікування стикаються з розчаруваннями. Це призводить до хронічного відчуття незадоволеності, тривожності та самотності, що є ідеальним підґрунтям для розвитку депресивної симптоматики.

Значна небезпека полягає в тому, що користувачі постійно занурюються у світ ідеалізованих образів, де життя інших виглядає яскравішим, кращим, успішнішим, без проблем та складностей. На цьому тлі формується комплекс меншовартості, падає самооцінка, а негативне ставлення до себе стає нормою. Усе це, у поєднанні з індивідуальними особливостями особистості та впливом соціального середовища, веде до виснаження, апатії та тривожно-депресивних розладів. Також соціальні мережі слугують інструментом для підкріплення негативних стереотипів:

- про те, чого потрібно досягти до певного віку,
- які ролі мають виконувати особи за статтю та гендером,
- скільки мають заробляти чоловіки і так далі.

Такі тематики є компрометуючим та часто фіксуються на відео під задані сценарії, аби обурена частина суспільства добавила активності під дописом.

Не можна ігнорувати й такі явища, як кібербулінг, фаббінг, FOMO — кожне з них виступає своєрідним каталізатором депресивних процесів, особливо серед підлітків та молоді, які є найбільш чутливими до перенасичення негативною інформацією.

Метою цієї роботи є теоретичний аналіз інформаційних джерел, стосовно соціальних мереж, як одного з чинників розвитку депресивних станів.

Останнім часом психологи дедалі більше уваги приділяють вивченню впливу соцмереж на психічне здоров'я людини. Так, Гречановська О.В., Мегем О.М. та Потапюк Л.М. [3] наголошують на ролі соцмереж у формуванні постійної схильності до соціального порівняння, що призводить до зниження самооцінки, залежності від схвалення та кібербулінгу. Березовська Л.І. [1] демонструє, як надмірне перебування у соцмережах пов'язане з підвищеною тривожністю та симптомами депресії.

Мглоблїшвлї А. [6] звертає увагу на психологічний бїк використання соцмереж сучасними українцями, особливо на феномен залежності та його вплив на емоційний стан. Питання депресії загалом розкрито у працях Каландїї Г. та Родченко Л. [4], де досліджуються когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти цього стану, а також у роботі Бортнікової О., Охріменка І. та Тодорової І. [2], які акцентують увагу на вікових особливостях його прояву. Окремо Корженко В., Жук А. та Асєєва Ю. [5] висвітлюють вплив воєнного стану на розвиток тривожно-депресивних розладів у населення.

Проблематика FOMO як окремого психологічного явища ґрунтовно проаналізована в дослідженні Оверчук В., та Потаєвої К. [7], де показано, як страх втратити чи пропустити щось важливе провокує емоційне виснаження та тривожно-депресивні симптоми серед населення, що проводить чималу кількість часу за екранами гаджетів.

Сучасні соціальні мережі перетворилися на справжній інструмент психологічного впливу. Одним із ключових механізмів, що впливає на самопочуття є соціальне порівняння. Користувачі регулярно або ж постійно споглядають у стрічках новин яскраво відредаговані фрагменти чужого життя, які створюють враження, ніби інші живуть щасливіше, цікавіше й успішніше. Це неминуче формує відчуття власної неповноцінності, незадоволеності собою та провокує депресивні симптоми [3; 1].

Феномен FOMO, про який пишуть Оверчук В. та Потаєва К. [7], яскраво проявляється у вигляді тривоги від можливості пропустити

важливі події або щось цікаве. Це спонукає користувачів до нескінченного оновлення стрічок, перевірки повідомлень і звісно до порівнянь, які лише посилюють та підкріплюють тривожність і депресивний настрій.

Важливо враховувати й такі фактори, як кібербулінг і фаббінг, які стають невід'ємною частиною онлайн-життя. Жертви кібербулінгу часто зазнають приниження, соціальної ізоляції, що підриває віру в себе та провокує затяжні депресивні переживання [3].

Не менш вагомим є явище інформаційного перевантаження, що являє собою нескінченний потік повідомлень, новин, фото та відео, що створює відчуття емоційної перенасиченості. У результаті психіка людини виснажується, з'являються проблеми з концентрацією, знижується рівень самоконтролю та виникає відчуття, що життя вислизає з під контролю [1; 6].

Особливу групу ризику становлять підлітки та молодь, для яких соцмережі є не лише основною платформою соціалізації, а й значним джерелом стресу, самотності та внутрішнього розчарування [4; 2]. Тому надзвичайно важливо розвивати медіаграмотність, емоційний інтелект та критичне мислення як засоби профілактики негативного впливу соцмереж.

Варто зазначити і поширення не правдивої інформації згенерованої штучним інтелектом, що може використовуватися для маніпуляції і провокації вразливої частини населення, якій притаманний низький рівень критичного мислення. На фоні стресових подій в країні інформація, що несе деморалізуючу складову має ще більший вплив, на і так не стабільний психо-емоційний стан молоді.

Тобто ми спостерігаємо прямий вплив контенту на самопочуття індивідуумів і в певній мірі можемо порівняти соціальні мережі з таким тригером, що провокує негативні, нав'язливі думки, які переростають у негативні стани або ж загострюють існуючі.

Соціальні мережі являють собою багатогранне психосоціальне явище, у якому поєднуються можливості для розвитку та комунікації, але водночас і ризику для психічного здоров'я, зокрема депресивних станів. Серед основних психологічних механізмів, які впливають на користувачів, особливе місце займають соціальне порівняння, FOMO, кібербулінг та інформаційне перевантаження. Саме вони найчастіше

призводять до зниження самооцінки, емоційного виснаження та тривожно-депресивної симптоматики.

Окремо варто підкреслити важливість проблеми поширення контенту, створеного за допомогою штучного інтелекту. Сьогодні дедалі важче відрізнити, де інформація є правдивою, а де — результатом автоматичного генерування. Це особливо небезпечно для людей, які ще не навчилися критично ставитися до того, що бачать у стрічці новин.

Подальші дослідження впливу соціальних мереж на розвиток депресивних станів мають бути зосереджені на створенні програм психологічної грамотності та профілактики для користувачів соцмереж, особливо молоді. Психологічна освіта, розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції є ключовими елементами, що здатні мінімізувати ризики та зберегти психічне здоров'я в умовах цифрової реальності, яка з кожним днем все більше затягує суспільство у вир інформації.

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 Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73) № 4. С. 60 – 65.
2. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. 2 (55). С. 28–35.
3. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету “Крок”*. 2023. 2 (70). С. 201–208.
4. Каландія Г.Т., Родченко Л. Психологічні особливості прояву та динаміки перебігу депресивних станів особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. – 2024. – 1 (62). – С. 5–9.
5. Бортнікова О.Г., Охріменко І.М., Тодорова І.С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових групах. *Соціально-правові студії*. 2021. 1 (11). С. 164-172.

6. Корженко В.О., Жук А.М., Асеева Ю.О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. №2. С. 45–49.

7. Оверчук В., Потаєва К. Психологічні особливості FOMO, фаббінгу як прояву інтернет-адикцій у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. 3(102). С. 213–220.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ НА СТАН СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мординська Аліна, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджерера О.В., старший викладач

Юнацький вік – період певних психофізіологічних та соціальних змін у житті осіб молодого віку. Він характеризується зіткненням із різними стресовими факторами, які можуть негативно вплинути на ментальне здоров'я та призвести до хронічного стресу. Оскільки цей стан може викликати депресію, розлади сну та поведінки перед сучасною психологічною наукою постало завдання розробити нові та ефективні методи впливу на стан стресу. Тема стресу в юнацькому віці вивчається доволі довгий період часу. Вона має значну кількість досліджень присвячених саме цій темі, проте все ще лишається актуальною та потребує детального вивчення та аналізу впливу психологічних методів для зниження стресу в юнаків.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати ефективні психологічні методи впливу на стан стресу в юнацькому віці.

Саме поняття «стрес» має різні трактування у певних науках, проте загальноприйнятою думкою є те, що це психофізіологічна, суб'єктивна реакція людини на подію чи ситуацію, яка викликає негативні реакції організму. Першим інтерес до цієї теми проявив Г. Сельє, його теорії мали деякі недоліки, але саме ця концепція стимулювала нові дослідження у даному напрямку.

Стрес можна описати як універсальну реакцію організму на будь – який стресор, який виводить зі стану рівноваги та вимагає пристосування, тобто адаптації. Також це стан психічної напруги, що

виникає у повсякденному житті, коли людина зіштовхується з викликами та переживає неконтрольовані емоції (М.Кононова, Т.Кучма [3]). Не зважаючи на те, що стресу не уникнути він може призвести до негативних наслідків, а саме порушень та розладів. Класифікація стресу відсутня, оскільки різні автори розділяють види стресу по різному та в залежності від галузі науки.

Стрес у юнацькому віці має свої особливості (О.Стуліка, П.Неджелко [4]). Різкі зміни змушують юнаків переживати невизначеність, страх майбутнього, тривожність та відторгнення світу, що негативно впливає на психофізіологічний стан. Вони можуть сприймати все нове як загрозу, не проявляти ініціативу та замкнутися в собі. Це негативно впливає на соціалізацію та може стати причиною депресивного стану. Зважаючи на те, що стрес впливає не лише на психіку в юнаків можуть проявлятися серйозні проблеми зі здоров'ям. Втрата апетиту, зниження імунітету, погіршення успішності в навчанні, зниження самооцінки та багато різних індивідуальних факторів. Стикаючись з такою проблемою психологи розробили методи впливу на стрес. Вони досить різноманітні, мають свої переваги та недоліки. Зазвичай ці методи підбираються індивідуально, зважаючи на інтенсивність та джерело стресу. Такими методами, на думку О.Ігнатенко [2], можуть бути: когнітивно – поведінкова терапія (КПТ), фізична активність, соціальна підтримка, арт – терапія, медитація, тощо.

Арт – терапія найбільше виділяється серед інших методів подолання стресу, оскільки вона вважається делікатним методом взаємодії. Цей вид терапії підтримує розвиток особистості та інтеграцію в соціумі. Важливо зазначити, що процес творчості, такий як малювання чи ліплення, не є демонстрацією талантів юнаків, його розглядають як уявний процес, роботу уяви. Ключовим поняттям арт – терапії є сублимація, яка допомагає трансформувати несвідомі імпульси та бажання у мистецтво. Таким чином, мистецтво стає способом вираження гніву, тривоги, страху чи болі.

Фізична активність один із найефективніших методів, який допомагає зняти психоемоційне напруження. Фізичні вправи є не лише профілактикою різноманітних хвороб, а й покращують настрій та підвищують самооцінку. Ключовою перевагою фізичної активності

є позитивний вплив на гормональний фон. Під час тренувань виділяються ендорфіни, які також називають «гормонами щастя», саме вони відповідають за покращення настрою, знижують страх та зменшують біль. Також ефективним методом подолання стресу, як зазначає Л.Джаббарова, вважається когнітивно – поведінкова терапія (КПТ) [1]. Вона, як наука, має постійний розвиток, вдосконалює не лише практичні, а й теоретичні концепції та інструменти.

Оскільки будь-які методи мають індивідуальний вплив терапевти постійно вдосконалюють свою роботу, враховуючи потреби клієнта, досвід та нові дослідження даної теми. Незважаючи на відмінності КПТ має чітку мету, а саме змінити мислення, емоції та поведінку за допомогою виключно наукових методів.

Висновки. Розробка методів для подолання стресу в юнацькому віці продовжується і донині, оскільки ця тема є актуальною та потребує нових підходів. Дослідження сприятимуть розробці більш точних та індивідуальних методів, які допоможуть підтримувати психологічне здоров'я молоді.

Список використаних джерел

1. Джаббарова Л.В. Сучасна когнітивно – поведінкова терапія. *Соціально – гуманітарний вісник*. 2020. Вип. 34. С. 64 – 65.
2. Ігнатенко О. В. Профілактичні методи та подолання стресу в арт – терапевтичній практиці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2018. №3. С. 19 – 23.
3. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. №1(89). С.5.
4. Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. №1. С. 5.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ НА УВАГУ

Ольховик Софія, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджер О.В., старший викладач

У сучасних умовах інформаційного перенасичення та постійного психоемоційного напруження зростає актуальність

досліджень, присвячених аналізу взаємозв'язків між емоційними станами людини та її когнітивними процесами. Особливо важливим є вивчення уваги як базової когнітивної функції, яка відіграє провідну роль у процесах сприймання, навчання, запам'ятовування й регуляції поведінки загалом. З огляду на те, що емоційні переживання постійно супроводжують людину впродовж її життєдіяльності, дослідження впливу емоційного стану на параметри уваги набуває практичного значення як у психології розвитку, так і в клінічній, освітній та організаційній психології.

Мета публікації: здійснити психолого-аналітичний огляд впливу різних емоційних станів на обсяг, стійкість, вибірковість і переключення уваги, а також окреслити нейропсихологічні механізми цієї взаємодії.

Сучасна психологічна наука розглядає увагу як складну динамічну систему, яка є результатом інтегративної роботи кори головного мозку та підкіркових структур, зокрема ретикулярної формації, префронтальної кори й лімбічної системи. Саме ці ділянки мозку забезпечують здатність особистості до концентрації на певному стимулі, до гнучкого переключення з одного об'єкта на інший, а також до пригнічення неактуальної інформації. У свою чергу, емоції як реакції на значущі внутрішні або зовнішні подразники безпосередньо впливають на ступінь активації цих структур, що зумовлює зміну ефективності уваги.

Зокрема, численні дослідження І. Чорної доводять, що негативні емоційні стани (тривога, страх, гнів, депресія) спричиняють звуження фокусу уваги, підвищену чутливість до потенційно загрозливих сигналів, зниження здатності до стійкого утримання уваги та часті відволікання на несуттєві подразники [4, с. 101]. Такий ефект пояснюється домінуванням адаптивної функції емоцій, які мобілізують організм до реагування на небезпеку, проте одночасно знижують ефективність складних когнітивних завдань.

