



# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Збірник наукових праць  
за матеріалами Всеукраїнської студентської  
інтернет-конференції**

**25 травня 2023 року**



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

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Збірник наукових праць  
за матеріалами  
Всеукраїнської студентської інтернет-конференції  
(25 травня 2023 року)**

Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка  
2023

**УДК 159.98:316**

**А 43**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету ім. Івана Франка  
(протокол № 16 від 31.08.2023 року)*

**Рецензенти:**

**Алла ФЕДОРЕНКО**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри політичної психології та міжнародних відносин Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Ірина ЯКИМЧУК**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Уманського державного педагогічного Павла Тичини

**Людмила КОТЛОВА**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка

**А 43 Актуальні проблеми психічного здоров'я:** Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

У збірнику подано наукові праці учасників Всеукраїнської студентської інтернет-конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я», яка відбулася 25 травня 2023 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри соціальної та практичної психології. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться проблемами психічного здоров'я.

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

**УДК 159.98:316**

© Автори публікацій, 2023

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, оригінал-макет, 2023

© Кафедра соціальної та практичної психології, 2023

## ЗМІСТ

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

<b>1. Богайчук Ю.</b> Теоретико-методологічні засади формування добродієвості як соціально-психологічної характеристики особистості.....	<b>10</b>
<b>2. Бондарчук К.</b> Конфлікти у соціальних мережах.....	<b>12</b>
<b>3. Волинчук Д.</b> Гендерні особливості мотивів до збереження шлюбних стосунків у сімейних парах.....	<b>14</b>
<b>4. Гімадієв А.</b> Аналіз методологічної кризи у психологічній науці та план виходу з неї у працях Л.С. Виготського.....	<b>16</b>
<b>5. Гімадієв А.</b> Стазис у вирішенні психофізіологічної проблеми як індикатор методологічної незрілості психології.....	<b>20</b>
<b>6. Дерев'янку С., Нікітіна В.</b> Методичні засоби діагностики емоційної залежності.....	<b>23</b>
<b>7. Дудник О.</b> Психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі (після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України).....	<b>26</b>
<b>8. Желізко А.</b> Теоретичний аналіз особливостей розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку.....	<b>31</b>
<b>9. Заєць С.</b> Особливості переживання тривожності дорослими в період війни.....	<b>33</b>
<b>10. Каленський Д.</b> Особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	<b>38</b>
<b>11. Ковальська Д.</b> Близькі міжособистісні стосунки в юнацькому віці.....	<b>40</b>
<b>12. Коршак В.</b> Особливості взаєморозуміння з позицій власного досвіду: пілотне опитування студентів.....	<b>42</b>
<b>13. Котвицька А.</b> Образ українського воїна в свідомості молодших школярів: психосемантичний зріз.....	<b>46</b>

14.	<b>Котлова Л., Звіряк Т.</b> Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку навичок конструктивної взаємодії підлітків.....	49
15.	<b>Круткевич А.</b> Схильність до маніпулювання юнаків 3 різними акцентуаціями.....	52
16.	<b>Лавринович Ю.</b> Деструктивні стилі сімейного виховання як причина тривожності у підлітковому віці.....	54
17.	<b>Лавринюк О.</b> Історія дослідження мотивації до здобуття вищої освіти.....	57
18.	<b>Левченко К.</b> Образ війни у свідомості молоді.....	62
19.	<b>Литовченко Н.</b> Категорія переживання в сучасній психології.....	65
20.	<b>Макарчук Д.</b> Особливості соціально-психологічної адаптації дітей в умовах повномасштабної війни.....	67
21.	<b>Малахова О.</b> Особливості комунікативної сфери дітей з інтелектуальними порушеннями.....	70
22.	<b>Михно Т.</b> Особливості переживання особистісної кризи в умовах воєнного стану в Україні.....	73
23.	<b>Пирог Г., Крошко Л.</b> Особливості спілкування підлітків з сімей з різними типами дитячо-батьківських стосунків.....	76
24.	<b>Сидорчук Т.</b> Розвиток пізнавальних процесів у молодших школярів.....	80
25.	<b>Синиця Ю.</b> Особливості психологічних захистів осіб з різними акцентуаціями характеру.....	82
26.	<b>Сочинський А.</b> Ціннісно-мотиваційна сфера особистості в умовах кризи в юнацькому віці.....	85
27.	<b>Стягайло А.</b> Особливості мотиваційної сфери осіб, що постраждали від домашнього насильства.....	87
28.	<b>Фещук В.</b> Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя.....	90
29.	<b>Шаповал М.</b> Професійно значущі якості сучасного педагога: теоретичний аналіз проблеми.....	92

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

<b>30.</b>	<b>Артемчук Д., Ковальська Д., Панченко А.</b> Гендерні відмінності у сприйманні образу шлюбного партнера в юнацькому віці.....	<b>96</b>
<b>31.</b>	<b>Бордюг І.</b> Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у педагогів закладів дошкільної освіти.....	<b>99</b>
<b>32.</b>	<b>Весельська А., Іваненко К.</b> Соціально-психологічні чинники розвитку самооцінки у підлітковому віці.....	<b>103</b>
<b>33.</b>	<b>Владзяновська О., Шевченко К.</b> Дослідження образу «сильної жінки» в уявленні молоді після повномасштабного військового вторгнення.....	<b>105</b>
<b>34.</b>	<b>Голуб А.</b> Дослідження образу партнера в юнацькому віці.....	<b>108</b>
<b>35.</b>	<b>Горохова Є.</b> Психоемоційні стани хворих на розсіяний склероз в адаптивному періоді.....	<b>113</b>
<b>36.</b>	<b>Грицюк В.</b> Розлади харчової поведінки сучасної молоді в умовах війни.....	<b>116</b>
<b>37.</b>	<b>Думинська К.</b> Особливості тривожності підлітків в умовах очної та дистанційної форми навчання.....	<b>120</b>
<b>38.</b>	<b>Загурська І., Лісогурська А.</b> Психологічні особливості страхів дорослих, які у часі війни виїхали за кордон.....	<b>124</b>
<b>39.</b>	<b>Івахова О.</b> Психологічні особливості суб'єктів булінгу.....	<b>128</b>
<b>40.</b>	<b>Ільчук В.</b> Особливості комунікативних установок у студентів гуманітарних і негуманітарних спеціальностей.....	<b>130</b>
<b>41.</b>	<b>Колодій В.</b> Дослідження проявів агресії у студентської молоді під час війни.....	<b>131</b>
<b>42.</b>	<b>Кононенко Т.</b> Психометричний потенціал дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку.....	<b>133</b>
<b>43.</b>	<b>Костюченко В.</b> Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю.....	<b>135</b>
<b>44.</b>	<b>Котик А.</b> Емоційне вигорання та психічне здоров'я студентської молоді.....	<b>139</b>

45.	<b>Кравчинська Л.</b> Психічне здоров'я підлітків: складові, фактори ризику і фактори захисту.....	142
46.	<b>Кресан О.</b> Усвідомлення як один зі способів управління власними емоціями у професійній діяльності.....	145
47.	<b>Лебединська А.</b> Особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.....	150
48.	<b>Малиновська Н.</b> Психологічні сервіси на рівні громади: український досвід .....	152
49.	<b>Мачихіна Т.</b> Родина як фактор, що обумовлює насилля щодо дитини.....	155
50.	<b>Мельник А.</b> Психологічне благополуччя військовослужбовців в залежності від досвіду служби.....	158
51.	<b>Паламар А.</b> Аналіз проблеми побудови міжособистісних стосунків у родинах із різними типами прив'язаності.....	160
52.	<b>Паленко А.</b> Підходи до вивчення категорії «психологічне благополуччя» у психології.....	164
53.	<b>Панченко А.</b> Особливості професійної мотивації майбутніх психологів в умовах соціальної кризи (війни).....	168
54.	<b>Петровський С.</b> Стильові особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.....	171
55.	<b>Пирог Г., Литвинчук К.</b> Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни).....	173
56.	<b>Пирог Г., Свінцицька М.</b> Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками.....	176
57.	<b>Сидорчук М.</b> Переживання якості життя особами з різним рівнем самооцінки.....	178
58.	<b>Солонько А.</b> Зв'язок життєвих цінностей та професійного вигорання працівників закладу дошкільної освіти.....	179
59.	<b>Сорока А.</b> Динаміка проявів інтернет-залежності у часі війни.....	184

60.	Сорочинська В. Методи розвитку зв'язного мовлення молодших школярів із заїканням.....	188
61.	Ткачук М. Булінг як причина тривожності у підлітковому віці.....	191
62.	Удод С. Роль комунікації в соціально-психологічній підтримці сімей військовослужбовців: досвід США.....	193
63.	Ходаківська С. Психічне здоров'я підлітків в умовах війни.....	197
64.	Фальковська Л., Рудюк А. Особливості мисленнєвого розвитку дітей дошкільного віку.....	201
65.	Цветкова А. Емоційне вигорання в медичній сфері.....	205
66.	Шевченко А. Особливості привабливості партнера в умовах сталих стосунків.....	208
67.	Щеголькова І. Особливості мислительної діяльності осіб похилого віку.....	213
68.	Юрко К. Проблема ідентифікації домашнього насильства.....	214
<b><i>ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ І САМОВІДНОВЛЕННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ</i></b>		
69.	Березенська Д. Вплив психологічних чинників на конфліткність подружжя у сучасних молодих сім'ях.....	218
70.	Бігус В. Психічне здоров'я осіб, що постраждали від домашнього насильства.....	220
71.	Бондарчук К. Особливості поведінки людей у конфліктних ситуаціях.....	222
72.	Весельська А., Мотузко Д. Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях подружніх пар у залежності від тривалості шлюбу.....	224
73.	Войтенко В. Образ людини з шизофренією в масовій свідомості.....	227
74.	Гавриловська К. Психологічний супровід у складних життєвих обставинах.....	229
75.	Генчель Я. Проблема домашнього насильства над жінками: причини, наслідки та засоби допомоги.....	233



76.	Дем'янчук Ю. Групи самопомоги як форма підтримки психічного здоров'я.....	236
77.	Дєдкова А. Особливості емоційного реагування дітей дошкільного віку в період війни.....	240
78.	Загурська І. Гаврилюк І. Особливості планування дослідження розвитку життєстійкості осіб із травмами опорно-рухового апарату.....	244
79.	Закусило А. Емоційне вигорання працівників екстреної медичної допомоги: діагностика та профілактика.....	246
80.	Кондратюк А. Психологічна корекція емоційного вигорання у медичних працівників стаціонару в умовах військового часу.....	248
81.	Лаговська Ю. Підходи до профілактики ігрової комп'ютерної залежності у підлітковому віці.....	251
82.	Музичко Л., Шерстюк Ю. Майндфулнес як ресурс особистості у подоланні стресу.....	256
83.	Пуцик Н. Особливості психологічної підтримки жінок, які знаходяться у відпустці для догляду за дітьми.....	260
84.	Семенова О. Перший сексуальний контакт як чинник побудови статевих відносин.....	263
85.	Тарнавська А. Порівняльний аналіз тригерів гніву у підлітковому та ранньому юнацькому віці.....	267
86.	Фарфур М. Засоби та методи оптимізації психологічного благополуччя особистості під час війни в Україні.....	270
87.	Фещук В. Сон як фактор профілактики психічних розладів у студентів.	274
88.	Харчук О. Сучасні підходи до подолання психологічних проблем в умовах війни.....	277
89.	Шевченко К. Конфлікти у подружніх стосунках.....	280
90.	Яблонська А. Особливості емоційного стану школярів залежно від навчального навантаження в умовах воєнного часу.....	283

## Напрямок 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**Юлія Богайчук**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ДОБРОЧИННОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

В сучасному світі, де невпинно зростає кількість соціальних викликів та проблем, формування доброчинності у людей набуває все більшої актуальності. Доброчинність як соціально-психологічна характеристика особистості не тільки сприяє розв'язанню соціальних проблем, але і формує моральні та етичні принципи людини, що є необхідним у побудові гармонійного суспільства.

У минулому феномен благодійництва цікавив багатьох мислителів, таких як В. Антонович, Д. Багалій, М. Грушевський, М. Карамзін, В. Ключевський, М. Костомаров, П. Кропоткін, П. Лафарг, Ф. Петрарка, В. Розанов, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковорода, а також багатьох інших. Класики соціології, такі як М. Вебер, Е. Дюркгейм, О. Конт, Т. Парсонс і Г. Спенсер, також висловлювали свої ідеї щодо доброчинної діяльності.

Феномен благодійності вивчається та аналізується представниками різних наукових дисциплін та окремими дослідниками з різних країн. У цьому контексті особливо важливими є дослідження в галузі культурології, філософії, соціології, релігієзнавства, психології, лінгвістики, історії та інших наукових напрямків. Ряд вітчизняних вчених, таких як О. Донік, А. Макарова, Н. Сейко, О. Кравченко, М. Дмитрієнко, О. Яся, В. Ковалінський, М. Слабошпільський, О. Ільченко, В. Коцур, О. Кочнова, Ю. Соколовська, А. Нарадько, Н. Загребельна, та інші, зробили значний внесок у дослідження благодійності [1].

Теоретико-методологічні засади доброчинності відіграють важливу роль у вивченні та розумінні цього соціально-психологічного явища. Вони надають основу для формування концептуального та дослідницького підходів до аналізу доброчинності та дозволяють визначити ключові аспекти цього явища.

У науковій літературі можна знайти декілька теоретико-методологічних підходів до розуміння доброчинності як соціального феномену (Табл. 1).

