

Житомирський державний
університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет

НАУКОВІ ПРАЦІ

**ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ**

ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Випуск 14

Житомир 2022

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічних факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наукові праці викладачів та студентів
соціально-психологічного факультету

Випуск 14

Житомир-2022

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол №4 від 25.03.2022 року)*

Рецензенти:

- Щотка О.П.** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
- Шепельова М.В.** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
- Якимчук І.П.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

- П49 Психологічні дослідження:** наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 14. / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 100 с.

У збірнику наукових праць викладачів та студентів соціально-психологічного факультету презентовано результати теоретико-емпіричних досліджень науково-педагогічних працівників, магістрів та учасників психологічних гуртків та проблемних груп.

Особливістю збірника є те, що в ньому представлені результати наукової роботи, в яких аналізуються теоретико-методологічні, вікові, соціальні та особистісні аспекти соціальної взаємодії, підтримки психічного здоров'я та особистісного благополуччя.

Матеріали подані у авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ЗМІСТ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1. Загурська І., Шелудченко С. Особливості розвитку навичок ігрової діяльності у дітей з підозрою на РАС.....	6
2. Недзельська Л. Гумор як засіб ціннісної підтримки підлітків..	9
3. Пирог Г., Вознюк К. Особливості життєвих стратегій користувачів соціальних мереж різного віку.....	12
4. Портницька Н., Сорока А. Гендерні стереотипи у юнацькому віці.....	14
5. Сташенко Т. Формування навчальних умінь дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами за допомогою методик «НУМІКОН» та «ТАН-СОДЕРБЕРГ».....	17
6. Ткаченко А. Психологічні особливості прояву агресивності в підлітковому віці (результати дослідження).....	20
7. Шпортко М. Особливості психічного здоров'я підлітків із порушенням слуху.....	25
8. Яворська Л. Особливості дозвіллевої діяльності підлітків із різним рівнем самооцінки.....	27

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

9. Булуй Т. Особливості взаємовідносин у молодих сім'ях з різним досвідом подружніх стосунків.....	31
10. Гавриловська К., Орехова Т. Гендерні відмінності у переживанні репродуктивного тиску.....	35
11. Гаранова-Маккарті І. Теоретичне моделювання проблеми психічного здоров'я на робочому місці.....	37
12. Кошка О. Факторна модель копінг-поведінки студентів та викладачів в умовах дистанційного навчання.....	40
13. Красовська Л. Психологічних особливостей конфліктної поведінки військовослужбовців.....	43
14. Мисіна Є. Особливості прояву інстинктивної поведінки в ситуації фізичного дискомфорту.....	46

15. Продоус Д. Ефективність психологічної корекції професійного вигорання у працівників ДНЗ.....	49
16. Сайкевич Ю. Гендерні особливості взаємозв'язку рівня самооцінки та мотивації навчання студентів ЗВО.....	52
17. Сидорець Н. Порівняльний аналіз професійних деформацій військовослужбовців з різним стажем.....	56
18. Сочинський А., Фещук В. Психологічні аспекти громадянської журналістики.....	60
19. Ступак В. Психологічні особливості сприймання політичного лідера (результати дослідження).....	62
20. Терпак П. Особливості міжособистісної взаємодії у військовому колективі.....	64
21. Тополук О. Релігійні копінг-стратегії представників різних християнських конфесій.....	67
РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ: ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
22. Весельська А. Розвиток психологічної готовності до подружнього та сімейного життя.....	72
23. Дем'янчук Ю., Кондратюк А. Особливості емоційного вигорання батьків дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні.....	76
24. Денесюк А. Рольові конфлікти працюючих чоловіків та жінок.....	79
25. Загурська І., Мацапура О. Особливості прояву емоційного вигорання у фітнес-тренерів.....	81
26. Мазур О. Психічне здоров'я в умовах дистанційного навчання.....	84
27. Малашевська Н. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки учнів з різних типів сімей.....	86
28. Недзельська Л. Психокорекція прив'язаності підлітків в межах сімейної терапії.....	90
29. Павлюк І. Психологічні особливості переживання жінками суб'єктивного благополуччя.....	94
30. Хитрич С. Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив.....	97

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ
АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ З ПІДОЗРОЮ НА РАС

Інна Загурська

кандидат психологічних наук, доцент

Світлана Шелудченко

здобувачка другого (магістерського)

рівня вищої освіти за спеціальністю

053 Психологія

Дослідження розвитку ігрової діяльності дітей «групи ризику» з підозрою на РАС здійснювалась в Центрі комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю Житомирської міської ради. У дослідженні брали участь п'ятнадцять дітей віком 2-4 років, які становлять «групу ризику» з підозрою на РАС. Задля виявлення рівня розвитку навичок ігрової діяльності у досліджуваних дітей нами було проведено опитування батьків за допомогою анкети CHAT та спостереження за дітьми «групи ризику» до та після впровадження корекційно-розвиткової програми.

Дітей «групи ризику» з підозрою на РАС ми умовно поділили на дві підгрупи: I підгрупа: діти віком від 2 до 3 років (8 дітей) та II підгрупа: діти віком від 3 до 4 років (7 дітей). Опишемо аналіз виконаних завдань, передбачених анкетною CHAT (діти I підгрупи, первинний зріз до впровадження корекційно-розвиткової програми) (рис.1).

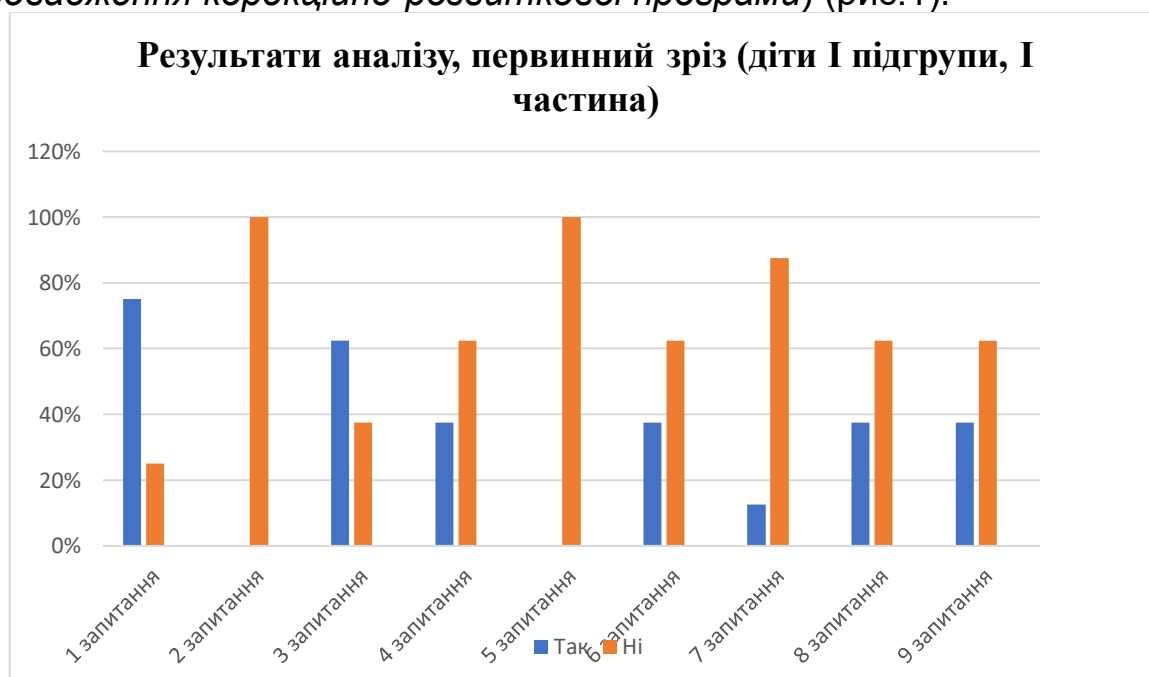


Рис. 1. Результати опитувань батьків (діти I підгрупи, первинний зріз до впровадження корекційно-розвиткової програми)

Першою частиною анкети передбачено опитування батьків.

На перше запитання *«Чи Ваша дитина любить, коли її гоїдають, підкидують на колінах і т.д.?»* батьки 6 дітей відповіло «Так» (75%), і батьки 2 дітей відповіло «Ні» (25%). На друге запитання *«Чи Ваша дитина цікавиться іншими дітьми?»* батьки всіх дітей відповіли «Ні» (100%).

На третє запитання *«Чи Ваша дитина любить лазити, наприклад, по сходах?»* батьки 5 дітей відповіло «Так» (62,5%), і батьки 3 дітей відповіло «Ні» (37,5%). На четверте запитання *«Чи Ваша дитина любить бавитися в хованки?»* батьки 3 дітей відповіло «Так» (37,5%), і батьки 5 дітей відповіло «Ні» (62,5%).

На п'яте запитання *«Чи Ваша дитина вдає коли-небудь, що робить Вам чай, використовуючи іграшковий посуд?»* батьки всіх дітей відповіло «Ні» (100%). На шосте запитання *«Чи Ваша дитина коли-небудь використовує свій вказівний палець, щоб показати, що вона про щось просить?»* батьки 3 дітей відповіло «Так» (37,5%), і батьки 5 дітей відповіло «Ні» (62,5%).

На сьоме запитання *«Чи Ваша дитина коли-небудь використовує свій вказівний палець, щоб показати Вам, що вона чимось зацікавлена?»* батьки 1 дитини відповіло «Так» (12,5%), і батьки 7 дітей відповіло «Ні» (87,5%). На восьме запитання *«Чи Ваша дитина може бавитися малими іграшками (машинками, кубиками), а не лише брати їх до рота, беззмістовно маніпулювати ними чи кидати ними об землю?»* батьки 3 дітей відповіло «Так» (37,5%), і батьки 5 дітей відповіло «Ні» (62,5%).

На дев'яте запитання *«Чи Ваша дитина коли-небудь приносить Вам предмети, щоб Вам щось показати?»* батьки 3 дітей відповіло «Так» (37,5%), і батьки 5 дітей відповіло «Ні» (62,5%).

Узагальнення відповідей батьків до впровадження корекційно-розвиткової програми дозволяє виділити такі тенденції: всі опитувані батьки (100%) відмітили проблему соціальної взаємодії та проблему наслідування ї гри на уяву. Відсутність вказівного жесту підтвердили 87,5% батьків. Відсутність потреби в нових враженнях, соціального інтересу, сюжетної гри та потреби у схваленні відмітило 62,5% опитуваних батьків. На питання, які стосувалися фізичної, сенсорної стимуляції та наявності дослідницького інтересу більшість опитуваних батьків (75% і 62,5 % відповідно) дали позитивну відповідь.

Другою частиною анкети передбачено спостереження фахівця (у нашому випадку – психолог) (рис.2).

На перше запитання *«Чи зав'язувала дитина під час зустрічі з терапевтом контакт?»* у всіх 8 дітей спостерігається відповідь «Ні» (100%). На друге запитання *«Приверніть увагу дитини, показуючи*

цікавий предмет і скажіть: “О, подивись! Це є (назва іграшки)”. Зверніть увагу на вираз обличчя дитини» 3 дітей продемонструвало відповідь «Так» (37,5%), і 5 дітей відповідь «Ні» (62,5%).

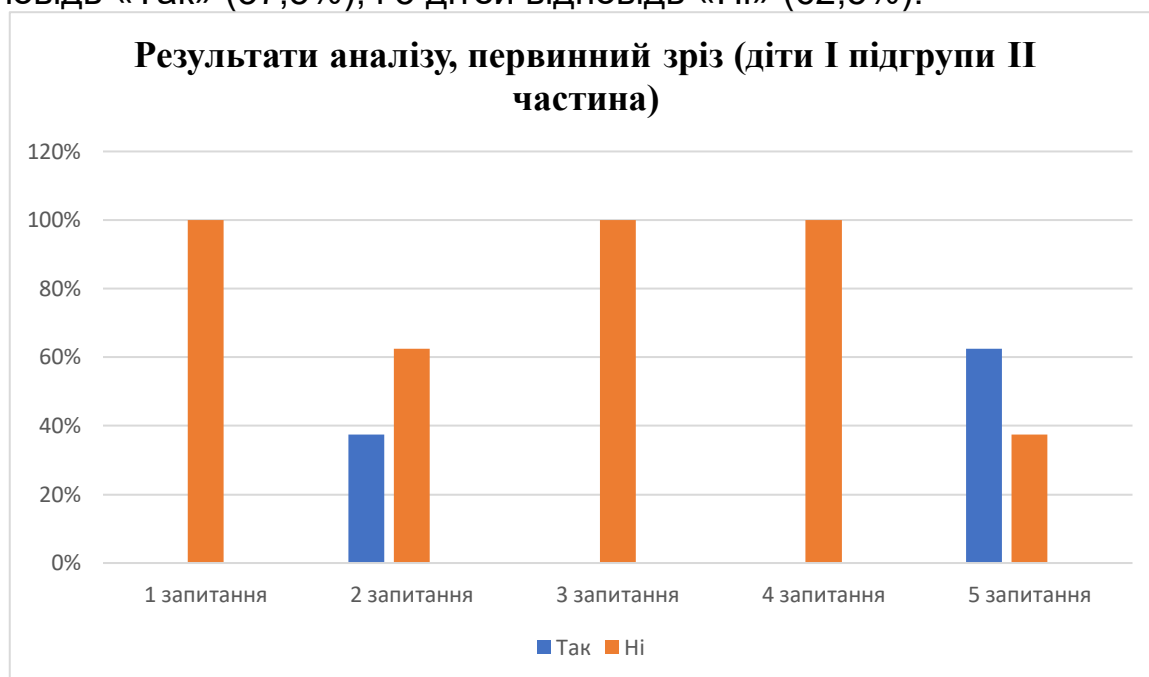


Рис. 2. Результати спостережень фахівця (діти I підгрупи, первинний зріз до впровадження корекційно-розвиткової програми)

На третє запитання «Приверніть увагу дитини, а потім дайте їй маленьке горнятко та чайничок і скажіть: «Чи ти зумієш налити чай?» Чи імітує дитина, що наливає чай, п'є його і т.д.?» у 8 дітей спостерігається відповідь «Ні» (100%). На четверте запитання «Скажіть дитині: «Де світло?» чи «Покажи мені світло». Чи покаже дитина вказівним пальцем на джерело світла?» всі діти продемонстрували відповідь «Ні» (100%).

На п'яте запитання «Чи зуміє дитина побудувати вежу з кубиків (якщо так, то зі скількох)? Вкажіть число кубиків.» у 5 дітей спостерігається відповідь «Так» (62,5%), та 3 дітей спостерігається відповідь «Ні» (37,5%). Середня кількість кубиків, з яких діти будували вежу варіювалась від 2 до 4 кубиків.

Узагальнення результатів спостережень психолога до впровадження корекційно-розвиткової програми дозволяє виділити такі тенденції: у всіх дітей (100%) відмічається проблема соціальної взаємодії, проблема наслідування й гри на уяву та відсутність вказівного жесту, відсутність розуміння зверненого мовлення. Відсутність дослідницького інтересу та сюжетної гри спостерігається у 62,5% досліджуваних дітей. На питання, яке стосувалося зорово-моторного планування спостерігається позитивна відповідь у 62,5% дітей.

Отримані результати вказують на необхідність включення дітей до корекційно-розвиткової програми, завданнями якої є зниження проявів соціальної дезадаптації; формування навичок ігрової діяльності, соціальної поведінки і навичок комунікації; розвиток ігрової діяльності, навичок імітації; навчання дітей розумінню і відтворенню вказівного жесту рукою і вказівним пальцем.

Список використаних джерел

1. Вікарі Стефано. У нас дитина з аутизмом. Допомога сім'ям із дітьми з аутизмом. Практичні рекомендації для батьків і педагогів. Харків: Видавництво «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2019. 112 с.
2. Лебединская К.С., Никольская О.С. Диагностика раннего детского аутизма. Москва: Просвещение, 1991. 96 с.
3. Островська К.О. Засади комплексної психолого-психологічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. К.О. Островська. Львів: «Тріада плюс», 2012. 520 с.
4. Романчук Олег. Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях. Львів: Колесо, 2010. 168 с.
5. Скрипник Т.В. Комплексна програма розвитку дітей з аутизмом (на допомогу фахівцям): науково-методичний посібник. Київ, 2013. 59

ГУМОР ЯК ЗАСІБ ЦІНІСНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ

Людмила Недзельська

аспірантка кафедри соціальної
та практичної психології

Гумор є специфічну реакцію радості у соціальному контексті, яка викликана сприйманням певної несумісності чи неузгодженості і проявляється через сміх. Гумор може набувати різної форми: іронія, сатира, сарказм, перебільшення чи применшення, самоіронія, гра слів тощо. Функціональне призначення гумору вивчалось різними психологічними школами у зв'язку з дослідженнями специфічності людської поведінки, процесів соціальної адаптації та інтеграції, комунікативних функцій, психологічного здоров'я особистості. В межах психоаналітичної школи висунуто припущення про те, що людина насолоджується гумором внаслідок того, що у такий спосіб здатна задовольнити неусвідомлювані агресивні та сексуальні імпульси. На думку З. Фрейда, гумор є прогресивною формою психологічного захисту, пов'язану з трансформацією недозволених інстинктів, які знаходять прояв у соціально прийнятному змісті. Г. Олпорт пов'язував почуття гумору з розумінням себе, проникливістю і терпимістю, що є ознакою зрілої та здорової особистості.

Навчально-виховний процес побудований таким чином, що каналізація негативних імпульсів блокується педагогічними імперативами. Проблема саморегуляції школярів вирішується наступним чином: соціально неприйнятні імпульси репресуються, а результатом педагогічних інтервенцій повинне стати переконання школяра у тому, що такі імпульси належить самотійно (без зайвих нагадувань) витіснити з поля свідомості чи принаймні усіляко запобігати їх актуалізації морально-вольовими зусиллями. Звідси виникає проблема самовідчуження, неконгруентності особистості, що проявляється у формі недовіри до себе, у нівелюванні і вимиванні суб'єктності як інтегральної характеристики та оптимального стану учасника навчально-виховного процесу. Результатом стає невдала соціалізації школяра, його внутрішньопсихологічна дезінтеграція та соціальна (колективно-групова) дезадаптація.

Гумор як соціально-психологічний феномен, з одного боку, здатен запобігати процесу самовідчуження з його несприятливою картиною особистісного розвитку дитини, а з іншого – допомогти краще контролювати і регулювати власні соціально-неприйнятні імпульси завдяки рефлексії.

Агресивне ставлення до вчителя як організатора і каталізатора навчально-виховного процесу є явищем закономірним в силу розвитку суб'єктної активності школярів. Проте у сучасній школі досі не регламентовані шляхи каналізації деструктивних імпульсів. Агресивні прояви гумору з боку школярів, як правило, блокуються вчителями, оскільки сприймаються як очевидні ознаки і загрози порушення дисципліни. Натомість вчителями гумор використовується зрідка з тієї ж причини: побоювання, що це руйнуватиме дисципліну, перетворить навчання на забавку.

Ситуація, коли гумор стає «самовбивчим» інструментом самоактуалізації школярів, зумовлює не лише процес самовідчуження, а й взаємне відчуження учасників навчально-виховного процесу. Вони не довіряють одне одному, їм важко досягти автентичності, яка дозволяє вільно, внутрішньо цілісно підходити до реалізації потенціальних можливостей, розвивати толерантність до нереалістичного досвіду, творчо взаємодіяти, а відтак зникають підстави для реалізації виховних та навчальних завдань.

Гумор знімає постійну соціальну напругу, що дозволяє оптимізувати і компенсувати порушення емоційного балансу, усвідомити ментально-когнітивні суперечності, а подекуди й підвищити продуктивність суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Коли гумор стає регулятором внутрішньої та зовнішньої інтеграції, він набуває властивостей ціннісної підтримки. Однак у навчально-

виховному процесі гумор може мати й негативні наслідки, коли невдалий жарт зумовлює образу, ненависть, презирство, що робить виховні завдання недосяжними. Гумор з боку учителя повинен відповідати ряду принципів:

- повинен бути зрозумілим;
- повинен акцентуватися на феномені комізму у діях;
- не повинен принижувати гідність дитини як особистості;
- повинен сприяти виявленню і підтримці потенційних можливостей дітей.

У випадку порушення котрогось із принципів вчитель повинен публічно вибачитися за «невдалий жарт». У протилежному випадку вчительський гумор стає причиною виникнення недовіри школярів, втрати поваги. Наприклад, жарт «У тебе від фарби скоро мозок пофарбується» є недоречним, оскільки для підлітка пофарбоване волосся є певною цінністю та її глузливе висміювання ставить під питання виховний потенціал вчительсько-учнівських відносин.

Прикладом вдалого жарту можуть бути слова вчителя: «Вже навіть я зрозумів, як довести цю теорему». Така самоіронія звертає увагу підлітків на об'єктивну складність навчального матеріалу, який, втім, може бути засвоєний після докладання певних зусиль.

Під час контрольної роботи з метою підбадьорення підлітка можна сказати: «Вже коли я напередодні виконав завдання контрольної, то ви й поготів повинні їх виконати». Ці слова знімають емоційну напругу, тривожність і переконують підлітків у можливості успішного виконання контрольних завдань.

Під час обговорення результатів контрольної роботи можна сказати: «Якби не твій почерк, я би подумав, що це я сам зробив». Або: «Я би виконав це завдання не гірше за тебе», «Ти – справжній Архімед!», «З такою вимовою можна сміливо ставати шпигуном!», «Твої вірші списані у Бога!», «Ти й без ньютонівського яблука про це здогадався!», «З таким фантастичним почерком хоч зараз влаштовуйся працювати у РАГСі!» Такі та подібні жарти у непрямій формі м'якого гумору надають ціннісну підтримку та визнання підліткам.

Не варто думати, що жарти роблять поцінування несерйозним. Насправді, ні до чого так не прислухаються підлітки, як до гумору, оскільки саме через гумор вони часто засвідчують особисте ставлення до зовнішнього світу і до людей. Сам гумор є для них цінністю. Учитель, який уміє жартувати, отримує такий кредит довіри та поваги, який важко переоцінити і чимось замінити.

Наочними прикладами вдалого використання гумору є хрестоматійна робота Макаренка «Педагогічна поема» та художній фільм «Розіграш» (роль вчителя хімії, якого зіграв Зіновій Гердт). У цих

творах учитель при своєму дидактизмі за допомогою гумору прокладає найкоротший шлях до розуміння дитячої особистості й ефективної ненав'язливої взаємодії, коли виховання стає реальним, хоч і прихованим за маскою, що зберігає психологічну силу школярів.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ РІЗНОГО ВІКУ

Ганна Пирог

кандидат філософських наук, доцент

Ксенія Вознюк

здобувачка другого (магістерського)

рівня вищої освіти за спеціальністю

053 Психологія

Поняття «життєва стратегія» часто використовується у сучасній психологічній літературі. Життєві стратегії тісно пов'язані з іншими психологічними феноменами: цілями, цінностями, уявленнями про майбутнє, спрямованістю поведінки, типом активності.

На формування життєвих стратегій впливають умови і реалії сучасного суспільства. Можна виділити наступні, найбільш важливі, чинники: фізіологічні, психологічні, соціально-політичні, соціально-економічні, соціокультурні. Одним з таких соціокультурних чинників можна вважати Інтернет і соціальні мережі. В наш час неможливо представити людину без профілю в соціальній мережі. По сторінці в мережі люди складають враження про особистість і завдяки цьому робить висновки, які можуть впливати на відношення до людини у реальному житті.

Дослідження показують, що віртуальне середовище стає важливою частиною життя індивіда, змінюючи багато в самій людині – її цінності, сенс життя, ставлення до часу, мислення та сприйняття, а також її життєву стратегію [2; 3; 4].

Метою даного дослідження стало визначення та порівняння особливостей життєвих стратегій старшокласників і студентів, тобто представників тих вікових періодів, коли життєві стратегії активно формуються. В якості особливостей життєвих стратегій розглядалися термінальні цінності, значущі життєві сфери та типи поведінкової активності.

У дослідженні взяли участь 80 молодих людей, з них 42 старшокласники та 38 студентів. Для вивчення особливостей життєвих

стратегій було обрано методики «Опитувальник термінальних цінностей» І. Г. Сеніна [5] і «Діагностика типу поведінкової активності» Л. І. Вассермана, Н. В. Гуменюка [1]. Учасники дослідження перед проходженням опитування вказували час, який вони проводять у соціальних мережах. Враховувались результати тільки тих респондентів, хто користується ними кожен день.

Визначення термінальних цінностей користувачів соціальних мереж старшого шкільного віку показало, що найбільш значимими для них є духовне задоволення, високе матеріальне становище та розвиток себе і своїх досягнень. Найбільш значущими життєвими сферами є навчання та освіта, професійне життя та захоплення.

При дослідженні термінальних цінностей студентської молоді було визначено, що найбільш значимими для них є: досягнення, матеріальне становище, розвиток себе та духовне задоволення. Матеріальне становище на другому плані, так як багато хто вже живе окремо від батьків і з'являється багато нових витрат. Духовне задоволення тут може бути представлене і як спілкування з друзями, і як любовні відносини. Найбільш значущі життєві сфери ідентичні значущим сферам старшокласників: навчання та освіта, професійне життя та захоплення, тобто студенти бачать перед собою своє професійне майбутнє і йдуть до нього за допомогою навчання.

У ході дослідження особливостей поведінкової активності було виявлено, що і в старшокласників, і в студентів найбільш виражена поведінкова активність, яка характеризується умінням відволікатися від роботи, однак у цих респондентів не вистачає часу на відпочинок та розваги. Також у багатьох досліджуваних спостерігається раціональність та обережність, підвищена ділова активність, захопленість роботою, швидке прийняття рішення. Найменш представлене серед досліджуваних прагнення до збалансування ділової активності, вміння змінювати напружену роботу відпочинком, стійкість до стресогенних факторів.

Отже, результати дослідження особливостей життєвих стратегій старшокласників та студентів продемонстрували їхню тотожність, що свідчить про поетапне формування життєвих стратегій користувачів соціальних мереж при переході від юнацького віку до ранньої дорослості. Відмінності незначні і полягають у тому, що на першому місці у старшокласників духовне задоволення, а у студентів досягнення.

Список використаних джерел

1. Вассерман Л. И. Тестовая методика «Тип поведенческой активности» и ее компьютерная версия для диагностики устойчивости к стрессу. СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1995. 30 с.

2. Пирог Г. В., Мороз Л. О. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти. Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці – прогрес майбутнього : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. С. 22-25.
3. Пирог Г. В., Пірог О. В. Психологічний аналіз форм відображення процесу мислення в соціальних мережах. *Наука і освіта*. 2017. № 7. С. 50-57.
4. Пирог Г., Мельник О. Особливості смисложиттєвих орієнтацій користувачів соціальних мереж раннього дорослого віку. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання* : збірник наукових праць студентів та викладачів. Випуск 2. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 30-35.
5. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей: руководство. Ярославль : Содействие, 1991. 19 с.

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Наталія Портницька

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та
практичної психології

Анастасія Сорока

здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

Сучасне суспільство все більше прагне до утвердження принципів гендерної рівності. Проте гендерні стереотипи залишаються причиною труднощів на шляху самореалізації у сімейній, професійній та суспільній сферах як такі, що нав'язують молодому поколінню застарілі, спрощені норми, цінності, стандарти поведінки. У психологічному сенсі стереотип несе ту саму функцію економії власного психічного ресурсу. Водночас стереотипи у поведінці допомогти знайти людям спільну мову та легше розпізнавати «однодумців».