Натомість позитивні емоції, такі як радість, інтерес, натхнення, створюють розширений режим обробки інформації. Вони сприяють підвищенню обсягу уваги, збільшенню швидкості переключення між об'єктами, гнучкості мислення та загальному підвищенню когнітивної продуктивності. Цей феномен було експериментально доведено у

низці досліджень, зокрема С. Величка, який вказує на значне покращення параметрів вибіркової уваги у респондентів, що перебували у позитивному афективному стані [1, с. 47].

Важливо також враховувати, що емоційна збудженість, навіть при однаковій валентності емоцій (позитивній або негативній), може мати різний вплив залежно від інтенсивності переживань. Занадто сильне збудження – як радісне, так і тривожне – здатне призводити до розсіювання уваги, втрати контролю над мисленнєвими процесами, імпульсивності у прийнятті рішень. У цьому контексті емоційний стан слід розглядати не лише за шкалою «негативний–позитивний», але й за параметром «високозбуджений–низькозбуджений».

Окрему роль у формуванні уваги відіграють індивідуальні особливості людини. Тип темпераменту, рівень тривожності, емоційна стабільність, наявність стресостійкості або схильності до афективних розладів істотно модифікують силу впливу емоційних станів на увагу. Наприклад, згідно з результатами дослідження О. Дроздової, особи з високим рівнем емоційної нестабільності демонстрували суттєво нижчі показники концентрації уваги під час переживання негативних емоцій, порівняно з емоційно стабільними учасниками [2, с. 52].

А. Левченко своїми працями доводила, що у психологічній практиці важливим є врахування також ефекту хронічного емоційного навантаження, зокрема в умовах стресу або емоційного вигорання. Такий стан призводить до формування так званої «розсіяної уваги», що виявляється у труднощах з концентрацією, швидкій втомлюваності, неефективності довільного управління увагою. У клінічній психології ці прояви можуть бути ознаками початкових когнітивних порушень або супутніми симптомами тривожно-депресивного спектра розладів [3, с. 113].

Висновки. Усе вищевикладене дозволяє зробити висновок, що емоційний стан є одним із центральних чинників, які впливають на увагу. Із практичного погляду це означає, що у педагогічному процесі, психотерапії, управлінні персоналом та інших сферах, де необхідна висока когнітивна ефективність, слід приділяти увагу емоційній регуляції. Методи саморегуляції, емоційної саморефлексії, психоемоційного розвантаження можуть бути корисними не лише для поліпшення психічного стану людини, але й для підвищення її

продуктивності, стійкості уваги та загального ментального функціонування. Емоційний стан є важливим регулятором уваги: позитивні емоції покращують її якісні характеристики, тоді як негативні — порушують. Індивідуальні особливості особистості, рівень емоційної стабільності та тип афективного переживання суттєво визначають напрям і силу впливу. Подальші дослідження у цьому напрямі доцільно орієнтувати на створення програм корекції емоційного стану з метою оптимізації пізнавальних процесів.

Список використаних джерел

1. Величко С. Вплив позитивного емоційного стану на увагу : *Психологія і сучасність*. 2022. № 2. С. 44–51.
2. Дроздова О. М. Взаємозв'язок емоційної стабільності та параметрів уваги у студентської молоді : *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1. С. 50–57.
3. Левченко А. С. Хронічний стрес і когнітивна функція уваги : *Психологія розвитку*. 2021. № 3. С. 110–116.
4. Чорна І. М. Емоції та увага: психологічні аспекти взаємодії. Київ : Наук. світ, 2021. 144 с.

МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Петровець Аліна, здобувачка ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ
Керівник: Джеджер О. В., старший викладач

Юнацький вік є критичним етапом емоційного розвитку особистості, коли формується самосвідомість, самооцінка, світогляд і відбувається інтенсивна соціалізація. Нестабільність емоційної сфери в цей період часто проявляється у вигляді підвищеної тривожності, емоційної лабільності, імпульсивності, що потребує психокорекційного втручання. Тому актуальним є дослідження ефективних методів психокорекції емоційної сфери юнаків.

Мета публікації – охарактеризувати основні методи психокорекції емоційної сфери в юнацькому віці, визначити їх ефективність у гармонізації емоційного стану.

Юнацький вік є особливим періодом становлення особистості, що характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю, зростанням внутрішньої напруги та посиленням переживань, пов'язаних із самоідентифікацією та адаптацією до соціальних вимог. У цьому віці часто виникають труднощі в емоційній регуляції, що можуть проявлятися у вигляді тривожності, емоційної вразливості, апатії, імпульсивності або навіть агресивної поведінки. Такі порушення можуть стати підґрунтям для виникнення психологічного дискомфорту, труднощів у навчанні, міжособистісних конфліктів, а згодом – і більш глибоких психоемоційних розладів. Саме тому важливим завданням, на думку Л.Васильєвої та Г.Костюк, є впровадження ефективних методів психокорекції, спрямованих на стабілізацію емоційної сфери та розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці [2].

Сучасна психокорекційна практика пропонує широкий спектр методів, серед яких значне місце займають ті, що передбачають інтеграцію емоційного та когнітивного компонентів особистості. Зокрема, як занадчає Г.Карась, психотерапевтичні підходи, орієнтовані на розвиток здатності усвідомлювати, виражати й конструктивно опрацьовувати власні емоції, виявляються найбільш дієвими у роботі з юнацтвом. Значної популярності набувають методи арт-терапевтичного спрямування, які дозволяють створити безпечне середовище для вираження внутрішніх переживань через образотворчу діяльність, що, у свою чергу, сприяє зниженню тривожності та підвищенню самооцінки [3].

Водночас важливу роль у психокорекційній роботі, на думку І.Іванюк, відіграють когнітивно-поведінкові методики, що допомагають юнакам виявляти деструктивні автоматичні думки, формувати нові конструктивні переконання та виробляти ефективні стратегії подолання стресових ситуацій. Особливо ефективними ці методи є у випадках підвищеної емоційної збудливості, схильності до катастрофізації та негативної інтерпретації подій [2].

Додатковим напрямом є тілесно-орієнтовані практики та техніки релаксації, які покращують навички саморегуляції, сприяють зниженню психосоматичних симптомів, розслабленню м'язового напруження та гармонізації психофізіологічного стану. Також

ефективно зарекомендували себе групові форми психокорекційної роботи, що забезпечують підтримку, сприяють соціалізації, розвитку емпатії та вмінню конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Комплексне застосування психокорекційних методів, що враховують індивідуальні особливості, потреби та актуальний психоемоційний стан юнака, є запорукою ефективного впливу на емоційну сферу та формування емоційної компетентності, що, у свою чергу, забезпечує повноцінний розвиток особистості та сприяє її успішній соціалізації.

Висновки. Психокорекція емоційної сфери в юнацькому віці є важливою умовою успішного психічного розвитку особистості. Використання сучасних психокорекційних методів, таких як арт-терапія, когнітивно-поведінковий підхід, тілесно-орієнтовані техніки та релаксація, сприяє формуванню емоційної стійкості, саморегуляції та гармонійної інтеграції особистості в соціум.

Список використаних джерел

1. Васильєва Л.В., Костюк Г.М. Психокорекційна робота з підлітками: методи і техніки. К.: Центр учбової літ-ри, 2021. 198 с.
2. Карась Г.І. Психологія емоцій: теорія і практика емоційної саморегуляції. Київ: Либідь, 2021. 232 с.
3. Іванюк І.В. Основи психологічної корекції: навчальний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2020. 284 с.

РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Поліщук Анастасія, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ
Керівник: *Сторож О.В., кандидат психологічних наук, доцент*

Актуальність теми дослідження. На сьогодні життя в умовах війни створює фактор стресу для суспільства, зокрема й для здобувачів вищої освіти. Війна негативно впливає на психічний стан студентів та викликає у них підвищений рівень тривоги, страху та визначеності у завтрашньому дні. Тривалий вплив стресу та тривоги негативно позначається на реалізації власного потенціалу,

ефективності соціальної взаємодії та загальне благополуччя студентів. Для життя в умовах війни та успішної адаптації важливим компонентом особистості є розвинений емоційний інтелект. Він є значущим ресурсом особистості для збереження психічного здоров'я та ефективної міжособистісної взаємодії. Розуміння ролі тривожності у розвитку емоційного інтелекту допоможе ефективніше та швидше виявляти групи ризику серед здобувачів вищої освіти, аби вчасно надавати психологічну допомогу та сприяти формуванню психологічної стійкості. Розробки стратегій підтримки здобувачів вищої освіти для формування їх розвитку та ефективного навчання є надзвичайно важливим у теперішніх непростих умовах. Адже молодь це фундамент для відбудовування країни та її подальшого процвітання.

Поняття тривожності розглядали такі науковці як: А. Адлер, Е. Еріксон, Є. Калюжна, Б. Кочубей, М. Кричфалушій, Р. Мей, Є. Новікова, К. Роджерс, К. Спенс, Ч. Спілберг, О. Ставицька, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та інші. А поняття емоційного інтелекту вивчали наступні вчені: Р. Бар-Он, Ю. Бреус, Г. Гарднер, Д. Гоуман, С. Дерев'яненко, Н. Коврига, О. Ляш, І. Матвійків, Дж. Мейер, Е. Носенко, П. Саловей, М. Шпак та ін.

Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників слід виділити тих, які займалися питанням ролі тривожності у розвитку емоційного інтелекту особистості, а саме: Н. Берегову, Н. Дев'ятку, Л. Джигун, Р. Кеттела, В. Коваленка, Н. Коврига, А. Мечрада, Н. Носенко, Г. Саллівана, С. Хашемпура та Л. Шеремет.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз ролі тривожності у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Здобувачі вищої освіти намагаються навчатися та жити в умовах війни. В умовах невизначеності та загрози, які є стресовим фактором, рівень тривожності значно підвищується. Для адаптації до цих умов важливим є емоційний інтелект.

Розглянемо роль тривожності у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах війни на прикладі структури за емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Дана структура включає в себе

наступні компоненти: самосвідомість, самоконтроль, власну мотивацію, соціальну чутливість та управління стосунками [2].

Г. Саллван, американський психолог, у своїх працях підкреслював, що високий рівень тривоги деструктивні впливає на самосвідомість, а саме знижує його її рівень [4]. Коли особистість тривалий час відчуває стан тривоги розвивається негативне або спотворене уявлення про себе, свої реакції та усвідомлення власних позитивних та негативних сторін. До властивостей тривоги відносяться нав'язливі думки та занепокоєння, які ускладнюють об'єктивну рефлексію. Саме тому нав'язливі думки стають домінуючими.

Р. Кеттелл стверджував, що високий рівень тривоги дезорганізовує структуру саморегуляції, при цьому низький рівень тривожності послаблює самоконтроль особистості. Варто зауважити, що здобувачі освіти, у яких високий рівень тривожності мають більші успіхи у тих ситуаціях, які для них є передбачуваними та знайомими. Однак, підвищити рівень тривожності у їх ситуації можуть складнощі, які виникають під час їх діяльності та знаходяться вище їх можливостей. Це безпосередньо впливає на результати їх діяльності. Здобувачі освіти з низьким рівнем тривожності не відчувають хвилювання та занепокоєння у нових для них ситуаціях та поведуться звичайно. Однак, в умовах серйозної діяльності можуть не контролювати себе, що може викликати незадоволення у оточуючих, адже зазвичай їх не цікавить думка суспільства [1].

С. Хамшемпул та А. Мехрад вказували у своїй праці, що емоції відіграють значну роль в навчанні, аби збільшити чи зменшити його кількість. Зважаючи на те, що емоції мають зв'язок з позитивними та негативними внутрішніми факторами, зокрема з тривою. У здобувача освіти, який відчуває позитивне ставлення викладачів до нього, значно знижується рівень стресу та тривоги, які може контролювати. Цей момент позитивно впливає на мотивацію студентів, зокрема виявляється прагнення до навчання та розвитку внутрішньої компетентності. Однак, при високому рівні тривожності та емоційній нестабільності здобувачів освіти – викладачі можуть реагувати на них негативно, а отже тривожність зростає та мотивація знижується. Також, наявність тривожності у здобувачів вищої освіти

вказує на втрату часу та ресурсів на боротьбу з тривогою, яка виникає під час навчання у вищому навчальному закладі та є без точок зросту у навчанні, аніж коли витрачають цей час та ресурси при виконанні навчальних завдань та здобування знань [6].

В. Коваленко зауважував, що високий рівень тривожності ускладнює те, як людина відчуває та оцінює свій внутрішній стан та емоції. Складність розуміння власних емоцій та станів безпосередньо впливає на емпатію та соціальну чутливість особистості, так як остання не може оцінити та зрозуміти того, що відчувають оточуючі. Нездатність зрозуміти емоційний фон інших людей підвищує ризик виникнення непорозумінь та конфліктів, що підвищує рівень тривожності [5].

Однією з властивостей тривожності є вплив на взаємовідносини з оточуючими людьми, як вказує Н. Дев'ятка. При високому рівні тривожності та неспокою здобувачі вищої освіти мають складнощі з взаємодією та сприйманням інформації інших людей. Важливо зауважити, що тривожність негативно впливає на статусне положення особистості у групі. Тривожні здобувачі вищої освіти можуть проявляти більшу неухважність та нервозність під час міжособистісного спілкування. Це заважає їм піднятися до більш високого статусу у групі. Однак студенти, які мають високий статус у групі характеризуються впевненістю у собі й своїх силах, що досить позитивно впливає на зниження їх рівня тривожності [3].