Таблиця 1

*Теоретико-методологічні підходи до розуміння доброчинності*

Негативістський	Доброчинність розглядається як соціальний інститут соціальної допомоги, створений для зниження напруги та конфліктів у суспільстві. Цей підхід негативно ставиться до доброчинності через те, що вона часто супроводжується саморекламою, комерціалізацією, політичними мотивами тощо, і не приділяється належної уваги її справжнім соціально-моральним цінностям.
Утилітарний	Зосереджується на аналізі соціальних наслідків та соціально-економічних аспектів доброчинності. Він ставить під сумнів справедливість та ефективність доброчинності й вважає, що організована доброчинна діяльність може сприяти утворенню залежності від допомоги та формуванню соціальних груп із набутою безпорадністю, які стають залежними від допомоги та не здатні самостійно допомагати собі.
Етичний	Акцентується увага на духовних, ціннісних та людиноорієнтованих аспектах доброчинності особистості. Цей підхід вважає, що доброчинність потребує духовної зрілості самого доброчинця та виражається у вчинках, що впливають з моральних цінностей та прагнення допомогти іншим.
Структурно-функціональний	Доброчинність розглядається як феномен, що виконує функції для забезпечення цілісності суспільства як соціальної групи. Вона сприяє збереженню та розвитку соціальних структур та взаємодії між ними шляхом надання допомоги тим, хто цього потребує.

На основі аналізу цих підходів вважаємо, що перший і четвертий підходи доповнюють один одного, а другий і третій мають схожий зміст. Загалом, доброчинність завжди стикається з проблемою соціальної етики, де моральна людина вчиняє добро незалежно від обставин. Крім того, історично склалося так, що благодійники опікуються тими сферами суспільного життя, які часто не отримують достатньо уваги від держави. Меценати сприяють розвитку культури, освіти, медицини. Зокрема, вони звертають увагу на дітей, літніх людей, інвалідів - це категорії осіб, які потребують соціального захисту, і таким чином забезпечується функція захисту в суспільстві.

Доброчинність як соціально-психологічна характеристика особистості відображає готовність та здатність індивіда до прояву добрих вчинків на користь інших людей та суспільства в цілому [2, с. 19]. Ця характеристика виражається у поведінці особистості, її цінностях, відношенні до оточуючих, а також у внутрішній мотивації та психологічних процесах, що підкріплюють доброчинні дії.

Доброчинність може бути розглянута на двох рівнях: індивідуальному та соціальному. На індивідуальному рівні доброчинність проявляється через особистісні риси, такі як емпатія, сумлінність, готовність до допомоги, відданість моральним цінностям. Вона включає в себе почуття відповідальності перед іншими, вміння співпереживати та розуміти потреби та страждання інших людей. Особистість, що володіє вираженою доброчинністю, має бажання допомагати, розвивати соціальну справедливість та змінювати світ на краще. На соціальному рівні доброчинність особистості проявляється через участь у благодійних організаціях, волонтерство, надання матеріальної або моральної підтримки людям. Вона сприяє створенню соціальної солідарності, покращенню якості життя уразливих груп населення, формуванню позитивних соціальних зв'язків у великих соціальних групах.

Підсумовуючи важливо відзначити, що доброчинність не є вродженою рисою індивіда, але може бути розвинена та підтримана шляхом виховання, освіти та соціалізації особистості. Вона може змінюватися залежно від контексту та життєвих обставин, але в цілому вона виступає як важлива складова соціально-психологічної структури особистості.

### **Література:**

1. Ступак Ф.Я. Благодійність та суспільна опіка в Україні (кінець XVIII-початок XX ст.) : дис. ... доктор іст. наук. К., 2010. 434 с.
2. Sargeant A., Shang J., The Psychology of Philanthropy: The Science Behind Giving. London: Routledge, 2023. 208 p.

### **Катерина Бондарчук**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **КОНФЛІКТИ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

По всьому світу з шаленою швидкістю розвиваються соціальні мережі. За 2021 рік кількість користувачів соціальних медіа зросла на 227 млн і станом на початок липня 2022 року досягла 4,7 млрд. За останні 12 місяців глобальна база користувачів соціальних мереж зросла більш ніж на 5% і становить 59% від загального населення планети. Це парадоксально, але наразі віртуальне спілкування заміняє нам живе, хоча навіть 20 років тому про це ніхто і не міг би подумати.

На сьогодні люди використовують все більше соціальних мереж з розважальною метою, наміром просування власного бізнесу, пошуку робітників чи роботодавців, або в пошуках звичайного спілкування. Соціальні мережі в наш час доцільно буде трактувати, як організовані та керовані інструменти спілкування на основі використання електронних інформаційних технологій, що об'єднують абонентів зі спільними інтересами, потребами та відповідною технічною підготовкою [1].

Легкодоступність соціальних мереж та похідних від них сервісів часто сприяють залученню людей до обговорення різноманітних соціально значущих проблем. Тепер безліч публічних дискусій на різні теми мають доступ, який раніше був в разі обмеженим. Реакція мережевої спільноти на такі дискусії буває неоднозначною, адже у кожного є своя думка і право її висловити. Проте, часто спостерігаються такі явища, як порушення етичних та моральних норм, правил мережевого простору, агресивні форми комунікації, поширення конфліктів та агресії у мережевому просторі. Саме тому більш детального та ґрунтовного вивчення потребує специфіка соціальних конфліктів у мережевому просторі, пошук та розробка ресурсів для їх комунікативно-технологічного регулювання у мережевому онлайн-просторі [2].

Німецький соціолог Н. Луман зазначає, головною системною характеристикою комунікації є її здатність до самоорганізації, до динамічної самоподібної структурації та переструктурації. Комунікація виступає як емерджентна (англ. emergence – виникнення, поява нового) реальність, яка виробляється на основі синтезу трьох елементів: інформації, повідомлення, яке передає цю інформацію, та розуміння (нерозуміння) цього повідомлення і його інформації [3].

Основні причини виникнення конфліктів соціальних мережах розділяють на: інформаційні, поведінкові, фактори відношень, ціннісні фактори, структурні фактори [1]. Перший напряму пов'язаний із неприйнятністю інформації для однієї зі сторін. У якості інформаційних факторів можуть виступати: чутки, мимовільна дезінформація; неточні факти; передчасна інформація або інформація, що передана із запізненням; неточність перекладу повідомлень з мови оригіналу; повідомлення конфіденційної інформації. До поведінкових факторів відносять грубість, егоїстичність; прагнення до переваги; прояв агресії та егоїзму; загроза безпеці (фізичній, емоційній); підрив самооцінки; недотримання вимог або порушення обіцянок; постійні відволікання, викликання стресових ситуацій, дискомфортні дії. До факторів відношень належать: незадоволеність від взаємодії між сторонами; несумісність цінностей та інтересів; різниця в освітньому рівні, манерах спілкування. До переліку ціннісних факторів можна віднести протилежність принципів поведінки, яких притримуються сторони. У якості ціннісних факторів можуть виступати: релігійні, культурні, регіональні та політичні цінності; уявлення про добре і погане, способи і методи оцінки доцільності, ефективності справедливості, відношення до прогресу чи змін, до збереження старого порядку, до «статус-кво». У перелік структурних факторів увійшли ті відносно стабільні обставини,

які існують об'єктивно, які неможливо змінити (влада, система управління; політичні партії та течії; система правосуддя; географічне розташування).

Різноманітність і складність конфліктів у соціальних мережах зумовлюють необхідність проведення спеціальних емпіричних досліджень у цьому напрямку.

### **Література:**

1. Охріменко О. Субкультура через призму соціальних мереж. *Соціальний педагог*. 2014. №2. С. 37-38.
2. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі, їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісн. Львів. ун-ту*. 2012. Вип. 6. С. 311-319.
3. Луман Н. Реальність мас-медіа. / За ред. Іванова В. та Мінакова М. К.: ЦВП, 2010. 158 с.

### **Дар'я Волинчук**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У СІМЕЙНИХ ПАРАХ**

Тема дослідження гендерних особливостей бажання зберегти шлюбні зв'язки у досвідчених пар є надзвичайно важливою, адже підтримання та зміцнення відносин у партнерстві є основним аспектом гарантування сімейної стабільності та добробуту. Вивчення гендерно-психологічних особливостей допомагає нам краще зрозуміти особливості чоловічого та жіночого прагнення підтримувати шлюбні відносини з урахуванням соціокультурних та біологічних варіацій.

Шлюбні стосунки є важливим елементом нашого життя і можуть мати значення для багатьох аспектів нашого благополуччя, включаючи фізичне, емоційне та соціальне здоров'я. Д. Готман [1] пропонує декілька можливих мотивів збереження шлюбних стосунків:

1. Любов і довіра: шлюб може забезпечити глибоку рівність і взаємодію з дорогою людиною, яка може бути джерелом підтримки, забезпечення безпеки та взаємодії на емоційному рівні.
2. Сімейне життя: шлюб може забезпечити основу для сімейного життя, в якому можна разом виховувати дітей, створювати спогади та насолоджуватися життям разом.

3. Економічна стабільність: шлюб може забезпечити економічну стабільність через спільне володіння майном та можливість взаємної підтримки в фінансових питаннях.
4. Релігійні переконання: для деяких людей шлюб є святим обов'язком, який вимагає від них зобов'язань та відповідальності перед Богом.
5. Суспільні норми: шлюб вважається нормою у більшості культур та суспільств, тому він може бути важливим елементом ідентичності та прийняття в громаді.
6. Забезпечення безпеки: шлюб може забезпечити фізичну та емоційну безпеку через взаємну підтримку та захист одне одного від зовнішніх небезпек.
7. Партнерське співжиття: шлюб може забезпечити партнерське співжиття, в якому дві людини діляться своїм життям та ресурсами та спільно працюють над досягненням спільних цілей.
8. Повага до інституту шлюбу: деякі люди можуть зберігати свій шлюб через повагу до цього інституту та бажання підтримувати його важливість для суспільства.
9. Відповідальність за дітей: шлюб може забезпечити основу для відповідального батьківства та спільного виховання дітей.
10. Історичні зв'язки: деякі пари можуть зберігати свій шлюб через історичні зв'язки, які об'єднують їхні сім'ї та культури.

Крім того, збереження шлюбних стосунків може мати позитивний вплив на психічне та фізичне здоров'я людей, забезпечуючи їм підтримку та захист від стресів та життєвих труднощів.

Це все є важливим в тій чи іншій мірі для кожної пари індивідуально, але метою дослідження є з'ясувати, якою можлива гендерна відмінність.

Гендерні ролі очікування та стереотипи також впливають на мотиви збереження шлюбних стосунків у сімейних парах. Наприклад, традиційні гендерні ролі можуть створювати нерівність в розподілі домашніх обов'язків і фінансів, що може призвести до невдоволення одного з партнерів та зростання шансів на розрив шлюбу. Крім того, дослідження показують, що жінки частіше мають статус "домогосподарки", тому вони можуть бути більш зацікавлені у збереженні сімейних стосунків для забезпечення економічної стабільності. [2]

Одним з найбільш очевидних прикладів гендерних відмінностей є розподіл домашніх обов'язків. Зазвичай, в більшості випадків жінки приділяють більше часу дому та сім'ї, тоді як чоловіки займаються більш інтенсивними, оплачуваними роботами. Це може призвести до того, що жінки можуть мати більше інтересу до збереження стосунків, оскільки вони частіше всього відповідають за домашні справи та догляд за дітьми, що може створювати більшу емоційну прив'язаність до шлюбу та сім'ї. У той же час, чоловіки можуть бути менш зацікавлені у збереженні стосунків, оскільки вони можуть зосереджуватись на своїй кар'єрі та фінансовому благополуччі.

Окрім того, гендерні стереотипи та очікування можуть впливати на мотиви до збереження шлюбних стосунків. Наприклад, жінки можуть відчувати тиск з

боку суспільства, щоб бути досконалими матерями та дружинами, що може підвищувати їхній інтерес до збереження шлюбу. Чоловіки, з іншого боку, можуть відчувати тиск бути успішними та забезпеченими, що може призвести до того, що вони більше зацікавлені у кар'єрному зростанні та фінансовому благополуччі, ніж у збереженні шлюбу. Це може створювати різницю у мотивації до збереження стосунків між чоловіками та жінками.

Наукові дослідження підтверджують різні гендерні відмінності в мотивації до збереження шлюбу. Наприклад, дослідження, проведені Джоном Готманом та його колегами, показали, що жінки частіше ніж чоловіки вважають, що збереження шлюбу є важливим. Крім того, жінки відчують більшу емоційну прив'язаність до шлюбу, що може бути пов'язано з тим, що вони більше часу приділяють домашнім справам та догляду за дітьми.[1]

Отже, гендерні відмінності в мотивації до збереження шлюбних стосунків можуть бути пов'язані з розподілом домашніх обов'язків, гендерними стереотипами та очікуваннями, а також з різними підходами до стосунків у подружжі.

### **Література:**

1. Gottman J. M. Seven Principles for Making Marriage Work. Orion Publishing Group, Limited, 2018. 320 p.
2. Lee G. R. Seccombe K. & Shehan C. L. Marital quality over the family life course: A replication and extension. *Journal of Family Issues*. 1991.

### **Алі Гімадієв**

здобувач магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ ТА ПЛАН ВИХОДУ З НЕЇ У ПРАЦЯХ Л.С. ВИГОТСЬКОГО**

На початок ХХ ст. психологія вступила у період відкритої кризи. Праця Л.С. Виготського «Історичний сенс психологічної кризи» – перша спроба її дослідження та наукового пояснення.