Як зазначають Т. Говорун і О. Кікінежді, гендерні стереотипи як спрощені, стандартизовані, стійкі, емоційно насичені, ціннісно-означені полярні за знаком оцінки, жорстко фіксовані образи жінки та чоловіка, які спонукають певне ставлення до статі [1]. Дослідженню гендерних стереотипів присвячені праці таких зарубіжних науковців, як С. Шермана, О'Лірі, О. Здравомислової, А. Кириліної та ін. Проблематика гендерно-рольових стереотипів в українському суспільстві висвітлюється у працях Р. Ануфрієвої, О. Балакіревої, О. Болотської, Г. Герасименко та ін. Вікові аспекти самостворення вивчаються у контексті засвоєння дитиною

гендерних ролей батька своєї та протилежної статі (І. Каган і Б. Массен). У контексті вивчення індивідуально-типологічних відмінностей описано зв'язок самоставлення та образу «Я» (Є.Ільїн), гендерні відмінності самооцінки у юнацькому та дорослому віці (І.Герасимова, О.Мороз), шляхи гендерної соціалізації (І. Кльоцина). Основними чинниками гендерних відмінностей самоставлення дорослих вважаються соціальні умови життя та професійна спрямованість (А.Візгіна, С. Пантелеев, М.Кубишкіна).

Однак, недостатньо дослідженими залишаються проблеми специфіки гендерних стереотипів сучасної студентської молоді. Ми передбачали, що у структурі гендерної ідентичності сучасних студенток провідними є ознаки андрогінності; рольовий репертуар у свідомості молоді представлений вербальними формулами непрямих вказівок щодо власної гендерної приналежності. Для вивчення гендерних стереотипів молоді ми використали опитувальники «Хто я?» (М. Кун и Т.Макпартленд), гендерний опитувальник (С.Бем), опитувальник «Поширеність гендерних стереотипів» (Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді).

На основі кількісно-якісного аналізу результатів опитування щодо гендерної самоідентифікації виділено три умовні групи досліджуваних із домінуючою маскулінною, фемінною та андрогінною ідентичністю (Рис.1.)

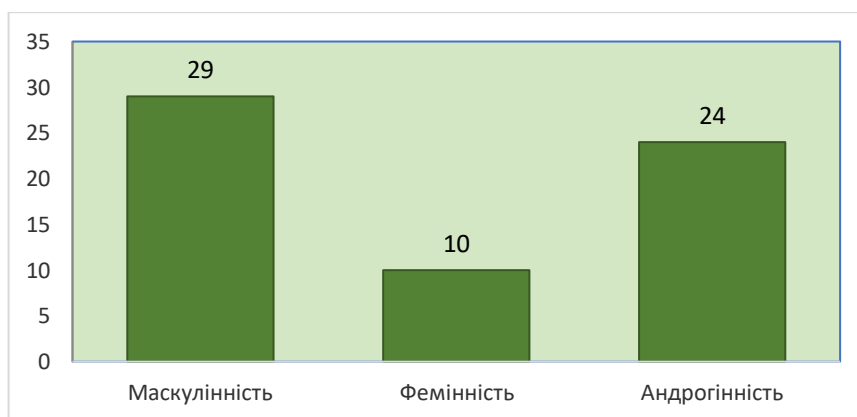


Рис.1. Частотний аналіз гендерної ідентичності за використанням гендерного опитувальника С. Бем

Значимими для досліджуваних всіх груп є такі якості: совісність, схильність захищати свої погляди, здатність допомогти, уміння співчувати, турбота про людей, щирість, уміння дружити, індивідуалізм, розуміння інших, які, ймовірно сприймаються молоддю як основа соціальної ідентичності та не мають прямого стосунку до гендерної ідентичності. Водночас виокремлено низку якостей, які сприймаються як індикатори ідентичності (Табл. 1.).

Таблиця 1.

**Змістове наповнення особистісної складової
гендерної ідентичності молоді**

Домінуючий тип ідентичності	Юнаки	Юнки
Андрогінність	Уміння поступатися, життєрадісність, ніжність, здатність утішати, власна позиція, тактовність,	
	Незалежність, ревнивість, довірливість, здатність пристосовуватися	Віра в себе, напористість, відданість, непередбачуваність, жіночність, самодостатність, привабливість, амбіційність, схильність вести за собою
Маскулінність	Віра в себе, сильна особистість, відданість, надійність, сила, здатність до лідерства, схильність до ризику, власна позиція, схильність вести за собою, здатність пристосовуватися, дух змагання,	
	Життєрадісність, прямота, справедливість, мужність, сердечність, теплота	Уміння поступатись, аналітичність, здатність утішити, м'якість, любов до дітей, амбіційність, нелюбов до сварок
Фемінність	Не виявлено	Вміння поступатись, життєрадісність, ніжність, відданість, надійність, здатність утішити, привабливість, м'якість, схильність вести за собою, любов до дітей, тактовність, амбіційність

Серед досліджуваних не виявлено юнаків із домінуючою фемінною ідентичністю, тоді як дівчат із домінуючою маскулінною ідентичністю – 25,3%, з андрогінною ідентичністю - 46%. Типовими для юнаків виявилися якості «життєрадісність», «наявність власної позиції», «здатність поступатися». Спільними для юнок, незалежно від типу домінуючої ідентичності, виявилися якості: «віра в себе», «життєрадісність», «ніжність», «уміння поступатись», «схильність вести за собою», «привабливість», «здатність утішити», «м'якість» та «відданість».

За результатами дослідження виявлено, що юнаки частіше вдаються до стереотипних висловлювань (в середньому 4,57 висловлювання), ніж юнки (в середньому 3,4 висловлювання).

Опис соціального статусу досліджувані послуговуються здебільшого гендерно нейтральними характеристиками (середня частота 0,89), вказівками на професійні (0,68) або інші ролі (0,73), фемінні (0,73) та маскулінні (0,57) ролі. Зважаючи, що досліджуваних дівчат було

значно більше ніж хлопців, можна передбачити, що дівчата для опису власного соціального статусу послуговуються як традиційно «жіночими», так і традиційно «чоловічими» ролями.

Таким чином, гендерні стереотипи у юнацькому віці реалізуються на рівні привласнення особистісних якостей, що відображають домінуючу гендерну ідентичність та формування структури власних соціальних ролей. Для опису власної гендерної ідентичності юнки послуговуються переліком особистісних якостей, характерних для маскулінної, фемінної та у великій мірі андрогінної ідентичності. Перспективами подальших досліджень є вивчення специфіки гендерної ідентичності хлопців.

Список використаних джерел

1. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навч. посіб. / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К. : Видавничий центр «Академія», 2004. – 308 с.
2. Реан А. А. Психология изучения личности. — СПб., 1999.

ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ УМІНЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИК «НУМІКОН» ТА «ТАН-СОДЕРБЕРГ»

Тетяна Сташенко

здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **І.М.Тичина**

Важливим рушійним елементом розвитку особистості дитини дошкільного та молодшого шкільного віку є вміння спілкуватися, взаємодіяти з однолітками, орієнтуватися у навколишній дійсності. У розвитку цих умінь позитивно зарекомендували себе методика «Нумікон», створена у Оксфордському університеті, та методика, що була розроблена ще у 1996 році – «ТАН – Содерберг». Це методики, які доцільно використовувати у розвитку дітей з особливими освітніми потребами, оскільки вони спрямовані на задіяння елементарних почуттів та вмінь дітей. Проте навчання дітей з особливими освітніми потребами за допомогою цих методик має певні особливості.

Об'єктом дослідження є навчальні вміння дітей молодшого шкільного віку з вадами розумового розвитку. Предметом дослідження – психологічні особливості формування навчальних умінь дітей молодшого

шкільного віку з вадами розумового розвитку за допомогою методик «Нумікон» та «ТАН – Содерберг».

Мета дослідження полягає у дослідженні психологічних особливостей формування навчальних умінь дітей молодшого шкільного віку з вадами розумового розвитку за допомогою методик «Нумікон» та «ТАН – Содерберг».

Для вивчення особливостей використання вчителями та психологами загальноосвітніх шкіл м. Житомира методик «Нумікон» та «ТАН – Содерберг» під час навчання дітей з особливостями інтелектуального розвитку нами було проведено дослідження, яке включало: спостереження за навчальним процесом у початкових класах, де використовуються методики «Нумікон» та «ТАН – Содерберг»; аналіз записів вчителів та психологів під час уроків; проведення опитування закритого типу для вчителів та психологів загальноосвітніх шкіл, що працюють із дітьми з особливими освітніми потребами, яке передбачає визначення факту залучення вчителями та психологами у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами корекційних технологій та методик, зокрема методик Нумікон та ТАН-Содерберг [2]; опитування відкритого типу для вчителів та психологів загальноосвітніх шкіл, що працюють із дітьми з особливими освітніми потребами, яке передбачає визначення факту залучення вчителями та психологами у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами методик Нумікон та ТАН-Содерберг та досвід використання цих методик [3]; інтерв'ювання респондентів, що мали досвід роботи із дітьми з особливими освітніми потребами та використовували для цього методики «Нумікон» та «ТАН – Содерберг», яке передбачає визначення особливостей формування навчальних умінь у дітей з особливими освітніми потребами за допомогою використання методик «Нумікон» та «ТАН – Содерберг».

Гіпотеза дослідження: врахування психологічних особливостей формування навчальних умінь дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами передбачає використання спеціальних формувальних технік. Одними з таких технік можуть бути методики «Нумікон» та «ТАН – Содерберг».

Згідно проведеного опитування на визначення впровадження та використання вчителями та психологами загальноосвітнього навчального закладу корекційних технологій та методик, нами було визначено, що вчителі, асистенти вчителів та психологи Житомирських шкіл використовують такі корекційні методики та техніки як: методика Зайцева, блоки Дьєнеша, методики Глена Домана, методику «Нумікон», методику «ТАН – Содерберг», арт-терапію та музикотерапію.

Більшість досліджуваних (80% усіх опитуваних) відзначають ефективний та позитивний досвід використання методики «ТАН –

Содерберг» та «Нумікон» у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Саме ці методики, активізуючи усі зони чуття дитини, розвивають одночасно моторику, уяву, пам'ять та навчальні вміння та навички дітей.

Ми виявили, що дітям з особливими освітніми потребами притаманні певні якості та ознаки, так як: уповільнене і обмежене сприйняття, недоліки мовного розвитку та мисленнєвої діяльності, недоліки у розвитку особистості (невпевненість у собі та невиправдана залежність від оточуючих, низька комунікабельність, егоїзм, песимізм, занижена чи завищена самооцінка, невміння керувати власною поведінкою), деяке відставання у формуванні вміння аналізувати і синтезувати матеріал, що сприймається, оперувати образами, зіставляти знову вивчене з вивченим раніше [1].

На основі аналізу отриманих результатів, було розроблено практичні рекомендації для вчителів молодших класів та психологів, які використовують у роботі із такими дітьми методики «Нумікон» та «ТАН – Содерберг». В рекомендаціях зазначили, що під час проведення занять слід частіше перемикає дітей з одного виду діяльності на інший. Також під час проведення заняття вчителі повинні враховувати допустиму тривалість безперервного зорового навантаження для учнів зі слабким зором та слухом [4]. Важливо також, щоб вчителі були тактовними, створювали ситуації успіху, своєчасно надавали допомогу учням, розвивали віру у власні сили та можливості.

У роботі з дітьми з особливими освітніми потребами важливо застосовувати спеціальні форми та методи навчання, а також організувати спеціальне оформлення навчальних кабінетів. Методики «Нумікон» та «ТАН – Содерберг» є максимально підходящими методиками для дітей з особливими освітніми потребами, оскільки завдяки специфіці проведення та методичних матеріалів задовольняють усі базові потреби дітей.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й. Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. для ВНЗ / В. Й. Бочелюк, А. В. Турубарова. – К.: Центр учб. літ., 2016. 262 с.
2. Опитування «Досвід роботи із методиками «Нумікон» та «ТАН – Содерберг». URL: <https://forms.gle/jFqXdXrXN9ZWMHeS7>
3. Опитування «Досвід роботи із методиками «Нумікон» та «ТАН – Содерберг». URL: <https://forms.gle/DdfaogahsDHTXncj9>
4. Таранченко О. Ефективні технології викладання в інклюзивній школі / Оксана Таранченко // Початкова школа, 2017. № 5. С. 50–53.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ (РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ)

Анна Ткаченко

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **К. П. Гавриловська**

Проблема підліткової агресивності є досить актуальною в Україні. Сучасний психологічний дискурс включає такі питання: чому одні підлітки дуже агресивні, а інші не демонструють подібних реакцій; що є причиною високого рівня агресивності - індивідуальні особливості або середовище; чи існують виховні програми та/або корекційні технології, спрямовані на зниження гіперагресивності до умовно нормального рівня, за якого людина не завдає шкоди оточуючим людям і має повноцінну здатність до соціальної кооперації.

Досить багато робіт написано з проблеми чинників агресивності. Формування агресивності залежить від ряду факторів, до яких слід віднести найближче оточення підлітка (батьківську сім'ю, групи однолітків), макросередовище (освітні установи, в яких дитина перебуває тривалий час (школа, училище)), а також традиції і закони даної культури, засоби масової інформації [1].

Дослідники В.К. Андрієнко, Ю.В. Гербсєв, Г.А. Невський виокремлюють таких підлітків з девіантними проявами: соціально та педагогічно занедбані [2].

Становлення агресивної поведінки являє собою досить складний процес, який складається з багатьох факторів: вплив сім'ї, однолітків, ЗМІ. Фактори, які провокують агресивну поведінку: норма відплати («Ти зробив мені боляче і я тобі зроблю»); кровна війна (в деяких культурах агресія по відношенню до іншого норма); самоствердження. Агресивну поведінку можна пояснити наступними причинами: 1) *біологічною*: агресія - наслідок перенаселеності та потреба відстояти свою територію; 2) *психологічною*: агресія - неминучий наслідок блокування на шляху до поставленої мети; 3) *соціологічною*: розвиток агресивної поведінки пов'язаний з минулим досвідом; 4) *генетичною*: агресія вроджена властивість, яка пов'язана з наявністю певного гена [3].

Більшість сучасних психологів, а саме А.Л. Кім [4], М.С. Іванова [5], О.А. Ласкін [6], В.В. Трофімчук [7] та ін., сходяться на думці, що агресивність – це вроджена властивість кожної живої істоти, здатність до активності, спрямованої на задоволення своїх потреб. Позитивною стороною вияву агресивності як здатності до активності можна вважати

ініціативу до подолання труднощів, боротьбу за виживання, самовдосконалення особистості. Негативного значення агресивність набуває тоді, коли особа починає конфліктувати з оточуючими її людьми, починає порушувати моральні норми, неадекватно реагує та наносить шкоду іншим [4;6].

На думку Ф.В. Бассіна, існує різниця між поняттями «агресія» та «агресивність», розуміння якої призводить до важливих висновків: по-перше - не всі агресивні дії суб'єкта повинні передбачати агресію як певну характеристику особистості, а по-друге - агресія людини не завжди може проявлятися у явно агресивних діях [8].

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей прояву агресивності в підлітковому віці, зокрема: особливості прояву агресивності, захисні механізми та гендерна ідентичність особистості.

Вибірку склали 80 досліджуваних (40 дівчат та 40 хлопців), віком 14-17 років, що навчаються у Житомирській міській гуманітарній гімназії №23 ім. М. Очерета.

Для нашого дослідження ми обрали такі методи: опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса—Дарки; методика «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем; методика «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте та асоціативний експеримент.

Результати за опитувальником Басса-Дарки у відсотковому співвідношенні можна побачити на Рис.1

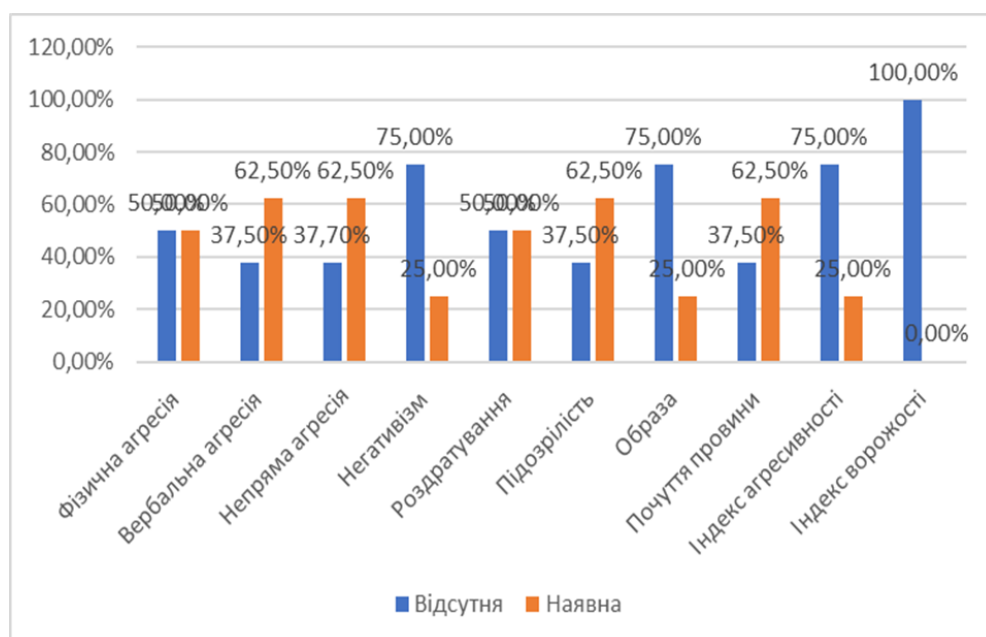


Рис.1. Відсотковий розподіл результатів за видами агресії серед досліджуваних підлітків

За результатами дослідження рівня агресії учнів за методикою Басса-Дарки можна сказати наступне:

- серед наших досліджуваних (80 осіб) переважають такі різновиди агресії, як: вербальна агресія (62,5%); непряма агресія (62,5%); підозрілість (62,5%) та почуття провини (62,5%);
- за загальним відсотковим розподілом показники фізичної агресії та роздратуванні співвідносяться як 50% на 50%;
- не дуже високим є показники негативізму; образи; індексу агресивності в усіх досліджуваних незалежно від статі;
- згідно загального відсоткового показника, індекс ворожості в усіх досліджуваних незалежно від статі має нормальні показники.

Результати за методикою «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем у відсотковому співвідношенні можна побачити Рис.2.



Рис.2. Результати дослідження гендерної ідентичності

Аналізуючи загальні відсоткові показники за усіма нашими досліджуваними (80 осіб), ми можемо зробити висновок, що у них домінує маскулінний тип 41,75%, фемінний тип прослідковується у 38,25%, також велика кількість досліджуваних, а саме 16 осіб мають андрогінний тип, що становить 20%.

Результати у вигляді відсоткового розподілу за методикою «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте представлені на Рис. 3.

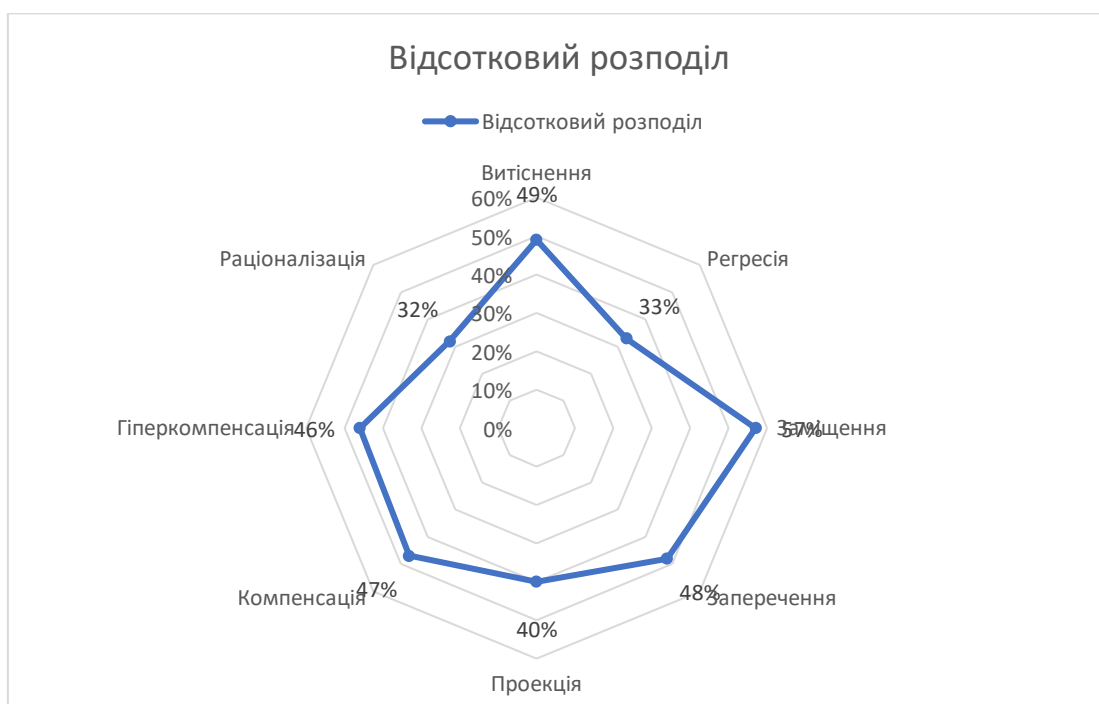


Рис. 3. Загальний відсотковий розподіл результатів щодо кожного механізму психологічного захисту досліджуваних

Аналізуючи результати відсоткового розподілу ми будемо враховувати показники більші за 40%, так як вони вказують на активне використання захисних механізмів у даний момент життя.

Отже, наші досліджувані найбільш часто використовують такі механізми захисту:

- Заміщення 57%. При використанні даного захисного механізму досліджувані переносять певні негативні реакції з недоступного об'єкту на доступний, або заміщають реакції на дії.

- Витіснення 49%. За допомогою даного механізму всі несприятливі для особи стимули переходять в зону несвідомого, при цьому зберігаючи емоційні компоненти.

- Заперечення 48%. Особистість, у якої активний даний механізм захисту, заперечує сильні негативні емоції, які, в свою чергу, можуть призвести до тривоги та конфлікту внутрішніх мотивів.

- Компенсація 47%. Використовуючи механізм компенсації, підлітки замінюють нестачу певного компонента іншим.

- Гіперкомпенсація 46%. Особистість блокує неприємні чи неприйнятні моменти, думки, почуття або вчинки шляхом перебільшення протилежних прагнень.

- Проекція 40%. Це означає, що особа приписує іншим неусвідомлені і неприйнятні для неї думки, дії, почуття. Найчастіше даний механізм задіяний у міжособистісній комунікації.

За результатами асоціативного експерименту виділили наступні категорії за відсотковим розподілом вживання асоціацій у досліджуваних: емоційний стан, що складає 34%; фізична агресія складає 24%; стратегія 24%; гендер 18%; вербальна агресія 9%.

Отже, в даній роботі проаналізовано дослідження за опитувальником діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки; методикою «маскуліність-фемінність» Сандри Бем; методикою «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте та асоціативним експериментом. Результати за усіма методиками, дозволяють визначити, які саме агресивні реакції, гендерна ідентичність, захисні механізми наявні у досліджуваних підліткового віку.

Список використаних джерел

1. Ірхін Ю. Б. Актуальність судово-експертних досліджень невмотивованої насильницької агресії в поведінці юнаків і підлітків. *Актуальні питання кримінального процесу, криміналістики та судової експертизи*. Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2017. Ч.1. С. 341-343.
2. Сподобаєва А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика . *Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф.* ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін.. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 264-266.
3. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу : Психолог. Шкільний світ. 2007. № 13. С. 84 – 87.
4. Ким А.Л. Иванова М.С. Агрессия у подростков. *Бюллетень медицинских интернет-конференций*. 2015. №5. С. 152.
5. Оникійчук, О., Фальковська, Л. М. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. (8). 2016. С. 109-111.
6. Ласкин А.А Предупреждение агрессивности подростков из неблагополучных и не полных семей. *Гуманитарное пространство*. Вып. 9 .№ 1, 2020. С. 22-38.
7. Трофимчук В.В. Теоретичний аналіз феномену «агресивність особистості». *Збірник наукових праць проблеми сучасної психології*. 2018. № 1 (13). С. 184-188.
8. Змановская Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 360 с.
9. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности : Журнал: Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 5 С. 3–18.
10. Лукина М. Л. Шарифулина И. А. Детская агрессия : *Вестник науки и образования*. 2020. № 15(93). Т. 1 . С. 96-99.
11. Чухрова М.Г., Митрофанова О.Е., Филь Т.А, Анализ жизнестойкости в контексте агрессивности личности : *Мир науки, культуры, образования*. 2018. № 5 (72) . С. 360-362.
12. Коцан І. Психологія права на здоров'я. Луцьк, 2011. 352 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Марина Шпортко

здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
016 Спеціальна освіта
(Логопедія)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент, завідувачка кафедри
соціальної та практичної психології
Н.Ф.Портницька

Зростання обсягів інформації, постійна модернізація навчальних програм висувають високі вимоги до адаптаційних можливостей організму школярів, в т.ч. й тих, що стосуються обробки інформації. У зв'язку з цим перед школою постає проблема збереження психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах впливу інформаційного потоку з одного боку, а з іншого, – реформування освіти, які потребують впровадження інноваційних технологій навчання.

Аналіз програм профілактики психічних розладів спирається на розуміння психічного здоров'я (ВООЗ) та структури психологічного благополуччя (К.Ріфф). Проблемі структури та чинників психічного здоров'я в сучасній психологічній літературі присвячені роботи С. Максименко, І.Поташнюк, Л. Шувальської та ін. В сучасній українській психології проблеми психічного здоров'я особистості аналізуються у роботах М. Андрос, В.Горбунової, В. Гайдамака, В.Климчука та ін. Традиційно поняття «психічне здоров'я» аналізується у контексті якості життя особистості, груп (А. Борисюк, Л. Коробка, О. Царькова та ін).

Зокрема відсутні дослідження, присвячені особливостям психічного здоров'я підлітків з порушенням слуху. Ми передбачали, що психологічне благополуччя підлітки описуватимуть через категорії «здоров'я», «здоровий спосіб життя», емоційну та перцептивну складові. Для дослідження був розроблений авторських опитувальник, який включав як питання із варіантами відповідей, так і елементи вільного асоціативного експерименту досліджуванним пропонувалося вказати асоціації на слова-стимули «психічне здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Аналіз результатів дослідження дозволив здійснити опис категорії «психічне здоров'я», у свідомості підлітків із порушенням слуху, які навчаються у спеціальній школі. В описах категорії «здоровий спосіб життя» домінує «гармонія» (82%), «цілісність» (73%), «рівновага» (45%), «позитив» (36%), «внутрішній спокій» (27%). Тобто психічне здоров'я у свідомості підлітків пов'язується із переживанням гармонії, емоційної врівноваженості.

На питання «Як Ви оцінюєте своє здоров'я?» більше половини підлітків дали позитивну відповідь («відмінно» і «добре») (рис. 1), абсолютна більшість опитуваних сприймає здоров'я як цінність (рис. 2).

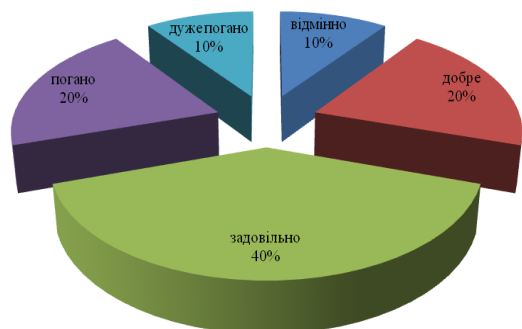


Рис. 1. Частотний розподіл оцінок підлітками стану власного здоров'я



Рис. 2. Частотний розподіл ставлення підлітків до власного здоров'я

Більшість досліджуваних зазначили, що дотримуються принципів здорового способу життя лише частково. Ймовірно, це пов'язане з об'єктивними умовами порушення сенсорного розвитку, яке пов'язується із погіршенням соматичного здоров'я.