Однак, важливо пам'ятати, що тривожність, як особистісна риса, є наявна у кожної людини. Вона допомагає вижити та має важливу функцію – збереження життя людини від потенційних загроз навколишнього світу та попередження про них. Тому повністю позбавитися тривожності неможливо, особливо в умовах воєнного часу. Цей час характеризується умовами невизначеності та тривожними переживаннями через інформацію з новин, повітряні тривоги та емоційну нестабільність оточуючих. Усі ці аспекти лише підвищують внутрішню тривожність, яка стосується безпеки та життя. Знизити рівень тривожності досить складно у наших реаліях, але можливо при позитивних стосунках та моментах, які присутні у нашому житті.

Висновки. Отже, рівень тривожності, що зростає в умовах

війни, негативно впливає на розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. Так, високий рівень їх тривожності впливає на самосвідомість та саморегуляцію, що заважає їм чітко розпізнавати емоції та керувати ними. Це відбувається через нав'язливі та тривожні думки, що призводить до імпульсивної поведінки. Також, здобувачі вищої освіти з високим рівнем тривожності схильні до прокрастинації, емоційної нестабільності та зацикленості на власних емоціях й почуттях, що негативно впливає на мотивацію, соціальну чутливість та управління стосунками.

Однак, слід пам'ятати, що тривожність відіграє важливу роль у життєдіяльності здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вона допомагає вижити та оперативно повідомляє про небезпеку. Розуміння власних тригерів тривоги та як вона себе проявляє є основним кроком до ефективного управління власними емоціями та станами. Саме тому, розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти є важливим у наш час, так як він допомагає у зниженні рівня тривожності та полегшити міжособистісну взаємодію з оточуючи людьми.

Список використаних джерел

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Особистісна тривожність та її вплив на результативність професійної діяльності. *Psychology Travelos*. Хмельницький, 2021. №1. С. 30-38.
2. Гоуман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Гумецької С. Л. Харків: Віват, 2019. 512 с.
3. Дев'ятка Н. Вплив емоційної тривожності здобувачів вищої освіти на статусне положення в групі. *SCIENTA: Collection of Sciensefsc Papers*. Сідней, Австрія, 2024. С. 146-149.
4. Дмитрієва С. М., Малушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. Житомир, 2018. С. 13-18.
5. Коваленко В. В. Чинники, які впливають на прояв емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Інноваційні технології в роботі практичного психолога: матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф. (част 1)*. Суми, 2024. С. 68-70.
6. Hamshempoul S., Mehrad. A. The Effect of Anxiety and

Emotional Intelligence on Student's Learning process: Journal of Education & Social Polity. University Putra Malaysia. Serdang Selengor, 2014. Vol. 1, No 2. 8 p.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДІЯЛЬНОСТІ

Попчук Дмитро, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджерера О.В, старший викладач

Актуальністю даної проблеми є дослідження емоційної сфери особистості, яка впливає на мотивацію діяльності. Задоволення певних потреб або досягнення цілей – це і є той психологічний процес, який потрібно дослідити, щоб мати уявлення, які чинники можуть впливати на людину, щоб вона самореалізувалася в житті і це її влаштувало.

Метою публікації є з'ясування, якою може бути мотивація та складники, які чинять тиск на процес самореалізації особистості в суспільстві.

Мотивація буває внутрішньою, коли людина має власні особисті цілі, або зовнішньою, під впливом зовнішніх чинників, таких як нагорода або покарання.

У кожної людини є внутрішній запал, який здатен спонукати її до активності і рухати до досягнення поставлених цілей. Знайти внутрішній запал можна, починаючи з розуміння своїх особистих цінностей і потреб. Коли людина усвідомлює, що її дії відповідають особистим переконанням і цінностям, це стимулює внутрішню мотивацію. Внутрішня мотивація може бути знайдена, коли людина займається тим, що їй подобається і що приносить задоволення. Виконання дій, які несуть радість і задоволення, мотивує людину до подальших досягнень.

Соціальна підтримка та позитивні стимули також можуть мати вплив на внутрішню мотивацію. Взаємодія з позитивно налаштованими людьми, які вірять у вас і підтримують наші цілі й досягнення, може стимулювати внутрішній запал. [2] Крім того, успішні результати та досягнення можуть також викликати бажання продовжувати рухатися вперед і досягати нових цілей. Важливо

постійно розвивати й зберігати внутрішню мотивацію, шляхом пошуку нових викликів і можливостей. Мотивація *самореалізації* є внутрішнім приводом, який налаштовує людей до постійного пошуку себе і своїх можливостей. Цей внутрішній рушійний механізм може бути активований різними факторами, такими як особисті цінності, інтереси, потреби, таланти та амбіції. Самореалізація стає можливою, коли людина знаходить гармонію між своїми внутрішніми потребами і зовнішнім середовищем. Коли ми займаємося тим, що нам подобається, надихає і приводить до розвитку, ми відчуваємо глибоке задоволення від своїх досягнень. Самореалізація допомагає нам знайти своє місце у світі та відчути себе задоволеними. Одним із ключових факторів, що приводить до мотивації та стимулювання дій, є цікавість. *Цікавість* можна описати як внутрішню потребу в пізнанні та розумінні навколишнього світу. [1] Вона впливає на нашу поведінку та допомагає нам зосередитися на завданні, здобути нові знання та навички.

Цікавість є однією із ключових аспектів соціальної мотивації, яка впливає на наші дії та розвиток. Вона може бути спонуканням до вивчення нових предметів, виконання завдань, а також до самовдосконалення та саморозвитку. Людина, відчуваючи цікавість, більш активно залучається до процесу навчання, оскільки вона отримує задоволення від самого процесу, а не лише від досягнення результату. Цікавість також сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання та розвитку, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу та досягненню успіху. [2]

Досягнення є важливою складовою соціальної мотивації, яка впливає на різні аспекти життя людини.

Людина, яка має сильне бажання досягти поставлених цілей, виявляє велику наполегливість та самодисципліну. Вона готова прикласти максимум зусиль та здійснити необхідні дії для досягнення бажаного результату.

Одним з ключових факторів, який приводить до активності та змушує людину до вчинків, є *зовнішня мотивація*. Цей вид мотивації базується на використанні зовнішніх стимулів для стимулювання людини до досягнення певної мети або виконання певних завдань.

Такими стимулами може стати матеріальна винагорода або природжена обіцянка. Стимулювання людини через матеріальну винагороду має велике значення в сучасному суспільстві. Матеріальні ресурси, такі як гроші, подарунки або інші матеріальні блага, надають людині можливість задовольнити свої особисті потреби, забезпечити себе та свою родину.

У кожної людини є внутрішній стимул, який спонукає її до дій та приводить до різних результатів. Цей стимул може бути зумовлений соціальною мотивацією, яка виникає з бажання задовольнити очікування оточуючих та отримати позитивну оцінку своїх дій.

Кожна людина має потребу бути визнаною своєю соціальною групою. Ця потреба стимулює людину до дій, які допомагають їй отримати позитивне сприйняття та підтримку від інших людей. Соціальна мотивація виступає як пружина, що допомагає людині рухатися вперед, досягати своїх цілей та здійснювати важливі дії.[2]

Висновки. Емоційна сфера є рушійною складовою мотивації особистості. На довгострокову перспективу, важливо також враховувати інші аспекти, такі як внутрішня мотивація, визнання та задоволення від власної роботи. Комбінація різних мотиваційних факторів може бути найбільш ефективною для забезпечення стійкої мотивації та досягнення успіху у різних сферах життя.

Список використаних джерел

1. Зимівець Н.В., Лещук Н.О., Авельцева Т.П. та ін. Методика освіти «Рівний – рівному» : навч. книга. 2002. 127 с.
2. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №10. С. 52-59.
3. Музика О.О. Мотивація творчої обдарованості. *Обдарована дитина*. 2003. №3. С. 2-9.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ

Праск Артем, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Олена Главінська, кандидат психологічних наук, доцент

Війна, соціокультурні, економічні та суспільні трансформації потребують від індивіда високого рівня мобілізації когнітивних, емоційно-вольових ресурсів, а також постійної готовності до ефективного розв'язання широкого кола життєвих завдань. У таких умовах хронічне психоемоційне напруження та внутрішньоособистісна конфліктність стають поширеними явищами, зумовленими безперервним впливом соціального середовища. Ці фактори належать до числа провідних причин зростання захворюваності на хронічні недуги, етіологія яких безпосередньо пов'язана з психологічними особливостями особистості.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз вікової специфіки психосоматичних розладів у молоді та їх психологічних чинників.

Сучасне розуміння психосоматичних явищ виходить за межі традиційного уявлення про здоров'я та хворобу. Психосоматичні розлади (ПСР) у сучасній науці розглядають як групу хворобливих станів, які виникають у процесі взаємодії соматичних та психічних факторів системоконструктивних – соматизованих психічних порушень, психічних розладів, що відображають реакцію на соматичне захворювання 4]. Такий підхід свідчить про необхідність глибокого дослідження проблеми і у медицині, і у психології. Важливе значення як для розуміння сутності психосоматичних розладів особистості, так і для розробки методів надання допомоги соматично хворим мають наукові доробки відомих фізіологів (П.Анохін, В.Бехтерев, О.Лурія, І.Павлов, І.Сеченов, Є.Хомська та ін.), сучасних вітчизняних (І.Вітенко, С.Максименко, Ю.Никоненко, Л.Перетятко, Н.Шевченко, Д.Харченко, О.Чабан та ін.) та зарубіжних психологів (Ф.Александр, Л.ЛеКрон, О.Лоуен, Г.Малкіна-Пих, В.Райх та ін.). Класичними психосоматичними захворюваннями вчені вважають гіпертонію, виразкову хворобу, бронхіальну астму, нейродерміт, гіпертиреоз,

виразковий коліт та ревматоїдний артрит. На сьогоднішній день цей перелік суттєво оновлений. Панічні розлади, розлади сну, онкологія, інфаркт, синдром подразненого кишківника, сексуальні розлади, ожиріння, нервова анорексія, булімія – це далеко неповний список новітніх ПСР.

Зважаючи на той факт, що соматичні захворювання є частою причиною не лише зміни психічного стану людини, її ставлення до самої себе та навколишнього середовища, а й передчасної фізичної та психічної інвалідації, їх вивчення набуває особливого значення у молоді [Максименко,Шевченко]. Підлітковий та юнацький вік є критичними періодами, коли відбувається формування емоційної зрілості. Саме в цей час тіло стає каналом вираження непрожитих або пригнічених емоцій. В умовах психоемоційного навантаження, яким сповнене молодіжне середовище, психосоматичні симптоми часто слугують несвідомим способом самопрезентації. У молоді такі порушення часто залишаються нерозпізнаними або хибно діагностуються, оскільки клінічні ознаки не супроводжуються органічними ураженнями.

Проведені дослідження вказують на те, що найбільш поширеними серед студентської молоді є скарги на головні болі, емоційне виснаження, шлункові та рухові болі. За шкалою оцінок у переважній більшості вони знаходяться на стадії формування[1, 109-110], що вказує на необхідність пошуку їх причин та дієвих методів психологічної допомоги.

Найвагомішими психологічними чинниками психосоматичних захворювань у молоді, як свідчать результати наукових досліджень, є індивідуальні особливості її емоційного та особистісного розвитку[1; 2; 3]. Емоційна нестабільність, високий рівень тривожності, алекситимія в умовах стресового перевантаження справляють негативний вплив на стан психічного та фізичного здоров'я молоді, сприяють її соматизації. Не менш негативно на самопочуття впливають і такі психологічні характеристики як низька самооцінка, невпевненість у собі, замкнутість, залежність від зовнішнього схвалення, роздратованість, настирливість, нетерплячість, надмірне прагнення до лідерства та ін.. Вони порушують психологічну рівновагу та гармонійність особистісного розвитку молоді людини,

заважають її повній самореалізації та творчому вияву. Оскільки важливою умовою успішного особистісного самовияву на цьому віковому етапі є спілкування, то не можна не згадати про соціальний стрес, породжений проблемами міжособистісної взаємодії у соціальному середовищі (сім'я, друзі, робота, війна тощо). Саме цей різновид стресу вважається потужним чинником психосоматичних проблем особистості.

Як бачимо, психосоматичні розлади у молоді є складним психобіологічним феноменом, що формується під впливом стресу, емоційної незрілості, особистісних особливостей та соціального оточення. Їх профілактика має включати розвиток емоційної компетентності, психологічну просвіту та своєчасне втручання у випадках тривалого стресу або психотравми.

Список використаних джерел

1. Борейчук І., Масляник У. Психосоматичні особливості студентів при різних рівнях тривожності. *Молодий вчений*. № 2 (102). 2022. С. 108-111.
2. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим. Навч. посібник. Київ: Ніжин, 2007. 115 с.
3. Мозгова Г. Психологічна реабілітація психосоматично хворих працездатного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 16 (61). 2021. С. 62-73
4. Перетятко Л.Г., Тесленко М.М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 137 – 147.

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Пустотіна Софія, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджерера О.В., старший викладач

В юнацькому віці доволі часто виникають різносторонні конфлікти, що за часту пов'язані з зміною особистості та з

соціальними взаємодіями. Конфлікти з батьками, друзями, вчителями, коли не розуміють позиції на життя. Далі це переростає в конфлікт між собою, тобто певна боротьба за прагнення покращити себе, свої можливості, втілення певних цілей та тривожні сумніви про свою індивідуальність в цьому світі. Після всього цього йде конфлікт неприйняття наших соціальних норм, яка надає перші признаки протесту.

Мета дослідження: теоретично дослідити специфіку особливостей міжособистісних конфліктів в юнацькому віці.

Юнацький вік – це закінчений період формування себе як особистості. За віковою періодизацією, він ділиться на дві частини: рання юність – 15,17 років, та старший юнацький вік – 18,25 років.