Критерії наявності кризи: крах єдності науки; наявність великої кількості шкіл і напрямів, неоднозначний та неусталений категоріально-термінологічний апарат, різний предмет та методологія досліджень. Науковці оперували різними фактами та ідеями, не зауважуючи на концептуальні положення одне одного. Кожна концептуальна система – фрейдизм, біхевіоризм, гештальтизм,



персоналізм – претендувала на відкриття нової ери в психологічній науці. Таким чином, криза набула методологічного характеру, адже принципово по-іншому вирішувалися питання методів, основних понять та інтерпретації психологічних феноменів, явищ і процесів.

Психологія сформувалася як науковий напрям наприкінці 19 століття, але у нерозривному зв'язку з філософією (Р. Декарт, Дж. Локк). Наукова психологія визріває на суперечностях інтроспективної психології, психології свідомості, емпіричної психології, асоціативної психології. Психологія проголошувала себе емпіричною наукою, що спирається на факт (експериментальне дослідження). Однак експеримент покликаний відкривати нові факти, які суперечать основним принципам інтроспективної психології. Кожне відкриття заперечує усталений принцип. Кожен із напрямків, відштовхуючись від власного відкриття, пропонує свій принцип.

Причинами кризи можна вважати невідрефлексованість методологічних основ і філософської бази. Наслідком цього стала загальна установка науковців кваліфікувати психологію як емпіричну науку, що ґрунтується на досвіді й у такий спосіб відмежуватися від філософії. Тобто, з одного боку, науковці відмовлялися від філософії, але з іншого, – спиралися на філософську парадигму (Декарто-Локковську парадигму). Іншою значущою причиною був зайвий академізм психології, що об'єктивувалося у ставленні до прикладної психології як до чогось нижчого, що виходить за межі науки.

Простежується еволюція різних психологічних концепцій: від приватного відкриття у спеціальній дисципліні до подальшого поширення своїх ідей на всю психологію і людське знання загалом. Цим виявляється назріла потреба у спільній науці. Про кризу свідчить те, що психологія усвідомила необхідність загальної науки (методології), але не готова зробити її сама. Усвідомлення кризи мало призвести до узгодження різноманітних даних, приведення у систему розрізнених законів, осмислення та перевірка вже отриманих результатів, прорідження методів та селекція понять, закладення фундаментальних принципів.

За боротьбою різних шкіл і напрямів стоїть боротьба двох психологій – пояснювальної, матеріалістичної, природничої, з одного боку, та ідеалістичної, описової, з іншого. Сенс кризи Л.С. Виготський визначає як боротьбу цих психологій. Практика, на його думку, підштовхує психологію до вибору матеріалістичної парадигми: психологія має стати пояснювальною наукою. Лише детерміністська психологія можлива як наукова. Марксистська психологія була для нього єдиною науковою психологією. Потрібно виходити з марксистської інтерпретації теоретичного знання, принципів відображення та історизму. Розвиток психіки має розглядатися як природничо-історичний процес.

Отже, відповідно до логіки Л.С. Виготського, історичний сенс кризи психології полягає у тому, що вона розвивалася у двох напрямках:

– продовження природничо-наукової традиції відношення до явищ (пояснення психічних процесів, фактично обмежене вивченням елементарних психофізіологічних процесів, що означало скасування досліджень складних

явищ свідомого життя, детермінованих специфічно людським соціальним середовищем);

– продовження філософсько-умоглядної традиції відношення до явищ (вивчення зовнішніх, специфічних явищ свідомого життя, детермінованих соціальним середовищем, із фактичним скасуванням об'єктивних дослідницьких методів; цей підхід обмежено описом суб'єктивних проявів цих явищ, під кутом бачення їх як «проявів духу», по суті відмовляючись від їхнього причинного, строгого наукового аналізу).

За Л.С. Виготським, ключ вирішення кризи – зміна предмету досліджень, а саме переключення на вивчення вищих психічних явищ (свідомих, соціально детермінованих, унікальних для людини) вищими науковими методами (об'єктивними, методами природничих наук), причинно пояснювати їхнє походження, розкриття об'єктивних законів, яким вони підкорюються. Своєю чергою, це передбачало радикальний перегляд психологічної методології.

Л.С. Виготський бачив два шляхи розвитку психології:

– розгляд психіки як безпосередньої функції мозку (пошук детермінантів усіх психічних явищ і закономірностей їхнього формування та розвитку у нейрофізіологічних процесах; до речі, цим Л.С. Виготський передбачив майбутні складнощі психофізіології та нейропсихології в інтерпретації генези та розвитку психічних явищ та їхньої точної мозкової локалізації);

– розгляд психіки як форми існування духу (по суті скасування причинного дослідження з відсиланням чи то на самобутній дух у стилі Р. Декарта, чи то апеляція до Божественного Провидіння, що унеможлиблює строге наукове дослідження своїми вихідними засадами).

Л.С. Виготський проти такої позиції. Йому властиво розглядати психіку тварин як форму відбиття дійсності, що формується у процесі життєдіяльності, і здійснюється мозком, але – це ключовий момент – пояснюється лише об'єктивними законами тієї дійсності, що відбивається. Тобто психіка є продуктом мозку, але її джерело знаходиться не всередині організму, а ззовні – у відображеній реальності та здійснюваній організмом (людиною також) активністю, що формує психіку. Відповідно, властиві людині вищі функції психіки – свідомої активності (діяльності), активної уваги, довільного запам'ятовування, логічного й абстрактного мислення – не можуть розглядатися лише як продукт еволюції мозку (котрим не тільки і не стільки є), а як результат специфічної, суспільно-культурної форми життя, що доступна винятково людині. Секрет вивчення вищих психічних функцій людини – робота поза межами організму, не в дослідженні «глибин духу» чи особливостей функціонування мозку, а в аналізі суспільної історії людства – форм суспільної праці та мови, що історично склалися та детермінували виникнення найбільш досконалих видів спілкування та форм діяльності.

О.Р. Лурія, констатує ідеї Л.С. Виготського, вказує на таке: психологія, яка прагне стати справжньою зрілою наукою, має вивчити суспільно-історичне походження вищих форм свідомої діяльності та забезпечити науковий аналіз тих

законів, що лежать у їх основі. Такі вихідні положення докорінно перебудовують традиції дуалістичної психології та ясно окреслюють предмет наукової психології.

Психологія людини має зайнятися аналізом складних форм відбиття дійсності. Вона повинна замінити суб'єктивний колишній опис складних форм свідомого життя їх об'єктивним науковим аналізом, не підмінюючи цього завдання вивченням фізіологічних процесів, що лежать у їхній основі, і не обмежуючись їх зовнішнім описом. Вона має встановити закони динаміки вищих психічних процесів, розглядаючи їх як продукт суспільної історії та не відриваючи цього вивчення від аналізу тих фізіологічних механізмів, які лежать у їхній основі.

Назагал ідею Л.С. Виготського можна відтворити таким чином (табл. 1): синтезуючи перший і другий підходи, оминаючи третій, систематично досягати четвертого.

Таблиця 1

Методологічні підходи щодо виходу з відкритої кризи

Перший підхід	Другий підхід	Третій підхід	Четвертий підхід
Дослідження нижчих рівнів вищими методами	Дослідження вищих рівнів нижчими методами	Дослідження нижчих рівнів нижчими методами	Дослідження вищих рівнів вищими методами
Природнича парадигма (експериментальне дослідження і вимірювання психофізіологічних явищ – рефлексів, нижчих когнітивних функцій, здібностей тощо)	Гуманітарна парадигма (опис та аналіз психосоціальних явищ – почуттів, ідей, переживань, духовності, переконань, особистістних якостей тощо)	Безперспективний і неефективний шлях вивчення психофізіологічних явищ гуманітарними методами	Оптимальний шлях – вивчення найскладніших психічних явищ точними об'єктивними методами. Перспективна ідея, запропонована як вирішення парадигмальної кризи у психології Л.С. Виготським. Частково наразі реалізована у його «далекому спадку» – когнітивній психології.

**Алі Гімадієв**

здобувач магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**СТАЗИС У ВИРІШЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ  
ЯК ІНДИКАТОР МЕТОДОЛОГІЧНОЇ НЕЗРІЛОСТІ ПСИХОЛОГІЇ**

Радикальне розходження у розумінні суті психофізичної проблеми можна провести від філософського конфлікту Геракліта та Платона (психофізичний матеріалізм та ідеалізм), а дискусія щодо проблеми психофізіологічної починається з дискусії Декарта та Спінози (психофізіологічний паралелізм та монізм, відповідно).

Психофізіологічна проблема – питання відношення психіки до її тілесного субстрату – є однією з головних методологічних проблем наукової психології [1].

Треба провести демаркаційну лінію між поняттями «психофізичної» та «психофізіологічної» проблеми, оскільки йдеться про два етапи історичного розвитку опрацювання раціональним пізнанням цього питання, які некоректно ототожнювати. Якщо йдеться про психофізичну проблему, мається на увазі філософський період розвитку знання, коли ставилось питання про співвідношення матеріального та ідеального, а «душа» ототожнювалась з ідеальним. Тоді ставилося питання про визначення суті світобудови, і «класифікація» духовних явищ була методологічно ключовою для розуміння природи реальності (у філософів-ідеалістів душа була дзеркалом до світу).

Засновником психофізіологічної проблеми вважається французький філософ Р. Декарт. Він сформулював та вирішив її (запропонував варіант вирішення) через паралелізм: встановлення автономних психологічних і рефлекторних процесів. Р. Декарт дійшов висновку, що тілесний і духовний світи існують самостійно, сформулював ідею двох субстанцій, відносних і залежних щодо Бога за своєю природою (згодом Б. Спіноза назве це «атрибутами»). Від Р. Декарта піде традиція розуміння психофізичного співвідношення у філософії, біології та психології: духу властиво мислити, властивість тіла – протяжність. Тіло є бездушним, дух є безтілесним. Вони – носії несумісних якостей. Душа пов'язана з тілом, що має живий, неушкоджений механізм. Виходячи зі специфіки обох субстанцій, необхідно пізнати закони і механізми одушевлення тіла [4].

Однак такі філософи як П. Гассенді, Ж. Мельє, Ж. Ламетрі пропонують варіант вирішення через монізм. Найкраще це виражено у Б. Спінози, у концепції котрого у нерозривній єдності розглядаються фізичні та психологічні процеси.

Б. Спіноза порівнює людські переживання (афекти) – любов, ненависть, заздрість, гнів – з фізичними властивостями (теплом, блискавкою, рухом), вважаючи їх властивостями душі. На його думку, атрибут мислення існує паралельно атрибутові протяжності; вони незалежні один від одного (у цьому відношенні він подібний Р. Декарту): душа страждає, обмежена тілом через субстанцію, тіло – через обмеженість іншим тілом, однак думка не обмежується іншою думкою, а, отже, є вільною. Через два відомі атрибути субстанції – протяжність та мислення – вона пізнається, як діюча в собі самій, перманентно, охоплює все, і поза нею нічого немає. У цьому відношенні Б. Спіноза суперечить Р. Декарту, з його концепцією рефлекторної залежності [4].

За час існування психофізичної проблеми, вченими сформовано три варіанти вирішення: паралелізм, тотожність, взаємозв'язок.

Відповідно до теорії паралелізму, мозок і психіка існують незалежно одне від одного, не будучи пов'язаними причинно-наслідковими зв'язками. Для фізіологів це означає відсутність необхідності вивчати психічні процеси, адже достатньо аналізу мозку як механізму, закономірностей паралельної взаємодії психічного та фізіологічного. Недоліком цього підходу є ігнорування очевидних випадків впливу психіки на організм та навпаки.

У теорії відповідності психіка є продуктом діяльності мозку. Психічну діяльність можна перекласти на нейрофізіологічну мову. Недоліки підходу: складна реалізація такого підходу; неадекватне ототожнення нервових сигналів з психічними образами та переживаннями (що, очевидно, за структурою є субстанцією більшою та складнішою); існування свідомості видається недоцільним, а, отже, загадковим (якщо для сприймання сигналів середовища та реагування достатньо нейрофізіологічного рівня організації, чому над ним еволюційно сформований психічний?).

Теорії паралелізму та відповідності є епіфеноменалістичними, тобто приймають психічну форму відображення за побічний продукт діяльності мозку, знецінюючи її та не враховуючи її доцільності, автономності, унікальності.

Теорія взаємодії є компромісною позицією, що поєднує положення про різну сутність психічного та фізіологічного і положення про певний взаємозв'язок та взаємовплив. Недоліком є те, що ця теорія не дає конкретних відповідей для висвітлення природи цього єдиного процесу (грубо кажучи, наука поки не здатна вказати чітко, що це за процес) [2].

В.А. Роменець зазначає, що психофізична проблема є специфічною та складною проблемою саме психології і несе в собі ризик паралогізму (неможливості однозначного вирішення). Він розглядає різні філософські аспекти цієї проблеми. Для В.А. Роменця вирішення питання психофізичної проблеми є фундаментом для розуміння сутнісних глибин психічного та його рівнів активності – особистості, самості, індивідуальності, самотності [3].

Отже, усього варіантів вирішення є три (два протилежних полюси і помірний варіант): паралелізм (психічне та фізіологічне існують окремо), монізм (це є одна субстанція) та взаємодія, кожен з яких має переваги та недоліки.

Загальну інформацію про підходи до психофізичної проблеми та варіанти її вирішення висвітлено на таблиці 1.