Контент-аналіз асоціацій на стимул «психічне здоров'я» дозволив виділити такі семантичні гнізда образу «психічного здоров'я», які відображають основні канали комунікації: зорові предметні образи, тілесні відчуття, емоційні реакції (табл. 1).

Таблиця 1.

Структура образу «психічне здоров'я» у свідомості підлітків з порушенням слуху

Семантичні гнізда (%досліджуваних)	Найпоширеніші асоціації
Емоційне благополуччя (100%)	щастя, рівновага, цілісність, впевненість, любов
Образи природи (90%)	сонце, море, небо, трава
Тілесні відчуття (82%)	тепло, комфорт
Колірний образ (73%)	зелений і блакитний
Відчуття безпеки, (54%)	сім'я, будинок, достаток, довіра, безпека безтурботність
Предмети образи (45%)	повітряна кулька, затишне крісло

Представлені асоціації мають позитивне емоційне забарвлення і відображають можливості задоволення базових потреб підлітків: в емоційних контактах, фізичній безпеці, отриманні інформації від оточуючого світу. Важливо, що у структурі образу «психічного здоров'я»

відсутні асоціації, пов'язані із духовним та соціальним благополуччям. Очевидно, це відображає дефіцитарність цих складових у відчутті психологічного благополуччя досліджуваних.

Чинниками, що впливають на психічне здоров'я людини, на думку, підлітків є благополуччя в родині, правильний режим дня і харчування, здоровий сон. Таким чином, здебільшого йдеться про забезпечення фізичної складової психологічного благополуччя. Водночас, у судженнях досліджуваних відсутні уявлення про можливості самодопомоги та самоменеджменту психологічного благополуччя, а також ресурсів школи та спілкування з дорослими та ровесниками.

У розумінні підлітків з порушеннями слуху, відмінність у поясненнях «здоровий спосіб життя» та «психічне здоров'я» полягає в тому, що здоровий спосіб життя залежить від кожного, кожен сам обирає чи займатися спортом, правильно харчуватися і дотримуватись режиму дня, а психічне благополуччя залежить від зовнішніх факторів.

Результати проведеного дослідження виявили, що підлітки з низьким та середнім рівнями сформованості уявлень про психічне здоров'я потребують психологічного супроводу у контексті розширення ресурсів підтримки соціальної, особистісної, діяльнісної складових психологічного благополуччя.

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

Лілія Яворська

здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **К. П. Гавриловська**

Підлітковий вік – це важливий етап становлення особистості, етап соціалізації, під час якого молоді люди навчаються приймати рішення самостійно. Важливу роль в цьому процесі відіграє дозвілля підлітків. Цей вид діяльності вимагає вміння робити найкращий вибір з усіх доступних, що, в свою чергу, свідчить про розвиток особистості. Дозвіллева діяльність часто розглядається як спосіб життєдіяльності людини в сучасному світі. Проте на цьому шляху підлітки дуже часто приймають хибні рішення, наприклад, зосереджуються на перегляді фільмів жахів, що може мати руйнівний вплив на психіку. Причини такого вибору можуть бути різні. Зокрема, підлітки дуже потребують підтримки

від оточуючих, схвалення своїх дій. Вони шукають самоствердження і знаходять його в переглядах фільмів жахів, тому що так вони ніби засвідчують собі та іншим свою сміливість та здатність іти на ризик. Тобто, мотивація перегляду фільмів жаху, трилерів може свідчити про те, що такий вибір не є власним, часто це вибір, нав'язаний соціумом, однолітками, референтними особами.

Щоб детальніше опрацювати цю проблему, було проведено дослідження особливостей дозвіллевої діяльності підлітків із різним рівнем самооцінки. Дослідження проводилося поетапно в жовтні-листопаді 2020 року. В опитуванні взяли участь 29 осіб (38% - чоловічої статі, 62% - жіночої) віком 13-14 років. Щоб дослідити особливості взаємозв'язку дозвіллевої діяльності та Я-концепції, було використано метод анкетування. Анкета «Дослідження дозвіллевої діяльності підлітків із різним рівнем самооцінки» складається з 5 частин. Перша частина містить 16 авторських запитань, які мають на меті з'ясувати, як підлітки проводять своє дозвілля, як ставляться до фільмів жахів. Друга частина - «Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику», складається з 25 питань. Третя частина – методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Парафіян, складається з одного проєктивного питання. Четверта частина є бланком для проведення асоціативного експерименту й складається з одного питання. П'ята частина – «паспортичка», складається з 3 питань. У даній публікації ми висвітлюємо лише частину отриманих результатів.

За результатами дослідження дозвіллевої діяльності, 94% школярів люблять дивитися фільми/серіали, серед жанрів опитані найчастіше обирали комедії – 72%, пригоди та фантастику – по 50% відповідно, бойовики – 48%, детективи – 41%, жахи – 38%. За результатами дослідження ставлення підлітків до фільмів жахів за методом асоціативного експерименту було виявлено, що такий вид кінематографу у досліджуваних найчастіше викликає негативні реакції (53%), трохи менше нейтральні (35%), найрідше зустрічаються позитивні (12%).

Також ми проаналізували особливості самооцінки осіб, що обирають для перегляду фільми жахів (рис.1).

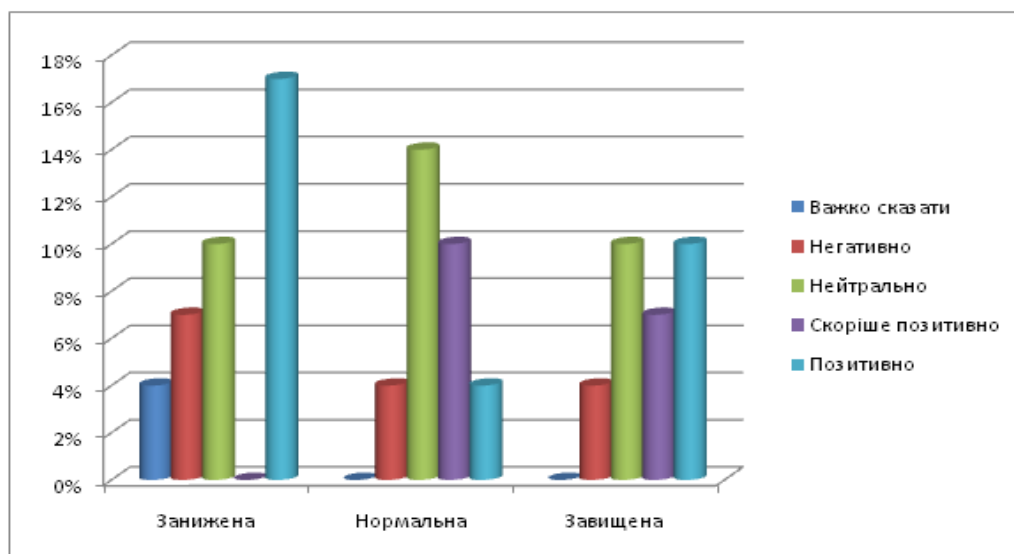


Рис.1 Співставлення рівня самооцінки та ставлення до фільмів жахів

За результатами комплексного аналізу було спростовано гіпотезу про те, що підлітки, які мають високий рівень самооцінки та схильності до ризикованої поведінки, обирають фільми жахів для проведення дозвілля. Проте ми можемо стверджувати, що існує зв'язок дозвіллевої діяльності з елементами Я-концепції особистості.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство: навч.підруч. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
2. Горбик М.А. Специфічні особливості дозвілля підлітків. Вісник студентського наукового товариства. Ніжин. 2013. С.337-339.

**СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Тетяна Булуй

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
доцент **В.В. Горбунова**

Сімейні стосунки у сучасних умовах є предметом активного вивчення та дослідження через думку про загальну сімейну кризу. Відображенням кризи є збільшення кількості розлучень, зменшення народжуваності, ослаблення виховної функції сім'ї, психологічні проблеми членів сім'ї, сімейне насильство та ін. Тож дослідники вважають за необхідне дослідження сучасних сімей, пошук чинників розладу сімейного інституту в українському суспільстві та визначення шляхів подолання або мінімізації негативних явищ у шлюбних відносинах [3].

Наукові дослідження вивчення благополуччя сімей представлені у роботах В.І. Зацепіна, В.М. Дружиніна, Т.В. Андрєєвої, Л.М. Бучинської, О.А. Карабанової, які досліджували проблеми сімейного укладу, рольової структури, розподілу прав та обов'язків у сім'ї. Питання задоволеності сімейними стосунками, міжособистісного сприйняття подружжям, сімейної стабільності, сумісності партнерів детально висвітлено у роботах А. М. Обозової, В. А. Сисенко, М. М. Обозова, Ю. Є. Альошиної.

Метою емпіричного дослідження було дослідження відчуття психологічного благополуччя та задоволеності сімейними стосунками молоді з різним досвідом сімейних стосунків.

Респондентами опитування стали подружні пари різного віку та з різним досвідом подружніх стосунків Житомирської області. Всього було опитано 50 осіб від 20 до 35 років, тобто 25 подружніх пар, в т.ч. 18 пар з досвідом спільного життя вік 1 року до 3-х років. Для здійснення порівняльного аналізу сформовано контрольну групу: 9 пар з досвідом подружнього життя від 6-7 років до 15 років. Здійснено аналіз психологічного благополуччя та рівня задоволеності шлюбом виявлення довірливого спілкування у подружній парі, схожість у поглядах, спільність у символах, взаєморозуміння подружжя, легкість спілкування подружніх пар.

Для дослідження обрано такі діагностичні методики процедури,: тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), «Розподіл ролей в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман,

К.М.Дубовська) [2]. Також був використаний авторський опитувальник, спрямований на вивчення рівня психологічного благополуччя в сім'ї.

За результатами авторського опитувальника на визначення рівня психологічного благополуччя в сім'ї, виявлено, що рівень взаємної довіри у молодих сім'ях менше, ніж тих, що прожили від 6 до 15 років разом (рис.1)

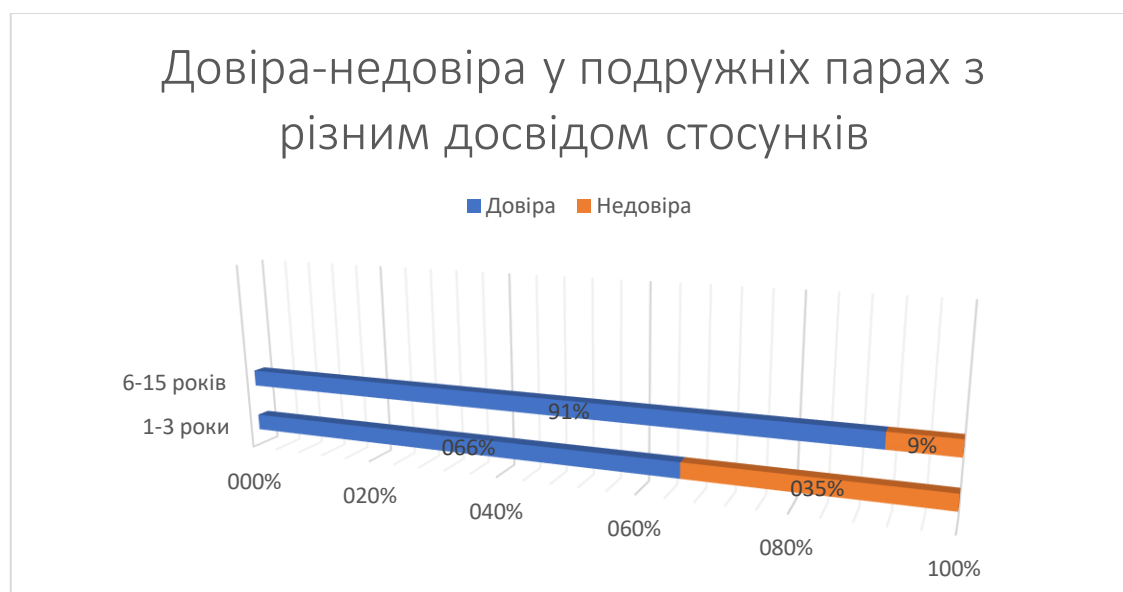


Рис.1. Частотне вираження почуття довіри у подружніх стосунках

Партнери, які прожили до 3-х років разом, пишаються досягненнями один одного та вміють і хочуть ділитися своїми почуттями, думками та емоціями (91%); ті, що прожили від 6 років, менше пишаються досягненнями один одного (67%).

Серед основних причин, що викликають незадоволення подружніми стосунками у молодих сім'ях очікування більшої уваги з боку партнера (100% опитаних), розподіл сімейних обов'язків (100% опитуваних). Пари, які проживають разом від 6 років, основними причинами втрати цікавості до партнера вбачають зниження сексуальної потреби одного або обох партнерів (90%), потреба у взаємній підтримці та співпраці (100%).

Виявлено деяку специфіку ціннісних орієнтацій подружжя в залежності від тривалості сімейних стосунків: у сімей віком до 3-х років подружнього життя переважають цінності сімейного щастя, відпочинку та проведення часу разом, народження та виховання дітей, матеріальний достаток, взаємоповага та взаєморозуміння у родині (100%), та сексуальне життя. У сімей з досвідом більше 6 років подружнього життя в пріоритеті цінності такі: добробут в сім'ї, побудова життя навколо виховання дітей, матеріальний добробут.

За методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) здійснено аналіз рівня задоволеності-незадоволеності шлюбом та рівня узгодження-неузгодженості у шлюбі. Виявлено, що 78% опитуваних, які прожили разом до 3-х років, вважають, що при близькому проживанні разом не втрачається взаєморозуміння та гострота сприйняття іншої людини, 7% впевнені, що втрачається взаєморозуміння. А пари, які прожили від 6 до 15 років вважають, що взаєморозуміння втрачається при виникненні конфліктних ситуацій (67%). Водночас більше половини досліджуваних обох груп впевнені, що подружні стосунки приносять скоріше задоволення і радість (рис.2).

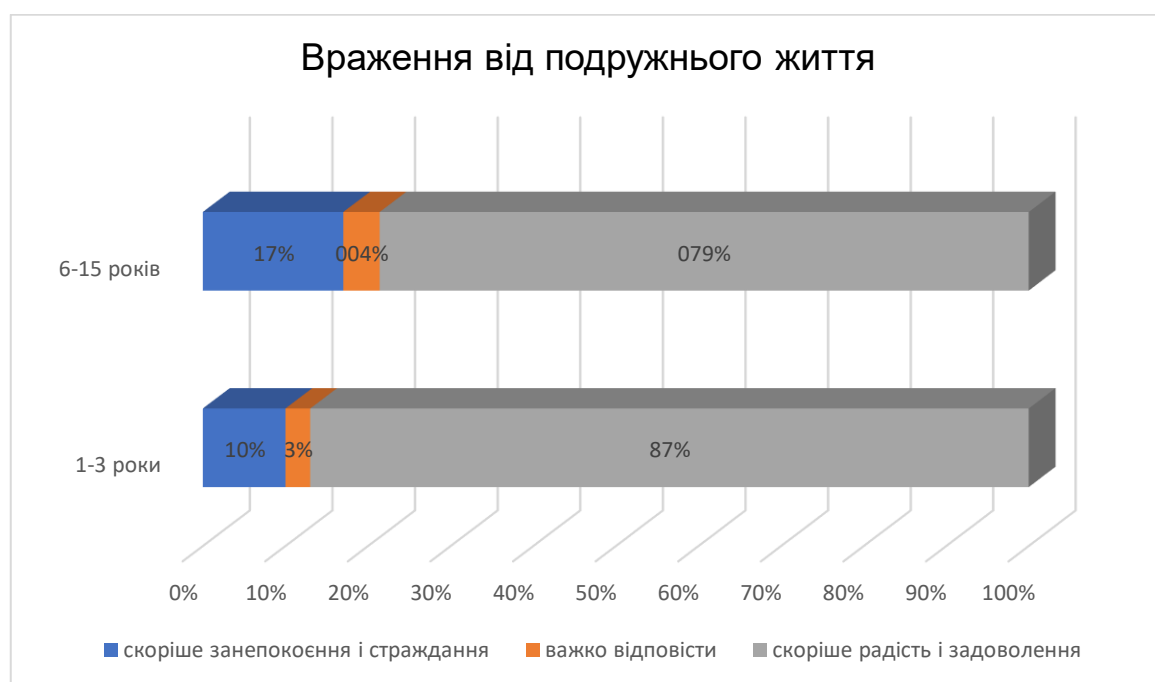


Рис.2. Враження від подружнього життя

Основними перешкодами щасливого подружнього життя, на думку досліджуваних, є несумісність характерів (80% респондентів).

За результатами вивчення рівня довіри в подружній парі, виявлено, що молоді подружні пари схильні віддавати відповідальність за сімейні захоплення та інтереси одному із партнерів (близько 60% пар чоловікові, близько 40% досліджуваних дружині), тоді як подружжя зі значним досвідом вказують на спільну відповідальність у сімейних захопленнях. Пари, які прожили разом більше 6 років, перевагу віддають також в більшій мірі захопленням обох з подружжя (50%).

Дослідження окремих сфер сімейних стосунків дозволило описати окремі тенденції. Досліджувані обох груп відзначають, що відповідальним за матеріальне забезпечення сім'ї є чоловіки у 100%

опитуваних, але при тому роль «господині», яка відповідає за розподіл грошей, покупкою продуктів, приготуванням їжі, забезпечення домашнього затишку та чистоти в домі віддається жінці (90%). У сім'ях, де є діти (15 сімей), роль відповідального за дитиною та роль вихователя покладається на обох з подружжя (50% на 50%).

В ролі сексуального партнера чоловіки віддають ініціативу жінкам та більш зацікавлені в активності жінки, оскільки жінка для 70% досліджуваних є ініціаторами інтиму (подружні пари до 6 років життя разом) у порівнянні з парами, які прожили більше 6 років. У таких парах роль ініціатора надається більше чоловікам (66%).

Роль організатора розваг у парах від 6 років проживання у 99% віддається жінкам, а у парах від 1 року до 3 років подружнього життя на половину від жінок, на половину від чоловіків.

У всіх досліджуваних пар роль підтримки родинних зв'язків виконує традиційно жінка. На думку 90% досліджуваних, дружина сприяє організації сімейного спілкування, зустрічей з родичами, сприяє матеріальному забезпеченню та реалізації членів сім'ї. Досліджувані з молодих подружніх пар демонструють вищу задоволеність подружніми стосунками, ніж досліджувані із досліджуваними, що мають значний досвід сімейних стосунків.

Отже, задоволеність шлюбом пов'язана з психологічним кліматом в сім'ї та залежить від якості спілкування між подружжям, сприйманням один одного та рольової узгодженості та сумісності в сім'ях від одного до п'ятнадцяти років сумісного життя, довіри один до одного, взаєморозуміння. Також визначальним є схожість у поглядах та думках, сподіваннями від сімейного життя.

Список використаних джерел

1. Андреева Т.В. Семейная психология: Учеб.пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244с.
2. Оліфірович Н . І., Зінкевич-Куземкіна Т. А., Велента Т. Ф.. Психологія сімейних криз. - СПб.: Речь.2006. - 360 с.
3. Яблонська Т.М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. К: Український соціум. 2014. № 2 (4). С. 80-84.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ПЕРЕЖИВАННІ РЕПРОДУКТИВНОГО ТИСКУ

Ксенія Гавриловська

кандидат психологічних
наук, доцент

Тетяна Орехова

здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психології

Феномен репродуктивного тиску варто розглядати у контексті проявів насильства з боку інтимного партнера (intimate partner violence). До видів насильства з боку інтимного партнера відносяться сексуальне насильство, переслідування, фізичне насильство, психологічна агресія та контроль репродуктивного / сексуального здоров'я.

Сексуальне насильство включає зґвалтування, сексуальний примус, небажаний сексуальний контакт та безконтактний небажаний сексуальний досвід. Фізичне насильство включає різноманітні форми поведінки від ляпасів або штовхання до тяжких дій, таких як побиття, опіки чи душіння. Переслідування включає тактику слідкування або погроз, що викликає страх чи занепокоєння щодо безпеки в об'єкта переслідування. Психологічна агресія включає виразну агресію (наприклад, обзивання, образа або приниження інтимного партнера) та примусовий контроль, що включає поведінку, спрямовану на моніторинг або загрозу інтимному партнеру. Контроль репродуктивного або сексуального здоров'я включає відмову інтимного партнера використовувати презерватив. Для жінки це також включає випадки, коли партнер хоче змусити її завагітніти. Для чоловіка він може проявлятися у випадках, коли партнерка намагалася завагітніти, в той час, коли чоловік не хотів, щоб вона завагітніла [1].

Репродуктивний тиск часто включає контрацептивний саботаж: спроби одного з сексуальних партнерів завадити зусиллям іншого запобігти небажаному зачаттю. Прикладами контрацептивного саботажу є: заміна контрацептивних таблеток на плацебо, проколювання презервативів або просто погрози та насильство [2].

Для дослідження феномену репродуктивного тиску, було опитано 20 жінок та 20 чоловіків віком 18-26 років за допомогою опитувальника доктора Елізабет Міллер [3].

Слід зазначити, що кількість варіантів репродуктивного тиску, названих жінками й чоловіками, співвідноситься як 70%:30%. Це свідчить

про те, що загалом жінки зазнають репродуктивний тиск набагато частіше, ніж чоловіки.

Щодо пережитих випадків репродуктивного тиску, то відповіді жінок розподілилися наступним чином: найчастіше опитані жінки стикалися з такими видами репродуктивного тиску, як: побажання берегти здоров'я для репродукції (21%), побажання народження дітей (19%), тиск з боку лікарів щодо народження дітей (19%), осуд з боку лікарів за відсутність дітей (15%). Значно рідше досліджувані стикалися з такими видами репродуктивного тиску, як: примусовий саботаж контрацепції з боку партнера (6%), зняття контрацепції під час статевого акту (5%), навмисне псування контрацепції з боку партнера (4%). Отже, близько 70% згаданих випадків – це репродуктивний тиск з боку соціуму, і лише близько 30% - репродуктивний тиск з боку інтимного партнера. Причому названі форми тиску більшою мірою стосуються того, що партнер нехтує контрацепцією або свідомо саботує її використання.

Щодо пережитих випадків репродуктивного тиску чоловіками, то відповіді чоловіків розподілилися наступним чином: найчастіше опитані чоловіки стикалися з такими видами репродуктивного тиску, як: партнер таємно від вас використовує контрацепцію (38%), зняття контрацепції під час статевого акту (26%), примусове використання контрацепції з боку партнера (19%). Зовсім досліджувані не стикалися з такими видами репродуктивного тиску, як: побажання народження дітей, тиск з боку лікарів на репродукцію, осуд з боку лікарів за відсутність дітей. Отже, близько 98% згаданих випадків – це репродуктивний тиск з боку інтимного партнера соціуму, і лише близько 5% - репродуктивний тиск з боку соціуму. Порівняльний аналіз результатів див. Рис. 1.

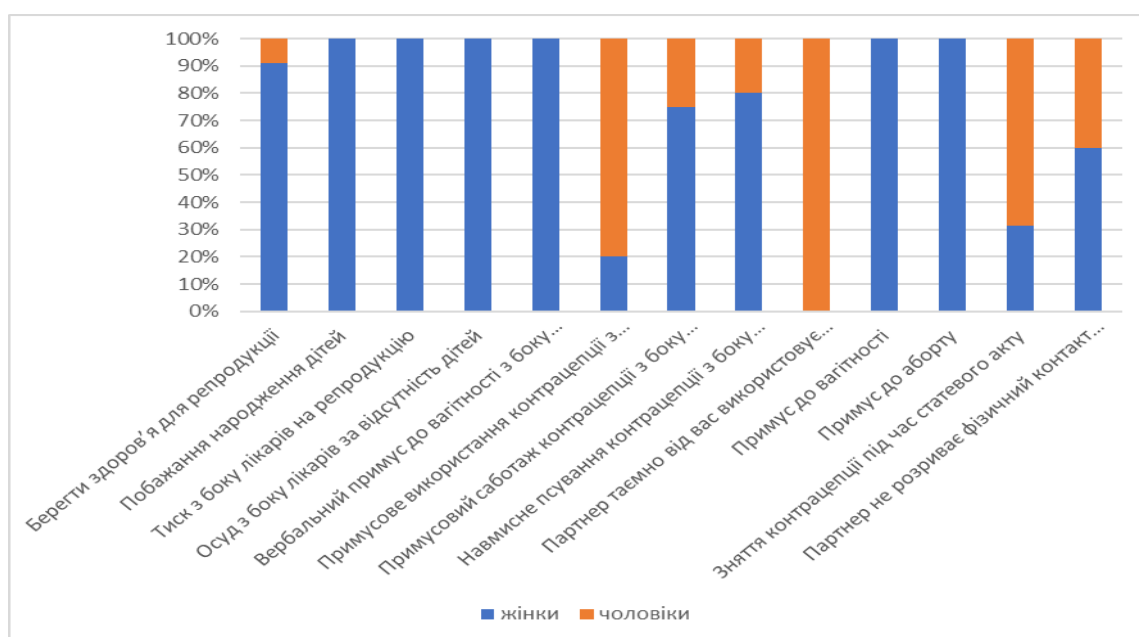


Рис. 1. Порівняльний аналіз відповідей чоловіків і жінок

Отже, репродуктивний тиск - поведінка, призначена для підтримки влади та контролю у стосунках через втручання в контрацепцію та рішення щодо вагітності. Репродуктивний тиск може чинити як інтимний партнер, так і соціум: через змушування до вагітності та дітонародження, відповідно до гендерних стереотипів. За результатами досліджень можемо зробити висновки, що існують гендерні відмінності у переживанні репродуктивного тиску: жінки зазнають більшого репродуктивного тиску, ніж чоловіки; жінки переживають репродуктивний тиск більшою мірою зі сторони соціуму. Чоловіки частіше називають репродуктивним тиском дії з боку інтимного партнера.

Список використаних джерел

1. Black M.C., Basile K.C., Breiding M.J., Smith S.G., Walters M.L., Merrick M.T., et al. The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Summary Report. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2011. 123 pgs.
2. Reproductive and sexual coercion. Committee Opinion No. 554. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2013;121:411–415.
3. Miller E., Decker M.R., McCauley H.L., Tancredi D.J., Levenson R.R., Waldman J., et al. Pregnancy coercion, intimate partner violence and unintended pregnancy. Contraception 2010;81(4):316–322.

ТЕОРЕТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

І. Гаранова-Маккарті

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **О.М.Савиченко**

Актуальність дослідження психічного здоров'я на робочому місці обумовлена в першу чергу визначальним значенням психологічного добробуту для продуктивної життєдіяльності людини на різних етапах життя та професійної діяльності [5].

Метою нашої роботи є розробка моделі психічного здоров'я на робочому місці в умовах професійної діяльності.