Конфлікт – це коли між двома або групою людей відсутня певна згода. Тому що кожен хоче, що б його точка зору була почута і на неї звернули увагу. При цьому кожна з сторін старається досягнути свою мету. Міжособистісний конфлікт – це певне зіткнення індивідуумів між собою, по певній причині протилежних мотивів.

Якщо опиратися на думку Ю. Ільїної та Н. Світлицької, існує ще декілька різновидів співвіднесення суб'єктивних та об'єктивних сторін конфлікту. По-перше, це – конфлікт, який адекватно розуміється всіма учасниками. По-друге, це – конфлікт, який не розуміється учасниками й приймається відносно не адекватно. По-третє, це – конфлікт, який загалом не розуміється. По-четверте, це – помилковий конфлікт, у якому об'єктивної конфліктної ситуації не існує, але суб'єкти вважають, що конфлікт має місце [2, ст. 73-74].

Коли настає час для конфлікту, люди керуються певним спектром емоцій, а саме: агресією, несприймання чужої думки, певна впевненість в собі і в своїй правоті. На це може впливати темперамент. Загалом всі думають, що конфлікт – це зло і він є небажаним в житті, що ми могли існувати і без нього і саме через це, слід швидко його вирішувати, знаходити між собою компроміси. Але це не так, якщо б не було такого визначення як «конфлікт» ми не змогли б правильно відрізнити різноманітні точки зору, не знали, що в кожного є своє бачення ситуації, не розуміли як люди реагують на ту чи іншу обставину, не брали б до уваги іншу інформацію, яку могли почути від людини, і що найголовніше, не знали які існують проблеми

в суспільстві. Всі звикли асоціювати конфлікт з проблемою але мало хто навчився бачити в ньому користь.

Частіше за все міжособистісні конфлікти виникають через потребу визнання в соціумі, низький рівень розвиненої емоційної інтелектуальності, нестабільність і вплив.

Що б подолати всі можливі конфлікти слід зрозуміти, що кожна людина індивідуальна і вона має свою думку і саме це надає їй право її висловлювати. Також можна залучити сюди психологів, які допоможуть розкрити всі ваші переживання та не до розуміння в компаніях. Важливо все обговорити, вислухати всі сторони, надати певні корекції а не добиватися лише того, що ви рахуєте за правильним. Ідеї інших можуть виглядати набагато цікавішими і впливовішими. І ще звернути увагу на підтримку, вона надасть впевненості та мотивує діяти правильно.

Якщо говорити про наслідки міжособистісних конфліктів за даними Ю.Бабаян та І. Скачко, характер людини у конфлікті залежить як від об'єктивних умов протікання конфлікту, зокрема сили сторін, наявність в них союзників, сил підтримки, матеріальних та інших ресурсів, якими володіють сторони конфлікту, співвідношення сил тощо, так і від соціальних характеристик учнів конфлікту [1, 40]. Тобто не вирішення його приведе до ще більших проблем ніж вони були раніше, він знижує дисципліну та ефективність, призведе до дестабілізації, дезорганізації. І що найстрашніше, він може призвести до людських жертв через ненависті та до матеріальних втрат.

Висновки. Міжособистісні конфлікти в юнацькому віці – це певна закономірність явищ, які допомагають в пошуку себе, як емоційних, стабільних особистостей що прагнуть до самостійності. Джерелами усього цього є непорозуміння зі старшими, батьками та людьми схожого віку, а також з внутрішніми сумнівами. Для вирішення побідних проблем необхідна підтримка та діалоги.

Список використаних джерел:

1. Бабаян Ю.О., Скачко І.В. Гендерні особливості конфліктної поведінки в юнацькому віці. *Зб. наук. праць Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Миколаїв. 2015. Випуск 38. С. 39-48.

2. Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О., Панченко Д.М. Форми прояву міжособистісних конфліктів особистості з різним локусом контролю в певні вікові періоди. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №1 С. 71-76.

3. Хулавцева Н.О. Проблема дослідження конфліктної поведінки в юнацькому віці (гендерний аспект). *Психологія: реальність і перспектива*. 2018. Вип.11. С. 172-177.

ВПЛИВ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ РОБОТОЮ

Рачинська Олеся, здобувач ОС «Магістр», РДГУ

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

Постановка проблеми. Сучасні організації в умовах невизначеності стикаються з непередбачуваними економічними та інтелектуалізаційними ризиками, які загрожують їхньому стабільному функціонуванню та рівню конкурентоспроможності. Ці

ризики охоплюють фінансові втрати, зменшення кількості кваліфікованих кадрів, недостатній рівень адаптації до змін ринку та технологічного ландшафту. Одним із ключових аспектів, що визначає успішність компанії, є здатність формувати середовище, яке сприяє мотивації працівників і забезпечує їхнє задоволення роботою. Корпоративна культура, як система цінностей, норм і поведінкових моделей, що притаманні організації, відіграє вирішальну роль у створенні такого середовища. Вона визначає взаємовідносини між співробітниками, стиль управління, комунікації та загальну атмосферу в колектив [1].

Дослідження виявляють, що недоліки у формуванні корпоративної культури, зокрема невідповідність цінностей організації очікуванням працівників, можуть призводити до низького рівня мотивації, високої плинності кадрів та зниження загальної продуктивності. Водночас, успішно запроваджена корпоративна культура сприяє не лише професійному розвитку персоналу, але й зміцненню конкурентоспроможності організації на ринку.

Таким чином, проблема полягає у необхідності глибшого дослідження взаємозв'язку між корпоративною культурою, мотивацією працівників і їхнім задоволенням роботою, а також у розробці практичних рекомендацій для її вдосконалення.

Мета дослідження. Дослідити вплив різних типів корпоративної культури на рівень мотивації та задоволення працівників роботою, а також розробити рекомендації для підвищення цих показників у сучасних організаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розуміння корпоративної культури важливим є, насамперед, уточнення її сутності. Головним елементом корпоративної культури є цінності, пріоритети, що стають тією рушійною силою, яка спонукає співробітників компанії до більш продуктивної діяльності на її користь. Варто зазначити, що цінності можуть бути різними. Одна компанія більше цінує стабільність і послідовність, а інша – креативність, мобільність і гнучкість. Це не означає, що якась із них сповідує кращі корпоративні цінності. Йдеться тільки про те, який тип працівників більше підходить для роботи саме у цій компанії, та про те, на що буде спрямована їхня діяльність у межах цієї компанії.

Варто виділити такі компоненти корпоративної культури:

- Цінності та місія – базові принципи, які визначають діяльність компанії, набір основних переконань, якими керується організація у своїй діяльності. Вони визначають поведінку, взаємодію працівників та підхід до виконання обов'язків.

Цінності:

- Регулюють внутрішні процеси. Наприклад, цінності чесності та прозорості сприяють відкритій комунікації у компанії.

- Визначають корпоративну культуру. Наприклад, інноваційність як цінність стимулює пошук нових ідей.

- Мають вплив на залучення співробітників. Люди, чії особисті цінності збігаються з корпоративними, більше мотивовані та задоволені роботою.

- Сприяють формуванню позитивного іміджу. Компанії, які декларують соціальну відповідальність, отримують довіру клієнтів.

Місія організації – це ключове твердження, яке описує основну мету її існування, її призначення та цінність для суспільства, клієнтів

та співробітників. Місія допомагає окреслити довгострокову перспективу розвитку компанії; мотивує працівників на досягнення спільної мети; задає тон для формування стратегії компанії; комунікує організаційні пріоритети зовнішнім партнерам та клієнтам.

- **Норми поведінки** – це сукупність правил, стандартів та очікувань, які регулюють взаємодію між працівниками, їх ставлення до роботи, клієнтів і партнерів. У межах корпоративної культури ці норми є важливим інструментом для підтримання порядку, сприяння ефективності й створення позитивного робочого середовища. Дотримання норм поведінки є важливою складовою корпоративної культури, яка впливає на ефективність роботи, атмосферу в колективі та конкурентоспроможність компанії. Організації, які підтримують чіткі та справедливі норми, формують здорове середовище, що сприяє залученості працівників і їхньому професійному розвитку.

- **Символіка** – це сукупність візуальних, вербальних та поведінкових елементів, які уособлюють корпоративну культуру, виражають її цінності, ідентичність та характер організації. Вона є важливою складовою, яка допомагає комунікувати місію, цілі та цінності компанії як всередині колективу, так і назовні.

Психологічні аспекти корпоративної культури включають широкий спектр факторів, які впливають на ефективність та задоволеність працівників. Одним з найважливіших факторів є лідерство та комунікація. Якщо керівництво компанії демонструє високу культуру лідерства, забезпечує відкриту та ефективну комунікацію зі співробітниками, то це стимулює їхню мотивацію та залученість до роботи [2].

Іншим важливим аспектом є створення сприятливого психологічного середовища. Професійна підтримка, можливість вираження своїх думок та ідей, а також розуміння та повага до різних потреб та особливостей працівників – все це сприяє підвищенню задоволеності праці та створює позитивну атмосферу в колективі [1].

З психологічної точки зору основні характеристики корпоративної культури такі:

1. Цінності та переконання:

Цінності є основою корпоративної культури і визначають, що організація вважає важливим. Наприклад, орієнтація на інновації або

клієнтоорієнтованість можуть впливати на те, як працівники сприймають свою роботу та досягають результатів.

2. Відчуття спільності:

Корпоративна культура формує у працівників відчуття причетності до єдиної команди. Спільна мета, підтримка колег, взаємна повага створюють атмосферу довіри та співпраці.

3. Емоційний клімат:

Психологічна атмосфера в організації може бути позитивною (підтримка, мотивація, відчуття безпеки) або негативною (стрес, напруження, недовіра). Позитивний клімат сприяє креативності, ініціативності та ефективності працівників.

4. Мотивація:

Корпоративна культура впливає на те, як співробітники оцінюють свою роль у компанії та наскільки вони зацікавлені у досягненні спільних цілей. Культура визнання досягнень, винагород та можливостей розвитку посилює мотивацію працівників.

5. Психологічна безпека:

Це відчуття, що працівник може відкрито висловлювати свої ідеї, запитання чи сумніви без страху бути засудженим чи покараним. Висока психологічна безпека сприяє інноваціям та продуктивній співпраці.

6. Рівень стресу:

Залежно від стилю управління та взаємодії в колективі, корпоративна культура може знижувати або підвищувати рівень стресу серед працівників. Наприклад, культура жорсткої конкуренції може викликати емоційне вигорання, тоді як культура підтримки допомагає уникнути перевтоми.

7. Ставлення до змін:

Психологічна готовність до інновацій, адаптація до нових умов чи змін у процесах є показником гнучкості корпоративної культури. Культура, яка заохочує відкритість до нового, сприяє швидкій адаптації співробітників до змін.

8. Рівень довіри:

Довіра між працівниками, а також між підлеглими та керівниками формує фундамент для здорових робочих стосунків.

Високий рівень довіри сприяє підвищенню продуктивності та задоволення роботою.

Серед психологічних методів впливу на людський потенціал підприємства виділяють:

– позитивні форми прояву:

1) формування здорового психологічного клімату в колективі на основі чіткого дотримання прав людини;

2) ефективне використання в сукупності психологічних методів мотивації: навіювання, переконання, наслідування, спонукання для зниження рівня «опору змінам»;

3) проведення психологічного тестування співробітників, відповідних тренінгів і семінарів для керівників всіх рівнів управління, організація індивідуальної роботи з працівниками для визначення їх типу особистості, темпераменту, виявлення і попередження конфліктів.

4) організація психологічної служби на підприємстві, надання психологічних консультацій для співробітників з метою зниження емоційної напруги, підтримки «здорового духу» колективу;

– негативні форми прояву:

1) неправильне використання психологічних методів, ігнорування прав людини, примусове залучення працівників до відповідних заходів спричиняє нервозність і створює психологічний дискомфорт в колективі; акцентує на жорстких формах керівництва (командування), примушені і покаранні.

2) епізодичне тестування співробітників і робота з ними без урахування особистісних відмінностей підкреслює формальність характеру зазначених заходів.

3) ігнорування залучення соціальних психологів у колективи організацій, психологічних тренінгів для вищого керівництва спричиняє депресивний стан підприємства [1].

Отже, психологічні аспекти відіграють ключову роль у формуванні та розвитку корпоративної культури. Розуміння та ефективне управління цими аспектами можуть

значно підвищити ефективність діяльності підприємства та сприяти його стійкому розвитку.

Висновки. Психологічний підхід відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності корпоративної культури. Глибоке розуміння психологічних аспектів дозволяє керівникам та менеджерам створювати сприятливе робоче середовище, яке підтримує мотивацію, задоволеність роботою та високу продуктивність працівників.

Використання психологічних методів формування корпоративних цінностей сприяє їх глибокому прийняттю та інтеграції в повсякденну діяльність, що забезпечує згуртованість колективу та узгодженість дій у досягненні стратегічних цілей підприємства. Психологічний підхід не лише зміцнює внутрішню єдність організації, але й підвищує її адаптивність до змін зовнішнього середовища, що є критичним для досягнення конкурентних переваг у сучасному бізнес-середовищі.

Список використаних джерел:

1. Апостолук О. Корпоративна культура як інструмент ефективного менеджменту підприємства в підвищенні його конкурентоспроможності. *Economic journal of Lesya Ukrainka Volyn National University*. 2016. Vol. 2.6. P. 68–73.

2. Амеліна С.М., Кубіцький С.О. Корпоративна культура у системі управління персоналом. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. Серія : «Економічні науки. 2020. № 7.39. С. 59–66.