Таблиця 1

*Загальні шляхи вирішення психофізичної (фізіологічної) проблеми та їх варіації*

Тотожність (відповідність, ідентичність)	Панідеальність (є лише дух, а світ – його відбиття, продукт духу (Платон, Гегель, Лейбніц))
	Нейтральний монізм (розділ сутнього надвоє є некоректним, є одна лише складова Всесвіту – субстанція (Б. Спіноза))
	Панматеріальність (є лише матерія, а дух – або його детермінований продукт, або ілюзорне поняття – точка зору радикальних матеріалістів (Т. Гоббс), та фізіологів і психологів (В.М. Бехтерев, Дж. Уотсон, Ф. Скінер))
Паралелізм (дуалізм)	Прямий (дух і тіло не пов'язані та функціонують незалежно (Р. Декарт, Н. Мальбранш))
	Взаємодоповнювальний (дух і тіло гармонійно взаємодіють, як складові однієї системи, а тому некоректно їх протиставляти (В. Вундт))
	Непрямий (дух і тіло взаємодіють, але непрямим чином і неістотно, тому цим зв'язком можна знехтувати)
Взаємодія	Домінанта ідеального (роль психічного переважає фізіологію та контролює існування організму (В. Джемс))
	Паритет (психіка та організм гармонійно співпрацюють, маючи однакову важливість для функціонування організму)
	Домінанта матеріального (фізіологія мозку переважає над психікою та контролює, детермінує її (Ж. Ламетрі І.М. Сеченов, І.П. Павлов))

Методологічне відношення дослідників відповідно до їх позиції у питанні психофізичної проблеми зображено на таблиці 2.

Таблиця 2

*Методологічне відношення дослідників, відповідно до їхньої позиції у питанні психофізичної проблеми*

<b>Гілки методологічної розбіжності</b>	
Паралелізм (лінія Р. Декарта)	Р. Декарт, В. Вундт, Е. Гартман, Голубінський, Г. Еббінгауз
Монізм (лінія Б. Спінози)	Б. Спіноза, Г. Фехнер, П. Гассенді, Ж. Мельє, Ж. Ламетрі, Вікторов, Г. Гефдинг, Г. Спенсер, Т. Гоббс
Взаємодія (компромісна лінія)	Г. Лейбніц, Л.С. Виготський, М.М. Ланге, М. Лацарус, А. Бен, Г.І. Челпанов, В.П. Зінченко

Ми вважаємо, що прокладання мосту між теоретично несумісними (принаймні на цей момент) концепціями є істотним кроком до побудови метатеорії особистості, а переосмислення вирішення психофізіологічної проблеми є важливою методологічною складовою цього процесу.

### Література:

1. Губенко І.Я. Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 312 с.
2. Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.
3. Роменець В.А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття. Київ: Либідь, 1998. 988 с.
4. Роменець В.А. Історія психології: 17 сторіччя. Епоха Просвітництва : навчальний посібник. Київ: Видавництво «Либідь», 2006. 1000 с.

### Світлана Дерев'янюк

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології

### Вікторія Нікітіна

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
м. Чернігів, Україна*

## МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Емоційна залежність в стосунках є актуальною темою, оскільки вона впливає на якість та стабільність взаємин між людьми. Особливо важливо розуміти цю проблему в романтичних стосунках, в яких емоційна залежність може стати джерелом багатьох конфліктів та незадоволення.

Емоційна залежність може бути викликана різними факторами, такими як низька самооцінка, неправильне виховання, травми чи нестабільність емоційного стану. Це явище проявляється у відчутті потреби у постійній підтримці та увазі з боку партнера, прагненні контролювати його поведінку та дії, а також у високій чутливості до критики.

Вивчення емоційної залежності дозволяє краще розуміти механізми, які призводять до неї, а також розробляти ефективні методи її подолання. Це може бути робота, спрямована на зниження рівнів тривоги та стресу, підвищення самооцінки та самоповаги, покращення комунікації та розвиток навичок конструктивної поведінки відносно партнера.

Взаємини, побудовані на емоційній залежності, можуть бути шкідливими для обох партнерів. Оскільки такі стосунки часто ґрунтуються на нерівному розподілі влади, можуть виникати конфлікти та незгоди, що призводять до погіршення якості взаємин та відчуття незадоволення. Тому вивчення емоційної залежності є важливим щодо покращення якості взаємин між людьми та забезпечення ефективності їх спілкування.

*Мета* даної роботи: визначення методичних засобів, які спрямовані на вивчення емоційної залежності у стосунках.

Емоційна залежність – це стан, коли людина стає занадто залежною від емоційної підтримки інших людей.

Люди, які стають емоційно залежними, часто витрачають багато часу та енергії на те, щоб отримувати емоційну підтримку від інших людей. Вони можуть страждати від низки проблем, включаючи відчуття невпевненості в собі, страх самотності, депресію та тривогу.

Емоційна залежність може бути шкідливою для взаємин з іншими людьми, оскільки вона може призводити до того, що людина починає вимагати від інших безперервної підтримки та уваги, що може бути виснажливим для її близьких.

Найбільш поширені діагностичні засоби, які використовуються дослідниками для вивчення емоційної залежності [1]:

1. Тест емоційної залежності Берга (Berg Emotional Dependency Scale), який оцінює рівень залежності людини від інших людей. Він орієнтований на виявлення ступеня емоційної залежності від партнера, родини та друзів.

Тест емоційної залежності Берга був розроблений німецьким психологом Р. Бергом у 1984 році і з того часу став дуже поширеним інструментом у психології.

Тест Берга містить 36 запитань, які охоплюють різні аспекти емоційної залежності, такі як потреба у підтримці, любові, захисті і т. д.

Тест емоційної залежності Берга може бути корисним інструментом для психологів і психотерапевтів, які працюють з людьми, що мають проблеми зі стабільністю емоційного стану. Результати тесту можуть допомогти психологу краще зрозуміти стан клієнта та розробити індивідуальну програму психологічного супроводу.

2. Тест Коді (Codependency Assessment Tool). Тест дає можливість оцінити рівень залежності людини від певних стосунків. Також тест зорієнтований на виявлення ступеня залежності людини від руйнівних відносин.

Тест Коді на емоційну залежність запропонував Дженніфер Вайт – психолог і експерт з проблем незалежної поведінки.

Емоційна залежність виникає в ситуаціях, коли людина залежна від інших людей щодо задоволення своїх емоційних потреб. Люди, які страждають від емоційної залежності, зазвичай переживають низку проблем у взаєминах з іншими людьми, включаючи проблеми з самоповагою, ставленням до себе у цілому, низькою самооцінкою та ін.

Тест Коді на емоційну залежність складається з 15 запитань, які оцінюють рівень залежності людини від інших людей. Запитання охоплюють такі теми, як взаємини, самооцінка, ставлення до себе та інші. Після проходження тесту людина може отримати результати і рекомендації від психолога щодо того, як покращити свої взаємини з іншими людьми та зменшити рівень емоційної залежності.

3. Тест емоційної залежності Герта. Цей тест також орієнтований на виявлення ступеня залежності від близьких людей.



Тест емоційної залежності Герта (англ. Hertfordshire Grid for Learning Emotional Dependency Scale, зазвичай скорочено H-GEDS) є психологічним тестом, який використовується для оцінки рівня емоційної залежності людини. Цей тест був розроблений Джулією МакЛін з університету Гертфордшир (Великобританія) у 2005 році.

Тест H-GEDS складається з 34 запитань, які стосуються відносин з близькими людьми та самооцінки. Оцінюються різні аспекти емоційної залежності, такі як потреба у підтримці, чутливість до критики, схильність до ризикованої поведінки у стосунках та ін.

Цей тест може бути корисним для тих, хто працює з людьми, які мають проблеми зі стосунками, а також може використовуватися для самооцінки та самопізнання. Проте результати H-GEDS аналізуються фахівцем в галузі психології, який може допомогти розібратися у відповідях та надати рекомендації щодо покращення емоційного стану людини.

Зазначені тести спрямовані на виявлення патернів поведінки, які можуть бути шкідливими для емоційного здоров'я людини.

Методики, які також можуть допомогти проаналізувати емоційну залежність [2]:

1. Методика ретроспективного аналізу емоцій: цей метод полягає в тому, щоб записувати свої емоції та відчуття кожного дня, а потім проаналізувати записи та знайти закономірності та тенденції в своїх емоціях.

2. Ситуаційні тести на емоційну залежність: ці тести дають можливість виміряти ступінь залежності від емоцій. У цих тестах можуть бути завдання щодо того, як людина реагує на певні ситуації, які емоції частіше за все виникають, та як людина використовує емоції у своєму житті.

Отже, основними методичними засобами дослідження емоційної залежності є тест емоційної залежності Берга, тест Коді, тест Герта; як додаткові методи використовуються методика ретроспективного аналізу емоцій та ситуативні тести на емоційну залежність. Ці методичні засоби спрямовані на вивчення неправильних патернів поведінки у стосунках з іншими людьми.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у порівняльному аналізі психодіагностичних характеристик зазначених методичних засобів вивчення емоційної залежності.

### Література:

1. Arbinaga F., Mendoza-Sierra M., Fernandez-Ozcorta E. J. Jealousy, Violence, and Sexual Ambivalence in Adolescent Students According to Emotional Dependency in the Couple Relationship. *Children-Basel*. 2021. Vol. 8. P. 993.
2. Sirvent-Ruiz C. M., Moral-Jimenez M. D., Diaz F. Concept of Affective Dependence and Validation of an Affective Dependence Scale. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. Vol. 15. P. 3875-3888.

**Олександра Дудник**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПСИХОСЕМАНТИЧНА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ОБРАЗУ ВОРОГА В  
УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАПРОСТОРІ (ПІСЛЯ ПОЧАТКУ  
ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ НА ТЕРИТОРІЮ  
УКРАЇНИ)**

Український медіапростір став свідком повномасштабної агресії з боку Росії на початку 2014 року. Цей конфлікт не лише мав потужний військовий та політичний ефект, а й вплинув на психологічний стан суспільства, це збільшило інтерес до проблеми ворожості та репрезентації образу ворога в українському медіапросторі. Вивченням проблеми образу ворога займалися В. Кириченко, С. Котова, С. Кін., та безліч інших науковців [1; 2; 3]

Поняття «образ ворога» є досить комплексним, може зображатися як агресор, загарбник, чужинець, варвар, безликий, звір, смерть, тощо [3]. Він може бути створений як за допомогою зовнішніх факторів, таких як негативні пропагандистські кампанії, так і внутрішніх факторів, таких як страх чи упередження.

Образ ворога в медіапросторі посилюється через створення почуття страху, яке змушує людей згуртовуватися для свого захисту [1].

Дослідження психосемантичної репрезентації образу ворога в медіапросторі здійснювалося за участі 60 осіб, з них 30 осіб ранньої дорослості віком від 21 до 40 років та 30 осіб літнього віку (60-75 років), а також відповідно до завдань дослідження ми зібрали фрагменти дописів медіапростору, які стосувалися ворога. Задля вивчення даної проблематики було обрано такі методи, як асоціативний експеримент та контент-аналіз.

Важливим для нас став аспект споживання контенту, тому ми визначили найбільш вживані медіа-канали обох вікових груп (рис.1).

В результаті було виявлено, що серед респондентів ранньої дорослості соціальні мережі є найбільш популярним ресурсом для споживання різноманітного контенту– 96,6 %. Використання ресурсів від знайомих, друзів, родичів (60 %)– молоді люди щоденно підтримують комунікацію, як офлайн, так і онлайн, обмінюються новинами, враженнями, емоціями з приводу різних ситуацій



Рис.1 Результати дослідження частоти використання ресурсів інформаційного контенту

Серед досліджуваних літнього віку, було виявлено, що телебачення (96,6%) є доволі традиційним та найбільш популярним ресурсом для споживання різноманітного контенту, це може бути пов'язано з їхнім ставленням до новітніх технологій та звичками споживання інформації. Соціальні мережі (46,6 %) та сайти новин (46,6 %) також є популярними ресурсами, але отримали меншу кількість відповідей у порівнянні з телебаченням.

Таким чином, можна зробити висновок, що зміни у популярності ресурсів споживання контенту відбуваються залежно від вікових характеристик аудиторії. Люди ранньої дорослості найбільш активно використовують соціальні мережі сайти новин та міжособистісні відносини для отримання інформації, тоді як телебачення є найбільш популярним ресурсом серед літнього покоління.

Слід звернути увагу на результати асоціативного експерименту, де з кожної групи було отримано 150 слів-асоціацій, з яких було виділено ті, які є найпоширенішими, при цьому частота повторення асоціації повинна становити не менше за 3 повтори.

Загальний контекст отриманих асоціацій у досліджуваній групі людей ранньої дорослості має досить негативний характер і пов'язаний із репрезентацією ворога, як небезпеки та загрози від потенційного ворога. Результати частотного та процентного аналізу асоціацій до слова "ворог" (рис. 2) демонструють, що серед найпоширеніших асоціацій є наступні: "росіяни" (47%), "злість" (27%), "ненависть" (27%), "зло" (20%), "вбивця" (20%), "путін" (17%) та "смерть" (17%).

Обидві групи позначали росіян, такими словами, як: «русня», «москаль», «кацап», які мають досить негативний відтінок та використовуються в Україні, переважно, як презирливі позначення для росіян. Це може бути пов'язано з історичними подіями та конфліктами між Україною та росією, до прикладу Голодомор, Анексія Криму та війна на Донбасі та повномасштабне вторгнення. Використання таких слів може відображати негативні емоції та стереотипи щодо росіян, які виникли в результаті цих конфліктів та сприйняття росії як ворога.

Серед асоціацій досліджуваних літнього віку найчастіше із образом ворога пов'язані поняття зла (30 %), фашизму та війни (20 %). Перша з них може вказувати на високий рівень негативних емоцій, щодо сприймання образу ворога. Деякі асоціації були пов'язані з конкретними іменами та термінами, такими як "росіяни" (17 %), "Путін" (13 %), що може свідчити про сприйняття ворога як зовнішнього ворога. Поняття ненависті, жорстокості та заздрості також мали певну частотність в групі, але менше, ніж згадані вище асоціації.