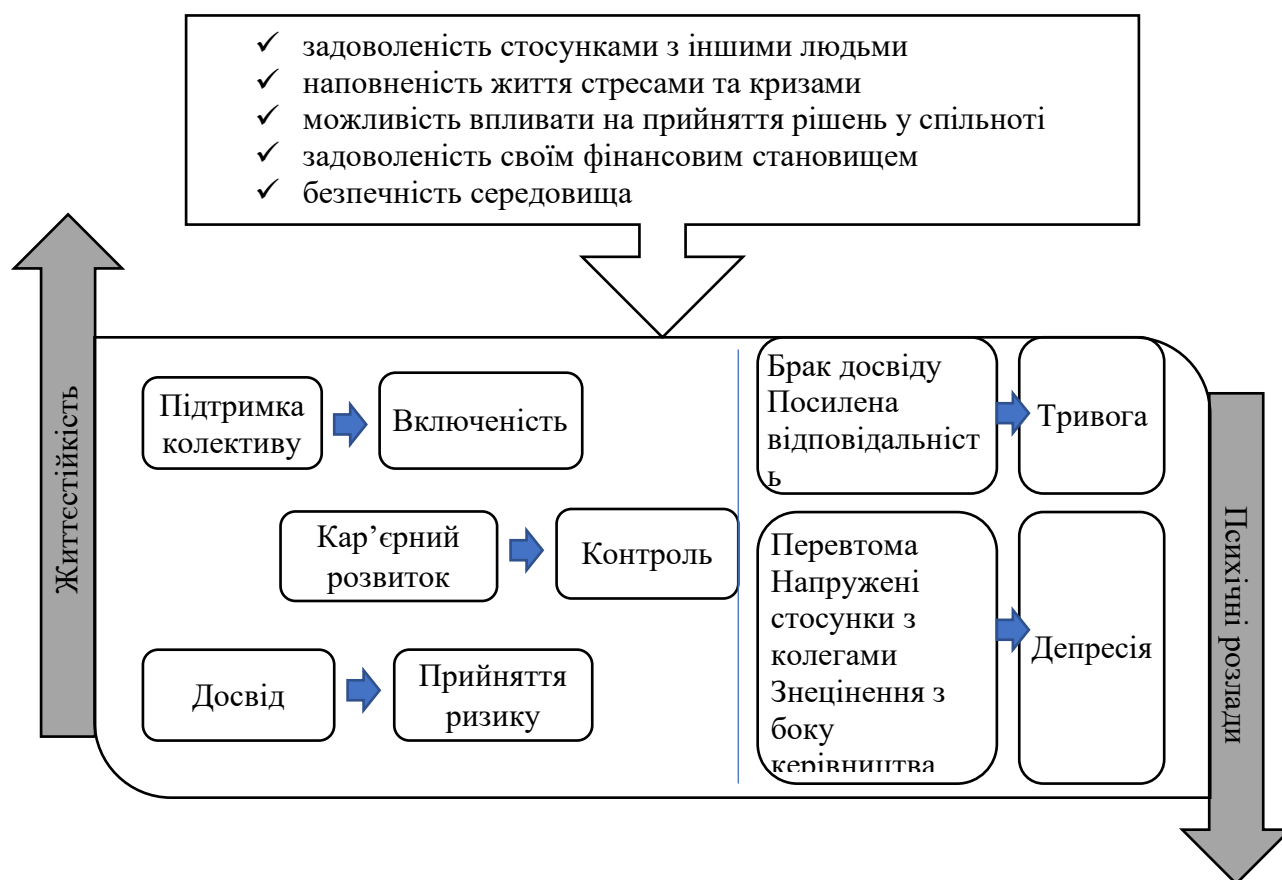


Рис. 1. Теоретична модель психічного здоров'я на робочому місці

При розробці моделі психічного здоров'я на робочому місці звертаємо увагу на такі соціально-психологічні чинники [4; 3]:

- **Задоволеність стосунками з іншими людьми.** Позитивні стосунки з оточуючими – це вміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, це і наявність навичок, що допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми, бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння дійти компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати та підтримувати довірчі відносини, небажання шукати компроміси, замкнутості, що веде до психологічного дискомфорту.

- **Наповненість життя стресами та кризами.** У багатьох проведених досліджень було показано, що психічним розладам передують психосоціальні чинники і стрес. Психічні розлади корелюють з високим навантаженням (включаючи тривалий робочий день, фізичну, психологічну, емоційну напругу), низькою участю у процесі прийняття рішень, обмеженою підтримкою, невідповідністю зусиль результату, відсутністю гарантій зайнятості, реструктуризацією.

- **Можливість впливати на прийняття рішень у спільноті** асоціюється з порушенням психічного здоров'я та включає диспропорцію трудового

та приватного життя, незадоволеність працею, невизначеність і конфлікт ролей, погані виробничі відносини, надмірну відповідальність, загальне прагнення до кар'єрного зростання.

- Задоволеність фінансовим становищем - чинник, що особливого значення набуває в контексті задоволення професійною діяльністю в цілому. Ризиками тут є низька оплата праці та несправедливість у цьому питанні.

- Безпечність середовища - стан стресу в небезпечному середовищі. Тут йдеться про переслідування та цькування, які підвищують ризик депресії та тривожного синдрому. Сучасна ситуація в умовах пандемічних викликів також негативно вплинула на безпеку середовища.

Поліпшення психічного здоров'я та зростання професійної компетентності працівників залежить і від їх життєстійкості та схильності до розвитку психічних розладів. Життєстійкість сприймається як система переконань про себе, світ, відносини зі світом. До її складу входять три відносно автономні компоненти: включеність, контроль, прийняття ризику. Розвиненість цих компонентів і життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях. Сприяють психічному здоров'ю в цілому та розвитку життєстійкості зокрема підтримка колективу, кар'єрний розвиток та усвідомлення власного досвіду [1].

Негативний вплив на психічне здоров'я в умовах робочого місця пов'язаний із браком досвіду, посиленою відповідальністю, нестабільністю та перевтомою, напруженістю у стосунках з колегами, відчуттям знецінення з боку керівництва тощо. Постійний вплив таких станів породжує психічні розлади, зокрема депресію та тривогу [2].

Таким чином, запропонована модель психічне здоров'я на робочому місці базується на розумінні значимості соціальних факторів, чинників розвитку життєстійкості та особливостей виникнення психічних розладів в умовах професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Bakker A.B, Demerouti E. The Job Demands-Resources Model State of the Art. J. Managerial Psychol. 2007. P. 309-328.
2. Sureda E., Mancho J., Sesé A. Psychosocial risk factors, organizational conflict and job satisfaction in Health professionals: A SEM model. anales de psicología. Ann. Psychol. 2019. Vol. 35. N 1. P. 106-115.
3. United Nations. Human Rights Council (2019). Right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health : report of the Special Rapporteur on the Right of Everyone to the Enjoyment of the Highest Attainable Standard of Physical and Mental Health // <https://digitallibrary.un.org/record/3803412>
4. World Health Organization. (2014). Social determinants of mental health // https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112828/9789241506809_eng.pdf
5. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М. До проблеми збереження

психічного здоров'я дітей та підлітків // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, - 2019. - Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 16. - С. 222-229. (<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/26.pdf>)

ФАКТОРНА МОДЕЛЬ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ТА ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Олександра Кошка

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **О.М.Савиченко**

В умовах дистанційного навчання студенти та викладачі мають обрати таку копінг-поведінку, що дозволить конструктивно розв'язати скрутну життєву ситуацію, витримати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, успішно здійснювати навчальну діяльність у стресових умовах, зберігаючи при цьому стан психічної рівноваги та уникаючи шкідливих наслідків на діяльність та власне здоров'я.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень копінг-поведінки, різні аспекти досліджуваного феномену залишаються дискусійними. Зокрема недостатньо вивченим є питання копінг-поведінки студентів та викладачів в умовах дистанційного навчання.

Особливо гостро стоїть проблема використання ефективних стратегій подолання стресу в умовах навчальної діяльності в контексті збереження психічного здоров'я молоді[2].

У ході емпіричного дослідження було використано «Опитувальник опанування стресу COPE» в адаптації Є.А.Рассказової, Т.О.Гордєєвої, Є.Н.Осіна [3]. Статистичний аналіз здійснювався з використанням програми STATISTICA 10. Дослідженням охоплено 66 осіб.

Результати дослідження.

Для аналізу структури копінг-поведінки студентів та викладачів в умовах дистанційного навчання було використано факторний аналіз методом головних компонент (обертання осей Varimax).

Факторний аналіз змінних дозволив відібрати 5 основних факторів, що пояснюють 66,38% загальної дисперсії (рис. 1). Кожен фактор являє собою інтеграцію змінних – копінг-стратегій, що мають значні навантаження.

Перший фактор «Активна поведінкова копінг-стратегія» (21,37% дисперсії) найбільше впливає на становлення копінг-поведінки

досліджуваних. Шкали, які входять в цей фактор: «Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності» (0,73), «Стимування» (0,66), «Планування» (0,63). Студенти та викладачі в стресовій ситуації, що викликана переходом на дистанційну форму навчання, прагнуть не відволікатися на інші справи, можливо, ігнорують інші активності, щоб краще справлятися зі стресовою ситуацією, вони утримуються від занадто поспішних, імпульсивних дій, очікуючи відповідного моменту, обдумують свої дії щодо розв'язання важкої життєвої ситуації, розробляють стратегії поведінки.

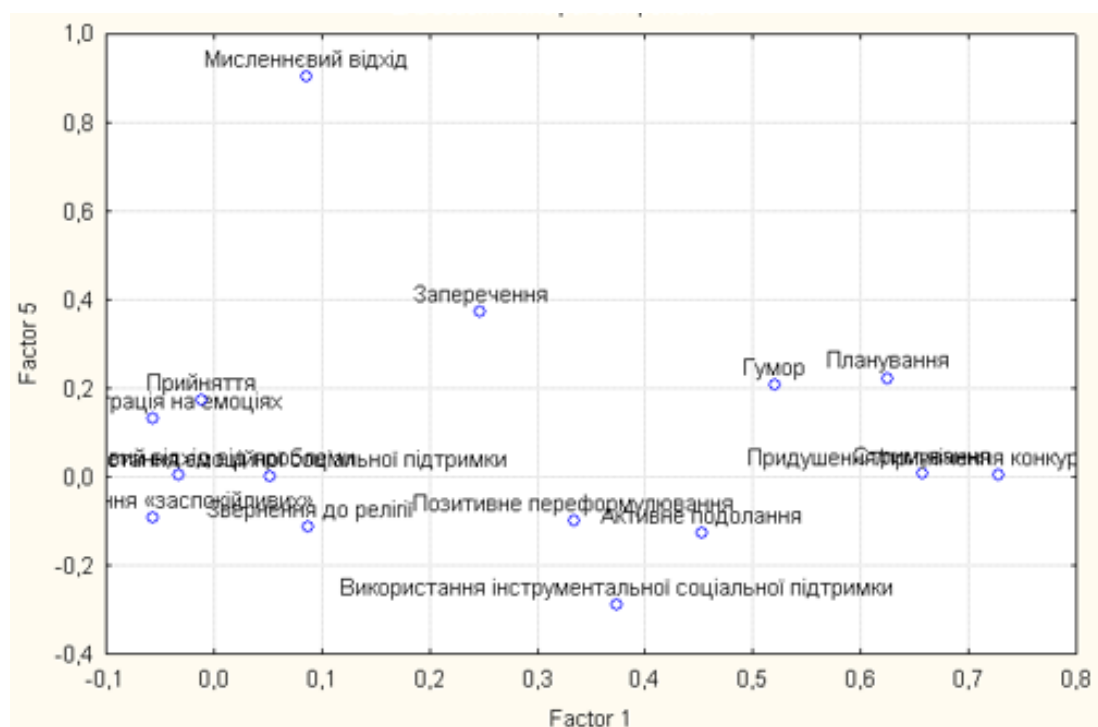


Рис. 1. Факторна модель копінг-стратегій викладачів та студентів в умовах дистанційного навчання

Другий фактор «Активна соціальна копінг-стратегія» (16,31% дисперсії) об'єднує такі шкали: «Використання емоційної соціальної підтримки» (0,89), «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» (0,78), «Використання інструментальної соціальної підтримки» (0,58). Можемо засвідчити прагнення студентів та викладачів отримати професійну допомогу, пораду, шукати емоційної, моральної, соціальної підтримки, активно взаємодіяти з іншими людьми, збирати інформацію з метою подолання невизначеності, досліджувати чужий досвід, обговорювати ситуацію з іншими.

До третього фактору «Пасивна поведінкова копінг-стратегія» (12,39% дисперсії) увійшли такі шкали: «Поведінковий відхід від проблеми» (-0,84), «Використання «заспокійливих» (-0,69). Всі змінні

мають від'ємний знак і характеризують поведінку викладачів та студентів як пасивний поведінковий копінг (поведінкове уникнення проблеми). Ці шкали відображають прагнення викладачів та студентів відмовитися від досягнення мети, небажання докладати зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором, уникати проблем і поліпшити самопочуття, використовуючи такі засоби самозаспокоєння, як алкоголь, лікарські засоби, наркотики.

До четвертого фактору «Активна когнітивна копінг-стратегія» (8,88% дисперсії) увійшли шкали «Прийняття» (0,69), «Звернення до релігії» (0,66), «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (0,64). Вони відображають бажання викладачів та студентів переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі, прийняти реальність події, досліджувані можуть звертатися до допомоги Бога, віри, релігії.

П'ятий фактор «Пасивна когнітивна копінг-стратегія» пояснює 7,44% дисперсії і містить шкалу «Мисленнєвий відхід від проблеми» (0,9). Тут йдеться про прагнення викладачів та студентів переключити увагу на інші предмети, звернутися до іншого роду діяльності, намагаючись забути про труднощі, відволіктись від неприємних думок, пов'язаних з проблемою.

У стресовій ситуації, якою виявився перехід на дистанційну форму навчання, більшість викладачів і студентів обирають активні копінг-стратегії, орієнтовані на проблему. Водночас, в ході дистанційного навчання учасники навчального процесу тестують та використовують різні способи подолання стресу.

Список використаних джерел

1. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 368-379.
2. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, - 2019. - Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 16. - С. 222-229.
3. Carver C.S. You want to measure cop-ing but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. 1997. 4. 92–100.

ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Луїза Красовська

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат філософських наук,
доцент **Л.О.Котлова**

У сучасному світі спостерігається зростання кількості різноманітних конфліктів, що потребує швидкого та всебічного вивчення, адже це дозволило б запобігти негативним великомасштабним наслідкам у світі. Конфліктний стан він завжди у своєму розумінні асоціюється із чимось складним та травматичним для нашої свідомості. Та насправді він несе й інколи позитивний характер, адже це можливість знайти кращий спосіб виконання тієї чи іншої діяльності. Натомість для двох конфліктуючих сторін необхідний правильний досвід реагування на конфлікт, а також знання методів правильної взаємодії в ньому. Таким чином, діагностика причин, які обумовлюють виникнення міжособистісних конфліктів, дозволяє розробити комплекс методів, спрямованих на їх профілактику та корекцію, що згодом забезпечить. Слід згадати й про те, що конфліктність у військовому середовищі з кожним днем статистично більша й на сьогоднішній день просто необхідні нові методи роботи по підвищенню рівня компетентності розв'язання складних конфліктних ситуацій. В науковій літературі дуже мало описано технік психокорекційної роботи пов'язаної з конфліктною поведінкою військовослужбовців.

Для дослідження, конфліктної поведінки військовослужбовців були обрані такі методики: Методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н.В.Гришиної; «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) та методика «Управління міжособистісними конфліктами» (Д. Веттена, К. Камерона). В дослідженні має взяти участь 60 військовослужбовців а саме: військових, що перебували у зонах АТО – 20 осіб; військових строкової служби – 20 осіб; військових керівних посад – 20 осіб.

Відповідно до результатів дослідження можна зробити висновок, що у військовослужбовців спостерігаються такі психологічні особливості конфліктної поведінки:

- фактично всі досліджувані категорії військовослужбовців використовують неефективні способи реагування на конфліктні ситуації;

- військовослужбовці строкової служби схильні до тривожності, а військовослужбовці, що перебували в зоні АТО та військовослужбовці керівних посад схильні до агресивної поведінки, на основі чого ми можемо зробити припущення про те, що це пов'язано із видом діяльності, що включає: вірогідність виникнення великої кількості стресових ситуацій, посада та її можливості тощо;

- також у військових спостерігається низький рівень розвитку вмінь управління конфліктними ситуаціями.

Таким чином за результатами дослідження були отримані такі результати див. табл.1.

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз результатів дослідження

	«Діагностика схильності до конфліктної поведінки»	«Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка).	«Управління міжособистісними конфліктами» (Д.Веттен, К. Камерон)
Військовослужбовці строкової служби	пристосування	високий рівень тривожності та фрустрації	низький рівень
Військовослужбовці, що перебували в зоні АТО	суперництво та співпраця	високий рівень агресивності	середній рівень
Військовослужбовці керівних посад	суперництво	високий рівень агресивності	низький рівень

Згідно теоретичного огляду було визначено, що для корекції способів дії в конфліктній ситуації слід використовувати соціально-психологічний тренінг. Таким чином, з мето покращення особливостей конфліктної поведінки виникла потреба у створенні психокорекційної програми розвитку, яка тримала назву «Конфлікт у минулому». Програма складається з 6 занять в цілому 12 годин. Орієнтована для військовослужбовців, що мають високий рівень конфліктності.

Для перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми було організовано повторне дослідження за методикою «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. П. Хеппнер, І. Х. Петерсен). В повторному дослідженні взяло участь 40 військовослужбовців а саме: військових, що перебували у зонах АТО – 20 осіб та військових керівних посад – 20 осіб. Особливість дослідження полягало в тому, що військові керівних посад були учасниками психокорекційної програми, а у військовослужбовців, що перебували в зонах АТО було здійснене повторне дослідження без проходження психокорекційної програми. Для

перевірки достовірності отриманих даних та оцінки відмінності між двома вибірками ми використали U-критерій Манна-Уїтні. Для розрахунку U-критерія Манна-Уїтні нами було застосовано Microsoft Office Excel. Таким чином, згідно отриманих результатів були отримані такі дані див.рис.1.

Військовослужбовці керівних посад					
Військовослужбовці, що перебували в зоні АТО					
1	20	1		R1=	43,5
2	25	1		R2=	23,5
3	42	1			
4	44	1		U1=	-166,5
5	46	1		U2=	-186,5
6	47	2			
7	47	1,5		Укрит=	92
8	47	1			-186,5<92
9	48	2			
10	48	1,5			
11	48	1			
12	49	1			
13	50	2			
14	50	1,5			
15	50	1			
16	51	1			
17	54	1			
18	55	1			

Рис. 1. Перевірка достовірності отриманих даних за U-критерієм Манна-Уїтні.

Таким чином, Укрит. більше за Утабл. ($-186,5 < 92$), тому, приймається гіпотеза H_0 . Отже, зв'язку між досліджуваними групами виявлено не було. Згідно отриманих результатів в кожній із груп був підвищений рівень компетентності по вирішенню конфліктів. Отже, можна стверджувати, що розроблена психокорекційна програма є продуктивною для зниження рівня конфліктності.

Список використаних джерел

1. Вавринчук М. П., Корчевський І. Р. Міжособистісна взаємодія особового складу військової частини як соціально-психологічна проблема. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького*. 2004. №31. Частина II. 183 с.
2. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту. Полтава. 2005 64 с.
3. Карлов Т. Концептуальні підходи до управління конфліктами у взаємодії влади та громадськості: зарубіжний та вітчизняний досвід. *Теорія та історія державного управління*. 2016. Вип. 4(31). С.14-20

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНСТИНКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ДИСКОМФОРТУ

Євгенія Мисіна

здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

Асистент кафедри соціальної та
практичної психології
Ю.Ю.Дем'янчук

Питання інстинктивної поведінки існує стільки часу, скільки існує сама людина. Активне дослідження особливостей інстинктивної поведінки або рефлексів підтверджується науковими роботами як вітчизняних, так і західних фахівців, в основному, в рамках біхевіоризму і рефлексології. Зокрема, питання поведінки індивіда і факторів, що зумовлюють його конкретний прояв, представлені в роботах І.П. Павлова Б.Г. Ананьєва, В.М Бехтерева, В.І. Овчаренко і І.І. Мечнікова, а в зарубіжній психології - в роботах Б.Ф. Скінера, Е. Торндайка та інших. Також, потрібно зауважити, що питанням інстинктивної поведінки цікавились не тільки психологи.

Наразі вивченням поведінки самозбереження займаються за допомогою соціологічних опитувальників щодо виявлення мотивів і установок населення на заощадження індивідуального здоров'я і довголіття. Дослідження А.І. Антонова [1], Уляєвої Л. Г [2] і Югової Є. А. [3] спиралися на схему дизпозиційної регуляції поведінки, згідно з якою підсумки поведінки самозбереження залежать не тільки від умов життя, але і від того, як вони суб'єктивно визначаються індивідом в умовах повсякденних ситуацій.

Метою дослідження було вивчити та дослідити особливості інстинктивної поведінки під впливом фізичного дискомфорту. Дослідження спирається на припущення, що в умовах фізичного дискомфорту людина демонструє поведінку самозбереження провідної кінцівки (руки).

Дослідження проводилось експериментальним шляхом. Структура опису експерименту, а саме незалежна і залежна змінні, експериментальна гіпотеза, опис експериментальної ситуації, стратегія, експериментальні плани, метод виміру залежної змінної і перевірка статистичної достовірності результатів представлені далі у тексті.

Експериментальна група – пацієнти лікарні віком від 15 до 22 років.

На початку експериментальної ситуації дослідник фіксував провідну руку учасника. Досліджуваним пропонувалась інструкція, в якій зазначено прохання залишити свої контактні дані для подальшого

зв'язку, якщо він буде необхідним. Таким чином, було встановлено процентне співвідношення осіб і їх визначення важливої руки.

1. Особи, що мали домінуючу праву руку - 83% (21 досліджуваних).

2. Особи, що мали домінуючу ліву руку - 17% (4 досліджуваних).

Реєстрація представленої руки відбувалась під час створення ситуації фізичного дискомфорту, що представлена процедурою збору капілярної крові. Перед проведенням процедури фахівець повідомляв учаснику, що у найближчих декілька хвилин представлена для процедури рука не має використовуватись. Включення даного елемента в систему експерименту дозволило підсилити ефект ситуації фізичного дискомфорту, оскільки досліджуваний потрапляв в умови з певними обмеженнями, що накладалися на нього після процедури. У результаті були виявлені такі показники:

1. Особи, що представили праву руку - 56% (15 досліджуваних).

2. Особи, що представили ліву руку - 44% (11 досліджуваних).

Для уникнення загроз валідності експерименту було вирішено адаптувати простір таким чином, щоб у досліджуваного була можливість представити обидві руки. Також, по завершенню усіх процедур, досліджувані мали змогу пояснити причини представлення конкретної кінцівки.

Таким чином, більшість досліджуваних (48%) не мали чіткого пояснення, заперечували наявність певних впливових причин або вважали свій вибір випадковістю.

Невеликий відсоток людей (22%) пояснювали свій вибір словом "зручно", що відображало суб'єктивний стан людини у поточний момент. Також невеликий відсоток осіб (12%) пояснювали свій вибір знаннями або стигмою, що отримали під час навчання у школі або від лікарів. Деякі досліджувані (12%) пояснювали свій вибір науковими фактами або звичками, і ще невеликий відсоток (8%) небажанням представляти саме домінуючу руку.

Останнє питання стосувалося оцінки фізичного дискомфорту самими досліджуваними. Була запропонована десятибальна шкала, де під оцінкою "1" розуміється зовсім не дискомфортна ситуація, а під оцінкою "10" дуже дискомфортна ситуація, що викликає негативні почуття.

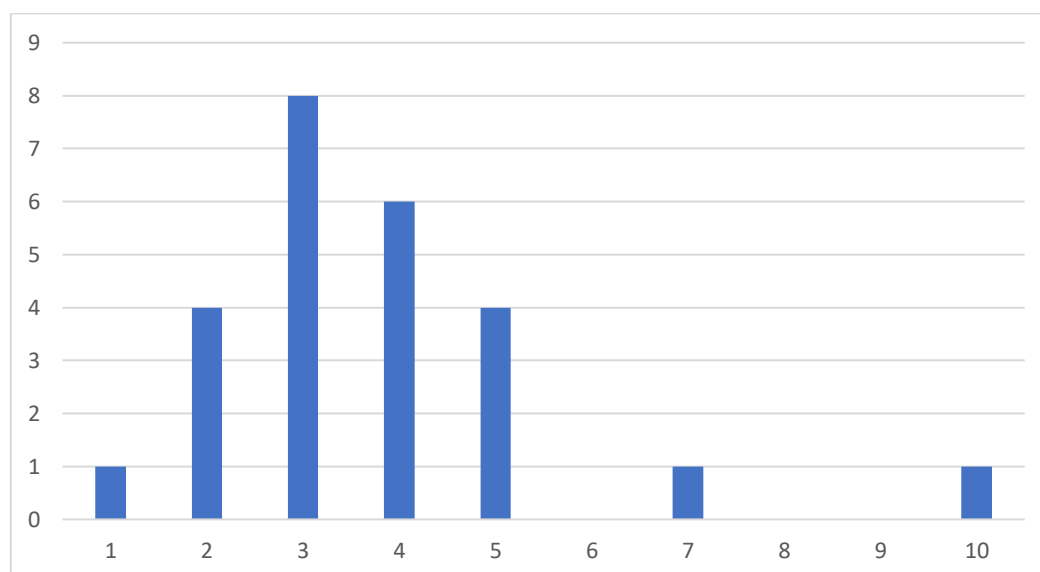


Рис. 1. Кількісний розподіл досліджуваних за оцінкою фізичного дискомфорту, що викликала процедура

Отже, на етапі проведення експерименту були зібрані дані, що зазначають домінуючу і представлену кінцівку досліджених, пояснення вибору руки і оцінка ситуації за рівнем її дискомфорту, що дозволило перейти до аналізу і інтерпретації результатів.

Статистично-математичний обрахунок показав, що ситуація фізичного дискомфорту не впливає на прояв поведінки самозбереження. Тому можна зробити висновок, що поведінка самозбереження може проявлятися в умовах фізичного дискомфорту, але не як загально розповсюджена тенденція.

В процесі дослідження були отримані результати, що можуть бути корисними у подальшому вивченні проблем та питань інстинктивної поведінки самозбереження:

1. Дослідження поведінки самозбереження дозволило виділити чотири фактори, що впливають на неї. Вивчення цих факторів, переважно, соціальних, дозволить створити сприятливі умови для появи поведінки самозбереження в суспільстві.

2. Результати проведеного дослідження особливостей прояву інстинктивної поведінки в ситуації фізичного дискомфорту дали змогу зрозуміти, що незалежна зміна, якою є ситуація дискомфорту не впливає на прояв інстинктивної поведінки з метою збереження домінантної руки.

Список використаних джерел

1. Антонов, А.И. Самоохранительное поведение //А.И.Антонов //Энциклопедический словарь: Народонаселение. М., 1994. с.50 – 51.
2. Уляева Л. Г. Психологический индикатор здоровьесбережения личности // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 54-55.

3. Югова Е.А. Формирование здоровьесберегающей модели поведения у студентов высших учебных заведений // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2012. С. 29–34.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ДНЗ

Дарина Продоус

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
кандидат філософських наук,
доцент **Г.В.Пирог**

Професійне вигорання – один із описаних у психологічній науці механізмів психологічного захисту, прояви якого можуть супроводжуватися агресією, тривожністю, депресивними станами, неадекватним реагуванням на явища навколишньої дійсності.

Професійна діяльність у сфері освіти пов'язана з високим емоційним навантаженням [3]. Через часті стреси, стомлюваність та нервову напругу педагогічні працівники зазнають впливу цього деструктивного явища, яке потребує використання ефективних шляхів та засобів корекції емоційного вигорання.

Із метою дослідження особливостей професійного вигорання (ПВ) педагогічних працівників дошкільних закладів нами були застосовані психодіагностичні методики «Експрес-діагностика рівня професійного вигорання» (В. Бойко, адапт. Є. Ільїна), «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан), методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков, Е. Ейдман). В ході емпіричного дослідження було опитано 40 вихователів ДНЗ №75 м. Житомира.