ПСИХОЛОГІЯ ВІРАЛЬНОСТІ КОНТЕНТУ В YOUTUBE

Романюк Марина, здобувач ОС «магістр», 2 курс, НУВГП

Керівник: Олег Ставицький, доктор психол. наук, професор

YouTube є глобальною платформою масової комунікації, що формує інформаційний простір, задає норми цифрової взаємодії та істотно впливає на емоційно-ціннісні орієнтації користувачів. Феномен віральності – надшвидкого й масштабного поширення відеоконтенту – постає як міждисциплінарна проблема, однак саме психологічний вимір (емоційний резонанс, когнітивна простота сприймання, соціально-психологічні механізми наслідування та

приналежності) визначає, чому окремі відео запускають ланцюги поширення, а інші – ні [1; 2; 5; 9].

У наукових працях останнього десятиліття [1; 3; 5; 8; 9; 12] підкреслюється роль емоційної активації (захоплення, розчулення, гумор), ідентифікації з героями контенту, потреби в афіліації та соціальному схваленні як предикторів наміру поділитися відео; водночас бракує систематизованого психологічного опису віральності саме у контексті YouTube-екосистеми, де значення мають візуально-нарративні схеми, короткі формати (Shorts), особливості коментарної взаємодії та публічної метрики (лайки/перегляди/підписки). Теоретичні моделі емоційного зараження [5; 7; 9], теорія соціального підкріплення, підходи до когнітивної легкості (processingfluency) та афективної оцінки повідомлень дають методологічну основу для пояснення віральної поведінки користувачів, проте потребують актуалізації з урахуванням нових форматів споживання відео.

Актуальність теми зумовлена й практичним запитом: освітні, соціальні та просвітницькі ініціативи, а також дитячо-сімейний контент потребують науково обґрунтованих принципів створення «екологічно безпечних» відео, що викликають позитивні, підтримувальні емоції та сприяють емпатії, а не виснаженню або поляризації [10; 13; 15]. З огляду на це, доцільним є поєднання теоретичного аналізу психологічних механізмів віральності з емпіричною перевіркою чинників емоційного відгуку та наміру поширення серед реальних користувачів YouTube.

Мета публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічних закономірностей феномену віральності контенту в середовищі YouTube, а також у визначенні провідних емоційно-мотиваційних і когнітивних чинників, які впливають на сприйняття, емоційний відгук і поведінкову активність користувачів, пов'язану з переглядом, оцінюванням та поширенням відеоматеріалів [1; 4; 7; 9].

Основний зміст. Феномен віральності контенту вважається однією з ключових характеристик сучасного цифрового середовища. Під віральністю розуміють здатність інформаційного матеріалу поширюватися серед користувачів за короткий проміжок часу, викликаючи емоційну реакцію та соціальну взаємодію [1; 2; 6; 12]. З позицій психології це не лише технічний чи маркетинговий процес, а

форма емоційно-когнітивної взаємодії між автором і глядачем, у якій відображаються потреби людини у спільності, новизні, самовираженні та емоційному переживанні [4; 8; 14].

Наукові праці [1; 5; 9; 12] показують, що найвіральніші повідомлення – це ті, що викликають емоції високої інтенсивності (захоплення, подив, розчулення, гнів або радість) і стимулюють дію. Емоційний компонент поєднується з когнітивними механізмами: легкість сприйняття, знайомість візуальних образів, короткий час обробки інформації створюють ефект *когнітивної доступності* (processingfluency), який сприяє швидкому поширенню повідомлення [3; 6; 7].

Особливу роль у поширенні відео відіграють соціально-психологічні чинники. Глядачі частіше діляться контентом, який підкріплює їхню ідентичність або дозволяє здобути соціальне схвалення [5; 8; 13]. Таким чином, віральність можна розглядати як поведінкову форму соціального підкріплення, де обмін контентом стає способом підтримання соціальних зв'язків.

Емоції є центральним чинником, який визначає поведінкову реакцію користувача у процесі взаємодії з відеоконтентом [3; 5; 7; 8]. Емоційне збудження активує когнітивну обробку повідомлення, посилює його запам'ятовування та формує потребу у спільному переживанні. Згідно з даними сучасних досліджень [1; 2; 7; 11], відео, що викликає емоції захоплення, здивування, розчулення, гумору або натхнення, має найбільші шанси стати віральним, оскільки створює стан емоційної піднесеності, який стимулює активність – лайки, коментарі, репости.

Важливим компонентом є мотив афіліації – природне прагнення людини до належності та взаємодії з іншими. Поширюючи відео, користувач прагне бути частиною спільноти [2; 4; 5; 13], яка розділяє подібні емоції або цінності. Таким чином, акт «поділитися» стає способом соціальної самопрезентації та підтвердження своєї приналежності до групи.

Додатковим фактором віральності є мотивація емоційного відгуку. Коли контент викликає щирі позитивні емоції – радість, ніжність, подив – він формує короткочасний стан психологічного піднесення, який спонукає користувача поширювати це відчуття

далі. У той же час відео з негативним емоційним навантаженням (гнів, страх, шок) також можуть ставати віральними, але їхня популярність часто має короткочасний характер і пов'язана з реакцією на загрозу або порушення соціальних норм [5; 12; 15].

З огляду на це, позитивно забарвлений контент має більш стабільний і глибокий вплив, оскільки підтримує емоційний баланс глядача, викликає довіру та сприяє повторній взаємодії з автором. Саме тому більшість успішних відео YouTube у категоріях «Shorts», «Pets», «DIY» чи «Humanstories» апелюють до теплих емоцій, почуття безпеки.

Когнітивний аспект віральності полягає у тому, як користувач сприймає, обробляє й оцінює відеоінформацію. Одним із ключових механізмів є принцип когнітивної простоти (processingfluency) – чим легше глядач розуміє зміст повідомлення, тим вища ймовірність, що він його позитивно оцінить і поширить [3; 6; 7]. Короткі відео, зрозумілі образи, знайомі сценарії та ритмічна структура полегшують сприйняття і створюють відчуття задоволення від перегляду [6; 11].

Другою важливою складовою є ефект уваги. У середовищі надлишку інформації користувач реагує на стимули, які відрізняються від фону – яскравий візуальний контраст, несподіваний сюжетний поворот або елемент новизни. Такий контент активує орієнтовний рефлекс і утримує увагу протягом перших секунд, що є критично важливим для алгоритмів платформи та для людської психіки, схильної відсіювати незначущу інформацію [1; 9; 12].

Соціально-психологічний вимір віральності охоплює механізми наслідування, соціального підкріплення та емоційного зараження. Люди схильні повторювати дії, які отримують позитивне схвалення від інших. Коли користувач бачить, що певне відео набирає мільйони переглядів або коментарів, він несвідомо оцінює його як «варте уваги». Це створює ефект масового залучення [2; 4; 5; 7], який підтримує подальше поширення.

Механізм емоційного зараження полягає у тому, що під впливом виразних невербальних сигналів (інтонації, міміки, музики) глядач відтворює емоційний стан автора або персонажа відео [5; 7; 9]. Така синхронізація почуттів породжує відчуття спільності й довіри, що стимулює бажання взаємодіяти з контентом і ділитися ним.

Окреме місце посідає соціальний контекст сприйняття. У молодіжних і підліткових спільнотах поширення відео часто має функцію символічного самовираження: вибір контенту демонструє цінності, гумор, естетику чи ставлення до подій [13; 14; 15]. Таким чином, акт поширення стає не лише комунікативним, а й ідентифікаційним – способом показати, «хто я є» у цифровому просторі.

Висновки. Аналіз психологічних аспектів віральності контенту в YouTube дозволяє зробити висновок, що це явище має комплексну природу і формується під впливом взаємодії емоційних, когнітивних та соціально-психологічних чинників [1–15]. Ключову роль у процесі поширення відео відіграють емоції високої активації – подив, розчулення, захоплення, гумор, – які забезпечують глибший емоційний резонанс і мотивують до подальшої дії. Емоційний вплив посилюється завдяки когнітивній простоті сприймання, знайомості образів та ритмічній побудові сюжету, що полегшує обробку інформації і викликає відчуття задоволення.

Соціально-психологічні механізми віральності проявляються у прагненні користувачів до афіліації, соціального схвалення та відтворення поведінки інших членів спільноти [2; 4; 5; 7; 13]. Ефекти наслідування та емоційного зараження створюють відчуття єдності та колективного досвіду, який підкріплює мотивацію до взаємодії з контентом. Таким чином, віральність контенту в YouTube можна розглядати як процес емоційно-когнітивного резонансу між автором і глядачем, що спирається на базові людські потреби у спільності, емоційній виразності та обміні позитивними переживаннями.

Розуміння цих механізмів має не лише теоретичне, а й практичне значення – воно може бути використане для створення емоційно безпечного, етичного й підтримувального контенту, спрямованого на формування здорової цифрової культури та підвищення психологічного благополуччя користувачів.

Список використаних джерел

1. Berger J., Milkman K. L. What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*. 2012. Vol. 49, No. 2. P. 192–205. DOI: 10.1509/jmr.10.0353. journals.sagepub.com

2. Brady W. J., Wills J. A., Jost J. T., Tucker J. A., Van Bavel J. J. Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017. Vol. 114(28). P. 7313–7318. DOI: 10.1073/pnas.1618923114. [pnas.org](https://doi.org/10.1073/pnas.1618923114)
3. Dubovi I., Levi N., Tabak I. Interactions between emotional and cognitive engagement with science on YouTube. *PLOS ONE*. 2021. 16(7): e0254343. DOI: 10.1371/journal.pone.0254343. [PubMed](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254343)
4. Ferchaud A., Grzeslo J., Orme S., LaGroue J. Parasocial attributes and YouTube personalities: Exploring content trends across the most subscribed YouTube channels. *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 80. P. 88–96. DOI: 10.1016/j.chb.2017.10.041. [sciencedirect.com](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.041)
5. Goldenberg A., Gross J. J. Digital emotion contagion. *Trends in Cognitive Sciences*. 2020. Vol. 24(4). P. 316–328. DOI: 10.1016/j.tics.2020.01.009. [PubMed+1](https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.01.009)
6. Guerini M., Staiano J. Deep Feelings: A Massive Cross-Lingual Study on the Relation between Emotions and Virality. *Proceedings of WWW Companion (arXiv preprint)*. 2015. URL: <https://arxiv.org/abs/1503.04723> (дата звернення: 31.10.2025). [arxiv.org](https://arxiv.org/abs/1503.04723)
7. Lu D., Hou X., Huang Z. Emotional contagion: Research on the influencing factors in social media contexts. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13: 931835. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.931835. [Frontiers+1](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931835)
8. Penttinen V., Ciuchita R., Caic M. YouTube It Before You Buy It: The Role of Parasocial Interaction in Consumer-to-Consumer Video Reviews. *Journal of Interactive Marketing*. 2022. Vol. 57. P. 561–582. DOI: 10.1177/10949968221102825. [journals.sagepub.com+1](https://doi.org/10.1177/10949968221102825)
9. Rosenbusch H., Evans A. M., Zeelenberg M. Multilevel emotion transfer on YouTube: Disentangling the effects of emotional contagion and homophily on video audiences. *Social Psychological and Personality Science*. 2019. Vol. 10(8). P. 1023–1033. DOI: 10.1177/1948550618820309. [journals.sagepub.com](https://doi.org/10.1177/1948550618820309)
10. Sokolova K., Kefi H. Instagram and YouTube bloggers promote it, why should I buy? How credibility and parasocial interaction influence purchase intentions. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2020. Vol. 53. Article 101742. DOI: 10.1016/j.jretconser.2019.01.011. [sciencedirect.com](https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.01.011)

11. Violot C., Elmas T., Bilogrevic I., Humbert M. Shorts vs. Regular Videos on YouTube: A Comparative Analysis of User Engagement and Content Creation Trends. arXiv preprint. 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2403.00454> (дата звернення: 31.10.2025). arxiv.org

12. Vosoughi S., Roy D., Aral S. The spread of true and false news online. Science. 2018. Vol. 359(6380). P. 1146–1151. DOI: 10.1126/science.aap9559. science.org

13. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. Освітologia. 2024. № 13(13). С. 50–58. DOI: 10.28925/2412-124X.2024.13.5. osvitologia.kubg.edu.ua+2osvitologia.kubg.edu.ua+2

14. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60–66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf (дата звернення: 31.10.2025). psych.vernadskyjournals.in.ua+1

15. Чаплінська Ю. С. Ризики кіберсоціалізації: сьогодення і недалеке майбутнє. Проблеми політичної психології. 2020. Вип. 23. С. 214–240. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/download/54/63> (дата звернення: 31.10.2025). politpsy.org

ВПЛИВ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Ромашук Катерина, здобувачка ОС «Бакалавр», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: викладач Джейджеря О.В.

Актуальність дослідження. Проблема впливу травматичного досвіду на розвиток особистості підлітка є надзвичайно актуальною в сучасних соціокультурних умовах, які супроводжуються зростанням рівня насильства, нестабільності в родинях, соціальної напруги та воєнних дій. Підлітки як особливо вразлива вікова категорія часто не мають достатніх психологічних ресурсів для самостійного подолання травматичних переживань, що може призводити до емоційної нестабільності, проблем у спілкуванні, формування деструктивних моделей поведінки та загальмованого особистісного розвитку.

Метою даного дослідження є вивчення впливу травматичного досвіду на формування особистісних рис підлітка, зокрема емоційної стабільності, рівня тривожності, самооцінки та соціальної взаємодії.

Поняття «психічна травма» в науковій літературі з'являється вперше наприкінці XIX століття. Узагальнення еволюції перших наукових уявлень про природу і сутність поняття «психотравма» знаходимо в публікаціях Зігмунда Фрейда. Під час розгляду у своїх дослідженнях роботи Д. Брейера з однією зі своїх істеричних клієнток Фрейд зауважив, що майже всі симптоми її істерії виявлялись наслідком так званих психічних травм (З. Фрейд, 1989). Саме це і спричинило активне привернення уваги тогочасної психологічної спільноти до глибинного змісту цієї тематики і самого поняття «психічна травма».