Для узагальнення результатів, ми провели категоріальний розподіл асоціацій респондентів ранньої дорослості та літнього віку та реконструювали семантичну вісь.



Рис.2 Психосемантичний простір категоріального розподілу асоціацій респондентів ранньої дорослості та літнього віку

На першому рисунку зліва категорії «Політика держави-агресора», «Війна та конфлікти» та «Негативні емоції і поняття» мають приблизно рівні відсоткові значення в психосемантичній репрезентації образу ворога в респондентів ранньої дорослості. Це може свідчити про те, що для респондентів важливі як політична причина, яка спричинила конфлікт, так і сам конфлікт як такий, а також емоційні та смислові аспекти.

Найбільше значення відводиться категорії «Негативні емоції і поняття», що може свідчити про те, що для респондентів ворог не просто є ворогом з політичних або інших причин, а також сприймається як джерело негативних емоцій та понять, таких як страх, ненависть, ворожнеча тощо. Майже рівні показники категорій: «Політика держави-агресора» (18,5%) та «Війна та конфлікти» (18,4 %) можуть свідчити про те, що у психосемантичній

репрезентації образу ворога важливий не тільки сам факт війни та конфлікту, а й політична причина, яка його спричинила (росія, росіяни, путін).

Серед респондентів літнього віку – категорія «Політичні та соціальні терміни» має 10,6 %, «Негативні риси особистості» –11,7 %, «Війна та конфлікти» -16,8 % (рис.2, праворуч). Отримані результати можуть свідчити про те, що серед респондентів літнього віку «війна та конфлікти» мають велику значимість в їх психосемантичній репрезентації, це може бути пов'язано з тим, що багато людей літнього віку можуть бути свідками війн, або ж їх наслідків, а також різних конфліктів та соціальних революцій у своєму житті. Вони зростали на історіях своїх батьків та більш старшого покоління про другу світову війну (за радянською ідеологією –Велика Вітчизняна Війна). Ці події можуть впливати на їхнє сприйняття світу та викликати негативні емоції.

Серед літнього населення присутні негативні стереотипи щодо образу ворога, які пов'язані з рисами особистості (11,7 %), такими як задрість, жорстокість, ненависть, тощо. Ці риси використовуються для характеристики ворога, що свідчить про негативне ставлення до нього. Це може бути пов'язано з історичними подіями, а також з ефектом "чужого". Категорія «Політичні та соціальні терміни» може свідчити про те, що серед літнього покоління значну роль грає політика і соціальна ситуація в країні. Це може вказувати на високу культурну та соціальну свідомість людей цього вікового діапазону, які мають більше життєвого досвіду та знань про світ.

Внаслідок статистичного аналізу даних обох груп, вдалося факторизувати більшу частину масиву. У групі осіб ранньої дорослості виділилося два фактори, які разом пояснюють 65.82% дисперсії. Перший фактор пояснює 54,56% дисперсії. Найтісніше пов'язаними з першим фактором виявилися такі асоціації, як загарбник, росіяни, загроза, злість, росія, ненависть, путін, війна. З другим фактором пов'язані – злодій та вбивця. Найбільше значення за параметром ворог мали асоціації – росіяни, росія, путін. Факторні навантаження мають позитивний знак, що вказує на прямий зв'язок змінної з фактором, і є ознакою того, що образ ворога частіше асоціюється з росією.

В другій віковій групі ми з'ясували, що два фактори, які виділилися пояснюють 62, 41% дисперсіїю. За першим фактором, що охоплює 49,52% ми визначили такі асоціації, які мають обернений зв'язок з фактором: фашизм, зло, жорстокість, ненависть, ненависний, безпринципність, війна, путін, підступний. За другим фактором дисперсія, якого –12,88 %, було виділено ідеологію та диктатуру. Жорстокість, ненависть, безпринципність мають найвищі показники і тісно пов'язані із першим фактором, з другим фактором тісний зв'язок має асоціація «ідеологія». Більшість осіб літнього віку не пов'язують образ ворога саме з росією.

Важливою частиною дослідження став моніторинг контенту, в результаті якого нашою вибіркою стали 30 фрагментів українського медіапростору, в кожному із визначених нами часових періодів по 10 джерел. До уваги було взято матеріали популярних в Україні медіа-каналів: «Українська правда», «ТСН», «Уніан», «Телеграф», «Радіо Свобода», 24 канал та деякі фрагменти з YouTube.

З огляду на аналіз контенту до 2014 року можна зробити деякі узагальнення. Репрезентація образу росії у ті часи є досить різноманітною, і часто залежала від джерел та контексту, в якому ці матеріали були представлені, а також великий вплив мала українська влада, яка прагнула підтримувати дружні зв'язки з росією. Слід зауважити, що контент частіше мав позитивні та нейтральні компоненти. Значну роль у відображенні росії до 2014 року зіграла потужна цензура, тому негативних компонентів було значно менше і росія асоціювалася з дружнім, братським народом. Позитивний образ росії був пов'язаний з культурою, літературою, наукою та спортом. Нейтральна репрезентація могла стосуватися економічних аспектів або історичних зв'язків між країнами. Одною з найбільш висвітлених аспектів стосунків з росією в медіапросторі на той час є економіка, зокрема, видобуток та транспортування природних ресурсів, таких як нафта та газ.

В період з 2014 до 2022 психосемантична репрезентація образу ворога в медіапросторі вже має більш негативний характер. Основна увага була приділена геополітичному конфлікту, включаючи анексію Криму та війну на сході України. Це викликало негативні асоціації з росією, такі як агресія, насильство, окупація та загроза. Відповідь на російські дії українські санкції та міжнародна ізоляція Росії також можуть вплинути на психосемантичну репрезентацію образу ворога. Медіапростір характеризує образ ворога в основному як агресивну та авторитарну країну, яка є загрозою для України

Після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України, психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі може бути описана як інтенсивна, негативна та ворожа у зв'язку із загостренням геополітичного конфлікту. Українські медіа найчастіше зображують росію як агресора та ворога, що домагається своїх інтересів за рахунок підкорення та порушення суверенітету України. Цей образ ворога є відображенням реальної ситуації на кожному напрямку, де ведуться бойові дії проти українських військ та цивільного населення. Було виявлено збільшення негативних висловлювань, пов'язаних з росією. Образ ворога в українському медіапросторі також включає такі характеристики, як небезпеку, загрозу та руйнування. Медіа акцентують увагу на тому, що росія загрожує не лише Україні, але й всьому світу, також зображують військові операції як наслідки порушення міжнародного права.

У кінцевому підсумку, психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі після повномасштабного вторгнення відображає переважно негативний образ, пов'язаний з конфліктом, агресією та авторитаризмом.

### Література:

1. Кириченко В.В. Психологія образу ворога у масовій свідомості. *Філософія, релігія та культура в глобалізованому світі*: Всеукраїнська науково-теоретична конференція з міжнародною участю, 23 листопада 2015 року:[матеріали доповідей та виступів] / редкол. П.Ю. Саух та ін. Житомир : Видавець О.О. Євинок, 2015. С.69-74.

2. Котова С. «Образ чужого» і «образ ворога»: «імагологія» в сучасних міждисциплінарних гуманітарних дослідженнях. *Вісник КНУ імені Т.Шевченка*. 2015. № 4. С. 20-24.
3. Sam Keen *Faces of the Enemy. Reflections of the Hostile Imagination* / Sam Keen. SanFrancisco : Harper and Row, 2004. 199 p.

**Альона Желізко**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У  
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Пам'ять є основою психічної діяльності людини та однією з найцінніших властивостей людського життя. У психології вона вважається одним з основних пізнавальних психічних процесів, є засобом пізнання дійсності.

Пам'ять – це психічний пізнавальний процес організації та збереження інформації. Пам'ять є основою всіх мисленнєвих процесів особистості. У найширшому значенні пам'ять є психічним механізмом фіксації інформації, що накопичується нейронними зв'язками синапсичного рівня, а затим використовується людиною [1]. Функції пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення і забування. Залежно від змісту матеріалу, який індивід запам'ятовує, виокремлюють образну, рухову, емоційну та словесно-логічну пам'ять.

У період молодшого шкільного віку переважаючим є наочно-образний тип запам'ятовування. Вперше особливості розвитку образної пам'яті учнів молодших класів заклав А. Лурія. В середині 80-х рр. І. Матюгін почав свої дослідження в цій галузі із вивчення впливу образної пам'яті молодшого школяра на його рухову активність, суть якої полягає у запам'ятовуванні образів та уявлень предметів, явищ, властивостей і зв'язків між ними, а залежно від аналізаторів буває зоровою, слуховою, нюховою, смаковою і дотиковою. На відміну від образів сприймання, образи уявлень пам'яті не такі виразні, менш деталізовані, але більш узагальнені. Ці мнемічні образи не залишаються постійними, а змінюються під впливом інших уявлень, процесів забування тощо. Виняток становлять ейдетичні (гр. *eidos* - вид, вигляд) образи – яскраві та чіткі уявлення, які зберігаються в пам'яті тривалий час без будь-яких змін [2].

Діти молодшого шкільного віку (особливо, першокласники), в основному, запам'ятовують навчальну інформацію механічно, через це процес запам'ятовування є неусвідомленим. Збереження у пам'яті учнів відбувається на

основі побаченого, почутого або тактильно відчутого без спеціальних прийомів запам'ятовування і логічного осмислення інформації учнем.

Крізь призму специфіки пізнавального розвитку, особистість у молодшому шкільному віці особистість характеризується такими типами пам'яті, як:

- *Рухова пам'ять* реалізується через запам'ятовування й відтворення школярами рухів. Така необхідність виникає у різних видах діяльності. Вона є основою формування навичок ходіння, письма, різних трудових навичок і вмінь. Показником хорошої рухової пам'яті є фізична вправність. Вона ґрунтується на першосигнальних і другосигнальних нервових зв'язках.

- *Емоційна пам'ять* – це запам'ятовування і відтворення емоцій. Безпредметних емоцій немає, а тому вони завжди запам'ятовуються разом з об'єктами, які їх викликають.

- Характеристикою *словесно-логічної пам'яті* є запам'ятовування та відтворення думок, понять, суджень, які відбивають предмети та явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками і відношеннями. Думки не існують без мови, а тому пам'ять називають не просто логічною, а словесно-логічною.

- *Сенсорна пам'ять* характеризується коротким часом (до 2 секунд) зберігання інформації, яка фіксується у рецепторах (на сітківці ока, в закінченнях нюхового, смакового та інших нервів). Найбільше молодшим школярем використовується зорова і слухова сенсорна пам'ять

- *Короткочасній пам'яті* властиве швидке запам'ятовування матеріалу, негайне його відтворення і швидке забування [2].

Отож у різноманітних наукових підходах, присвячених дослідженню особливостей розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку, вказується на те, у молодшому шкільному віці пам'ять дитини може характеризуватися недостатнім рівнем розвитку через неусвідомлений (довільний або механічний) характер процесу запам'ятовування, що детермінується тим, що пізнавальний досвід школяра у навчальній діяльності є недостатнім. Особливо, діти 1 класу при вступі до школи відчують значні труднощі у запам'ятовуванні великої кількості матеріалу.

Без належної корекційної роботи, спрямованої на оптимізацію механізмів пам'яті учнів початкових класів, недостатній рівень її розвитку може стати причиною низького рівня успішності школярів у навчанні в подальшому.



### Література:

1. Заїка Е.В., Кузнецов М. А. Вітчизняна психологія пам'яті: з чим ми входимо в ХХІ століття. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* - Додаток 1 до Вип. 29, Том IV: Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ : Гнозис, 2013. С. 117-133.
2. Ейдетика як засіб підготовки дитини до школи / Авт.-упоряд. М. Л. Кривоніс, О.Л. Дроботій. Харків : Вид-во «Ранок», 2012. 176 с.

### Світлана Засць

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Портницька Наталія, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДОРΟΣЛИМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Повномасштабна війна стала для української нації величезним випробуванням у ХХІ століття. «Війна перевернула все догори дном. Те, що було символом забезпеченості й усталеності, сьогодні стало великою авантюрою [9;154]. Вона так чи інакше вплинула на психологічний стан кожної людини. Саме наша доба є такою багатою на сили, що можуть і руйнувати, і народжувати нове [15;10]. Тривожність несе негативний вплив на стан здоров'я особистості, порушуючи психічний, фізичний й соціальний добробут. Небезпека й тривога – це сьогодні код нації. «Війна – це про багато фронтів, і один із них – фронт цілісності нашої психіки» [11;140].

Проблема переживання тривожності була й лишається актуальною. Питання тривоги та тривожності були розкриті й досліджені в теорії З. Фрейда (три теорії тривожності), К. Хорні (психоаналітична концепція (базальна тривожність)), Г. Саллівана, Е. Фромма, А. Адлера, Тейлора Дж., а також є темою досліджень як сучасних так і європейських науковців.

Зигмунд Фройд поняття тривоги тісно пов'язував зі стресом. Саме тривога й тривожність є його ознаками, визначають індивідуальну чутливість до стресу. Відомі його три теорії тривожності: «токсична» теорія; тривога в результаті придушення; тривога як сигнал. Вчений говорить про стан тривоги та занепокоєння, як про окремий стан, що характеризується емоційною складовою, що включає такі відчуття, як безнадійність, очікування, невизначеність. Визнавав існування схильності людей до постійної тривожності, однак не зміг побачити причину тривожності й зрозуміти, що від неї можна позбавитися [3;96].

Хорні, на відміну від Фрейда, вважає свою теорію більш конструктивною. Фрустрація дитячих потреб в безпеці, в дорослому віці, наявність базальної тривоги, є провісником до розвитку неврозів у дорослому віці [18].