Дослідження рівня професійного вигорання працівників із різним досвідом роботи, аналіз та інтерпретація результатів опитаних показали, дозволили сформувати експериментальну групу (ЕГ), в якій більшість педагогів мали виражені симптоми професійного вигорання за всіма шкалами. Детермінантами впливу на сформованість цього синдрому у членів ЕГ були високий рівень уникнення проблем у професійній діяльності та низький рівень самоконтролю осіб із меншим стажем у професійній діяльності. Серед учасників контрольної групи (КГ) симптоми ПВ були виражені меншою мірою, аніж у ЕГ. Ці опитані переважно обирали активні копінг-стратегії, які спрямовувалися на вирішення проблем та на пошук соціальної підтримки серед колег та

рідних. У цій групі більшість опитаних мали високий рівень саморегуляції та самоконтролю, на відміну від опитаних із ЕГ.

На наступному етапі дослідження з експериментальною групою була проведена психокорекційна програма «Життя без вигорання». Завдання програми психокорекції ПВ педагогів ДНЗ спрямовувалися на сприяння усвідомленню впливів професійного вигорання і різноманітних емоцій (позитивних та негативних) на життя та професійну діяльність особистості; на формування емоційного інтелекту особистості (вміння виявляти свої емоційні стани, керувати ними) за допомогою відповідних технік, методик та способів у формі групових занять; на ефективну комунікативну взаємодію у колективі; тощо [1].

Заняття тренінгової програми, розроблені нами для педагогів ДНЗ, були спрямовані на розвиток вміння педагогічних працівників управляти своїм емоційним світом і перебувати в ресурсному стані – це умови успіху в будь-якій справі та запорука душевної гармонії; розвивати лідерські якості, вчити володіти словом, формувати вміння переконувати людей, працювати в колективі, опрацьовувати інформацію, осмислюючи її; вчити учасників вільно почуватися перед аудиторією, слухати інших, викладати власну точку зору, опираючись на чіткі факти і власний досвід; формувати та практично підтверджувати своїми справами громадську думку щодо серйозності та відповідальності у відношенні до дітей.

Програма також була спрямована на гармонізацію самооцінки педагогів; на формування особистостей із лідерськими якостями, розкриття їх організаторського таланту, допомога у пізнанні себе. Заняття були покликані розвивати уміння працювати в колективі, відстоювати свою думку та поважати думку іншої людини; розвивати та удосконалювати організаторські здібності й лідерські уміння та навички.

Впровадження даної програми відбувалося упродовж одного місяця та передбачало роботу із учасниками експериментальної групи – працівниками, які мають стаж педагогічної діяльності від 1 до 7 років.

Психокорекційна програма включала певну систему занять, відповідні психотехнології формування емоційного інтелекту педагогів за допомогою певних технік, до яких відносять: самоконтроль, саморегуляцію, «заміщення», «переключення», техніки НЛП. Вони допомагають особистості зрозуміти, що керувати своїми емоціями зовсім не складно. Оскільки одним із шляхів попередження вигорання є навчання учасників навичкам саморегуляції та самоуправління – очевидно, що проведена психологічна програма занять сприяла зміцненню даних навичок в учасників. У програмі психокорекції ми використали техніки психічної саморегуляції [2, с. 22], що спрямовані на практичне освоєння педагогічними працівниками способів корекції свого психоемоційного стану. Корекційна програма також передбачала

різноманітні методи та прийоми психорегуляції і управління емоціями, такі як ідеомоторна і аутогенне тренування, метод виявлення смислової суті несприятливих душевних станів, метод сканування підсвідомості на наявність деструктивних установок і програм, техніки нервово-м'язової релаксації, техніки сенсорної репродукції образів та ін. [4, с. 61].

Перевірка результативності психокорекційної програми була проведена за допомогою психодіагностичних методик на емоційне вигорання. За узагальненими даними контрольного опитування педагогічних працівників було встановлено, що серед учасників експериментальної групи стало на 30% більше респондентів із оптимальними показниками – низьким рівнем професійного та психічного вигорання та високим рівнем вибору адекватної копінг-стратегії («вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки»), а також високим рівнем вольової саморегуляції, наполегливості у досягненні мети та самовладання. Результати діагностики контрольної групи опитуваних (педагоги із стажем більше 7 років професійної діяльності) залишились незмінними.

Зважаючи на вказане, проведена психологічна робота за розробленою програмою тренінгових занять з профілактики та подолання проявів професійного вигорання педагогів ДНЗ є ефективною, що дозволяє рекомендувати її до використання у роботі практичного психолога з педагогічними працівниками з метою профілактики і подолання симптомів професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Безсонова О. Створюємо сприятливий психологічний мікроклімат у колективі: тренінг для вихователів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. №12. 2017. С.16-21.
2. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21-28.
3. Пирог Г. В., Шикирава Н. М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Випуск 10 (55). С. 87-99.
4. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти/за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2015. 366 с.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ САМООЦІНКИ ТА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Юліана Сайкевич

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
кандидат філософських наук,
доцент **Л.О.Котлова**

Мотивація навчальної діяльності займає вагоме місце у структурі мотивації в цілому. Сучасне суспільство відноситься до отримання освіти не зовсім серйозно та відповідально, незалежно у якому віці студент, безпосередньо це викликає зміни у організації навчання.

Є загальна важливість розгляду мотивації навчання та самооцінки студента. Актуальність даної роботи полягає у поширеному виявленні у студентів вищих навчальних закладів відсутності мотивації навчання з метою здобування знань пов'язаних з освітою, яка отримується та не бажанням розвитку себе як особистості у обраному професійному напрямку.

В основу дослідження мотивації навчання лягли роботи О. Леонтьєва, Р. Немова, Є. Ільїна, П. Шишкоедова, К. Платонова, В. Леонтьєва; основою для дослідження самооцінки та її складових, а також вплив на життєдіяльність індивіда є праці: О. Г. Спіркіна, В. В. Століна, І. Кона, А. Петровського, Г. Ліпкіна, Є. Савонько, А.Захарова, Б. Ананьєва, С. Рубінштейна.

Сучасні науковці широко розглядають питання мотивації та формування її закономірностей в студентському віці. Наприклад, А. Бугріменко, В. Галузяка, К. Кальницька, І. Красногорова. Зарубіжними та вітчизняними психологами здійснено вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей розвитку професійної мотивації А. Маслоу, К. Левін, Х. Хекхаузен, Л.І. Божович, Т.М. Зелінська, та ін

Явище «самооцінки» вивчається протягом багатьох років. Це можна простежити у роботах вітчизняних, так зарубіжних вчених. Науковці звертають увагу на співвідношення самооцінки з очікуваними результатами діяльності, її зміну при оволодінні способами навчальної роботи.

Своєрідність феномену «самооцінка» у жінок та чоловіків досліджувались І.Г. Герасимовою та О.М. Мороз. Є.П. Ільїн працюючи над цим питанням, виділяє два взаємопов'язаних аспекти: адекватність самоставлення осіб різної статі та порівняння розуміння з приводу особистого «Я-образу» хлопців та дівчат. Відмінну точку зору самооцінки

у хлопців і дівчат можна знайти у працях В.М. Князева, Н.М. Кирєєвої, В.Є. Каган.

Існують різні наукові підходи до визначення сутності поняття “самооцінка”. Більшість дослідників (У. Джеймс, К. Роджерс, І. Кон, А. Петровський, Г. Ліпкіна та ін.) розглядають самооцінку як оцінку особистістю самої себе, власних здібностей, якостей й місця серед людей.[3]

У психології на нинішній час явище «мотивація» позначає систему чинників (як зазначає Р. Немов [2]) що обумовлюють поведінку, таким чином до цього списку входять: потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо.

За автором П. Шишкєєдовим: «Мотивація – це спонукальна основа психічного життя людини, сукупність причин психологічного характеру, що визначають активність поведінки людини»[5].

За О. Лєнтєєвим - мотивація як внутрішній стан особистості, що спонукає до активності чи руху та скеровує її поведінку в напрямку досягнення цілей. Тим самим мотивація провокує поведінку, дію, та вчинок. [1].

Є. Савонько трактує самооцінку як надзвичайну сходинку розвитку самосвідомості, передумовою якої стало розуміння людиною себе, своїх фізичних сил, інтелекту, мотивів, вчинків, цілей поведінки, відношення до себе, та тих хто тебе оточує, власних зусиль у підкорені власних цілей[4].

Метою нашого дослідження стало дослідити гендерні особливості взаємозв'язку рівня самооцінки та мотивації навчання студентів ВНЗ. Вдалим було використання методів дослідження рівня самооцінки та діагностика мотивації навчання студентів ВНЗ. А саме, самооцінку студентів досліджували методикою вивчення загальної самооцінки. Мотивацію навчання студентів вищих навчальних закладів діагностували методикою «мотивація навчання у вузі» автора Т.І.Ільїної та методикою вивчення мотивів навчальної діяльності авторів А.А. Реана та В.А. Якуніна.

Результати по методиці вивчення загальної самооцінки оброблювались окремо по гендеру, тому маємо результати діагностики рівня самооцінки окремо по двом підгрупам.

Група дівчат показали результати які представлені у діаграмі (Див. Рис.1) у відсотковому співвідношенні: високий рівень самооцінки, середній рівень самооцінки, низький рівень самооцінки.



Рис.1. Рівень самооцінки дівчат які здобувають освіти у ВНЗ

Аналізуючи кількісні результати можемо говорити, що з підгрупи дівчат яка налічує 20 досліджуваних, висока самооцінка притаманна 3 особам, що складає 15%, середня самооцінка притаманна 12 особам, тобто 60 % від загальної кількості досліджуваних дівчат, та низька самооцінка є у 5 дівчат, що складає 25 % підгрупи групи.

Група хлопців показали результати, котрі представлені у діаграмі (Див. Рис.2) у відсотковому співвідношенні: високий рівень самооцінки, середній рівень самооцінки, низький рівень самооцінки.



Рис.2. Рівень самооцінки хлопців які здобувають освіти у ВНЗ

Аналіз кількісних показників по даній підгрупі показав такі результати: з 20 досліджуваних хлопців високу самооцінку мають 7 осіб,

тобто 35% підгрупи, середня самооцінка налічується у 9 осіб, що є 45 % наповнення підгрупи, також з низькою самооцінкою є 4 хлопці, решта 20 % підгрупи.

Методика вивчення мотивації навчання у вузі Т.І. Ільїної включає три шкали і ми дослідили які з них є домінантними у кожного досліджуваного, попередньо умовно поділивши на групи хлопців та дівчат в залежності від їхнього рівня самооцінки.

Тому маємо наступні показники: у дівчат з високим рівнем самооцінки домінують внутрішні мотиви навчання, дівчата з середнім рівнем самооцінки у рівному співвідношенні мають зовнішні (досягнення успіху на складання сесії) та внутрішні (отримання нової інформації) мотиви навчання. У досліджуваних дівчат з низьким рівнем самооцінки маємо такі результати: можемо говорити про перевагу внутрішніх мотивів так як переважають шкали «здобування знань» та «оволодіння професією» котрі займають 60% загальних відповідей досліджуваних у цій підгрупці.

Проаналізувавши результати дівчат, які приймали участь у дослідженні, також хочемо представити результати досліджуваних хлопців. Хлопці, яким притаманна висока самооцінка переважають внутрішні мотиви навчання. По досліджуваним хлопцям з середнім рівнем самооцінки, вияснили про перевагу внутрішніх мотивів навчання. Досліджуваним хлопцям з низьким рівнем самооцінки на перше місце виступає шкала «отримання диплому» у 75% опитаної підгрупки, тому зовнішня мотивація має перевагу над внутрішньою.

Також досліджуваним пропонувалась методика вивчення мотивів навчальної діяльності студентів модифікована А.А. Реаном та В.А. Якуніним, яка має на меті показати зовнішні чи внутрішні мотиви керують мотивацією навчання.

Отримані результати показали, що дівчата обирали мотиви, які вказують на важливість як внутрішніх так і зовнішніх мотивів навчання. Хлопці ж найчастіше обирали зовнішні мотиви навчання.

Список використаних джерел

1. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. Москва: Педагогика, 1971. 279 с.
2. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высш. пед.заведений в 3-х книгах. Москва: Владос. 1999. 168 с.
3. Петровський А. В., Ярошевський М. Г. Психология Словарь. Москва: Издательство политической литературы, 1990
5. Савонько Е. И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и оценку другими людьми. *Изучение мотивации поведения детей и подростков.* / Савонько Е. И. Москва, 1972. с. 56–64.
1. 5. Шишкоедов П. Н. Общая психология. Москва: Эксмо, 2009, 284 с.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ

Наталія Сидорець

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
кандидат філософських наук,
доцент **Г.В.Пирог**

Необхідність дослідження проблеми професійних викривлень у військових з різним досвідом служби визначається сучасними суспільними реаліями, які прогнозують тенденцію активно накопичувати психологічну напругу і з малою можливістю позбавляється від неї. Військова професія вимагає постійних і значних емоційних, інтелектуальних та фізичних зусиль. Соціально-психологічні дослідження показали, що після десяти – п'ятнадцяти років військової служби в структурі особистості військового відбуваються зміни, які називаються професійними деформаціями [1; 2]. Військова професія потребує швидкої та якісної мобілізації бійця у випадку настання загрози, через це може розвиватися висока тривожність особистості, яка може проявлятися як у позитивному ключі (бути вже наготові і швидко діяти), так і у негативному (постійні думки, що може щось статись, руйнують психічне здоров'я). Безпосереднє спілкування, як з колегами по роботі, так і з іншими людьми, сприяє почуттєвому вигоранню військовослужбовця, а тривала служба, яка супроводжується інтенсивними чинниками професії військового, може призвести до дезадаптації вже бувалого дорослого чоловіка. Все це можна віднести до проявів професійного викривлення військовослужбовців з різним досвідом служби [4; 3]. Головною ознакою для порівняння професійних деформацій прикордонників було взято різний досвід служби, а саме від 1 до 5 років та від 10 до 15.

Аналізуючи зібрані дані за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора (адапт. Нємчинова), було виявлено, що обидві групи мають досить значимі та високі показники рівня тривожності. Стан тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Однак 24% групи прикордонників з досвідом служби 1-5 років мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, в той час як в групі з досвідом 10-15 років на цей рівень припадає лише 12%. Частина бійців в складі 36% з досвідом 10-15 років мають дуже високий рівень тривожності, що є меншим від групи бійців з 1-5 років служби, у якій вона дорівнює 20%.

Такі результати можуть бути пояснені тим, що прикордонна служба потребує постійної, іноді навіть неочікуваної зібраності, мобілізації, готовності діяти: захищати, патрулювати чи навіть переслідувати. Звісно до таких рутинних потреб професії психіка може адаптуватися, але перебуваючи в такому стані з дня у день протягом багатьох років, а саме 10-15 і більше, захисні механізми психіки слабшають, опірність організму знижується, може погіршуватися здоров'я (проста нестача вітамінів, гормонів щастя та задоволення) сприяє зростанню рівня тривожності.

Досліджувана група, яка має досвід 10-15 років служби, має в середньому вік 39 років, а це і проходження вікової та професійної криз, які при деструктивному виході також можуть вплинути на рівень тривожності. Дана група у всій кількості 100% мають власні сім'ї та дітей від 1 до 3 різних років, а це додаткова відповідальність за потреби дружини та дітей, своєрідні тривоги за їхнє майбутнє. Крім того більше половини даної групи, а саме 58% мали досвід в зоні АТО від 1 до 5 років, а це дуже сильно впливає на психічний стан військовослужбовця, його професійну діяльність та просте побутове життя [6].

За результатами оцінки проявів професійної дезадаптації (опитувальник О. Н. Родіної)у можна сказати, що обидві досліджувані групи, як з досвідом 1-5 років та 10-15 років служби, мають майже подібні результати, а саме помірний рівень дезадаптації у 60% та 64% досліджуваних та виражений рівень у 40% та 36% відповідно. Високого та низького рівнів виявлено не було. При помірному рівні дезадаптації слід надавати допомогу від фахівців з реадaptaції; при вираженому рівні дезадаптації необхідне обов'язкове втручання фахівців, зміна професії або проведення програми реадaptaції.

Помірний рівень характеризується початком формування негативних соціальних установок. Особистісних деформацій може не спостерігається, але працівник починає залежати від поведінки оточуючих на робочому місці, хоча зовні намагається продемонструвати, що йому все одно. На цьому етапі може виникати своєрідний дезадаптивний протест через куріння, вживання алкоголю, приєднання до неформальних угруповань.

При вираженому рівні професійної дезадаптації у службовця може проявлятися стійке неприйняття тих умов, в яких він працює. Він може чітко відповісти, що йому не подобається (рано вставати, працювати понаднормово, приходити невчасно додому). Незважаючи на це, він не намагається щось змінити в ситуації, що створилася, і йому нічого не залишається, як показувати своє незадоволення в грубості і відкритих конфліктах.

Професійна дезадаптація, на відміну від соціальної, визначається як наслідок порушення динамічної рівноваги між військовим і його професійним середовищем [5].

Як показали результати дослідження рівня емоційного вигорання (за методикою В. В. Бойка) в емоційному вигоранні військовослужбовців з досвідом служби 10-15 років переважає фаза резистенції, яка виявляється в протистоянні негативним подіям та внаслідок цього – у виснаженні психічних ресурсів. А це призводить до неадекватних, занижених емоційних реакцій, до зменшення спілкування з співслужбовцями, до погіршення якості, а часом навіть до припинення виконання професійних обов'язків, бажання побути наодинці. У 16% досліджених військових фаза сформувалася, у 60% – на стадії формування і в 24% – не сформована. Час формування даної фази, в середньому від 5 до 15 років

Наступною розвиненою фазою емоційного вигорання є виснаження, яке, як показали результати дослідження, сформоване у 12% досліджуваних прикордонників, у 68% – формується та в 20% – не сформоване. Фаза може формуватися від 10 до 20 років.

Найменш сформованою є фаза напруги, яка, за результатами опитування, сформована у 4% досліджуваних прикордонників, на етапі формування – у 28% та не сформована – в 68%. Ця фаза протікає відносно легко, виявляється переважно у надмірному переживанні щодо подій, які відбуваються.

Підсумовуючи отримані дані, можна сказати що у досліджуваних військових з досвідом служби 10-15 років наявне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів. У досліджуваних може проявлятися емоційна та фізична втома, байдужість у ставленні до колег.

Як показали результати дослідження, в емоційному вигоранні військовослужбовців з досвідом служби 1-5 років переважає фаза напруги. У 40% досліджених військових фаза сформувалася, у 56% – на стадії формування і в 4% – не сформована. Фаза напруги зазвичай розвивається в перші 3-5 років професійної діяльності, що є характерним для нашої досліджуваної групи.

Наступною менш розвиненою фазою емоційного вигорання є фаза резистенції, яка, як показали результати дослідження, сформована у 12% досліджуваних прикордонників, у 32% – формується та в 56% – не сформована. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні.

Найменш розвиненою фазою емоційного вигорання є фаза виснаження, яка, за результатами опитування, сформована у 4% досліджуваних прикордонників, на етапі формування – у 36% та не сформована – в 60%.

Отже, підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що професія військовослужбовців вимагає постійної дисципліни та уваги, і здійснюється у атмосфері сповненою напругою та стресом. При таких обставинах стрес може зумовлюватись великою кількістю негативних чинників. Військовий, який не може реагувати адекватно та спокійно, нездатний ефективно й успішно підвищувати свою функціональну активність, внаслідок чого розвиваються дезадаптивні реакції, які ведуть до інших деформацій, таких як висока тривожність та емоційно-професійне вигорання. Рівень професійної дезадаптації розвинений в обох групах майже на однаковому рівні. Через складну специфіку своєї роботи емоційне вигорання проявляється більшою мірою в тих, хто має досвід служби від 10-15 років. Окрім цього, виконання багатьох оперативно-бойових обов'язків військовослужбовців, здійснюється в небезпечних сучасних умовах, що впливає на їхній психоемоційний та моральний стан. В цьому випадку, pojawiaються негативні психоемоційні зміни, які впливають на виконання професійних обов'язків, що певним чином можуть погіршувати стосунки в колективі. Таким станом є тривожність, яка властива більшою мірою досліджуваній групі як з досвідом служби 10-15 років, яка окрім служби мала бойовий досвід в зоні АТО.

На нашу думку, всі отримані результати можуть бути додатково обумовлені іншими двома чинниками: це гібридна війна Росії проти України, яка триває вже 6 років і майже кожного дня спричиняє смерть військових. Другим чинником, на момент проведення опитування, є пандемія коронавірусу (COVID-19). Сучасний інформаційний простір часто перенасичений негативною і недостовірною інформацією, що спричиняє додаткову тривогу, стан невизначеності у найближчому майбутньому.

Перспективним вважаємо розробку пам'ятки психогієни професійної діяльності та/або проведення соціально-психологічних тренінгів, корекційно-психологічної роботи з метою налагодження та встановлення ресурсного емоційного стану, особистісної здатності до самодопомоги в період виконання професійних обов'язків, попередження професійних деформацій таких як емоційно-професійне вигорання, професійна дезадаптація та надмірна тривожність.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А, Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психологічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗУС, 2016. 234 с.
2. Безносков С.П. Принципы психологической подготовки военнослужащих внутренних войск. Современные проблемы безопасности жизнедеятельности военнослужащих ВВ. СПб., 1995. С.26-29.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. С.443–463.
4. Іваненко В.М. Психологічні чинники травматизму прикордонників. Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. 2005. №1. С. 168-173.
5. Пирог А. Возможности диагностического исследования особенностей субъективного переживания профессионального становления. *SWorld Journal*. 2017. №13. Р. 80-85.
6. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г., Горбачук Ю. О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130-134.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ

Андрій Сочинський

аспірант кафедри соціальної та
практичної психології

Володимир Фещук

асистент кафедри соціальної та
практичної психології

Умови постійного зростання інформаційного навантаження на психіку людини та ступінь їх «проникнення» до повсякденного життя особистості, внаслідок інтенсивного розвитку технологій і засобів масової комунікації, дозволяє припустити глобальний вплив медіа на особистість, формування її цінностей та поведінкових моделей. Відповідно зростає актуальність міждисциплінарного вивчення цього впливу з точки зору психологічних аспектів.

Взявши за основу одне із найбільш поширених трактувань громадянської журналістики як діяльності заснованої на тому, що громадяни «грають активну роль у процесі збору, звітування, аналізу та поширення новин та інформації» [1], ми поставили за мету дослідити ключові психологічні аспекти мотивації цієї діяльності у громадянських журналістів та фахових журналістів локальних ЗМІ, що займаються громадсько-політичною тематикою, з Житомирської області під час заходів Асоціації професійних журналістів та рекламистів Житомирщини у вересні-жовтні 2021 року. Методологічною основою нашого дослідження стали теорія мотивації Девіда Макклелланда [2], дослідження у сфері саморегуляції особистості В. Моросанової, О. Осницького, О. Коноза та інших [3]. Безпосередньо дослідження проводилось за допомогою тесту-опитувальника А. Мехрабіана для вимірювання мотивації досягнення (у

модифікації М. Магомед-Емінова) та методики стилю саморегуляції поведінки «ССП-98» В. Моросанової. Вибірку дослідження склали 40 осіб з зазначеної вище цільової групи (з яких 25 жінок та 15 чоловіків).

Відповідно до отриманих результатів, ключовими мотивами у досліджуваної групи є мотивації досягнення успіху у громадянських журналістів/ок (зі значним домінуванням у чоловіків), а у фахових журналістів/ок, що працюють у громадсько-політичній тематиці домінує мотивація уникнення невдач, що на нашу думку може бути обумовлене відповідними потенційними юридичними наслідками для офіційних ЗМІ (яке може мати і особисті наслідки та зміну поведінкових моделей), та відповідною відсутністю нормативного регулювання для громадянської журналістики (наприклад у блогосфері).

При цьому, для опитуваних з усієї групи характерні високі показники загального рівня саморегуляції стилю поведінки (з найвищими показниками за шкалами самостійності та гнучкості), що може бути викликане відповідними поведінковими моделями у даній сфері та релевантними професійними вимогами, які формуються у вигляді офіційних регулятивних практик (посадові інструкції, редакційні політики) та і неоголошених соціальних норм та змінних моделей масової комунікації (наприклад у кількості переглядів та поширенні матеріалів для нерегульованої блогосфери).

Відповідно, можна прийти до висновків, що, попри актуальний вплив на формування ідентичностей, цінностей та моделей поведінки, громадянська журналістика у психологічному аспекті перебуває на стадії самоорганізації та хаотичного створення норм, що потребує додаткового науково-психологічного та міждисциплінарного вивчення як один із факторів формування особистості на сучасному етапі розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Bowman S. and Willis C. We Media: How Audiences are Shaping the Future of News and Information. Reston: The Media Center at the American Press Institute, 2003. – P.9. URL: https://www.hypergene.net/wemedia/download/we_media.pdf.
2. McClelland David C. Human Motivation. Cambridge University Press, 1987. – pp. 9-11. URL: <https://www.cambridge.org/core/books/human-motivation/FE109A014F97354399BAF0E3602D593D#>.
3. Моросанова В. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М. : Наука, 2010. – 519 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ПОЛІТИЧНОГО ЛІДЕРА (РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ)

Вероніка Ступак

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **К. П. Гавриловська**

З огляду на постійні трансформації в політикумі України, проблема сприймання образу політичного лідера та його особливостей є дуже актуальною. У науковому політико-психологічному дискурсі наразі прослідковується приріст уваги саме до особистості політичних лідерів. Нині формальні й особистісні характеристики лідерства визначаються не тільки зовнішніми чинниками та ознаками, зумовленими офіційною позицією лідера, а й індивідуально-особистісними факторами: особистістю лідера, його афективними, поведінковими, когнітивними характеристиками, системою цінностей, мотивами тощо.

Дослідження образу політичного лідера має тривалу історію в науці. Так, К.А. Аржанова, В. Вундт, Г. Лебон, Дж. Осгуд, С. Сігелє, О.Б. Шестопал та ін. досліджували природу політичного лідерства й ролі особистісних характеристик у образі політичних лідерів; М. Вебер, Н. Макіавеллі, В. Міхельс, Г. Моска, В. Паретто, Г. Тард цікавилися безпосередньо феноменом політичної влади, що пояснює природу лідерства [2].

На жаль, практично немає досліджень щодо того, як співвідносяться індивідуально-особистісні характеристики виборців з характеристиками тих політичних лідерів, яких вони обирають, але існує так звана «теорія рис», яка вказує на те, що особистість більшою мірою формує своє ставлення до політичного лідера виходячи з його (політичного лідера) особистісних якостей, точніше, зі свого уявлення про наявність/відсутність цих якостей та ступінь їх вираження, а також на основі власного сприйняття зовнішніх атрибутів образу політичного діяча [1].

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей сприймання політичного лідера виборцями.

У дослідженні взяли участь 50 осіб різного віку, статі, різних професій та інтересів. Найбільший відсоток участі у дослідженні мають респонденти віком від 18-24 років (36%) та віком 25-31 (28%). Найменш залучена вікова категорія 52-60 років (2%).

Для нашого дослідження ми обрали наступні методики: Політонічний тест Є. Мачуського з метою вивчення політичної орієнтації

досліджуваних, Опитувальник Кеттела (форма С) для побудови профілю особистості, анкета політичного вибору для та асоціативний експеримент [3] на слово-стимул «політичний лідер».

У ході дослідження, респондентам було запропоновано проголосувати за ту політичну партію (чи кандидата), за яку вони голосували під час президентських виборів України 2019 року. Результати виглядають наступним чином:

З 50 досліджуваних найбільшу кількість голосів (38%) віддали за партію «Слуга Народу» на чолі з Володимиром Зеленським. Друге та третє місце відповідно зайняли партії «Європейська солідарність» Петра Порошенка (20%) та партія «Батьківщина» Юлії Тимошенко (12%).