Натепер поняття «психічна травма» є досить вживаним у сучасній психологічній науці. Проте наявні суттєві розбіжності в трактуванні зазначеного феномена. З одного боку, це пов'язане з висвітленням тільки одного певного аспекту (відповідно до наукової школи або напрямку), який видавався найважливішим. З іншого боку, невпорядкованість у визначенні зумовлена складністю та суб'єктивністю переживань травмивних подій, що утруднює їх чітку систематизацію і узагальнення за якимось критеріями.

Згідно з дослідженнями Н.Л.Іванової, травма, отримана в період інтенсивного особистісного розвитку, суттєво впливає на психологічний стан підлітка, знижує рівень адаптивності та формує внутрішні конфлікти, які можуть затримувати або спотворювати розвиток «Я-концепції» [1].

Як зазначає Л.І.Паливода, психічна травма, отримана у підлітковому віці, здатна серйозно порушити цілісність «Я-концепції», поглибити тривожні стани та вплинути на подальше сприйняття себе й світу, що особливо небезпечно в період становлення особистості [2]. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в системному дослідженні впливу травматичного досвіду на розвиток підлітків, що дозволить розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та профілактики негативних наслідків.

Підлітковий вік є критичним етапом у формуванні особистості, коли відбувається інтенсивний розвиток емоційної, соціальної та

когнітивної сфер. У цей період індивід особливо вразливий до негативних впливів зовнішнього середовища, зокрема до психологічних травм.

Травматичний досвід — це психотравмівні події, які значно перевищують адаптаційні можливості особистості, і можуть призводити до порушень у формуванні самооцінки, довіри до світу, емоційної стабільності та соціальної поведінки підлітка. Актуальність проблеми зумовлена зростанням кількості підлітків, які переживають різні форми насильства, втрату близьких, розлучення батьків або інші кризові ситуації. Наявність травматичного досвіду часто супроводжується розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних або тривожних станів, а також поведінкових відхилень.

Як зазначає Л.І.Паливода, пережита в дитинстві або підлітковому віці психічна травма може негативно позначитися на емоційному розвитку, викликати труднощі в побудові міжособистісних стосунків і формувати деструктивні моделі поведінки в майбутньому [2]. У зв'язку з цим постає необхідність глибшого вивчення впливу травматичного досвіду на становлення особистості підлітка, визначення основних чинників, що модулюють цей вплив, а також пошуку ефективних психологічних підходів до допомоги таким підліткам.

Висновок. Проведений аналіз свідчить, що травматичний досвід має значний вплив на розвиток особистості підлітка, особливо на емоційну сферу, самооцінку та соціальну поведінку. Пережиті психотравмівні події можуть призводити до формування психологічних розладів, порушень адаптації та деструктивних моделей взаємодії з оточенням. Враховуючи вразливість підліткового віку, важливо своєчасно виявляти такі травми та забезпечувати ефективну психологічну підтримку.

Список використаних джерел

1. Іванова Н.Л. Психологічні особливості переживання травматичних подій у підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 112–117.

2. Паливода Л.І. Проблема ви значення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТРНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. Том 32 (71). №6. С. 68-72.

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сімончук Діана, здобувач ОС «бакалавр», 1 курсу, РДГУ

Керівник: Джеджер О.В., старший викладач

Актуальність дослідження особливостей спілкування дітей молодшого шкільного віку зумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, молодший шкільний вік є чутливим періодом для формування комунікативних навичкою. Саме в цей час відбувається активний розвиток мовлення, розширюється коло спілкування, закладаються основи для ефективної взаємодії в подальшому житті. Несформовані або порушені комунікативні вміння в цей період можуть призвести до труднощів у навчанні, соціальній адаптації, розвитку низької самооцінки та проблем у міжособистісних стосунках. По-друге, сучасне суспільство висуває високі вимоги до комунікативної компетентності особистості. Уміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти є запорукою успіху не лише в навчальній діяльності, а й у професійній та особистій сфері.

Метою публікації є теоретичне дослідження особливостей спілкування дітей молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік (приблизно 6-10 років) є перехідним і надзвичайно важливим етапом у розвитку дитини, що супроводжується значними змінами у всіх сферах, включно зі спілкуванням. Зміна провідної діяльності з ігрової на навчальну, а також розширення соціального оточення, надають спілкуванню молодших школярів нових, специфічних рис.

З початком навчання у школі кардинально змінюється соціальне середовище дитини. До звичного кола спілкування (батьки, родичі, дошкільні друзі) додаються нові й надзвичайно важливі фігури: учитель та однокласники. Учитель стає для дитини головним носієм

знань, норм і правил, своєрідним взірцем, а взаємини з ним відіграють ключову роль у формуванні шкільної адаптації та успішності (Н.Богданець-Білокаленко) [1, с.45]. Однокласники ж перетворюються з простих партнерів по грі на повноцінних учасників навчальної та позанавчальної взаємодії, з якими дитина вчиться співпрацювати, змагатися, дружити і вирішувати конфлікти.

У цей період активно формується навчальне спілкування, яке є специфічним видом взаємодії, спрямованої на засвоєння знань та вмінь. Молодші школярі освоюють нові комунікативні ролі та стратегії:

1. слухання та розуміння: дитина вчиться уважно слухати пояснення вчителя, а також відповіді однолітків, виділяючи головне та запам'ятовуючи інформацію.

2. висловлення думок: формується вміння чітко і послідовно висловлювати свої думки, відповідати на запитання, брати участь у діалозі.

3. співпраця у групі: діти навчаються працювати в парах та малих групах, домовлятися, розподіляти ролі, обговорювати завдання та шукати спільні рішення;

4. прийняття та надання зворотного зв'язку: вчать коректно висловлювати критику та приймати її, що є важливим для розвитку соціальної компетентності.

Паралельно з навчальним, поглиблюється й емоційно-особистісне спілкування з однолітками. Якщо в дошкільному віці дружба часто базувалася на ситуативних інтересах, то тепер вона стає більш усвідомленою. Діти починають обирати друзів за такими критеріями, як спільні інтереси, надійність, взаємодопомога, розуміння. Саме в цьому віці формуються перші міцні, тривалі дружні зв'язки.

У спілкуванні з однолітками, як зазначає О.Савченко, молодші школярі активно розвивають:

1. Емоційний інтелект: вчать розпізнавати та розуміти емоції інших, а також адекватно виражати власні почуття.

2. Навички вирішення конфліктів: опановують стратегії компромісу, обговорення, переговорів, щоб залагоджувати суперечки.

3. Емпатію: розвивається здатність співчувати, підтримувати та розуміти почуття інших [3, с. 45-63].

Варто зазначити, що у молодшому шкільному віці вже помітні певні гендерні відмінності у спілкуванні: хлопчики частіше орієнтуються на змагальність, ієрархію та активні ігри, тоді як дівчатка надають перевагу більш тісному емоційному спілкуванню, обміну секретами та спільній творчій діяльності.

Молодші школярі активно вдосконалюють як вербальні, так і невербальні засоби спілкування. Мова стає більш розвиненою, словниковий запас збагачується, граматичні конструкції ускладнюються. Дитина вже здатна будувати розгорнуті розповіді, аргументувати свою думку. Одночасно розвивається й розуміння та використання невербальних сигналів – міміки, жестів, інтонації, які допомагають краще донести свою думку та зрозуміти співрозмовника.

Попри значне розширення соціального кола, родина залишається фундаментальним фактором у формуванні комунікативних навичок молодшого школяра. Стиль спілкування в сім'ї, відкритість батьків до діалогу, їхня готовність слухати дитину та обговорювати її проблеми, безпосередньо впливають на її здатність будувати ефективні взаємини за межами дому. Батьки та інші дорослі члени родини є першими і найважливішими вчителями правил спілкування, етикету та розвитку здатності до співпереживання.

Висновки. Таким чином, спілкування дітей молодшого шкільного віку є складним і динамічним процесом, який зазнає значних змін під впливом нового соціального середовища та провідної навчальної діяльності. Цей період характеризується розширенням кола спілкування за рахунок включення вчителя та однокласників, що вимагає освоєння нових форм навчальної взаємодії. Одночасно, емоційно-особистісне спілкування з однолітками стає більш усвідомленим, формуються міцні дружні зв'язки, інтенсивно розвиваються навички емпатії та вирішення конфліктів. Розвиток як вербальних, так і невербальних засобів комунікації дозволяє дітям ефективніше виражати свої думки та почуття, а також краще розуміти співрозмовників. Незважаючи на розширення соціальних зв'язків, родина залишається ключовим фактором, що впливає на формування комунікативної культури дитини. Усвідомлення цих особливостей є

критично важливим для педагогів та батьків, оскільки саме вони створюють умови для гармонійного розвитку комунікативної компетентності молодших школярів, закладаючи фундамент для їхньої успішної соціалізації та самореалізації у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Богданець-Білоskalенко Н.І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: Посібник. Київ : 2018. 131 с.
2. Коваленко О. А. Психологія дитячого віку: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури., 2016. с. 87.
3. Савченко О.Я. Дидактика початкової освіти. Київ: Генеза, 2018. 347с.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ З ПТСР

Сорокіна Анастасія, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В, старший викладач

Арттерапія як напрямок психотерапевтичної допомоги посідає важливе місце в системі реабілітації військових, що пережили бойові дії і мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР є важким психоемоційним станом, що виникає внаслідок екстремального стресу та характеризується нав'язливими спогадами, емоційним онімінням, підвищеною тривожністю, дратівливістю, порушенням сну і соціальною ізоляцією. У військових ці прояви часто набувають стійкого характеру та суттєво впливають на якість життя, працездатність, соціальну взаємодію та адаптацію після повернення з фронту.

Мета дослідження. Визначити ефективність та особливості застосування арт-терапевтичних методів у реабілітації військовослужбовців, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, з метою покращення їх емоційного стану, зниження рівня тривожності та підвищення адаптаційних можливостей.

На думку Павличка Н.В в умовах сучасної війни в Україні актуальність пошуку ефективних методів психотерапевтичної допомоги для військових різко зростає. Арттерапевтичні методи, що ґрунтуються на залученні особистості до творчої діяльності, виявилися цінним ресурсом у роботі з травмою. Завдяки своїй невербальній природі арттерапія дозволяє обійти захисні механізми психіки, які блокують пряме усвідомлення або вербалізацію травматичного досвіду, і створити безпечне середовище для його поступового опрацювання. Творчий процес, спрямований не на естетичний результат, а на емоційне вираження, допомагає пацієнтові зустрітися з внутрішніми переживаннями, візуалізувати біль і поступово інтегрувати його у свій життєвий досвід [3].

На думку С.В Максименка на практиці арттерапія може реалізовуватися через малювання, скульптуру, колаж, письмо, театр, музику або інші форми вираження. У роботі з військовими найчастіше використовуються методи образотворчого мистецтва, створення мандал, візуалізація бойових спогадів у вигляді серій малюнків або графічних історій, а також техніки роботи з тілесним образом через скульптурні форми. Часто до терапевтичного процесу залучається музика, яка слугує фоном або безпосереднім каналом вираження емоцій. Важливим напрямом є письменницькі практики – написання щоденників, оповідань, віршів, у яких пацієнти можуть дати голос своїм переживанням, не зіштовхуючись з осудом або загрозою [1].

Як сказав Недвига О.В у контексті реабілітації українських військових арттерапія вже отримала певне поширення [1]. З 2014 року і особливо після 2022 року в Україні активно працюють проекти, спрямовані на психосоціальну підтримку ветеранів. Зокрема, арттерапевтичні майстерні функціонують при ветеранських просторах, психологічних центрах, шпиталях та громадських ініціативах. Фахівці використовують як індивідуальні, так і групові формати роботи. Групова арттерапія особливо ефективна завдяки поєднанню елементів самовираження, підтримки, зворотного зв'язку і колективного досвіду зцілення. Учасники груп вказують на зниження тривожності, покращення сну, послаблення флешбеків та відновлення здатності до міжособистісної взаємодії.

Наукові дослідження підтверджують, що систематичне використання арттерапії може зменшити вираженість симптомів ПТСР, підвищити рівень самоусвідомлення, самоконтролю і психоемоційної стабільності. У процесі творчої роботи військовий не лише відновлює контакт із власним внутрішнім світом, а й поступово повертається до відчуття себе як суб'єкта, здатного впливати на своє життя. Це особливо важливо у випадках, коли ПТСР супроводжується деперсоналізацією або втратою сенсу

Однак впровадження арттерапії потребує системного підходу. Необхідним є професійне навчання фахівців, розробка стандартів роботи, протоколів безпечної взаємодії, а також інтеграція цих методів у загальну систему психологічної допомоги ЗСУ та ветеранських служб. Важливо враховувати ризик ретравматизації та потребу в стабілізуючих техніках перед початком глибокої терапевтичної роботи з травмою. Арттерапевт має бути підготовленим до роботи з кризовими станами і мати відповідну клінічну компетентність.

Висновки. Таким чином, арттерапія є перспективним інструментом психосоціальної підтримки військовослужбовців з ПТСР. Її ефективність зумовлена гнучкістю методів, здатністю працювати з глибокими рівнями психіки та створенням умов для безпечного вираження складних емоцій. Подальший розвиток арттерапевтичного напрямку в Україні має ґрунтуватися на міждисциплінарній взаємодії, професійному супроводі та дослідженні довготривалих результатів терапії для забезпечення цілісного підходу до реабілітації військових.

Список використаних джерел

1. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід: підручник: у 2 ч. колектив авторів ; за заг. ред. С.Д. Максименка. Київ: НУОУ, 2013. Ч. 1. 472 с.
2. Недвига О.В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Київ, 2019. 257 с.

3. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб.. Київ, 2020. 92 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Тодорович Ангеліна, здобувач ОС «бакалавр» 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджерера О.В., старший викладач

У сучасних умовах активного розвитку соціального середовища та зростання ролі міжособистісної взаємодії особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей спілкування в юнацькому віці. Цей період є визначальним у формуванні особистості, її соціальних ролей, самосвідомості та здатності до ефективної комунікації. Юнаки активно шукають своє місце в суспільстві, розширюють коло спілкування, що часто супроводжується труднощами в налагодженні взаємин, самопрезентації та розумінні інших.

Актуальність теми зумовлена потребою у своєчасному виявленні та корекції можливих труднощів у спілкуванні, що впливають на особистісний розвиток молоді, їхню успішну соціалізацію та психологічне благополуччя.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей спілкування в юнацькому віці, аналіз їхніх основних проявів і чинників, що їх зумовлюють.

Юнацький вік - це один із ключових періодів онтогенетичного розвитку людини, що охоплює орієнтовно вік від 15 до 21 року. У науковій літературі цей етап також поділяється на ранню юність (15–17 років) і пізню юність або ранню дорослість (18–21 рік). Саме в цей час індивід інтенсивно формує свою особистість, світогляд, систему цінностей, соціальну ідентичність та модель поведінки. Юнацький вік характеризується швидкими фізіологічними змінами, завершенням статевого дозрівання, зростанням когнітивних можливостей, зокрема абстрактного мислення, здатності до саморефлексії та самопізнання. Водночас це період психологічної нестабільності, емоційної чутливості, пошуку сенсу життя та прагнення до самореалізації.

Психологічною особливістю юнацького віку є зростання ролі самосвідомості: формується «Я-концепція», яка стає стрижнем особистісної ідентичності. Молоді люди прагнуть визначити своє місце в суспільстві, знайти життєві орієнтири, сформувати професійні плани, налагодити глибокі міжособистісні стосунки. У цьому процесі важливу роль відіграє спілкування - як основний засіб соціалізації, емоційної підтримки, обміну досвідом і самоствердження. Саме спілкування стає провідною формою активності, через яку юнак чи юнка конструє своє ставлення до себе, інших і світу загалом.

Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці значною мірою зумовлені віковими змінами у когнітивній та емоційній сферах. За свідченнями науковців, зокрема О. Бікус, В. Волошиної [1], О. Купрєвої [2], О. Мартиняк [3], саме у цей період молодь переходить від зовнішньої поведінки до внутрішнього плану дій, розвиває здатність до емпатії, глибокого розуміння іншої особистості. Юнаки починають будувати комунікацію не лише на основі спільних інтересів, а й на емоційній близькості, довірі, взаєморозумінні. Вони стають здатними до прийняття альтернативних точок зору, аналізу мотивів поведінки інших, виявляють бажання ділитися внутрішніми переживаннями.

Комунікація в юнацькому віці характеризується підвищеною вибірковістю. Молоді люди обирають, з ким саме вони хочуть вступати в контакт, і це спілкування набуває рис інтимності, емоційної насиченості, довіри. Особливо важливим стає коло близьких друзів, що виконує функцію «дзеркала» для самооцінки та розвитку соціальних навичок. Спілкування у групах однолітків відіграє не лише інформативну функцію, а й виступає умовою формування ціннісних орієнтацій, поглядів, стилю поведінки. Водночас, зростає потреба у визнанні та самоствердженні, що іноді породжує суперечності: між прагненням до незалежності та потребою в підтримці, між бажанням бути почутим і страхом бути осміяним.

Однією з характерних рис юнацького спілкування є конфліктність у взаєминах з дорослими, особливо з батьками та вчителями. Молодь прагне до рівноправних відносин, до визнання своєї автономії, а це нерідко вступає в суперечність із авторитарною моделлю виховання. На думку Н.Павлик [4], близько 70% юнаків і

дівчат прагнуть бути схожими на своїх батьків, проте одночасно прагнуть дистанціюватися від них, зберегти власну самостійність у прийнятті рішень. Саме через спілкування з дорослими формується ставлення до норм і цінностей соціуму, а також закладаються основи майбутньої професійної ідентичності.

Варто зазначити, що юнацьке спілкування нерозривно пов'язане з проблемою самопрезентації. Молодь намагається створити певний образ себе у свідомості інших, що часто призводить до експериментів із зовнішністю, манерами, мовленням. У цьому контексті велике значення має спілкування з представниками протилежної статі. Воно виступає не лише як етап підготовки до майбутніх романтичних чи сімейних відносин, а й як спосіб самопізнання, перевірки власної привабливості, здатності викликати симпатію, довіру, повагу.

Психологи також звертають увагу на двоїстість спілкування в юнацькому віці: з одного боку, розширюється соціальний простір комунікації — з'являються нові знайомства, групи за інтересами, участь у громадському житті; з іншого боку, зростає потреба в глибоких, стабільних, діадних стосунках. Ця суперечність є джерелом як особистісного зростання, так і можливих внутрішніх конфліктів. Юнаки можуть відчувати емоційне перевантаження через неможливість знайти "свою людину" або реалізувати бажання бути почутими. Високий рівень емоційної чутливості сприяє виникненню тривожності, страху відторгнення, що іноді призводить до уникнення спілкування або формування соціальної ізоляції.

Серед психологічних проблем у комунікативній сфері юнаків часто зустрічаються труднощі з вираженням емоцій, страх критики, невпевненість у собі, що, за даними сучасних досліджень, є передумовами розвитку низької самооцінки. Висока потреба у позитивній оцінці з боку значущих інших підвищує залежність від думки соціального оточення. У випадках, коли індивід не отримує очікуваної підтримки, можуть виникати фрустрація, емоційне вигорання, депресивні стани.

Науковці підкреслюють, що формування ефективних комунікативних навичок у юнацькому віці є критично важливим для подальшого успішного функціонування особистості в дорослому житті. Це включає розвиток емпатії, активного слухання, вміння вести

діалог, долати конфлікти та співпрацювати. Соціально-психологічна підтримка, участь у тренінгах і групових формах роботи сприяють гармонійному становленню особистості.

Висновки. Отже, юнацький вік — це надзвичайно важливий етап розвитку, в якому спілкування виступає як провідна психологічна функція, що забезпечує самопізнання, соціалізацію, формування цінностей та побудову стійких міжособистісних зв'язків. Глибоке розуміння психологічних особливостей комунікації в цьому віці є необхідною умовою для надання ефективної педагогічної, психологічної та соціальної підтримки молоді в складному, але надзвичайно значущому періоді їхнього життя.

Список використаних джерел

1. Бікус О.О., Волошина В.В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 1 (46). С. 17-23.

2. Купреєва О.І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том IX. Випуск 12. С. 134-146.

3. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. *Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019*. Тернопіль: ТНТУ, 2019. С. 292–293.

4. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. К.: Логос, 2015. 383 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Харчук Богдан, викладач

Війна несе значний негативний вплив на психічне здоров'я населення країни, в якій проходять воєнні дії. Особливо вразливими в

таких умовах стають діти усіх вікових категорій, оскільки внаслідок руйнування звичного середовища, вимушеного переселення, втрати близьких людей, розлуки з своїми сім'ями та інших травматичних подій порушується їхній емоційний розвиток, погіршується соціальна взаємодія та відчуття безпеки. У цих умовах проблема соціально-психологічної адаптації дітей набуває особливої актуальності, адже якість адаптаційних механізмів визначає їхню здатність справлятися зі стресом, відновлювати базове почуття безпеки та інтегрувати травматичний досвід.

Незважаючи на наявність досліджень про вплив війни на психіку дітей, залишається недостатньо вивчено, які саме соціальні та психологічні чинники сприяють або перешкоджають успішній адаптації в умовах затяжного конфлікту. Тому аналіз особливостей адаптації дітей, що постраждали від війни, є важливим як для розвитку теоретичних підходів, так і для формування ефективних практичних інтервенцій у сфері освіти, соціальних служб і психологічної допомоги.

Мета – вивчення та аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації дітей, які постраждали від війни, а також визначення ефективних методів та напрямів, які сприяють психосоціальної підтримці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Війна є одним із найінтенсивніших стресогенних чинників, здатних комплексно впливати на психологічний, соціальний і особистісний розвиток дітей. Дитяча психіка особливо чутлива до порушень безпеки, непередбачуваності та втрати стабільного середовища, тому досвід війни часто призводить до багатовимірної травматизації. Вплив війни на психічне здоров'я дітей визначається психологічними та соціальними наслідками, включаючи зміни в стосунках через смерть, розлуку, відчуження та інші втрати, розпад сім'ї та громади, зневіри у традиціях та цінностях, руйнування об'єктів інфраструктури. Ці фактори взаємодіють і впливають на сприйняття та розуміння дитини війни та свого місця в ній. [1, с.33].

Негативні наслідки проявляються як у короткострокових реакціях гострого стресу, так і в довготривалих змінах емоційної регуляції, поведінки, соціальних зв'язків та самоусвідомлення. Аналіз

впливу війни на дітей та можливих інтервенційних стратегій є необхідною умовою для формування ефективної системи психосоціальної підтримки.

За даними Української асоціації дитячих психотерапевтів, діти, які пережили обстріли або втрату дому, частіше демонструють симптоми травматичного стресу, підвищеної тривоги та емоційної нестабільності [2, с. 9].

Насамперед, психічне здоров'я дітей найбільш вразливе до екстремальних переживань. Втрата почуття безпеки та довіри, загроза життю, руйнування звичних режимів та вимушена зміна середовища стимулюють розвиток різноманітних емоційних реакцій. Серед найбільш поширених проявів відзначають тривожність, страх, нав'язливі думки, проблеми зі сном та травленням, раптові спалахи агресії, регресивні форми поведінки. У підлітків частими є прояви емоційного оціпеніння, уникання нагадувань про травматичні події та схильність до ризикованої поведінки.

Подовжений вплив війни може сприяти формуванню стійких симптомів травматичного стресу, що проявляються у гіперчутливості до звуків, труднощах концентрації, повторюваних страхах, а також у відчутті загальної нестабільності світу. Діти нерідко інтерпретують війну через особистісні категорії, звинувачуючи себе у подіях або відчуваючи беспорядність, яка поступово закріплюється як базова емоційна реакція. Для частини дітей характерним є феномен “передчасної дорослості”, коли зростає відповідальність, прагнення контролювати ситуацію та потреба захищати молодших, що, хоча й виглядає адаптивним, насправді може призводити до внутрішнього виснаження.

Тривале перебування в умовах небезпеки може впливати на формування самооцінки, образу Я та ставлення до світу. Часто у дітей виникає відчуття неконтрольованості подій, що суперечить потребі в структурованому та передбачуваному середовищі, критичному для розвитку. У деяких випадках формується песимістичний світогляд, знижується довіра до дорослих, а майбутнє сприймається як нестабільне.

Існує потреба у створенні системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, психологічної реабілітації, адаптації та

розвитку стійкості до стресових ситуацій у дітей, підлітків та різних груп населення [3, с. 62].

Щоб відновити психосоціальне здоров'я та стабільність дітей, які постраждали від війни - необхідно впроваджувати системну соціально-психологічну адаптацію на всіх рівнях, створюючи безпечне середовище, відновити внутрішні опори та ресурси, надати досвід якісної та теплої взаємодії з оточуючими.

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес і результат активного пристосування людини до видозміненого середовища за допомогою найрізноманітніших інтеріоризованих соціальних засобів (дій, вчинків, діяльності). Соціально-психологічна адаптація включає поступове відновлення відчуття контролю, підтримку емоційної стабільності та відновлення соціальних зв'язків [3, с. 28].

У контексті досвіду дітей, які постраждали від війни, психосоціальна підтримка має ґрунтуватися на принципах травма-фокусованого підходу: безпечність, чутливість до травми, передбачуваність і відновлення відчуття контролю. Сучасні програми інтервенцій спрямовані на зменшення емоційного дискомфорту, відновлення соціальних зв'язків та формування стійких механізмів адаптації.

Діти та молодь, які переживають війну, потребують особливого психологічного супроводу та підтримки подолання стресу, тривоги та інших емоційних труднощів.

Серед ефективних підходів виділяють техніки когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають дитині ідентифікувати та переформулювати тривожні думки, тренувати навички саморегуляції та поведінкового реагування. Арт-терапія, ігрова терапія та методи сенсомоторної стабілізації сприяють м'якому опрацюванню емоцій та зниженню рівня напруги. Для старших дітей можуть застосовуватися техніки самопідтримки, релаксації, дихальні вправи, робота з тілесною усвідомленістю.

На даний момент в Україні існує багато напрямків підтримки дітей, які постраждали від війни: групи підтримки, психотерапевтичні групи, різноманітні спортивні та творчі проекти, а також табори для дітей. Такі формати взаємодії сприяють інтеграції, розвитку

самоцінності та конструктивної комунікації. Для підлітків значущими є програми волонтерства, які допомагають відчувати контроль і соціальну значущість.

Важливим вектором розвитку в питанні соціально-психологічної адаптації дітей, які постраждали від війни також є освітні заклади, адже вони можуть виконувати функцію стабілізаційного середовища, що забезпечує структуру, соціальну взаємодію та відчуття нормальності. Важливим аспектом в питанні освітнього середовища є підвищення кваліфікації вчителів та психологів в навчальних закладах, щоб вони могли правильно розуміти та реагувати на потреби дітей та учнів у важливі моменти, підтримувати емоційну безпеку та надавати кваліфікований психологічний супровід, сприяти їхньому психологічному відновленню.

Висновок. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що війна виступає одним із найбільш потужних дестабілізуючих чинників у житті дитини, здатним суттєво ускладнювати її соціально-психологічну адаптацію та розвиток. Особливості реакцій дітей на травматичні події мають багаторівневий характер і проявляються на емоційному, когнітивному, поведінковому та міжособистісному рівнях. Тривала напруженість, невизначеність, втрата почуття безпеки, зміни соціального середовища, руйнування усталених зв'язків і досвіду — усе це формує комплекс факторів ризику, які негативно впливають на адаптаційний процес.