Е.Фромм ввів поняття «природні соціальні зв'язки», пов'язуючи тривожність з історичним розвитком людства. Відійшовши від природи, людина в кінцевому результаті переживає безсилля, глибоке відчуття невпевненості, самотності, сумніву та тривоги [5;18].

А.Адлер в індивідуальній теорії, головною категорією якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість, яка виникає від необхідності віднайти саме втрачений зв'язок єдності з соціумом. Тривога за Адлером підживлюється страхом, тривожна людина боїться не належати (не відповідати). Будь-яка поведінка розглядається як така, що служить певній меті. Саме метою тривоги є страх поразки, бути недостатньо хорошим. Адлерівська трансформація – зміна мови похвали на заохочення; локус контроль йде від зовнішнього до внутрішнього; настрої – це рух від «я» до «ми» (від конкуренції до співпраці) [17].

Тейлора Дж. також трактує тривогу як потяг або стійку індивідуальну властивість, яка справляє мотиваційну дію на суб'єкта, включає когнітивний та соматичний компонент [22;285-290].

Р. Мей зауважував, що З. Фрейд більш за інших знав про тривогу, а С. К'еркегор знав (усвідомлював) тривогу. До модусів екзистенції відносять досвід, тривогу, страх, турботу, совість, віру тощо. Вбачав головним завданням екзистенційної психології навчити індивіда безпечної духовності: усвідомлювати й правильно переживати власні бажання, сприймати себе, як цілісну й незалежну особистість, справлятися зі своїм духовним світом і реалізувати себе в суспільстві. Р.Мей та І.Ялом [23;130] трактують екзистенційну тривогу з погляду її несвідомого характеру.

Г.Салліван наголошував, що усвідомлення екзистенційного потоку невід'ємно пов'язане з самоусвідомленням. Отже, екзистенційна тривога може виникати лише тоді, коли людина усвідомила смерть, загрозу, самотність, відсутність сенсу [21;126]. Розглядаючи особистість як енергетичну систему, вважав, що енергія існує або як напруга (потенціал до дії) або як самі дії (перетворення енергії). Розрізняв напругу двох типів: потреби та тривогу. Потреби, зазвичай, приводять до продуктивних дій, тоді як тривога веде до непродуктивної або дезінтегративної поведінки [20;4-5].

Щодо питання семантичного тлумачення понять «тривога» та «тривожність», то в англійській мові ці поняття позначаються одним словом – anxiety, а в українській мові термінологія понять різниться. Тривожність трактують як індивідуальну властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують на думку цієї особи, неприємностями [14]. Тривога - емоційний стан людини, що викликається почуттям неспокою, збентеженням, побоюванням, передчуттям чогось несподіваного. Тривога свідчить про недостатню

пристосованість і готовність людини до можливих змін навколишнього середовища, неспроможність швидко й адекватно реагувати на них [10;314].

Класифікувати поняття «тривога» можна так: в еволюційному сенсі: базова й вторинна; за рівнем ситуативної тривожності: нормальна й патологічна за рівнем об'єктивації: вітальна й соціальна тривога; за рівнем результативності: конструктивна й деструктивна [4;72-78].

До війни причини тривожності були багатофакторними. Розглядалися під кутом зовнішніх стресових факторів, внутрішніх конфліктів, що характерні для певного періоду життя індивіда, вплив особливостей функціонування нервової системи людини з впливом соціальних й психологічних чинників.

Тривожитися в час війни, в кризових умовах – нормально. Тривожність адекватна тим подіям, в яких ми живемо. Постійна, надмірна, деструктивна, патологічна тривога може мати наслідки для здоров'я. Відбуваються зміни, під загрозою звичний спосіб життя. Людині доводиться відмовлятися від усталених уявлень про цінності, ідеали, сенси, цілі [12;14].

Рівень тривоги залежить від сукупності чинників, що впливають на якість життя: соціальних і особистісних (особистісна тривожність, ситуативна тривожність; ступінь контролю. Спілбергер Ч.Д. поділяв тривожність на два види: особистісну та ситуативну (реактивну). Ситуативну тривожність розглядає як короточасну реакцію на об'єктивно загрозливу ситуацію для особистості. Особистісна ж тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги [7;131-144].

Термін «локус контролю» ввів у науку Джуліан Роттер, тому феномен отримав назву локус контролю Роттера. Ще його називають когнітивною орієнтацією, що дає можливість відслідкувати, чи індивід бере відповідальність за власне життя на себе або ж покладається на обставини. Воно пов'язане з іншими поняттями: задоволеність роботою, самооцінка або наявність психологічних розладів, таких як депресія чи тривога [19;56]. Наявність притаманного внутрішнього (інтернального) або зовнішнього (екстернального) локус контролю дає можливість дослідити, як людина справлятиметься з певними труднощами та обставинами в житті, оцінювати й емоційно переживати зміну подій, впливати на рівень стресу та переживання тривоги.

Також тривогу трактують співвідносячи її зі страхом. Ясперс К. вживає поняття в контексті емоційного стану, що не пов'язується ні з яким об'єктом, називаючи її «вільно плаваючою тривоگو». Тоді як страх має певний стимул, об'єкт, що несе життю, добробуту, здоров'ю людини конкретну загрозу. Тривогу й страх – це адекватні реакції на небезпеку. Ясперс відносить тривогу до «безпредметного почуття», що може стати визначальним, якщо матиме об'єкт спрямування. Звідси випливає, що страх означений об'єктивною загрозою, тоді як тривога ні до чого не прив'язана [24]. Патологічний страх спостерігається при специфічних фобіях, які характеризуються вираженням страхом перед конкретними предметами [8;13]. Ще Франклін Д. Рувельт стверджував, що

єдине, чого ми маємо боятися, це самого страху безіменного, беззвітного страху, який паралізує зусилля необхідні для перетворення відходу в наступ [6;369].

Агенція «Gradus» провела статистичне опитування «Опитування українців: особливості ментального здоров'я під час повномасштабної війни». За суб'єктивною оцінкою 41% опитаних оцінили свій ментального здоров'я як задовільний, тоді як половина (51%) визнали його як середній стан. Опитуванні останнім часом відчували такі негативні стани, як тривожність, напругу (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%) та роздратування й злість (38%). [1].

Існують фактори ризику, що мають здатність підсилювати, збільшити ймовірність тривожного розладу. Серед них такі: травма, травматичний досвід; стрес чи хвороба; наростання стресу; люди з певним типом особистості, що більш схильні до тривожних розладів; інші розлади психічного здоров'я; генетична спадковість; наявність родичів з тривожними розладами; вживання наркотиків чи алкоголю [16].

Серед причин, що найчастіше можуть спричинити тривожність: втрата безпеки; страх, життя під час війни (що буде далі; з роботою, близькими тощо); втрата контролю; руйнація планів; інформаційне перевантаження; страх розлуки з близькими (як пережити розлуку); переживання за рідних (чоловік чи син, дочка, які на війні; як рятувати близьких, якщо виникне така потреба); зміна цінностей; втрата стабільності; біологічні чинники, психосоматичні відчуття (відчуття, що щось не так із тілом); почуття провини; сімейні чинники (проблеми в сімейних парах, що «оголилися» під час війни).

Дослідження американських психологів підтверджують, що емоційне життя більшості людей схоже на атракціон «американських гірок», але без різких підйомів і спусків [2;116]. Проживання тривожності набуває різної інтенсивності, а також супроводжується почуттям немічності та беззахисності [13;87]. Емоції можуть переходити в крайні форми: хронічну тривогу, неконтрольований гнів, депресію.

У надскладний час для ментального здоров'я українців звертаємось до досвіду гуманістичної психологічної школи (А. Маслоу – ієрархія потреб; В. Франкла – логотерапія, ставлення до того, що відбувається, пошук сенсу, щоб вижити) та екзистенціальної школи (принцип екзистенціальної природи свідомості), що виділилася з гуманістичної школи, ідеї школи стоїцизму, що допоможуть в час трансформаційних змін для українців пройти його з оптимальними психологічними втратами.

Досліджуючи питання переживання тривоги дорослими, визначили близькість поглядів на тривогу представників екзистенціального напрямку та тези сучасних праць, що вивчають тривогу як психічний стан, що характеризується інтенсивним відчуттям напруги, занепокоєнням, хвилюванням або побоюванням щодо чогось несприятливого, що може статися в майбутньому.

### Література:

1. Агенція «Gradus» <https://www.google.com/search?q=gradus-+%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&oq=Gradus&aqs=chrome.1.69i57j35i39j0i512l8.6882j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF->
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Гумецької С.-Л. Харків: Віват, 2023. 512 с.
3. Екхарт Т. Сила теперішнього: Керівництво до духовного пробудження / перекл. з англ. Мелдріс І. Київ: Софія, 2019. 256 с.
4. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72-78.
5. Коруд Н.І. Особливості самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності. *Український католицький університет*. 71 с.
6. Лоулес Дж. Йди туди... де страшно: саме там ти отримаєш силу. Київ: Форс Україна, 2022. 384 с.
7. Неведомська Є.О. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С.131-144.
8. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / за заг. ред. Чабан О.О., Хрустової О.О. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2022. 144 с.
9. Ремарк Е.М. Час жити й час помирати. Київ: Дніпро, 1974. 327 с., С.154.
10. Синявський В.В. Психологічний словник / за ред. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
11. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022. 288 с.
12. Татаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав, 1998. 348 с.
13. Татенко В. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми. Київ: Видавництво Національного авіаційного університету «НАУ-друк, 2009. 288 с.
14. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / за ред. Чепи Л.А. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. 302 с.
15. Юнгер Е. Війна як внутрішнє переживання / за ред. Андрієвського О. Київ: Стилет і стилос. 2022. 136 с., С.10.
16. Anxiety disorders - Simtoms and causes Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>.
17. Anxiety Viewed Through A Different Lens from Adlerian Theory. [https:// www. SharonSelby. com](https://www.SharonSelby.com), дата звернення 22.03.202.
18. Bernard J. Horney K.: A Psychoanalyst's Search for Self-Understanding. Yale University Press. Paris, 1994. 320 p.
19. Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (1), 56.
20. Sallivan H.S. (1947) Conceptions of Modern Psychiatry. Washington, DS: William Alanson White Psychiatric Foundation. pp. 4-5.
21. Sullivan, H.S. (Ed.) (2013). The interpersonal theory of psychiatry. Routledge. p.126.
22. Taylor J.A. Apersonality scale of manifest / *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1953. №48 (2). P. 285-290.
23. Yalom, I.D. (2020). Existential psychotherapy. Hachette UK. p. 130.
24. Yaspers K. General psychopathology. Chicago: University of Chicago Press, 1963. 922 p.

**Денис Каленський**

здобувач бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університеті імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Проблема самотності є об'єктом багатьох досліджень та відображена у працях з філософії, соціології та психології. Кількість теорій самотності стрімко зростає, що пов'язано з її актуальністю в сучасному суспільстві. Розвиток урбанізації, індивідуалізація суспільства, стрімкий технологічний розвиток - все це може зумовлювати й сприяти розвитку почуття самотності. Особливого значення цей феномен набуває в юнацькому віці. Для цієї вікової категорії характерними є формування й становлення самовідомості, власних цінностей та переконань, пошук свого місця в світі й суспільстві, бажання усамітнитись [2].

Вступ до вищого навчального закладу часто супроводжується переїздом, і відповідно виникає потреба в налагодженні нових соціальних контактів. Різкий скачок популярності соціальних мереж серед молоді негативно впливає на їх адаптаційні можливості. Часто занурення у віртуальну реальність провокується бажанням позбавитись відчуття самотності та відчуття єдності із навколишнім світом хоча б у такий спосіб. Значимість переживання самотності та її вплив на особистість в юнацькому віці зумовило актуальність дослідження.

Вивченню проблеми самотності присвятили свої праці як вітчизняні (О.В. Виноградна, І.А. Гриб, Т. Ю. Довбій, Є. М. Кривошей, Л.О. Колісник, І.Г. Кошлань, В. Г. Лашук, Л. Мигдасюк, О.В. Помазова та ін.), так і зарубіжні (J. T. Cacioppo, S. Cacioppo, S. W. Cole, J. P. Capitano, E. Fromm, A. Danese, E. Durkheim, N. E. Mahon, B. L. Cannella, L. A. Replau, R. S. Weiss та ін.) науковці.

В історії філософсько-психологічної науки самотність трактується неоднозначно. Загалом можна виділити два напрями. Перший - трактування самотності як руйнівної для особистості, другий - як важливої передумови подальшого розвитку, самопізнання та самовизначення [3].

Дослідники виділяють різні негативні емоції, які виникають у самотніх людей, серед яких можна виділити тривогу, смуток, відчай та печаль, тугу, безпорадність та страх, нетерпіння, нудьгу, відчуття ізоляції, жалість та відразу до себе, роздратованість та злість на інших, меланхолію, відчуття відчуженості, підозрілість, гнів та інші [1].

Дослідники наголошують на багатовимірності феномену самотності і потребі в диференціації типів самотності. Відмінність між внутрішньою і зовнішньою самотністю вказує на різні форми самотності [5]. Також

розглядається типологія, що включає в себе інтимну, реляційну та колективну самотність [4]. Кожен з цих типів пов'язаний з різними видами проблем та формами психопатології.

Самотність є складним почуттям, що формується під впливом різних факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних, а недостатня увага до цієї проблеми може призвести до виникнення низки проблем, пов'язаних з фізичним та психічним здоров'ям юнаків, так і їх особистісним розвитком.