Результати дослідження політичних орієнтацій свідчать, що провідну позицію у політичних поглядах досліджуваних займає позиція Соціал-Демократизму (прихильники особистої свободи, законності і сильної влади, інтернаціоналісти) та орієнтація на демократичні цінності. В той же час, в даному контексті, немає чіткого розподілу позицій між радикалами та лібералами (для «лівого» крила характерний наголос на таких ідеях, як свобода, рівність, братерство, права, прогрес, реформи та інтернаціоналізм, тоді як для «правих» характерний наголос на таких поняттях, як влада, ієрархія, порядок, обов'язок, традиція, практичність і націоналізм), так як вибори досліджуваних розташувались у значенні 50% / 50%.

За результатами дослідження окремих особистісних характеристик за опитувальником Кеттела, були виділені такі якості як домінантність, сміливість, жорстокість, дипломатичність, консерватизм та конформізм як провідні у контексті співвідношення з політичними орієнтаціями.

Асоціативний експеримент. У результаті було отримано 85 слів-асоціацій, не враховуючи повторювані асоціації. Після контент-аналізу, за критерієм емоційного забарвлення, слова-асоціації було поділено на дві групи – емоційно позитивно забарвлені та негативно забарвлені.

Кількість слів, які несуть позитивний емоційний заряд нараховано 68 (80% від загальної кількості). Дана категорія об'єднує такі характеристики особистості як «відповідальний», «освічений», «комунікабельний», «демократичний», «компетентний», «дипломатичний», «толерантний», «привабливий зовнішньо», «справедливий», «харизматичний».

Слів-асоціацій, які мають негативне забарвлення виявилось 17 (20% від загальної кількості). Ця категорія має найменшу кількість виборів (від 1 до 4) та включає в себе такі поняття як: «шахрай», «брехун», «маніпулятор», «скупий», «махінатор», «корумпований», «егоїст» тощо. Можна припустити, що у виборців вищезазначені слова вимальовують, по суті, той образ політика, який є фактично клішованим і закарбованим

у свідомості чи то на підставі власного пережитого досвіду, чи то при впливі колективних суджень, чи з подачі ЗМІ.

Отже, виборці сприймають політичного лідера як особу, що розуміє, що відбувається в країні, піклується про свою країну, надає інтересам народу та держави провідне значення, готовий брати на себе та чесно виконувати усі зобов'язання, рішучий та готовий нести відповідальність за прийняті рішення, власну ідеологію. Також, досліджувані не сприймають політичних лідерів через призму виключно негативу чи позитиву, а очевидно керуються і іншими критеріями сприймання, виявлення яких становить перспективи наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Мельничук Н.Б. Особливості формування образу політичного лідера в сучасних умовах. Актуальні проблеми міжнародних відносин. 2011. Вип. 103(1). С. 140-143. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmv_2011_103%281%29__20
2. Рудич Ф.М. Політика в особах (Політичне лідерство на постсоціалістичному просторі: національний і регіональний контексти): навчальний посібник. Київ: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України, 2012. 400 с.
3. Скар О.М. Потенціал проєктивних методик у формуванні політичної картини світу молоді : посібник. Київ :Міленіум, 2017.

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ВІЙСЬКОВОМУ КОЛЕКТИВІ

Петро Терп'як

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,
доцент **В.В.Кириченко**

Міжособистісна взаємодія на сьогоднішній час у діяльності людини займає найбільшу частину його життя. Її реалізація відбувається у різних сферах діяльності особистості, а саме в: сім'ї, навчальній діяльності, професійному середовищі, та всюди де є люди та спілкування з ними. Її ефективність залежить від великої кількості факторів та налагодження якої є максимально делікатною темою з психологічним втручанням. Сьогодні дуже актуальною для країни є тема присвячена військовій сфері. Ї є необхідним формування професійних колективів, що зможуть ефективно виконувати накази, а міжособистісна взаємодія на пряму впливає на якість колективної роботи військовослужбовця. Саме тому виникає потреба у діагностиці відповідного явища [4] .

Для дослідження міжособистісної взаємодії у професійному середовищі військовослужбовців можна використовувати такі методики: «Діагностика лідерських здібностей» Є. Жаріков, Є. Крушельницький; Метод «Соціометрія» Я.Л. Морено та Тест міжособистісних відносин Т.Лірі. Даний підбір методик дозволить всебічно дослідити міжособистісні відносини в колективі та основні причини порушень у випадку їх виявлення.

За результатами діагностики були помічені такі особливості (див. табл.1.1.):

Таблиця 1.1.

Результатами діагностики міжособистісної взаємодії у військовому колективі за трьома запропонованими методиками

	Діагностика лідерських здібностей» Є. Жаріков, Є. Крушельницький	Метод «Соціометрія» Я. Л. Морено	Тест міжособистісних відносин Т. Лірі.
Взвод №1	- 9% високий рівень лідерських якостей;	- формальний та неформальні лідери зовсім не взаємодіють один з одним; - низький рівень згуртованості колективу.	-переважає егоїстичний тип міжособистісних відносин; - міжособистісна взаємодія колективу відбувається негативно; - низький рівень виконання приказів формального лідера.
Взвод №2	- 18% високий рівень лідерських якостей; -формальний лідер відноситься до особистостей з високим рівнем лідерських якостей.	- формальний лідер у групі зайняв місце й неформального лідера; - взаємодія колективу є продуктивною, й показник згуртованості є на вище середньому рівні; - потребує налагодження авторитету деяких учасників групи	- переважає дружелюбний тип міжособистісних відносин; - високий рівень згуртованості; - високий рівень виконання приказів формального лідера через врахування потреб більшості учасників колективу
Взвод №3	- 9% високий рівень лідерських якостей; -формальний лідер відноситься до	- діагностики формальний та неформальні лідери взаємодіють один з	- переважає покірливий тип міжособистісних відносин;

	особистостей з високим рівнем лідерських якостей.	одним; - взвод гарно виконує поставлені перед ним завдання; - потребує налагодження авторитету деяких учасників групи	- прикази активно виконуються через взаємодію формального та неформального лідерів; - середній рівень згуртованості колективу.
--	---	---	---

Таким чином, за результатами діагностики міжособистісної взаємодії були отримані такі елементи взаємовідносин військовослужбовців:

- у кожному взводі були помічені різні типи керівництва формальних лідерів. У взводі №1 відсутня взаємодія між формальним та неформальним лідерами, що погіршує виконання поставлених завдань; у взводі №2 формальний лідер є й неформальним, він сформував дружні взаємовідносини чим у взводі заслужив авторитет та у взводі №3 формальний лідер активно взаємодіє ще з одним авторитетним членом військового колективу й разом займають гарний рівень виконання службових обов'язків;

- військовому колективу притаманні проблеми згуртованості наприклад у взводі №1 або є особистості, що потребують налагодження авторитету в очах інших учасників групи взводах №2 та №3;

- виконання доручень напряду залежить від способу керівництва лідерів;

- дружній тип міжособистісної взаємодії позитивно впливає на формування та становлення колективу.

Таким чином, за результатами діагностики можна звернути увагу на те, що кожен колектив відрізняється від іншого різними ознаками та способами міжособистісної взаємодії. Загалом міжособистісна взаємодія за результатами діагностики напряду залежить від лідера та його авторитету в колективі. Неправильний спосіб керування та спілкування з неформальним лідером колективу впливає на якість виконання завдання. Також для військових колективів характерні проблеми із налагодження згуртованості, що також потребує корекції. Саме тому з'являється потреба в корекційній роботі з колективами військовослужбовців, основними завданнями якої були: розвиток вміння правильно застосовувати лідерські якостей; формувала вміння та навички взаємодії в колективі, згуртовувала військовий колектив; навчала вирішувати різні конфліктні ситуації та розвивала різні особистісні якості військовослужбовця.

Список використаних джерел

1. Грішко-Дунаєвська В.А. Основні підходи до вивчення проблеми взаємодії в науково-психологічній літературі. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. 2015. №1. С. 56-69.
2. Дядько І. Соціально-психологічні чинники формування лідерських якостей військовослужбовців. Актуальні проблеми психології. 2020. №34. С.197-200.
3. Журавлев А.Л. Психология управленческого взаимодействия (теоретические и прикладные проблемы). «Институт психологии РАН», 2004. 476 с.
4. Колосович О. С Психологія взаємодії у військовому-професійному середовищі. Монографія. Львів. 2018. 232 с.

РЕЛІГІЙНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ХРИСТІАНСЬКИХ КОНФЕСІЙ

Оксана Тополіук

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
кандидат філософських наук,
доцент **Г.В.Пирог**

Під час пандемії люди схильні переживати різні негативні емоції. Щоб з ними справлялись, багато людей звертаються до Бога, однак дана взаємодія може мати різні прояви – від звинувачень в бідах до каяття і прохання допомоги. Тому є актуальним дослідити, якими релігійними копінг-стратегіями користуються сучасні українські християни.

В дослідженні взяли участь 64 особи, з них 20 православних християн, 20 католиків, 20 протестантів та 4 особи, які вважають себе християнами без конкретної конфесійної належності. Середній вік вибірки становить 31,7 років. За статевим розподілом ситуація наступна: жінок 57 (89,1%) та 7 чоловіків (10,9%).

Учасники дослідження перед проходженням опитування вказували рівень своєї релігійності. Маємо наступну статистику: 2 досліджувані (3,1%) є нерелігійними, 51 особа (79,2%) назвали себе віруючими в Бога, але не зацікавленими в релігії, середньорелігійними є 4 осіб (6,3%), дуже релігійна 1 особа (1,6) (рис.1).

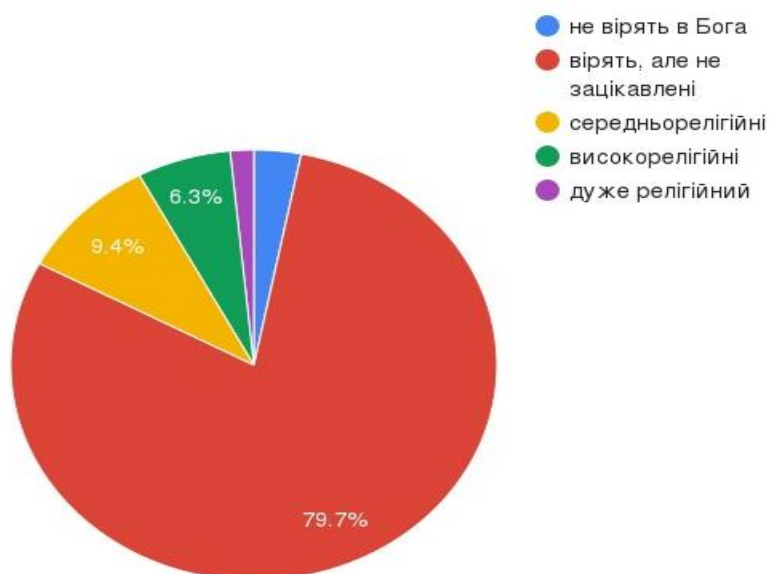


Рис. 1. Розподіл вибірки християн за глибиною віри в Бога

Релігійні копінг-стратегії ми вивчали за допомогою методики «Релігійні копінг-стратегії» (RCOPE) (автори: К. Парґамент, Г. Кюніґ, Л. Перез; адаптація М. Єсип). Основні результати по кожній конфесії окремо:

1. **Католики** – більшість вибірки (15 осіб) у труднощах схильні шукати підтримку в інших парафіян і священників і загалом вони такою допомогою задоволені, про це свідчить переважання копінг-стратегії «Пошук підтримки у духовенства та парафіян». В той же час негативний копінг «Незадоволення взаєминами у релігійній спільноті» виступає на противагу першому. Це свідчить про важливість участі інших віруючих у житті католика. Також в доповнення до пошуку підтримки католики схильні надавати релігійну допомогу ближньому у біді (копінг «Релігійна допомога»). Саму ж проблемну ситуацію (на даний час це пандемія та пов'язані з нею обставини) вони вважають наслідком втручання трансцендентних сил зла.

2. **Православні християни** – на відміну від католиків не відчують підтримки з боку релігійної громади і священників, яка б їх задовільнила («Незадоволення взаєминами у релігійній громаді») – можливо, тому що вони не відвідують церкву і не мають сильних духовних зв'язків з церковною громадою. Багато представників вибірки прагнуть знайти новий сенс життя, що б пов'язував їх з Богом («Пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення»), але тут існує протиставлення – вони не прагнуть віднайти з Богом духовний зв'язок. Досліджувані покладаються на божественне втручання у свої справи («Активна релігійна капітуляція», «Пасивне очікування»), причиною

невдач вони схильні вважати трансцендентні сили («Оцінка проблемної ситуації як кари Бога»), що вказує на переважання зовнішнього локусу контролю над внутрішнім.

3. **Протестанти** – мають середні групові показники, можливо, тому, що вони можуть використовувати і негативний і позитивний варіант будь-якого копіngu. Найбільше використовуються копінг-стратегії «Пошук підтримки у духовенства та парафіян» (12 осіб), «Духовний зв'язок» (12 осіб), «Співробітництво» (11 осіб) та «Релігійна допомога» (11 осіб).

4. **«Просто християни»** – їх вибірка дуже мала (4 особи), але для даного дослідження все ж цікаво побачити, чи мають вони відмінності від тих, хто відносить себе до певної християнської конфесії. Отже, як і конфесійні християни, вони можуть використовувати різні варіанти копінгів, при цьому найбільш виражене «Незадоволення відносинами у релігійній громаді», можливо це і є причина, чому вони «розцерковлені».

Отже, за отриманими результатами можна побачити, які копінг-стратегії найбільш притаманні сучасним українцям (на прикладі нашої вибірки) (рис. 2).

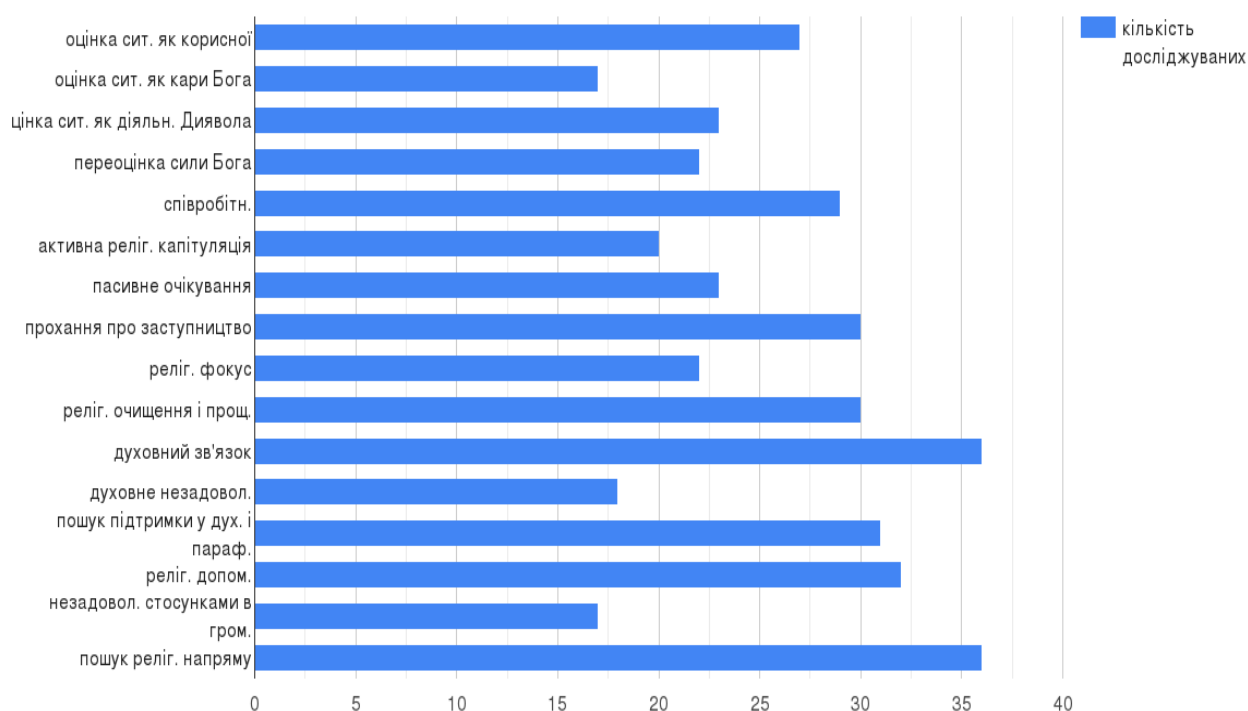


Рис. 2. Релігійні копінг-стратегії та їх поширеність серед сучасних українців

На основі узагальнення отриманих результатів можемо зробити наступні підсумки:

– **найбільше християн** надають перевагу у складних ситуаціях формуванню духовного зв'язку з Богом та пошуку цілей у житті, що пов'язані з Ним (по 56,25%);

– **багато християн** вважають, що важливо підтримувати інших у скрутних обставинах (50%), трохи менше досліджуваних самі шукають подібну допомогу (48,4%). Просять про покращення життя, а також каються у гріхах по 46,8%;

– **найменше** використовуються християнами копінги, пов'язані з незадовільними стосунками у релігійній громаді і відсутність переконання, що причинами їх проблем є Боже покарання за гріхи (26,5%), також присутня незначна кількість незадоволених стосунками з Богом і його присутністю в житті (28,1%).

Список використаних джерел

1. Єсип М. Адаптація методики «Релігійні копінг-стратегії» (RCOPE) (автори К. Парґамент, Г. Кюніг, Л. Перез). 19 с.
2. Пирог Г.В. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства): автореф. дис. ... канд. філос. наук. Київ, 2005. 26 с.

**РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ:
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ТА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Алла Весельська

старший викладач кафедри
соціальної та практичної психології

Підготовка до подружнього та сімейного життя - складний процес, що включає уміння пристосовуватися до звичок та рис характеру іншої людини, можливість розуміти її психічні стани, бути терпимим і поблажливим, великодушним та добрим, вміти співчувати, співпереживати, піклуватися; розуміти права і достоїнства членів сімейного союзу, визнавати принципи рівності в людських стосунках; мати високу етичну та психологічну культуру.

Актуальною є проблема розвитку психологічної готовності до шлюбу в ситуації, коли інститут сім'ї переживає кризу, кількість розлучень збільшується, суспільство переживає політичні та економічні випробування, карантинні обмеження продукують нові формати життя.

Уявлення молоді про шлюб та сім'ю свідчать про значні прогалини в їхніх знаннях про якості ідеального чоловіка й жінки, мужності та жіночності, гендерну ідентичність, сімейні ролі та їх розподіл між чоловіком і дружиною. Особливо ж неповними є уявлення молодих людей про функції сім'ї та організацію сімейного життя [2,4,5,7].

Проаналізувавши ряд досліджень, можемо виокремити основні структурні компоненти психологічної готовності до шлюбу та сім'ї: загальносоціальна, етична, психологічна, правова, фізіолого-гігієнічна, естетична, господарська (І.В.Гребенніков); готовність взяти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей та відповідальність за їх поведінку (С.М. Ємельянов); розуміння прав і достоїнств інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності у людських відносинах (В.І. Зацепін); прагнення до повсякденного спілкування та співпраці, узгодження взаємодій з представниками протилежної статі, що у свою чергу передбачає високу моральну культуру (К.С. Калмикова). Установлено, що в якості критеріїв готовності науковці визначають або сформованість якостей сім'янина (А.Т.Суворова, І.А.Трухін), або сформованість певних знань (І.В.Гребенніков, І.В.Дубровіна). У низці досліджень (М.Й.Боришевський, А.Геззел, І.С.Кон, Е. Кречмер, О.В.Мудрик) вивчались психологічні особливості молоді в контексті готовності до шлюбу та сімейного життя. Таким чином, готовність до шлюбу розглядається як інтегральна категорія, яка містить цілий комплекс аспектів: мотиваційно-ціннісний, інтелектуально-пізнавальний, емоційно-вольовий, дієво-практичний та

інші. Подружня зрілість не досягається миттєво й залежить від багатьох факторів.

Програма розвитку психологічної готовності до подружнього та сімейного життя може включати обговорення актуальних питань за такими напрямками.

1. Усвідомлення мотивів створення сім'ї та особистісних характеристик партнера.

Питання для обговорення:

Для чого брати шлюб, які мотиви створення сім'ї? Які ваші погляди на шлюб є спільними з поглядами партнера, а які мають відмінності? Що означає «любити» свою дружину (чоловіка)? Чи є у вас бажання стосовно майбутньої сім'ї? Які?

Як ви контролюєте свої бажання та почуття? Як реагуєте на розчарування та життєві поразки? Що допомагає вам відмовитись від чогось важливого? Як реагуєте на зауваження та вимоги? Що допомагає справитись із агресією? Як ви навчились бути самостійними та відчувати реальність? Якою ви бачите вашу «ідеальну сім'ю»? Що ви очікуєте від свого шлюбного партнера? Який у вашого партнера характер? Які сильні сторони вашого партнера вас захоплюють? Які слабкі сторони вашого партнера? Які власні потреби задовольнятимуться у шлюбі?

2. Вплив батьківської сім'ї на установки молодих наречених.

Питання для обговорення:

Як ви почувалися в батьківській сім'ї? Що цінуєте найбільше у створеній батьками родині? Що у батьківській родині переживалося найважче? Що викликало труднощі у сімейних стосунках ваших батьків? Які способи додання труднощів використовували ваші батьки? Які сімейні правила, традиції хотіли б продовжувати у власній сім'ї? Що категорично вважаєте неприйнятним? Чи схвалюєте ви методи виховання дітей, які застосовували ваші батьки?

3. Розподіл сімейних ролей.

Питання для обговорення:

Які сімейні ролі передбачає подружнє життя? Що зміниться у вашому житті, коли ви станете дружиною (чоловіком), матір'ю (батьком), господинею (господарем)? Хто у вашій сім'ї буде займатись організацією побуту (готувати їсти, мити посуд, прати, прибирати, купувати продукти, виносити сміття, організовувати капітальні ремонтні роботи та виконувати дрібний ремонт квартири)? Як ви плануєте організовувати дозвілля та відпочинок? (які ви у ролі друга?) Яку роль для вас відіграють сексуальні стосунки з партнером? (які ви у ролі сексуального партнера?...що є прийнятним у сексуальному житті а що - категорично забороненим?).

4. Дітонародження, батьківство.

Питання для обговорення:

Чи плануєте народжувати дітей (ставати батьками)? Що зміниться у вашому житті з появою дитини? Які основні цінності та принципи виховання своїх дітей є для вас важливими? Які методи покарання та заохочення у вихованні дітей є для вас прийнятними? Хто піде у декретну відпустку по догляду за дитиною? Хто буде відповідати за самопочуття, здоров'я дитини? Хто несе відповідальність за матеріальну забезпеченість ваших дітей? Скільки коштує прогодувати (одягнути, вчити, розвивати) вашу дитину? Як ви уявляєте взаємостосунки зі своїми дітьми? Що означає бути хорошою матір'ю чи батьком? Що будете робити, коли виникатимуть серйозні конфлікти з дітьми?

5. Друзі та родичі у подружньому житті.

Питання для обговорення:

Як зміниться ваша взаємодія із друзями (родичами) після створення сім'ї? Яку роль у вашому житті відіграють стосунки з друзями? Родичами? Хто з близьких людей є для вас найзначимішим? Чому? Як плануєте вибудовувати стосунки із родичами (друзями) чоловіка (дружини)? Чи знайомі ви з колом спілкування вашого нареченого? Що вам там подобається, а що – ні?

6. Матеріальна база. Правові стосунки.

Питання для обговорення:

Хто у вашій сім'ї буде заробляти гроші? Як ви будете розподіляти кошти? Де ви плануєте жити після одруження? Скільки потрібно заробляти, щоб утримувати сім'ю? Яка сума витрат буде використовуватись для утримання квартири чи будинка? На харчування? Придбання одягу? Навчання та розвиток? Відпочинок та розваги? Що з побутових приладів необхідно мати молодій сім'ї? Які у вас стратегічні плани стосовно матеріального забезпечення сім'ї? Чи плануєте ви відкладати певну частину коштів на непередбачувані витрати? Як ставитесь до того, що ваші батьки (родичі) будуть допомагати вашій сім'ї впоратися з матеріальними труднощами? Чи розраховуєте ви на матеріальну допомогу ваших батьків (родичів)? Чи розраховують батьки (родичі) на матеріальну підтримку з вашого боку? Чи обговорюєте ви спільно правові питання власності? Які проблемні правові аспекти потрібно врахувати при придбанні спільного майна?

7. Кризові періоди в сім'ї.

Питання для обговорення:

Які кризові періоди може переживати подружжя? З чим вони пов'язані? Чи були у ваших стосунках конфліктні ситуації? Які причини конфлікту? Чи можете ви спокійно повертатись до тих ситуацій та розмірковувати, чому так сталося? Яким чином ви вирішували

конфліктну ситуацію? Які способи вирішення конфліктів ви знаєте? Як ви уявляєте собі кризу у вашому сімейному житті? Чи переживали ви кризові періоди у особистісній сфері або у стосунках з кимось? Які способи виходу із кризових ситуацій ви знаєте?

8. Плани та стратегії майбутнього сім'ї.

Питання для обговорення:

Чи буде змінюватись ваша сім'я з роками? Що вплине на ці зміни?

Як і коли відбувається планування та вибудовування спільної стратегії сім'ї? Що ви плануєте змінити в особистісному плані (навчання, розвиток, професійний розвиток)? Чи плануєте ви з часом змінювати місце проживання, професію...і т.ін. Як повинна змінитись ваша сім'я з роками? Що повинен робити кожен член подружжя, щоб сприяти позитивним змінам?

Таким чином, запропонована програма розвитку психологічної готовності до подружнього та сімейного життя закріплює вже набуті раніше вміння та сприяє отриманню нових знань та досвіду, сприяє становленню психологічно здорової сім'ї, зміцненню її стабільності.

Список використаних джерел

1. Психологія сім'ї. Навчальний посібник за заг. ред. В.М.Поліщука // Суми.- «Університетська книга». 2008 р.
2. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя : Методичні рекомендації / О. Я. Кляпець, Т. О. Ларіна. К.: Міленіум, 2009. 104 с.
3. Захарченко В.Г. Готовність молоді до сімейного життя (соціально-психологічний аспект) // Психологія. Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, випуск 24. 2004. С. 41- 48.
4. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. К.: Київ. правда, 2000. 687с.
5. Молода сім'я в Україні: проблеми становлення та розвитку: Тематична Державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2002р. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. 140 с.
6. Підготовка молоді до сімейного життя (соц.-псих. тренінг): Навчально-методичний посібник / Л.В. Долинська, Т.А. Демидова. К., 2002. 74 с.
7. Система підготовки молоді до сімейного життя: рекомендації/ Київ. обл. центр соц. служб для молоді. К., 1993.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЛІКУВАННІ

Юлія Дем'янчук

викладач кафедри

соціальної та практичної психології

Альона Кондратюк

здобувачка першого (бакалаврського)

рівня вищої освіти за спеціальністю

053 Психології

У сучасному світі існує безліч факторів, які мають надзвичайний вплив на психоемоційний та фізичний стан людини. Стресові ситуації на роботі та вдома, необмеженість інформаційних потоків, постійна перевтома, хвороби та інші негативні впливи із навколишнього середовища сприяють фрустраційним процесам, що може спровокувати емоційне вигорання. Особливо, коли є потреба виконувати роль батьків і реалізовувати виховну, захисну чи комунікативну функції, емоційний стан батьків є надзвичайно важливим фактором для їх благополуччя.