Разом із тим, результати досліджень демонструють, що діти мають значний потенціал резиліентності, який може посилюватися за умов цілеспрямованої підтримки з боку дорослих, громади та професійних інституцій. Позитивний вплив мають стабільні та емоційно підтримувальні стосунки з батьками або іншими значущими дорослими, доступ до освіти, можливість повернення до структурованих рутин, а також середовище, орієнтоване на відновлення почуття контролю та передбачуваності.

Ефективні інтервенції, спрямовані на забезпечення соціально-психологічної адаптації дітей, повинні враховувати комплексний характер воєнної травматизації та базуватися на доказових підходах. Нині найбільш результативними визнано програми, що поєднують

елементи психологічної освіти, підтримку сімейних стосунків, розвиток навичок саморегуляції, групові формати взаємодії, а також інтеграцію освітніх і психосоціальних компонентів. Важливо, щоб допомога була своєчасною, безперервною та доступною, а її інтенсивність і форма відповідали віковим особливостям дітей та їх життєвому контексту.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація дітей, які постраждали від війни, є складним, багатовимірним процесом, який потребує системної міждисциплінарної підтримки. Завданням сучасних фахівців є не лише зменшення негативних наслідків травматичних подій, а й створення умов для формування у дітей стійкості, відновлення їх соціальних зв'язків та забезпечення можливостей для повноцінного розвитку. Комплексний підхід, побудований на взаємодії сім'ї, школи, громади й професійних служб, здатний забезпечити ефективне відновлення та сприяти гармонійному психосоціальному функціонуванню дітей у поствоєнних умовах.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №2.
2. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», 2022.
3. Бойчук Ю. Д., Палій А. А., Копач М. П. *Психосоціальна допомога дітям та молоді в умовах війни*. Харків: Фоліо, 2022.

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

Ющук 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.

Депресія є одним із найпоширеніших психічних розладів у світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресією страждає близько 350 мільйонів людей у віці від 18 до 65 років. У молодіжному середовищі поширеність депресії також досить висока. За даними Національного інституту психічного здоров'я США, депресією страждає близько 15% молодих людей у віці від 18 до 25 років.

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 [3].

У сучасному суспільстві все ще існує стереотип, який вбачає депресію як прояв ліні і безтурботності, які, здавалося б, можна подолати самостійно. Важливо усвідомлювати, що ідеального стандарту психічного здоров'я не існує; є лише умовні рамки, в межах яких особистість вважається психічно здоровою [2, с. 27-31].

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.

Особливості дослідження депресивних станів молоді полягають в тому, що експеримент проводився в три етапи, а саме: констатувальний, формувальний та контрольний. В дослідженні взяло участь 38 осіб (вік 19-21 років). Опитування проводилося онлайн за допомогою соціальних мереж. Посилання на проходження методик було розміщено у соціальних мережах (Facebook, Instagram, Twitter) і розіслано у Telegram.

Для проведення діагностичного обстеження нами були використані наступні методики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна та методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова.

Метою нашого дослідження було розглянути, як тривожність порівнюється з іншими факторами в психології, щодо розвитку депресивних станів серед молодих людей. Ми спрямувалися на вивчення рівня тривожності та його впливу на розвиток депресії.

Кількісні показники отриманих даних наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Розподіл за рівнями тривожності у осіб юнацького віку згідно з методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін)

Тип тривожності	Низький рівень (%)	Помірний рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність	28,9%	34,2%	36,8%
Особистісна тривожність	26,3%	34,2%	39,5%

Під час аналізу отриманих результатів за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова було встановлено, що у 23,6% досліджуваних відсутні прояви депресивних станів. У 28,9% респондентів спостерігаються мінімальні ознаки депресивного стану, що може виражатися у погіршеному настрої, порушеннях сну, що характеризується короткою тривалістю і не здатні в значній мірі порушувати життєдіяльність особистості.

У 21,3% наявні легкі прояви депресивних станів, що можуть впливати на звичний режим особистості. У 18,4% опитуваних спостерігаються помірні прояви депресивних станів, що може виявлятися у підвищеному рівні тривожності і незадоволеності собою та оточенням, швидкою втомлюваністю, песимістичними поглядами, що здатне дестабілізувати життєдіяльність людини.

Отримані дані представлені в таблиці 2.

Прояви депресивних станів

<i>Рівень депресивного стану</i>	Кількість респондентів	%
<i>Відсутні депресивні</i>	9	23,6%
<i>Депресивні стани мінімальні</i>	11	28,9%

<i>Легкі прояви депресивних станів</i>	8	21,3%
<i>Помірні прояви депрес. станів</i>	7	18,4%
<i>Виражені депресивні стани</i>	3	7,8%

Враховуючи сучасні умови, дедалі більшою стає необхідність розробки практичних рекомендацій та визначення особливостей корекційної роботи з депресивними станами серед молодого покоління.

В роботі з депресивними станами доцільно використовувати різні типи психотерапії, такі як невербальна і напіввербальна. Це охоплює застосування тілесно-орієнтованої терапії, дихальної гімнастики, аутотренінгу, методів м'язової релаксації, музичної і танцювальної терапії, символ – і психодрами тощо. Особлива увага приділяється тілесно-орієнтованій терапії, яка розглядається як ефективний метод особистісного зростання, включаючи формування зв'язку між почуттями, когніціями і тілесним аспектом, і надає можливість виявлення проблем та отримання знань щодо несвідомих переживань [1, с. 77-81].

При депресивних станах раціонально використовувати когнітивно-поведінкову терапію. Головною перевагою цього методу є його короткотривала допомога у поліпшенні психологічного стану і збереження гармонії. Психологічна профілактика депресивних станів спрямована на зняття тілесного і психологічного напруження, поновлення та активізацію ресурсів людини.

Список використаних джерел

1. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 77-81.
2. Пасічняк Н. І., Матейко Н. М. Психологічні особливості депресивних розладів. *Актуальні проблеми сучасної психології*. Лютий 2017. С. 27-31.
3. Про зростаючу поширеність депресії серед молодого покоління: Всесвітня організація охорони здоров'я. Депресія: факти та

цифри. 2020. (англійською мовою) <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression> – Depressive disorder (depression).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПОВЕДІНКОВОЇ І ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Янковська Ірина, здобувачка ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Рудюк О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Підлітковий вік є критичним періодом, у якому поєднуються елементи дитячої емоційності та дорослої самосвідомості, що створює передумови для виникнення внутрішніх суперечностей і потребує сформованих навичок саморегуляції. Успішна саморегуляція поведінки суб'єктів освітнього процесу у середній школі забезпечує необхідний рівень оптимальної мобілізації власних потенційних можливостей у напрямку розвитку широкого спектру навчальних компетенцій, здібностей, актуалізації і реалізації їх особистісного та інтелектуального потенціалу.

Значущими чинниками розвитку вольової саморегуляції виступають соціальні умови – характер взаємин із батьками, педагогами, однолітками, а також можливість для підлітка самостійно приймати рішення, брати участь у діяльності, що вимагає відповідальності. Підтримка з боку дорослих і позитивна мотивація сприяють закріпленню вольових якостей, тоді як надмірний контроль або байдужість можуть гальмувати розвиток внутрішньої саморегуляції. Тобто, вольова саморегуляція – це не лише психологічний процес, а й ціннісно-моральний механізм, який визначає цілеспрямованість, зрілість і соціальну відповідальність особистості. Все це зумовлює актуальність психологічного вивчення феномену поведінкової і вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці, а також розробки психологічних умов і практичних технологій, спрямованих на розвиток у підлітків навичок саморегуляції, що сприятимуть їх гармонійному особистісному становленню, підвищенню емоційної стійкості, розвитку вольових

якостей і здатності до усвідомленої поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Мета полягає в обґрунтуванні психолого-педагогічних умов розвитку поведінкової і вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці.

Проблема саморегуляції висвітлювалась у працях М. Боришевського, М. Гринців, П. Жане, О. Конопкіна, Н. Пов'якель, які розглядали її як системну характеристику психічної діяльності людини. Розвиток вольової регуляції досліджували К. Левін, А. Вольперт, І. Бех, Л. Карамушка, які підкреслювали її роль у становленні активної, цілеспрямованої особистості. Поведінковий аспект саморегуляції представлений у роботах А. Бандури, Р. Баумайстера, В. Моросанової, які розкривали значення усвідомленого контролю, мотивації та когнітивних стратегій у регулюванні власних дій. Проте, незважаючи на наявність численних досліджень, комплексне вивчення співвідношення поведінкової та вольової саморегуляції саме у підлітковому віці залишається недостатньо розробленим.

Загалом під «саморегуляцією» розуміють здатність особистості свідомо управляти власними думками, емоціями, поведінкою і діяльністю з метою досягнення певних цілей, відповідно до внутрішніх мотивів і зовнішніх вимог. Саморегуляція – це не просто імпульсивне стримування чи «воля» у вузькому розумінні, а складна інтегративна система особистості, яка охоплює її когнітивні, емоційні і поведінкові процеси. Таке розуміння підтверджується розвідками: зокрема, автори наголошують, що здатність до саморегулювання відіграє значну роль в успішності навчання, соціальних стосунках і адаптації підлітків [2].

Суть вольової саморегуляції полягає у тому, що вона виступає своєрідним «містком» між мотивацією до дії та її ефективним втіленням. Якщо мотивація відкриває бажання діяти, то воля забезпечує здійснення цієї дії, коли на шляху виникають перешкоди, коли треба подолати втому, бажання відкласти, страх чи невпевненість. У підлітковому віці це має велике значення: саме підліток повинен навчитися не лише «бажати» (навчатись, підтримувати стосунки, займатись спортом), але й «вміти»

здійснювати започатковане, не зважаючи на внутрішні й зовнішні «але» [4]. Разом із тим, соціальний тиск, надмірний стрес, емоційна нестабільність або відсутність позитивного прикладу можуть знижувати ефективність вольових зусиль і призводити до імпульсивності чи уникання відповідальності. Таким чином, забезпечення розвитку вольової і поведінкової саморегуляції підлітків потребує комплексного підходу, тобто поєднання педагогічної підтримки, психологічного супроводу та сприятливого емоційного клімату, що стимулює ініціативність, самодисципліну й стійкість до зовнішніх впливів [1]. Як показують результати сучасних розвідок, саморегуляція включає моделювання когнітивних ресурсів (увага, планування, зосередженість), емоцій (усвідомлення, регулювання інтенсивності, тривалості, виразу почуттів) та поведінкових аспектів (імпульс-контроль, виконання дій відповідно до мети, самоспостереження). Інакше кажучи, саморегуляція має дві фундаментальні площини: по-перше – внутрішній («я можу керувати»), по-друге – зовнішній («я дію в певних соціальних і ситуаційних рамках») [3].

У підлітковому віці – періоді, коли відбуваються значні нейропсихічні й соціальні трансформації – ця здатність має особливе значення: саме тут формується самосвідомість, здатність до вибору та відповідальності, що робить саморегуляцію не лише корисною, а й необхідною. Таким чином, підлітковий період розвитку особистості характеризується глибокими якісними змінами в її емоційно-вольовій сфері: відбувається активне становлення самосвідомості підлітка, формується рефлексивність, розвивається здатність до внутрішнього контролю. Саме тому створення оптимальних психолого-педагогічних умов, які сприяють розвитку поведінкової та вольової саморегуляції особистості підлітків, має особливе значення для гармонійного розвитку їх особистості.

Розвиток саморегуляції підлітків можливий лише за умови поєднання педагогічного супроводу, позитивного психологічного клімату, мотиваційної підтримки та створення ситуацій, у яких учні можуть реалізовувати власні вольові, емоційні й поведінкові ресурси. Важливо розуміти, що розвиток саморегуляції – це не окремий вид діяльності, а невід’ємна частина виховного процесу, яка реалізується

щодня через стиль спілкування, організацію уроків, оцінювання, зворотний зв'язок.

Успішне формування саморегуляційних умінь можливе лише за умови спільної роботи профільних фахівців: педагогів, психологів, соціальних педагогів тощо. Сформована внаслідок педагогічно-психологічного впливу саморегуляція постає як цілісна система знань, умінь і особистісних якостей, що забезпечує гармонійне поєднання когнітивних, емоційних, вольових і соціальних аспектів розвитку підлітка. Поступове формування цих складових забезпечує перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки, що є показником особистісної зрілості.

Психолого-педагогічні умови формування саморегуляції підлітків мають забезпечити цілісний розвиток особистості, спрямований на самопізнання, самооцінку та відповідальну поведінку. Провідними елементами такого підходу є створення безпечного, довірливого освітнього середовища; розвиток емоційної компетентності; підтримка автономії учня; систематичне тренування вольових дій через діяльність. Розвиток саморегуляції є результатом не примусу, а самостійного прийняття особистістю власних рішень. Тому профільні фахівці мають не стільки контролювати, скільки підтримувати, моделювати ситуації вибору, заохочувати до самоаналізу. Таким чином, ефективні психолого-педагогічні умови забезпечують перехід підлітка від зовнішньої регуляції до внутрішньої, формуючи активну, відповідальну, емоційно зрілу особистість, здатну до самоуправління, саморозвитку та конструктивної соціальної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Леонгард, К. Акцентуйовані особистості. Київ: Вища школа, 2010.
2. Лукас, Р.Е. Особистість та суб'єктивний добробут. Довідник особистості: теорія та дослідження. Нью-Йорк-Лондон: GuilfordPress, 2017.
3. Erikson, E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 2011.
4. Максименко, С.Д. Генеза становлення особистості. Київ: КММ, 2006.

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 19

Наукове редагування – Олег РУДЮК
Відповідальна за випуск – Наталія МИХАЛЬЧУК

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,2.