На підготовчому етапі емпіричного дослідження особливостей переживання самотності було використано метод теоретичного аналізу джерел. Емпіричні методи: тестування (статеврольовий опитувальник С. Бем; методика діагностики суб'єктивного переживання почуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона); для інтерпретації отриманих даних використовувався кількісний та якісний аналіз. Дослідження проводилося протягом березня-квітня 2023 р.

В ході емпіричного дослідження було проведено діагностику гендерних ролей за допомогою методики С. Бем, в результаті чого виявилось, що вибірка є однорідною за своєю структурою, тобто передбачає наявність виключно осіб з андрогінними характеристиками. Андрогінам характерне взаємодоповнююче поєднання маскулічних та фемінічних рис, що робить цей тип гендерних ролей більш адаптивним, гнучким, що сприяє меншому ризику переживання почуття самотності.

Подальший аналіз ґрунтувався на результатах діагностування рівня переживання самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона. Отож, в досліджуваній вибірці наявні 23,3% осіб з низьким рівнем самотності; 56,7% із середнім рівнем, та 20% із високим. Тому можемо говорити про вираженість та актуальність означеного явища для досліджуваної групи.

### Література:

1. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : дисертація на здобуття наукового ступеня. Київ, 2016. 307 с.
2. Магдисюк, Л., & Притка, І. (2020). Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. №14. С.136-143.
3. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. 2013. Т. 1, № 23. С. 206–214.
4. Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238-249. doi:10.1177/1745691615570616
5. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

**Дарина Ковальська**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**БЛИЗЬКІ МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Близькі міжособистісні стосунки мають велике значення для розвитку особистості у юнацькому віці. Загалом, цей віковий період характеризується особистісним самовизначенням, збільшенням потреби у спілкуванні, розширенням кола друзів та пошуком «справжнього» кохання.

Взаємовідносини з іншими – важливий компонент життя юнаків, який може мати різноманітний вплив на самопочуття. Деякі стосунки надають бажання рухатися вперед, самовдосконалюватися, прагнути чогось більшого, інші ж навпаки – викликають повну апатію, бездіяльність та прояви агресії. Саме тому уміння налагоджувати гармонійні близькі стосунки є вкрай важливою умовою для психологічного добробуту.

У науковому дискурсі є багато досліджень, які вивчають та аналізують близькі міжособистісні стосунки у юнацькому віці. Зазвичай, близькі міжособистісні стосунки трактують як такі, що ґрунтуються на взаємній готовності суб'єктів до взаємодії, і супроводжуються почуттями симпатії – антипатії [2]. Р. Хавула, після проведення дослідження особливостей сприйняття коханої людини у хлопців та дівчат стверджує, що міжособистісні стосунки є вкрай важливим чинником формування соціальної самоефективності особистості юнацького віку [3]. Д. Перлман вважає, що міжособистісні стосунки є необмеженим ресурсом, яким ми всі можемо насолоджуватися та від якого ми всі можемо отримати користь [5].

Власне, близькі міжособистісні стосунки, з одного боку, часто є джерелом задоволення життям та покращення самопочуття; сприяють хорошему психічному і фізичному здоров'ю, а також довголіттю. Але з іншого боку, деструктивні стосунки можуть бути причиною тривалого стресу, а відсутність будь-яких взаємостосунків може призвести до повної самотності й ізоляції особистості [4].

Міжособистісні стосунки формуються у взаємодії людей та визначаються системою складових взаємодії між людьми, таких як: афективної (емоційної), що виявляється в емоційних станах та переживаннях, які виникають під час стосунків; когнітивної (інформаційної), представлені інтелектуальними психічними процесами пізнання самого себе та навколишньої дійсності; поведінкової (регулятивної), відображеної у спілкуванні, вчинках, міміці, жестах



тощо [1]. Саме емоційний компонент складає важливу особливість близьких міжособистісних стосунків, оскільки базисом для їх виникнення та розвитку є почуття людей, їх емоції, відчуття, афекти.

Метою нашого емпіричного дослідження було проаналізувати особливості міжособистісних стосунків в юнацькому віці. Ми припускаємо, що чим вищий рівень кохання та симпатії в парі, тим частіше обираються конструктивні стилі вирішення конфліктів.

Для отримання даних було використано опитувальники «Шкала кохання і симпатії» З. Рубіна та «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К.Томаса та Р. Кілмана. Загальна вибірка складала 30 осіб (15 закоханих пар).

За результатами опитувальника «Шкала кохання і симпатії» ми з'ясували з якими типами відносин досліджувані поєдналися у пари: у 8 пар (53%) переважає кохання в обох партнерів; в 1 парі (7%) у хлопця переважає симпатія, а у дівчини кохання; в 5 парах (33%) у дівчини переважає симпатія і в 1 парі (7%) в обох партнерів переважає симпатія.

За методикою «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» виявили, що 12 пар (80%), в яких високий рівень кохання та симпатії, мають компромісний, уникаючий стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, а також співпраці та пристосування. 3 пари (20%), у яких трішки нижчий рівень кохання та симпатії, мають стиль компромісу та уникнення. Найбільш домінантними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях юнаків виступає співпраця та компроміс.

Для перевірки гіпотези було обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона за допомогою комп'ютерної програми *Statistica 6.0*. Отже, коефіцієнт кореляції  $r_{xy} = 0,63$ . Існує тісний зв'язок між високим рівнем кохання і симпатії та конструктивним стилем поведінки у конфлікті. Це свідчить про те, що юнаки, які перебувають у довготривалих гармонійних стосунках, прагнуть всілякими способами конструктивно вирішити конфліктні ситуації, а саме: спільно обговорюють проблеми та потреби, за умови, якщо обом сторонам конфлікту рішення є важливим; намагаються приймати рішення, що задовольняє обидві сторони, а також прагнуть зберегти стосунки з партнером/партнеркою.

### Література:

1. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ. Серія Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Випуск 18. С. 41-47.
2. Психологія личности: Словарь-справочник. Коллектив авторов / Под ред. Горностая П. П., Титаренко Т. М. К.: Рута, 2001. – 320 с.
3. Хавула Р.М. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук. Серія Психологія*. 2017. Вип. 17. С. 348-355.
4. Jackson-Dwyer D. (2014). *Interpersonal Relationships*. London.
5. Perlman D. (2007). The best of times, the worst of time: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology*, 48(1): 7-18.

**Валерія Коршак**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ З ПОЗИЦІЙ ВЛАСНОГО  
ДОСВІДУ: ПЛОТНЕ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Взаєморозуміння – це одна із змістових, а, часом і сенсових, складових спілкування. Зрештою, фатичне спілкування задля його самого теж має право на існування. Однак досягнення глибини розуміння партнерами один одного – це запорука безконфліктного спілкування, це умова відкриття та саморозкриття особистості, це засіб узгодження спільних дій, це навичка і досвід, які здатні поширюватися на різні сфери життя людини. Втім у реальному житті все ж важко часом досягти взаєморозуміння – без досвіду, практики, навичок, сензитивності, відповідної двосторонньої мотивації досягти виявляється важче, чим здавалось би. Людина вибудовує власний досвід, спираючись на знання, здобуті експліцитно та імпліцитно і у сенсі взаєморозуміння також. Які ж особливості імпліцитних теорій лежать в основі взаєморозуміння сучасного студентства стали предметом нашого пілотного дослідження.

Сучасні дослідники все частіше звертаються до аналізу імпліцитних теорій як своєрідних систем світорозуміння, які лежать в основі сприймання дійсності, себе та інших людей, інтерпретації подій. Основна мета таких досліджень – реконструкція тієї сукупності знань, уявлень та переконань, що стосується певної сфери людського існування: взаємостосунків із іншими людьми, учбової та професійної діяльності, політики, релігії, побуту тощо [1].

Метою дослідження імпліцитних теорій взаєморозуміння у вигляді анкетування, відповідно до особистісних конструктів, досвіду, переконань та уявлень, було з'ясувати, які фактори найбільш важливі для досягнення взаєморозуміння, які проблеми найчастіше можуть виникати, на що в першу чергу звертають увагу у спілкування здобувачі вищої освіти, та що потрібно для встановлення взаєморозуміння та ефективної комунікації сучасній молоді. В дослідженні взяли участь 63 здобувачі вищої освіти Державного університету “Житомирська політехніка” віком від 17 до 23 років. Опитування було анонімним, без зазначення статі особи.

Здобувачам вищої освіти була представлена гугл-форма, у якій студенти мали змогу відповісти на 21 запропоноване твердження зі вказаними варіантами відповіді. Відповіді до кожного з них мали бути такими, що є найбільш характерними у житті та найбільше відповідають поглядам, переконанням та

установкам здобувачів вищої освіти. Зібрані дані допомогли визначити, що є найбільш значимим для студентської молоді на етапі встановлення міжособистісної комунікації, які переважаючі риси характеру інших людей є есенційними, а також які особистісні конструкти опонента є найбільш вагомими. Визначено також аспекти використання новітніх комунікаційних технологій в університетському житті.

Перш за все варто почати з того, чи студенти взагалі вірять у взаєморозуміння. Відповідно до запропонованих відповідей, абсолютна більшість здобувачів вищої освіти відповіли, що взаєморозуміння існує, саме тому, ми можемо вважати, що відповіді були отримані на основі власного досвіду, переконань та установок кожного з респондентів (Рис.1).

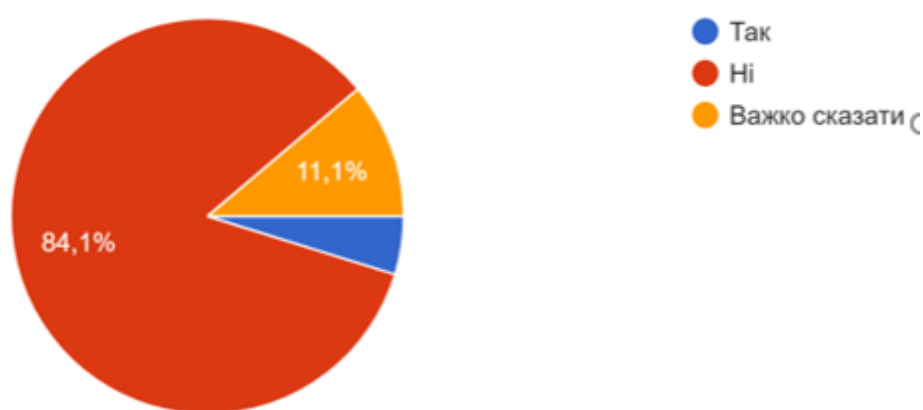


Рис. 1. Міркування з приводу наявності чи відсутності здатності до взаєморозуміння серед студентства

Розуміння самого себе є важливою складовою для розвитку та досягнення особистісної гармонії. Це означає бути свідомим своїх мотивів, цінностей, переконань, мети та цілей. Коли ми знаємо, що нас справді цікавить, які речі дійсно важливі для нас і як ми реагуємо на різні ситуації, ми можемо приймати кращі рішення, керувати своїм життям і досягати більшого задоволення від своїх досягнень. Крім того, розуміння самого себе також допомагає у взаємодії з іншими людьми. Якщо ми знаємо свої межі, можемо краще виражати свої потреби та очікування, а також краще розуміти інших людей. Це може покращити якість наших взаємин, зменшити конфлікти та сприяти більш ефективній комунікації. Отже, розуміння самого себе є важливою складовою для особистісного розвитку та покращення взаємин з іншими людьми.

Непередбачуваність та різноманітність уявлень студентів про себе може бути пов'язана з їхнім самосприйняттям та внутрішніми переживаннями. Кожна людина має унікальний характер, індивідуальні реакції на різні ситуації та настрій, що може впливати на їхню здатність до взаєморозуміння. Це підкреслює необхідність підходу до кожного студента як до індивіда з його власними особливостями і переконаннями. Для досягнення взаєморозуміння важливо враховувати цю різноманітність і сприймати кожного студента з увагою, повагою та відкритістю. Розуміння себе і інших є складним процесом, який

вимагає відкритості до сприйняття різних точок зору та вміння емпатії. Важливо створювати сприятливу атмосферу, де студенти можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, а також сприймати думки та почуття інших без суджень або попередніх упереджень. В цьому контексті, розуміння і прийняття різних індивідуальних уявлень про себе можуть сприяти покращенню комунікації та досягненню взаєморозуміння між студентами. Саме тому на твердження: “Іноді мені здається, що зі мною важко порозумітись”, студенти відповіли досить неоднозначно, що варто вважати за чесні та відверті відповіді (Рис. 2).