Проаналізувавши різні підходи можна стверджувати, що більшість науковців визначають емоційне вигорання на рівні фізичного, психічного або емоційного виснаження внаслідок тривалої дії стресогенних факторів, що може призводити до деформації особистості. Вперше це явище спробував описати американський психіатр Г. Фрєйденбергер у 1974 р. і визначав його як «процес виснаження організму, що відбувається з людиною внаслідок раптово завищених вимог до власних ресурсів» [1]. В. Бойко вивчаючи емоційне вигорання, окреслив його як спосіб психологічного захисту на психотравмуючі впливи [2]. К. Маслач та С. Джексон сформулювали це поняття як синдром фізичного та емоційного вигорання, що призводить до формування заниженої самооцінки та негативного ставлення до виконання основних особистісних ролей [3]. Л. Базалева вивчаючи емоційне вигорання у матерів виділила основну симптоматику, яка проявлялася у вигляді тривожної напруги, опорі та емоційно-фізичному виснаженні, що могло провокувати відсторонення від власної дитини і соціуму [4].

Суспільні стереотипи відносно «сучасного батьківства» накладають додаткову відповідальність на батьків, що може призводити до емоційного невдоволення та відчуття не реалізованості. Особливо, коли ми говоримо про ситуацію перебування батьків з дитиною у медичному закладі на лікуванні, яка виступає додатковим фактором, що провокує підвищення напруги та тиску, яке зазвичай пов'язане з самою ситуацією

хвороби дитини, обмеженою працездатністю батьків та нерегульованою комунікацією з медичним персоналом і близькими людьми.

Метою нашого дослідження стало вивчення особливостей прояву емоційного вигорання у батьків дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні. У дослідженні прийняли участь 14 жінок, (віком від 20 до 50 років), які знаходилися на стаціонарному лікуванні у медичному закладі дитячої лікарні міста Житомир. У ході дослідження було використано методику «Психологічне вигорання» (розроблена Н.Є. Водоп'яною, О.С. Старченковою) та тест диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН.

Результати емпіричного дослідження показали, що серед досліджуваних батьків (матері) переважає середній та високий рівні емоційного вигорання, що зазвичай проявляється у вигляді роздратування, постійного неспокою, відчаю, а іноді байдужості та посилює загальний негативний емоційний стан матері та дитини (див. Рис.1).



Рис.1 Рівень емоційного вигорання батьків дітей, які перебували на стаціонарному лікуванні

Відповідно до результатів виявлено, що для більшості жінок характерне значне виснаження на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях, що провокує виклик втоми, байдужості та дратівливості. У таких випадках спостерігається зменшення кількості контактів з рідними, нетерпимість в ситуаціях спілкування з медичним персоналом, негативізм відносно інших пацієнтів, самозвинувачення відносно проявлених емоцій та ситуації, невдоволення виконанням батьківських функцій («Я погана матір!»), поява почуття власної неспроможності зарадити ситуації, іноді навіть спостерігаються ознаки апатії та депресії.

Таблиця 1

Прояви емоційного вигорання батьків дітей, які перебували на стаціонарному лікуванні

Рівень	Прояви емоційного вигорання
фізичний	фізична втома

	• головний біль, запоморочення • недосипання • знижений апетит • втрата ваги • загострення хронічних хвороб
когнітивний	• самозвинувачення • відсутність віри у швидке видужання • песимізм
емоційний	• відчуття безпорадності, самотність • дратівливість, злість, істерики • підвищення тривожності • байдужість, апатія, депресія • відчуття провини • плач
поведінковий	• зниження фізичної активності • обмеження соціальних контактів • байдужість до себе • агресивна поведінка/конфліктність

Отже, рівень емоційного вигорання батьків проявляється на фізичному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях і пов'язаний з характером їх ставлення до обставин і самої дитини: високий рівень фрустрованості у критичних ситуаціях, низька емоційна регуляція, завищена самокритичність, зниження фізичної активності та відсутність емоційного контакту з дитиною. Такі фактори, зазвичай, пов'язані з ситуацією перебування в медичному закладі, що викликають фізичний дискомфорт і постійний вплив «лікарняних» умов (медичні маніпуляції, хворі діти та медичний персонал); надмірною турботою і схвильованістю за самопочуття дитини та особливості перебігу хвороби; відчуттям провини за стан дитини та власною емоційністю (збентеження, роздратування, злість, гнів, розпач і т.д.). Все це тільки підвищує психічне напруження, виснажуючи нервову систему і підтримуючи емоційне вигорання.

Список використаних джерел

1. Freundberger H.J. Staff burnout // Social Sciences. 1974. P. 159-166.
2. Бойко, В.В. Психоенергетика: источники психической энергии, эмоционально-энергетическое воздействие, психологический комфорт и защита, правила эмоционального поведения : краткий справочник / В.В. Бойко. Санкт-Петербург: Питер. 2008. 416 с.
3. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99-113.
4. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. №1. С. 174-182.

РОЛЬОВІ КОНФЛІКТИ ПРАЦЮЮЧИХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Анастасія Денесюк

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психології

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Л.О.Котлова**

В основі ґендерної нерівності часто лежать ґендерні стереотипи щодо професійних можливостей, компетентностей чоловіків і жінок, які мають не зовсім сприятливий вплив на можливості досягнення кар'єри особистістю. Таким чином, ґендерна специфіка ринку праці створює умови формування ґендерно-рольового конфлікту в жінок через високі вимоги до фахівців, яким постійно потрібно доводити свою професійну спроможність та зберігати образ жіночності, який очікується від жінок або ж через невідповідність ґендерної ідентичності жінки як психологічному портрету сучасного професіонала.

Дослідники відзначають, що процес ґендерної соціалізації жінки є складнішим та пов'язаний із поєднанням виконання нею професійних та сімейних ролей [1]. Конфлікт «сім'я – кар'єра» можна розглядати як один із найголовніших ґендерно-рольових конфліктів. З одного боку, дослідження вказують на зміну ставлення до розподілу обов'язків у сім'ї та на роботі в напрямку ґендерної рівності, з іншого – ведення домашнього господарства, виховання дітей залишається справою жінок, хоча чоловіки все частіше включаються у виконання сімейних обов'язків. Крім того, в сучасних умовах зростає кількість матерів, які працюють і забезпечують сім'ю.

У свідомості чоловіків поведінка жінок обмежена традиційною культурою. Традиційні ґендерні стереотипи у свідомості чоловіків стримують вплив на професійну самореалізацію жінок. Жінки дійсно часто стикаються на службі із цими стереотипами. Успіх жінки може залежати від зміни ґендерних стереотипів, які, як відомо, змінюються.

Локус рольового конфлікту - це конструкт, який визначає схильність особистості обирати одну з двох стратегій поведінки в рольовому конфлікті: інтернальну чи екстернальну, тобто, орієнтуватися відповідно на внутрішні чи зовнішні детермінанти рольової поведінки (потреби, цінності, установки) з переважанням імовірності зовнішнього чи внутрішнього рольового конфлікту[2].

Власне, рольовий конфлікт переживається особистістю не в будь-якій ситуації задоволення базових потреб, а лише тоді, коли неможливо одночасно задовольнити потреби в рольовому навчінні і в рольовій самореалізації. Проте, людина в своєму житті досить часто відчуває

загострення рольового конфлікту, пов'язаного з розвитком її особистості. В суперечність періодично вступають всі типи психологічних ролей людини: від ситуативних до життєвих. Протиріччя останніх можна тлумачити, як життєву кризу особистості, що є неминучою віхою розгортання життєвого шляху людини.

Дана методика визначає одиницю акту спілкування, протягом якої співрозмовники знаходиться в одному з трьох станів «Я». У процесі взаємодії можуть в тій чи іншій мірі проявлятися такі стани людини як «батько», «дорослий», «дитина». Зрілість людини проявляється в здатності гнучко застосовувати різні форми поведінки в залежності від її цілей і життєвих обставин. Самоконтроль і гнучкість допомагають їй вчасно повернутися в «дорослий» стан, що, власне і відрізняє зрілу особистість від молоді, нехай навіть дорослого віку.

За результатами було виявлено, що рольові позиції в міжособистісних стосунках за Е. Берном, спрямовані на визначення значущих та актуальних рольових позицій, які мають вплив на розвиток особистості у цілому та її взаємовідносини з оточуючими. В жінок переважає стан батька–дорослого-дитини, що приймає і переробляє логічну складову інформації, приймає рішення переважно обдумані і без емоцій, перевіряючи їх реальність. Доросле Я, на відміну від Батьківського, сприяє адаптації не в стандартних, однозначних ситуаціях, а екстраординарних, що вимагають роздумів, що дають свободу вибору і, разом з цим, необхідність усвідомлення наслідків і відповідального прийняття рішень. Щодо чоловіків – переважає дитина–дорослий–батько. Дитяче Я живе почуттями і виконує свої, особливі функції, не властиві двом іншим складовим особистості та виходить на перший план, коли людина не відчуває достатньо сил для самостійного вирішення проблем і не здатна подолати труднощі чи протистояти тиску іншої людини. Дитяче Я і «відповідає» за творчість, оригінальність, розрядку напруги, отримання необхідних для нормальної життєдіяльності вражень. Кожна роль реалізується, як жінкою, так і чоловіком. Але, зазвичай, кожен роль виконує у більшій мірі [4].

Для чоловіків та жінок зовнішній і внутрішній рольові конфлікти викликають різні ступені напруги, люди по різному уникають цих двох варіантів протиріч, переживаючи більший дискомфорт та напруження від різних типів конфлікту.

Список використаних джерел

1. Горностай П. П. Измерение локуса ролевого конфликта. Психологическая диагностика. 2004. № 3. С. 88–95.
2. Методика «Рольові позиції в міжособистісних стосунках за Е. Берном». URL: <http://iqholding.com.ua/articles/rolovi-pozitsii-v-mizhosobistisnikh-stosunkakh-za-e-bernom> (дата звернення: 28.01.2021).

3. Могілевська. В.М. Соціальні відносини з позиції статусно-рольової взаємодії. Соціологія. Грані. № 3 (77) . 2011. С. 101.
4. Ткалич М.Г. Жіночі гендерні ролі. Рольові моделі та норми. Соціальна психологія. 2011. №6. С.158-167.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Інна Загурська

кандидат психологічних наук, доцент

Олена Мацапура

здобувачка другого (магістерського)

рівня вищої освіти за спеціальністю

053 Психології

У сучасному світі проблема вивчення емоційного вигорання набуває значної ролі для психології як науки. Професійна діяльність багатьох людей пов'язана з необхідністю засвоєння та переробки величезного обсягу інформації, а іноді затрати фізичних ресурсів, що з часом призводить до перенапруження.

Актуальність вивчення «синдрому емоційного вигорання» у психології зумовлюється підвищеною стресогенністю соціально-економічних умов життєдіяльності, у яких знаходяться люди. У наш час величезний інтерес до даного «синдрому емоційного вигорання» обумовлений надзвичайною актуальністю проблеми особливо для працівників, що займаються допомогою іншим людям, зокрема фахівців сфери комунікативних професій [2].

До фізичних симптомів емоційного вигорання можна віднести такі: поганий загальний стан здоров'я людини, безсоння, поганий сон, психосоматичні захворювання. Емоційними симптомами можуть бути цинізм, байдужість до предмету праці та її суб'єктів, дратівливість, підвищена тривожність, депресія, почуття безнадійності, почуття провини [1].

У проведеному нами дослідженні були проаналізовані особливості проявів емоційного вигорання у фітнес-тренерів (рис.1). Для дослідження були залучені тренери з спортивних клубів «TRX Пантера» та «Лайм-Фітнес» де умови праці приблизно є однакові.

Під час дослідження у тренерів також були виявлені рівні сформованості синдрому емоційного вигорання на певній фазі та

виділені провідні симптоми емоційного вигорання під час виконання професійних обов'язків.

За результатами дослідження було виявлено, що в фазі «Напруження» перебувають 10 % опитуваних тренерів, у них виявлені такі прояви емоційного вигорання як симптом «Загнаність в клітку», що свідчить те, що у тренерів також виникають ситуації коли вони відчують себе в безвихідному положенні, коли не можуть вплинути на деякі аспекти своєї роботи, коли їм хочеться багато чого змінити стосовно роботи і в них боряться два відчуття – дійсного та бажаного, гостро відчуватися це могло в період карантинних обмежень, коли спортивним клубам не можна було працювати, і звідси це вплинуло на можливість працювати та заробітку в цілому, тобто це ситуація в котрій реально фахівець міг себе відчувати загнаним в клітку, де хотілось внести зміни але були психотравмуючі обставини, які не дозволили досягти бажаних змін.

Найвищі показники були по симптому відчуття психотравмуючих обставин, що говорить про те, що були обставини, не прості ситуації, які нанесли шкоду на діяльність тренерів і разом з тим у них наростала дратівливість і вони все менше були задоволені своєю діяльністю або відношенням інших суб'єктів праці. Також разом з тим зростала дратівливість та незадоволеність працею це і могло бути також початком розвитку відчуття безвихідності та інших проявів вигорання.

Також важливе місце займає симптом тривоги та депресії, який також можна пов'язати з непростими новими умовами виконання робочих обов'язків, який характеризується посиленням відчуттям незадоволення як собою як фахівцем так і самим місцем роботи, думками про те що, це не їх місце, що вони можуть більше і краще, але на даний момент на свої обставини вплив мають мінімальний.

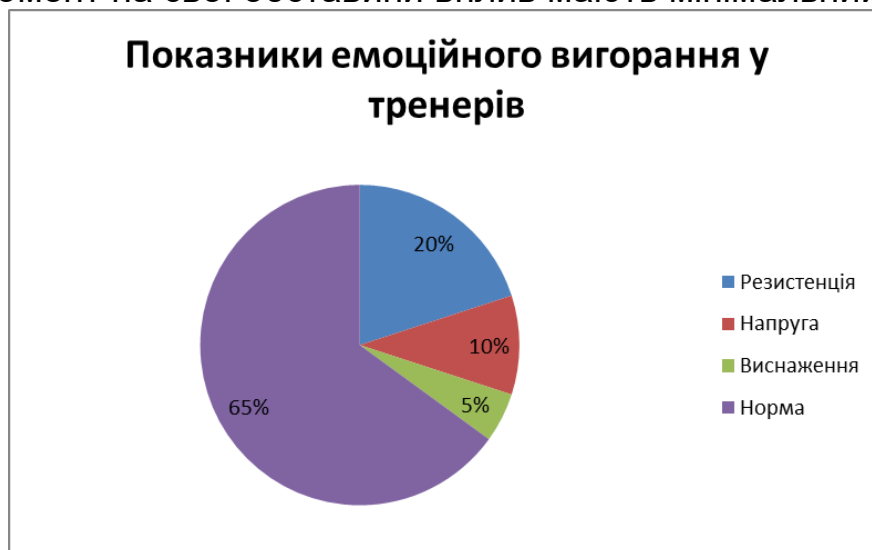


Рис. 1. Показники емоційного вигорання у фітнес-тренерів

Фаза «Резистенції» сформувалася у 20 % тренерів, найвищі показники виявлені по симптому «неадекватного вибіркового емоційного реагування» тому ми можемо вважати, що тренера обмежують діапазон та інтенсивність включення своїх емоцій, тобто професіонал може економити на своїх емоціях, і виявляти їх вибірково в залежності від того з ким людина працює, тому зі сторони нам може здаватися, що фахівець холодно ставиться до процесу і до клієнтів та діє за принципом – захотів- зробив захотів не зробив, також це може зашкодити якісному виконанню роботи оскільки тренер може не розуміти становища клієнтів і їх істинних потреб, та може віддаляти і насторожувати потенційних суб'єктів взаємодії.

Також стосовно емоційно-моральної дезорієнтації у тренерів це може проявлятися в бажанні виправдати свою холодну поведінку, на кшталт, що тренер все правильно робить, це клієнти помиляються, вони не праві, вони заслуговують на таке відношення. Також вагомими показниками у пункті редукції робочих обов'язків, це вказує на те, що тренера намагаються спростити собі роботу, це може виявлятися у ситуаціях коли тренер дає завдання клієнту і при цьому не контролює якість виконання вправ і не показує як правильно виконувати їх, може зменшувати кількість індивідуальних занять а на групових не навантажувати себе, або можуть передавати свої групи та час іншим колегам.

У фазі «Виснаження» 5 % і найвищий показник має симптом емоційної відчуженості, що свідчить про те, що працюючи тривалий час людина перестає адекватно реагувати на роботу, клієнтів і перетворюється на робота який на автоматі виконує свої обов'язки не витрачаючи в зайвий раз свої емоційні ресурси.

Спеціаліст може повністю відкидати емоції від робочого процесу, він не буде відчувати емоційного відгуку в ситуаціях коли це потрібно ні в позитивних ні в негативних. Також фахівець може втрачати в цілому інтерес до своєї праці, навіть на хороші результати, які завдяки їм досягли клієнти, може змінюватися характер його спілкування з колегами, спостерігатися різкі зміни по відношенню до суб'єктів взаємодії. Інші 65 відсотків мають помірні результати в рамках норми, сформованих фаз не мають тільки деякі симптоми знаходяться на стадії формування, або просто ще не є складеними. Відсоток вище чим у педагогів, що говорить про те, що є умови праці які тренерів задовольняють більше і в цілому вони є більше задоволені своєю професійною діяльністю

Отже, ми проаналізували результати дослідження емоційного вигорання у фітнес-тренерів і виявили, що у спеціалістів також є сформовані фази емоційного вигорання: 20 % досліджуваних мають

сформовану фазу «Резистенція», що говорить про те, що фахівці також знаходяться в стані опору і мають проблеми з деперсоналізацією, що характеризується відчуженням та виключенням емоційної сфери при виконанні робочих обов'язків та намаганням спростити собі умови праці. У 10% досліджуваних сформована фаза «Напруга», яка характеризується наростаючою дратівливістю та відчуттям загнаності в кут від неможливості вплинути на травмуючі ситуації незадоволення процесом праці. Фаза «Виснаження» характерна для 5 % фітнес-тренерів, тобто для однієї досліджуваної особи з 20, і виявляється ця фаза у емоційній відчуженості дефіцити емоційних ресурсів в небажанні та неможливості допомагати суб'єктам взаємодії. І показники «норми» притаманні 65 % опитуваних, що є досить хорошим результатом і вказує на те, що більша частина задоволена умовами праці.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профилактика. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 336 с
2. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2013. 122 с

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Олександра Мазур

здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологі

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **О.М. Савиченко**

У зв'язку із пандемією COVID-19 заклади освіти масово перейшли на дистанційну форму навчання. Це спричинило певну емоційну та соціальну депривацію багатьох форм комунікації, підвищило рівень тривожності та стресу, симптоми розчарування у дітей та підлітків.

Тому особливого значення набуває проблема психічного здоров'я особистості. Але проблема психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання, незважаючи на своє практичне і теоретичне значення, представлена в науці на цей момент недостатньо.

Наше дослідження ґрунтувалося на припущенні про те, що використання технологій дистанційного навчання протягом тривалого часу призводить до зниження рівня психічного здоров'я та виникнення

тривожно-депресивних станів. Наявність цих ймовірних тривожних станів пов'язана з прокрастинацією та депривацією, які впливають не тільки на процес навчання, але й на загальну якість життя.

У ході дослідницької роботи були використані опитувальник «Індекс хорошого самопочуття» WHO-5 (Five Well-Being Index, BOO3); методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (адаптація Т.Ю. Юдєєвої); «Опитувальник оцінки здоров'я пацієнта» (Patient Health Questionnaire, PHQ); «Шкала оцінювання тривоги» (GAD-7). Загальна вибірка склала 40 осіб віком 16-23 роки.

Згідно результатів дослідження за методикою «Індекс хорошого самопочуття» WHO-5 було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень психічного благополуччя. Важливо зазначити, що серед досліджуваних найчастіше зустрічалися негативні відповіді, які стосуються проблем сну та втоми.

За методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей у досліджуваних домінує середня схильність до прокрастинації.

Проаналізуємо отримані результати опитувальника оцінки здоров'я пацієнта (PHQ-9). Середній показник серед респондентів становить – 11 балів, що свідчить про помірний рівень прояву депресивних симптомів. Тут також більшість відповідей були пов'язані з проблемами сну (надмірна сонливість, труднощі засинання). Додатково ми визначили рівень тривожності респондентів (Шкала рівня тривожності GAD-7). Середній показник вибірки – 6 балів. Отримані результати свідчать про наявність легкої тривоги. Показники не залежали від типів освітніх закладів та вікових особливостей, проте спостерігалася тенденція до підвищення рівню тривожності та депресії в залежності від гендерних аспектів.

За допомогою кореляційного аналізу було виявлено дуже слабкі кореляційні зв'язки між прокрастинацією та депресивними проявами, а також між прокрастинацією та проявами тривожності. Прокрастинація не пов'язана з підвищенням тривожно-депресивних станів. Можемо припустити, що прояв цієї детермінанти пов'язаний зі стабільними рисами особистості, а не з динамічними психічними станами.

Отже, дистанційне навчання незначною мірою впливає на психічне здоров'я, всі показники були середніми, загальна якість життя на нормальному рівні, проте під час даної форми навчання дійсно тривожно-депресивні стани виникають. Учасники освітнього процесу вже звикли до таких умов, а прояви тривожності, депресії та прокрастинації можливо зумовлені періодом проведення дослідження, а саме весняним у якому зазвичай передбачено завершення навчального процесу та поточний контроль знань, а високе навчальне навантаження може викликати стрес..

Отримані в результаті проведеного дослідження дані дозволяють оптимізувати освітній процес у дистанційній формі, варто приділяти належну увагу навчанню навичок правильного розподілу часу та збереження психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.]; за ред. М.Л. Смульсон. - Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. - 240 с.
2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник /Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.
3. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, - 2019. - Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 16. - С. 222-229. (<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/26.pdf>)
4. General Anxiety Disorder - 7 [Електронний ресурс]. - Режим доступу:https://adaa.org/sites/default/files/GAD-7_Anxiety-updated_0.pdf
5. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW, Löwe B. The Patient Health Questionnaire somatic, anxiety, and depressive symptom scales: a systematic review. Gen Hosp Psychiatry 2010 (in press).
6. Patient Health Questionnaire - 9 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.mdcalc.com/phq-9-patient-health-questionnaire-9/>
7. The World Health Organisation- Five Well-Being Index (WHO-5) [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/the-world-health-organisation-five-well-being-index-who-5/>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ З РІЗНИХ ТИПІВ СІМЕЙ

Надія Машевська

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Л.О.Котлова**

Сім'я є головним соціальним інститутом в житті кожної людини, саме тому вивчення конфліктних форм поведінки, спираючись на її типологію, є необхідним. Конфлікти, як зіткнення протилежних сторін,

присутні у житті кожного, їх неможливо оминати. Саме тому необхідно якнайширше розібратися в причинах їх виникнення, факторах, які впливають на їх зародження та особливості конфліктогенів, які є провокаторами. Усе це являється підґрунтям суперечок, на які треба звертати увагу заради позитивного мобілізування конфлікту. Ґрунтовне вивчення характерних особливостей різних типів родин та їх впливу на рівень конфліктогенності у їх дітей й специфіки використання ними різних способів виходу з конфліктної ситуації допоможе в подальшому працювати з даною категорією сімей, спираючись на її особливість. Таким чином, основною метою дослідження є: дослідити психологічні особливості конфліктних форм поведінки учнів з різних типів сімей.

Для реалізації поставленої мети нами було обрано три методики, а саме: методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях»; методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки; методика «Діагностика копінг-стратегії в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Перелічені методики дозволяють ґрунтовно дослідити проблему та визначити основні форми поведінки під час конфліктних ситуацій [2].

Порівнюючи результати діагностики за трьома діагностичними методиками, а саме: методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях»; методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки; методика «Діагностика копінг-стратегії в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) були отримані такі результати див.табл.1.:

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз результатів дослідження форм поведінки під час конфлікту дітей з різних типів сімей за трьома діагностичними методиками

Типи сімей	Результати тестування за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».		За методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової).		Дослідження за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)	
Діти з благополучних сімей	Компроміс	40%	Копінг на вирішення завдань	47%	Відчуття провини	46%
	Уникнення	20%	Соціальна підтримка	20%	Образа	53%
	Співпраця та Пристосування	17%	Уникнення та Ізоляція	13%	Роздратовання	40%

	Суперництво	6%	Копінг орієнтований на емоції	7%	Непряма агресія	46%
Діти з неблагополучних сімей	Пристосування	33%	Копінг орієнтований на емоції та Ізоляція	30%	Схильність до підозр	53%
	Суперництво	26%	Копінг на вирішення завдань та Уникнення	17%	Негативізм	40%
	Уникнення	20%	Соціальна підтримка	6%	Фізична агресія	33%
	Співпраця	14%			Вербальна агресія	46%
	Компроміс	7%			Образа та аутоагресія	0%

Таким чином, за результатами діагностики були отримані такі спільні ознаки:

- діти з благополучних та з неблагополучних сімей під час конфліктних ситуацій використовують різні форми поведінки; конкретних способів поведінки у 70-100% досліджуваних помічено не було;
- діти з благополучних та з неблагополучних сімей використовують як конструктивні форми у вирішенні конфліктів так і деструктивні.

До відмінних ознак були помічені такі:

- діти з благополучних сімей частіше можуть використовувати такі стилі поведінки, як «компроміс» - 40% та «уникнення» - 20%, коли діти з неблагополучних сімей застосовують «пристосування» - 33% та «суперництво» - 26%. Таким чином, діти з благополучних сімей в більшості не вступають у конфліктні ситуації, а у їх випадку намагаються їх вирішити конструктивно, коли діти з неблагополучних сімей або пристосовуються до умов конфлікту, або активно діють та можуть використовувати силу;

- дітям, які виховуються у благополучних сім'ях більш характерний копінг, орієнтований на вирішення завдань у 47%. Їм мало властиві емоційні прояви під час конфліктних ситуаціях, що свідчить про більш свідоме розуміння того, що необхідно робити під час неконструктивних конфліктних ситуаціях;

- дітям з неблагополучних сімей – 30% більш характерний копінг, орієнтований на емоції та ізоляцію. Їм мало властиві соціальна підтримка, тобто діти орієнтовані на переживання негативних емоцій під

час конфліктів, рідко діляться своїми проблемами з іншими, часто недовіряють оточуючим;

- під час конфліктів діти також застосовують різні форми агресії. Таким чином, діти з благополучних сімей частіше всього можуть використовувати «опосередковану погрозу», «роздратування», «образу» та «відчуття провини». Таким дітям характерне використання опосередкованих механізмів прояву агресії проти інших осіб через жарти, плітки, через крик, тупання ногами тощо. Даний прояв агресії є безпечним для інших особистостей, й таким чином особистість, що проявляє агресію позбувається негативних емоцій, що також великим чином впливає на стан особистості в цілому, також таким дітям не характерний негативізм, який здебільшого використовується дітьми з неблагополучних сімей.

- діти, які виховуються в дезгармонійних сім'ях, використовують в більшості випадках, окрім негативізму, такі види агресії, як: «фізична агресія», «вербальна агресія» та «схильність до підозр». Тобто, діти часто недовіряють оточуючим людям, здатні вирішувати конфліктні ситуації самотійно, також їм не властиві «образи» та «аутоагресія».

Отже, відповідно до результатів досліджування є аргументи стверджувати, що діти з благополучних сімей мають досвід більш конструктивно поводитися під час конфліктних ситуацій, аніж діти з неблагополучних сімей, що впливає на ступінь ефективності вирішення будь-яких конфліктних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Галян А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського*. 2016. №1. С.22-27.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. С.173.
3. Коберник Л.О. Ціннісні орієнтації як чинник виникнення та подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці: автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2010. 22 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19012>

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ПІДЛІТКІВ В МЕЖАХ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ

Людмила Недзельська

аспірантка кафедри соціальної та
практичної психології

Безпека прихильності відноситься до здатності індивіда шукати розраду, заспокоєння у значущої фігури. Безпека прив'язаності має зберігатися для вивчення навколишнього середовища й отримання нового досвіду навчання. Протягом усього розвитку відносини прив'язаності забезпечують емоційну підтримку та відчуття комфорту, особливо під час стресових періодів і в моменти важливих змін, таких як перехід у підлітковий або дорослий вік. Теорія прив'язаності також припускає, що щоденна взаємодія між маленькими дітьми та їхніми батьками інтерналізується у внутрішні робочі моделі, які впливають на очікування дитини відносно поведінки батьків, а також на поведінку дитини.

У підлітковому віці роль батьків полягає у забезпеченні комфорту та захисту та сприянні дослідженню, але має виконуватися відповідно до поточних потреб дитини. Прихильність підлітків є результатом здатності як підлітка, так і батьків визначити свої стосунки прихильності, беручи до уваги процес індивідуалізації, тобто зміни розвитку на соціальному, когнітивному та емоційному рівнях. Відповідно до теорії прихильності, це визначення в основному досягається шляхом обміну між батьками та підлітками, що включає передачу емоційних станів і пов'язаних з ними думок кожного члена сім'ї. Спільна побудова таких стосунків є ключовим елементом підтримки та розвитку безпечної прихильності в цьому віці.

Яскравим аспектом процесу індивідуалізації є зростаюча потреба підлітка в дистанціюванні від батьків. Час, проведений з батьками, стає менш важливим, оскільки фізична близькість більше не потрібна для забезпечення захисту та комфорту.

Довіра підлітків і доступність батьків у момент потреби є ключовими ознаками безпечної прихильності в цей період. Батьки залишаються доступними через словесний обмін, але поступово заохочують внутрішній рух підлітка до дослідження на більшій фізичній відстані. Це не тільки дозволяє підліткам засвоїти безпечне уявлення про свою фігуру прихильності, на яку вони можуть посилатися за їхньої відсутності, це також сприяє дослідженню поза їхніми стосунками. Справді, на додаток до розвитку нових соціальних стосунків з однолітками або романтичними партнерами дослідження розширює фізичне середовище, включаючи дослідження особистих ідей та

емоційних станів. З огляду на доступ до символічної, а не фізичної присутності батьків, прихильність у підлітковому віці стає скоріше індивідуальною, ніж характеристикою стосунків. Іншими словами, прихильність стає станом душі, внутрішнім орієнтиром, який керує поведінкою та мисленням підлітків, а також стратегіями регулювання стресу.

Окрім якості спілкування між батьками та дітьми, на прихильність підлітків впливають когнітивні, соціальні та емоційні зміни, що відбуваються в цей період.

Примітно, що на когнітивному рівні розвиток абстрактного мислення і краща диференціація себе та інших допомагає підліткам усвідомити, що певні особистості здатні задовольнити свої потреби в прихильності, ніж інші. Цей когнітивний процес сприяє здатності підлітків переоцінювати свої уявлення про фігури прихильності на загальному рівні. Однак ті, хто не має сформованої безпечної прихильності, з більшою ймовірністю підтримують хибне сприйняття або когнітивні спотворення афективних ситуацій, а також проблеми, які можуть вплинути на хід їх когнітивного розвитку.

Інтенсивні та мінливі емоційні стани у підлітків можуть легко активувати їхню систему прихильності, змушуючи їх відчувати себе емоційно перевантаженими та безсилими у подоланні труднощів. Емоційна лабільність підлітків у поєднанні з потребами індивідуалізації ставить під сумнів здатність пошуку допомоги у батьків у стресових ситуаціях, але підкреслює важливість для батьків (і терапевта) збереження оптимального спілкування. Особливо це стосується підлітків, у яких розвинулася не безпечна прихильність і які є більш вразливими до розладів темпераменту та поведінки.

Інтимні соціальні стосунки з однолітками та романтичними партнерами переживаються як нові стосунки прихильності, до яких підлітки можуть звертатися в стресових ситуаціях або в моменти негараздів. Ці нові показники прихильності можуть задовольнити потреби, які колишні привязаності не змогли задовольнити. Дослідження показали, що підлітки більше покладаються на своїх матерів, щоб задовольнити потреби у дослідженні, пізнанні нового, тоді як вони частіше звертаються до друзів у стресових ситуаціях і використовують романтичних партнерів для пошуку втіхи. Розширення мережі фігур прихильності сприяє перегляду станів прихильності шляхом переосмислення афективних подій дитинства у світлі нових стосунків з іншими. Ця відкритість у встановленні нових відносин прихильності закладає основу для розвитку відносин прихильності і з терапевтом, які можуть слугувати основою для подальшої терапевтичної роботи.

Інтерв'ю про прихильність дорослих є золотим стандартом для оцінки стану підліткової прихильності. Деякі автори модифікували інтерв'ю, щоб дати його дітям від 10 років. Це напівструктуроване інтерв'ю зосереджено на описі та оцінці досвіду стосунків з батьками в дитинстві, а також на спогадах про стресові події, пов'язані з прихильністю. По-перше, інтерв'ю оцінює узгодженість дискурсу, тобто здатність чітко висловлюватися та організовувати свої думки під час згадування емоційно насичених подій, на відміну від незв'язності безособового дискурсу. Допмагаючи людині виявити менш усвідомлені аспекти відносин прихильності, цей інструмент також дає доступ до захисних процесів, які використовуються підлітками для організації інформації, пов'язаної з прихильністю. Боулбі описав чотири різні моделі когнітивної обробки для роботи з інформацією, пов'язаною з прихильністю: перша модель когнітивної обробки на основі гнучкої інтеграції та три інші, засновані на захисному виключенні (дезактивація, когнітивне роз'єднання та сегреговані системи). Знання цих захисних процесів дає терапевту краще розуміння організації мислення підлітків (і їхніх батьків) і функціонування стосунків. Кожна з чотирьох категорій прихильності, оцінених за допомогою інтерв'ю про прихильність дорослих, відноситься до однієї з моделей, запропонованих Боулбі.

Гнучка інтеграція присутня в осіб із безпечною або автономною прихильністю. Підлітки, які демонструють гнучку інтеграцію, виражають переживання, пов'язані з прихильністю, надають значення відносинам прихильності та описують своїх батьків як надійних. Зокрема, ці підлітки здатні інтегрувати як позитивні, так і негативні емоції, пов'язані з минулим досвідом, і демонструють рефлексивний стиль функціонування, підкреслюючи їх здатність переоцінювати події та уявлення прихильності.

Метою батьківсько-підліткової терапії є заохочення підлітків та їхніх батьків до нового досвіду стосунків, дозволяючи їм по-новому інтерпретувати своє уявлення про стосунки. Ця терапевтична процедура пропонує сім'ям нові способи спілкування, що, у свою чергу, заохочує розвиток більш здорових і безпечних відносин привязаності і зменшує неадекватну поведінку, яка служить підтримці невпевненості у відносинах. Принципи батьківсько-підліткової терапії також можуть бути застосовані до сімейної терапії, оскільки сімейна система складається з кількох підсистем, включаючи взаємодію батьків і підлітків.

Методи терапії, зосереджені на теорії прихильності, спочатку були розроблені та застосовані для сімей з батьками та їхніми маленькими дітьми, причому більшість інтервенцій спиралася на відеозворотній зв'язок. Незважаючи на те, що діадичним методам роботи з вибірками підлітків на сьогоднішній день приділяють дуже мало уваги, цей метод

може бути надзвичайно корисним для підлітків, оскільки стосунки між батьками та підлітками часто є ядром уразливості молоді. За словами Атгера, батьки часто відчують пригніченість і безсилля, не можуть впоратися з труднощами свого підлітка, що активує їхню власну систему прихильності, що потенційно сприяє розвитку небезпечних стосунків прихильності з підлітком. Тому в межах батьківсько-підліткової терапії важливо, щоб терапевт був однаково чутливим до страждань батьків, щоб допомогти їм стати більш адекватною базою безпеки для своїх підлітків. Таким чином, побудова довірливих стосунків як з батьками, так і з підлітком є необхідною умовою успішної батьківсько-підліткової терапії. Кобак і Еспозіто запропонували, що довіра до наявності та чутливості терапевта виникає лише тоді, коли останній проявляє емпатію та відкрито повідомляє свої наміри та ідеї діаді. Тоді підхід терапевта може послужити взірцем для діади у розвитку більш адекватних навичок спілкування та справжнього інтересу один до одного.

Проте невпевненість у діаді «батько-підліток» призводить до ригідності мислення, коли кожен член діади розглядає лише ту інформацію, яка підтверджує його внутрішню модель. Таким чином, обміни між батьками та підлітками відбуваються таким чином, щоб підтвердити їхні очікування, тобто очікування партнера, який недоступний/відкидається, нав'язливий/залежний чи безпорадний/ворожий. Якщо обмін між батьками та підлітками відсутній, непередбачуваний або характеризується негативністю, роль терапевта полягає в тому, щоб відновити більш адекватне спілкування та емпатію в діаді. Щоб досягти цієї мети, терапевт запрошує діаду взаємодіяти один з одним шляхом обговорень, рольових ігор або веселих заходів, щоб відчувати нові способи взаємодії. Потім терапевт зосереджується на точці зору кожної людини і переформулює труднощі, які переживає діада, у світлі цих різних точок зору. Цей метод може спонукати кожного члена діади бути більш відкритим до ідей іншого і сприяти новому способу переживання труднощів у їхніх стосунках. Це переосмислення, засноване на новій інформації, дозволяє кожному партнеру переглянути свої уявлення про себе та інших, не тільки враховуючи точку зору іншого, але й спільну точку зору діади. Таким чином терапевт допомагає діаді відтворити минулі переживані події та відтворити приписуваний їм сенс. Цей терапевтичний підхід дозволяє кожному члену діади пристосуватися до потреб іншого та розвивати більш взаємне, щанобливе та емпатійне спілкування.

Потім терапевт заохочує кожного члена діади спостерігати за негативним і позитивним впливом, який вони мають один на одного. Цей підхід дозволяє терапевту виділити різні стратегії регулювання емоцій кожного члена діади та вплив цих стратегій на якість їхнього спілкування.

Точніше, терапевт може посилити сильні сторони та адаптаційні стратегії кожного члена. Адаптивне розв'язання конфліктів у стосунках між батьками та підлітками сприяє створенню більш безпечної сімейної бази, дозволяючи батькам стати джерелом підтримки для підлітка у розвитку його навичок і прагненні до самостійності. Таким чином, терапевт не тільки допомагає батькам і підлітку виявляти інтерес до досвіду один одного, але він або вона також пропонує їм під час терапії відчувати новий спосіб взаємодії один з одним тут і зараз. Ці нові форми поведінки можуть повторюватися за межами терапевтичних сеансів і можуть бути узагальнені на інші інтерактивні контексти.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Ірина Павлюк

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
доцент **В.В. Горбунова**

Суб'єктивне благополуччя особистості є безумовним критерієм її психологічного здоров'я. Саме тому важливо виявити фактори, що визначають рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Феномен суб'єктивного благополуччя досліджується в сучасній психологічній науці такими авторами: M. Argyle, N.M. Bradbury, E.L. Deci, E. Diner, R.M. Ryan, C. Ryff, A.B. Вороніна, Г.В. Ложкіна, Н.А. Батуріна, Н.К. Бахарева, Н.К. В.М. Бучацька, І.А. Джидар'ян, В.М. Духневич, Л. В. Жуковська, І.В. Заусенко, Л. В. Кулікова, О.С. Ширяєва та ін. [1].

Відомо вже досить багато чинників суб'єктивного благополуччя [2]. Більшість із них проаналізовані в різноманітних дослідженнях. Варто зазначити, що важливим фактором суб'єктивного благополуччя є активність особистості в сексуальній сфері. Проте наразі не існує загальної концепції, яка розглядала би генезу і фактори жіночої сексуальності в контексті суб'єктивного благополуччя жінок.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей переживання суб'єктивного благополуччя жінками із різним рівнем сексуальності. Ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між сексуальністю та суб'єктивним благополуччям жінок. Чим вище рівень сексуальності, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя жінок.

Для досягнення мети було проведено емпіричне дослідження за допомогою таких методик: «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» для визначення рівня психологічного благополуччя, а також Методика «Індекс жіночої сексуальної функції» (ІЖСФ) (The Female Sexual Function Index, FSFI) для дослідження жіночої сексуальності. Також було проведено кореляційний аналіз для визначення особливостей взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та індексом жіночої сексуальності.

На Рис.1. представлено результати дослідження вікових відмінностей у переживанні жінками суб'єктивного благополуччя.

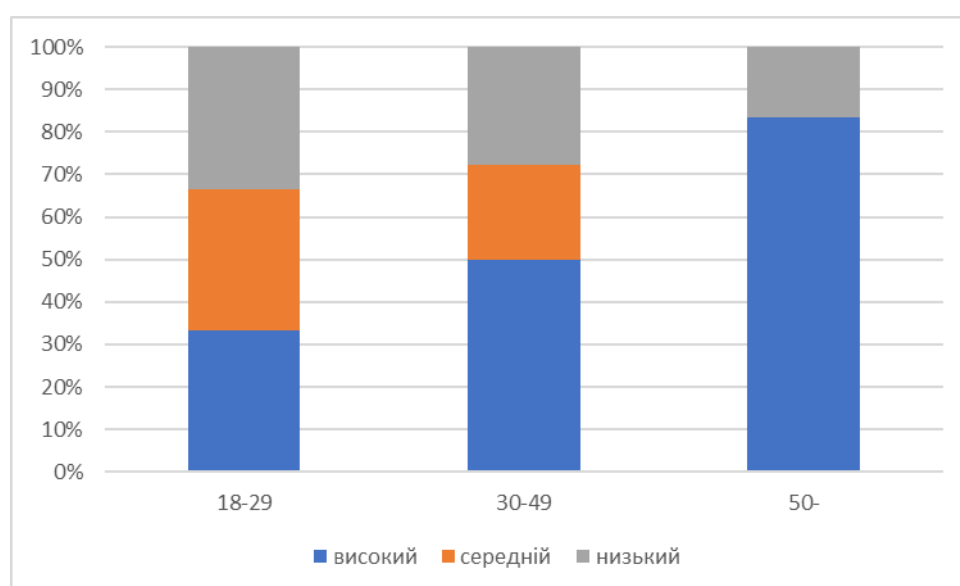


Рис.1. Результати дослідження вікових відмінностей у переживанні жінками суб'єктивного благополуччя

За результатами емпіричного дослідження особливостей переживання суб'єктивного благополуччя можна зробити такі висновки: високий рівень суб'єктивного благополуччя є у жінок вікової категорії «50 років і старше» (84% опитаних у цій віковій категорії). Вони, переважно, мають задовільні, довірчі взаємини з оточуючими, допускають прихильність і близькі стосунки, співпереживають, розуміють що людські стосунки будуються на взаємних поступках. Їм властиве почуття безперервного розвитку, відкритість новому досвіду. Ефективно використовують можливості, які надаються, здатні використовувати умови і обставини, які забезпечують задоволеність особистісних потреб та досягнення цілей. Також вважають, що минуле життя мало сенс, дотримуються принципів які були сформовані протягом життя. Вони самостійні та незалежні, самостійно регулюють власну поведінку а також оцінюють себе відповідно до особистісних критеріїв.

Особливості взаємозв'язку між наявністю дітей, шлюбним статусом і суб'єктивним благополуччям ми можемо побачити на Рис.2. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя є у жінок, які в шлюбі, але діти яких вже дорослі і живуть окремо. Також ми можемо побачити, що немає значних відмінностей у переживанні суб'єктивного благополуччя самотніми матусями, і тими, що перебувають у шлюбі. Більше того: серед самотніх мам частка осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя становить 30%, а серед «шлюбних» мам – 40%. Найбільша частка осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігається у самотніх жінок, які не мають дітей (68%).

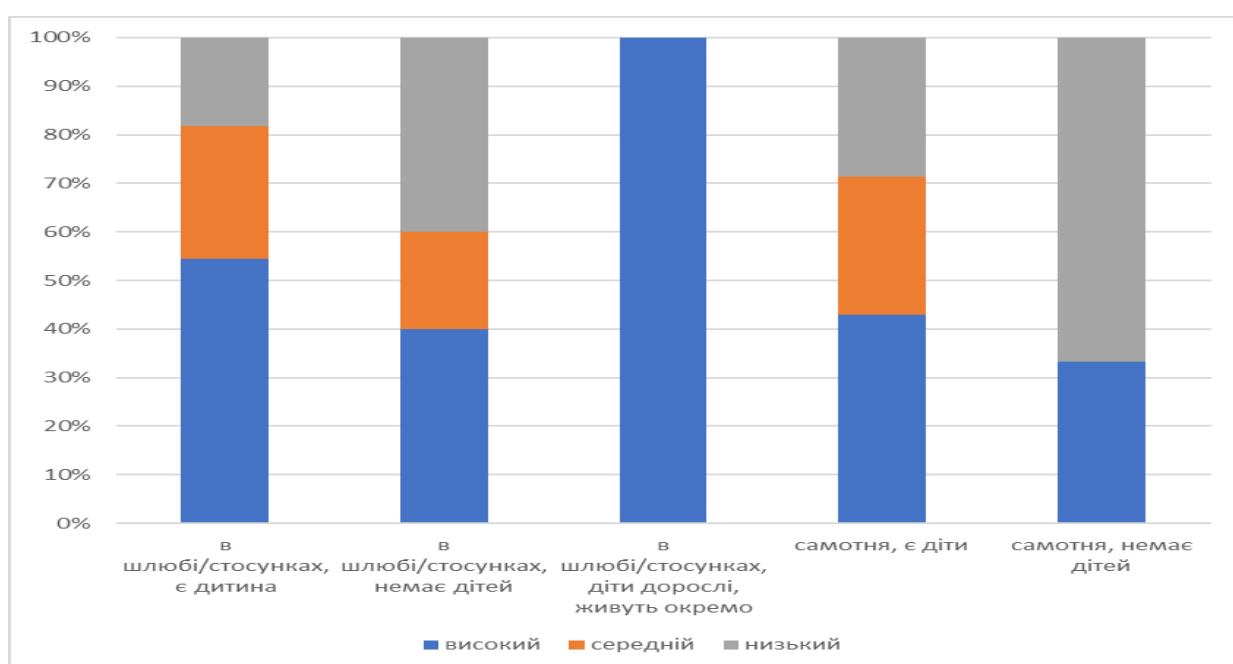


Рис. 2. Результати дослідження суб'єктивного благополуччя жінок з урахуванням їх шлюбного статусу наявності дітей

Отже, є відмінності в особливостях переживання суб'єктивного благополуччя жінками залежно від віку, шлюбного статусу і наявності дітей. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя мають жінки віком 50 років і старші, в яких є дорослі діти, що вже живуть окремо.

Коефіцієнт кореляції між критеріями «рівень суб'єктивного благополуччя» та «індекс жіночої сексуальності» становить $r=0,26$ (результат є статистично значимий для рівня $p=0,05$). Таким чином, ми маємо можливість стверджувати, що існує слабкий прямий зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та індексом жіночої сексуальності. Проте, як показали результати досліджень, більш значимими є соціальні та соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя, такі як: наявність/відсутність дітей, шлюбний статус і рівень задоволеності шлюбом/стосунками.

Список використаних джерел

1. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту*. 2012. Вип. 2. С.293-303.
2. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

**ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ
НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ**

Сергій Хитрич

здобувач другого
(магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
доцент **В.В. Горбунова**

Останні два десятиліття ознаменувалися повсюдним розповсюдженням Інтернету в професійному та в повсякденному житті мільйонів людей. На сьогоднішній день за кількістю користувачів Інтернету Україна посідає 29 місце у світі. У період з 2002 до 2008 року кількість Інтернет-користувачів в Україні зросла до 50% (25 млн. осіб). За дослідженнями виявлено, що найбільш активними користувачами інтернеу є українці віком від 15-24 років, частка осіб в даному віці становить 95%, українці віком від 25-34 років, становить 92%, користувачі старше 45 років- становить 14%.

Особливого значення набуває вивчення життєвої перспективи в студентському віці, коли уявлення про своє майбутнє, усвідомлення минулого, конструювання свого життєвого шляху, є основою життєвого самовизначення.

Відомо, що студенти є особливою соціальною групою, яка об'єднана певним віком, специфічними умовами праці та життя, цілями самовизначення. Здобуття вищої освіти слід віднести до специфічного виду діяльності, яка безпосередньо пов'язана з високим рівнем фізичних та психічних навантажень, що дуже посилюються в період сесій, з дефіцитом часу та необхідністю засвоювати в стислий термін великий обсяг інформації. В таких випадках студенти найчастіше «втікають» від проблем в інтернет світ. Проблема залежності від інтернету досить молода.

Проблемою дослідження інтернет-залежності займалися наступні науковці: Ю. Бабаєва, І. Бурлаков, Н. Водянова, А. Войскунский, В. Гудімов, Д. Гроссман, А. Калмиков, С. Клименко, М. Лорд, Ю. Лотман, Є.

Полат, К. Рої, О. Тихомиров, Ю. Фомічова, А. Шмельов, С. Шапкін, К. Янг. Дослідженням Інтернет залежності приділяли увагу такі дослідники, як Н. М. Атаманчук, М. С. Богдан, Н. М. Бугайова, К. С. Варивода, Ю. А. Данько, О. В. Камінська, Д. В. Леван, К. Янг.

Життєва перспектива – це особистісна освіта, розвиток якої відбувається протягом життя. Розвиток життєвої перспективи - це з однієї сторони зміст майбутнього життєвого шляху, який визначено вибором життєвої позиції (узагальнення суб'єктивних та об'єктивних досягнень особи, які відкривають перспективу життєвого прагнення, сукупність життєвих цінностей індивіда, які дозволяють вибудовувати образ ідеального майбутнього) та життєвими цілями особистості (визначальних планів на сферу життя людини та ідеальний спосіб майбутнього життя особи). А з іншого боку, життєва перспектива це організаційні показники, що характеризують її сформованість. До них відносяться тривалість тимчасової перспективи (як далеко людина планує збудувати своє власне життя і наскільки готова використати життєвий досвід, отриманий у минулому), спрямованість тимчасової перспективи (минуле, сьогодення та майбутнє, тобто психологічна орієнтація в часі), життєві плани, і останній компонент - це продуманість запланованого життєвого шляху (якою мірою наповнені подіями різні плановані періоди життя особистості, які з цих етапів життєвого шляху більш сконструйовані, які меншою мірою).

Студентський вік – це період, коли відбувається активний розвиток тимчасової перспективи. Для розвитку життєвої перспективи людини важливим є внутрішнє утворення особистості. Можна охарактеризувати її як розвинену за умови наявності усвідомлених життєвих цілей, системи ціннісних орієнтацій та однозначної позиції життя. Людина, у якої сформовані життєві перспективи планує своє життя, детально розробляє життєвий шлях, який насичений гаданими подіями, налаштований далеко у майбутнє. Життєва мета на кожному етапі життя виражена у вигляді поступових кроків щодо її реалізації. Людина як суб'єкт розглядає події свого життя, то як вони змінюються, вплив на неї, оцінює свої можливості та особистісні особливості.

Основними користувачами Інтернету в Україні на сьогоднішній день, за даними численних соціологічних опитувань, є молоді люди віком від 18 до 24 років, більшість яких – студенти. Інтернет для них є не тільки інформаційним простором, засобом спілкування, а й найчастіше засобом уникнення реальності та (або) отримання задоволення. Тому проблема Інтернет-залежності у студентському середовищі стає особливо актуальною останнім часом, оскільки здебільшого саме серед студентів виявляється найбільша частина Інтернет-залежних, що сприяє труднощам у формуванні їх життєвих перспектив.

Вільна енциклопедія Вікіпедія визначає Інтернет-залежність як психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету та хвороблива нездатність вчасно відключитись від Інтернету [2].

Англійською порочними, болючими пристрастями називаються addiction, звідси виник термін "адиктивна поведінка". Сам термін "адикція" стали використовувати як рівнозначний термін "залежність". Існує три види адикцій:

1. Хімічні (наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, куріння)
2. Біохімічні (анорексія, булімія)
3. Нехімічні (підсвідомі)

Інтернет-залежність (Інтернет-адикція) відноситься до класу нехімічних залежностей. Визначаючи адиктивне поведінка як уникнення реальності у вигляді зміни психічного стану (Короленко Ц.П.), можна казати, що створювана комп'ютером реальність, безсумнівно, змінює психічний стан, ніж схильні до Інтернет-адикції особистості і почали користуватися. Комп'ютер стає фетишем, складовою того чи іншого ритуалу, замінюючи собою наркотик, азартні ігри та колекціонування одночасно. Користувач комп'ютера, схильний до адикції, під час використання його перебуває у зміненому стані свідомості - психологічному трансі. Застигла особа, що встановлена на екран монітора, уповільнена реакція (або її відсутність) на зовнішні подразники - ось характерний вигляд деяких користувачів, схильних до адиктивної поведінки. Певні властивості, властиві Інтернету, роблять його адиктивним агентом, а саме [1, с. 408]:

- надособистісна природа міжособистісних взаємин;
- можливість анонімних соціальних взаємодій;
- можливості реалізації уявлень та фантазій із зворотнім зв'язком;
- унікальні можливості пошуку нового співрозмовника; відсутність необхідності утримувати його увагу;
- розширення можливостей для комунікації у різних віртуальних групах, що дають можливість для набуття певного соціального статусу;
- необмежений доступ до інформації.

У віртуальному просторі ілюзорно задовольняються практично всі потреби ієрархії Абрахама Маслоу:

- фізіологічні (наприклад, бурхливі віртуальні романи, кіберсекс); безпека (та анонімність);
- належність (до будь-якої віртуальної групи за інтересами); любов і повагу (між учасниками певної віртуальної спільноти);
- самоактуалізація (досяжна в тому числі можливістю інших самопрезентацій з актуальним зворотним зв'язком від респондентів), що тільки сприяє виникненню залежності від Інтернету.

К.Янг охарактеризував п'ять основних типів Інтернет-залежності [3, с. 36-43]:

- 1) комп'ютерна залежність: пристрасть до різної роботи з комп'ютером (ігор, програмування або інших видів діяльності);
- 2) компульсивна навігація у Мережі: компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;
- 3) перевантаженість інформацією: патологічна прихильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів чи електронних покупок;
- 4) кіберкомунікативна залежність: залежність від спілкування в чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни наявних у реальному житті членів сім'ї та друзів віртуальними;
- 5) кіберсексуальна залежність: залежність від "кіберсексу", тобто від відвідування порнографічних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах "для дорослих".

Цей автор відзначає чотири ознаки, за якими можна судити про Інтернет-залежність. Це:

- 1) Нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- 2) Постійне бажання наступного виходу до Інтернету;
- 3) Скарги оточуючих на те, що людина проводить надто багато часу в Інтернеті;
- 4) Скарги оточуючих на те, що людина витрачає надто багато грошей на Інтернет.

Отже, ми можемо зробити висновок, що інтернет-залежність має значний негативний вплив на формування життєвих перспектив студентської молоді, оскільки залежні студенти втрачають мотивацію до саморозвитку, самоактуалізації, реальне життя перестає бути цікавим та втрачає свою цінність.

Список використаних джерел

1. Бугайова Н. М. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. // теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики. - кривий Ріг, "нМетаУ", 2006.- т.3, вип.VI.- 408 с.
2. Вільна енциклопедія «Вікіпедія» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Інтернет-залежність>
3. Янг К. С. Діагноз – Інтернет-залежність / К. С. Янг // Мир Інтернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наукові праці викладачів та студентів
соціально-психологічного факультету

Випуск 14

Укладачі

Ю. Дем'янчук Н. Портницька, І. Тичина

***Підготовка макету
та художнє оформлення обкладинки***

Ю. Дем'янчук