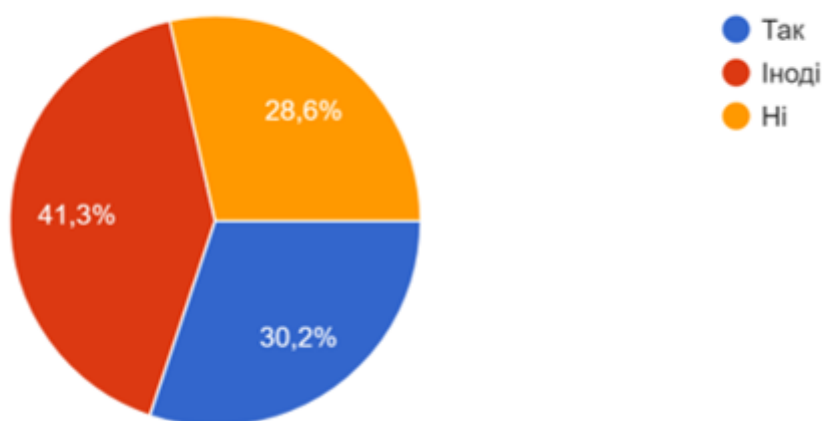


Рис. 2. Показники сумнівів щодо власної здатності до порозуміння у студентському середовищі

Взаєморозуміння не виникає раптово, як ми вже звернули увагу, на це може впливати багато факторів. Суттєвий вплив на контакт двох опонентів та подальше спілкування має перше знайомство. Досліджуючи первинний аспект початку ефективної комунікації, ми вирішили дослідити на що в першу чергу звертають увагу представники молодого покоління. Із запропонованих варіантів були: патріотизм (у складні часи нашої країни, даний критерій може зіграти неабияку роль), акуратність (охайність, доглянутість), широта поглядів (обізнаність, інтелектуальність), матеріальна забезпеченість (може бути у якості економічної стабільності). Отримані відповіді свідчать про те, що при знайомстві молодь найбільшу увагу звертає на широту поглядів, тобто на обізнаність і інтелектуальний розвиток. Це означає, що для них важливо спілкуватись з людьми, які мають розширений кругозір, інтелектуальні інтереси та знання у різних сферах. Широта поглядів може вказувати на те, що людина відкрита до нових ідей, толерантна до різних поглядів та готова до дискусій. З іншого боку, матеріальна забезпеченість не виявилася таким суттєвим фактором при знайомстві для молоді. Це означає, що на першому етапі комунікації їм більш важливо звернути увагу на інтелектуальні якості іншої людини, а не на її матеріальний статус. Це може свідчити про те, що молодь цінує більше цінності, інтелектуальний розвиток та спільні інтереси, ніж матеріальні блага. Такий підхід до знайомств та першого враження може сприяти глибшому

взаєморозумінню та більш міцним взаєминам, оскільки люди будуть більш узгоджені у своїх цінностях та інтересах (Рис. 3).

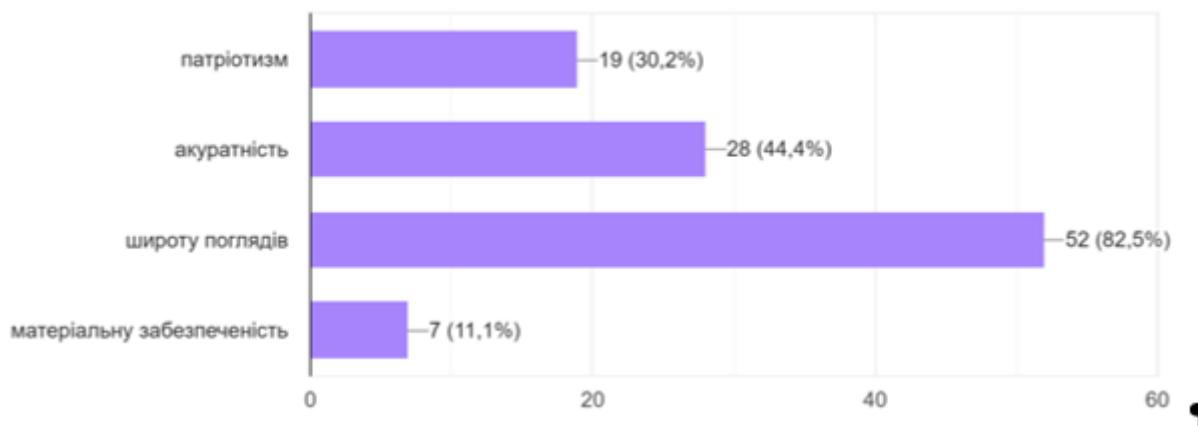


Рис. 3. Популярні маркери, що привертають увагу при знайомстві серед студентства

Дослідження імпліцитних теорій взаєморозуміння студентів є значущим з кількох причин:

1. Розуміння суб'єктивного досвіду: Імпліцитні теорії відображають суб'єктивний досвід людей і можуть допомогти зрозуміти, як студенти сприймають та тлумачать інформацію. Це важливо для вчителів і освітніх практиків, щоб адаптувати свої підходи до навчання і комунікації залежно від потреб і уявлень студентів.

2. Покращення взаємодії і комунікації: Розуміння імпліцитних теорій може сприяти поліпшенню взаємодії та комунікації між студентами та викладачами. Врахування індивідуальних особливостей і уявлень студентів дозволяє створити сприятливе середовище для ефективної комунікації, розуміння та співпраці.

3. Покращення навчального процесу: Застосування імпліцитних теорій може допомогти виявити перешкоди та проблеми, з якими студенти можуть зіштовхуватися під час навчання. Це може включати нерозуміння концептів, недостатню мотивацію, емоційні перешкоди тощо. Розуміння цих імпліцитних теорій дозволяє вчителям вживати відповідні стратегії для вирішення цих проблем і поліпшення результатів навчання.

4. Розвиток емпатії та взаєморозуміння: Вивчення імпліцитних теорій сприяє розвитку емпатії та взаєморозуміння між студентами. Розуміння, що кожна людина має унікальний досвід і власні уявлення про світ, сприяє зближенню студентів і створенню сприятливого середовища для співпраці і взаємодії. Це сприяє розвитку емпатії, толерантності та взаєморозуміння між студентами різних культур, досвіду та поглядів.

5. Розвиток самосвідомості: Дослідження імпліцитних теорій сприяє розвитку самосвідомості студентів. Вони можуть краще розуміти свої власні уявлення, переконання та погляди, що допомагає їм усвідомлювати власні мотивації, цілі та потреби. Це важливо для особистісного розвитку і визначення кар'єрних шляхів.

Вивчення імпліцитних теорій взаєморозуміння студентів допомагає створити більш глибоку, довірчу та ефективну взаємодію між всіма учасниками навчального процесу. Це сприяє поліпшенню якості навчання, розвитку міжкультурної компетентності і готовності студентів до подальшого життя і роботи в сучасному суспільстві.

### **Література:**

1. Горбунова В.В. Проблеми дослідження імпліцитних теорій. *Соціальна психологія*. №4 (30). 2008. С. 17-28.
2. Засекіна Л.В., Пастрик Т.В. Основи психології та міжособове спілкування : навчальний посібник. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.

### **Анастасія Котвицька**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **ОБРАЗ УКРАЇНСЬКОГО ВОЇНА В СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ЗРІЗ**

Український воїн в усьому цивілізованому світі сприймається як справжній герой, що постав проти навали підготовлених, агресивних та озброєних військ «другої армії світу» аби захистити дім та життя кожного із нас. Подвиг та жертва українського воїна наразі не до кінця усвідомлені та належним чином пошановані, однак, це питання часу. Важливим наразі у нашому дослідженні є, як нам здається, з'ясування системи ставлень молодших школярів до українського воїна, що репрезентуватиметься у свідомості та несвідомому як образ, який можна виявити, описати та визначити змістове наповнення цього образу.

Як відомо, кожен образ є продуктом творення нашої свідомості. Свідомість є вищою формою відображення дійсності, продуктом мозку людини, що зумовлена біологічними, генетичними та соціальними чинниками [1]. Крім процесів, які людина здатна контролювати, є процеси свідомого та несвідомого. Несвідоме – це такий рівень відображення дійсності, що характеризується безумовними рефлексами та відображається в інтуїції, здогадках, снах, гіпнотичних станах. Підсвідоме – це психічний процес, що має зв'язок із свідомістю [2; 3; 4].

О.Р. Лурія [5] зазначає, що поняття «образ» пов'язане з поняттям «архетипу» - праобразу, що виникає під впливом потреб особистості. «Образ

світу» за цим автором – це уявлення людини про світ. Образ – не просто репрезентація дійсності, а феномен, що виконує активну творчу функцію. Формування «картини світу» охоплює всі аспекти психічної діяльності: від мислення до самосвідомості

Кожен образ формує свідомість особистості. Кожен образ має характеристики, такі як: якість, довготривалість, виразність, інтенсивність. Формування образу у свідомості особистості залежить безпосередньо від її досвіду, стереотипів, системи цінностей, а також установок особистості.

Війна приносить у життя дітей невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичне повсякденне життя. Діти молодшого віку можуть відчувати провини, безсилля, злість. Вони у своїй уяві можуть бути «рятувальниками» або «зацикленими» на тяжких подіях.

Перед лицем війни, для дітей природним є відчуття розгубленості, жалю тривоги, страху, занепокоєності або суму. Вони можуть боятися за свою власну безпеку, за безпеку їхньої сім'ї та друзів. Можуть проявитися порушення сну (такі як, нічні жахи, складнощі із засинанням або прокиданням раніше звичайного), зміни в поведінці, втрата апетиту або складнощі з увагою та концентрацією [3].

Під образом військового насамперед розуміється соціальні уявлення та очікування щодо нього, поняття його іміджу, а також особистісні характеристики та якості, якими володіє представник професії «військовий».

Особливе значення образ героя набуває період молодшого шкільного віку, адже саме цей період, на відмінну від дошкільнят, характеризується більш свідомим, порівняно із підлітковим, змінною системою цінностей та ідеалів, до яких належать саме військові, на яких прагне рівнятися підростаюче покоління. Тому дуже важливим завданням є вивчення образу українського військового у свідомості учнів початкових класів.

В дослідженні образу українського воїна в свідомості молодших школярів брали участь учні початкових класів Грушківської гімназії Житомирської області. Задля вивчення даної проблематики було обрано ідеографічні методи, серед яких: метод вільних асоціацій, психосемантичний (із застосуванням факторного аналізу) та метод малюнка та тему «Український воїн». У даній публікації буде представлено результати першого етапу дослідження – методу вільних асоціацій на слово-стимул «український воїн»

Дане дослідження проводилось у два етапи. В першому учням давалися бланки, де їх просили написати не менше 10 слів, що спонтанно виникають у зв'язку із словосполученням «український воїн» і записати їх на бланкові.

На другому етапі здійснювався частотний та змістовий аналіз усіх отриманих асоціацій, що графічно може бути представлений у вигляді стовпчикової діаграми з переліком асоціацій, що мають вищу частотність з їх відсотковими значеннями (Рис. 1.)

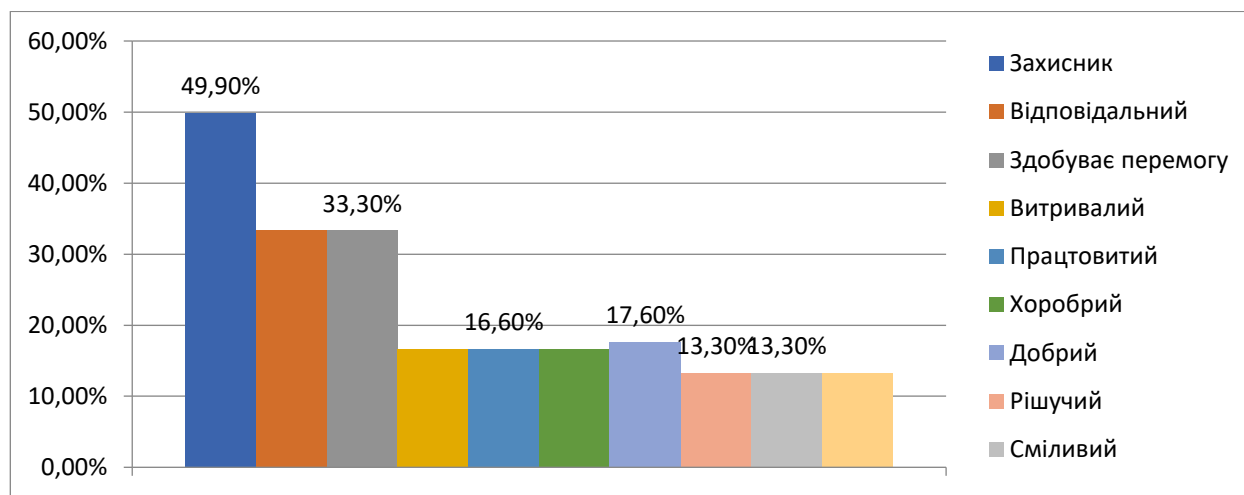


Рис. 1. Найчастіше вживані асоціації молодших школярів на слово-стимул «український воїн»

Як бачимо, результати аналізу асоціацій свідчать про те, що молодші школярі найбільш часто називають характеристики, що підкреслюють патріотичні, професійні (фахові) та морально етичні особистісні чесноти, які властиві українському воїну. Зокрема найбільшу частину названих характеристик стосуються *патріотичних рис* - «син свого народу», «патріот», «відданий Батьківщині».

Наступна група асоціацій репрезентує *лідерські якості*, завдяки яким військовий досягає своєї мети - «безстрашний», «працьовитий», «сильний», «активний».

Третю групу, виділених молодшими школярами рис, складають *морально-етичні якості* військового України - «вірний», «охайний», «ввічливий», «добрий», «пунктуальний», «чесний», «відвертий», «щедрий», «принциповий».

Четверту групу утворюють *комунікативні риси* - «щедрий», «веселий», «доброзичливий», «гостинний», а п'яту - професійні якості: «відповідальний», «розумний», «освічений», «обізнаний».

Другорядними, на розсуд молодших школярів, однак важливими, емоційно забарвленими виокремлюються *особистісно-людяні* риси українського воїна - «люблячий», «веселий» та його *зовнішній вигляд* - «красивий», «високий», «стрункий», «спортивний»

Виявлені характеристики образу українського воїна, представлені системою значень у свідомості учнів початкових класів є свідченням того, що у образі українського військового найбільш ваги набувають патріотичні, професійні інтелектуальні, а також морально-етичні характеристики. Школярі вбачають у образі захисника своєї держави патріота, який здатен на подвиг, має високорозвинені моральні чесноти, а також високий рівень інтелекту, фаховості, - тільки тоді, на думку учнів, військовий здатен розуміти реальну загрозу, вміти знаходити вихід із складних ситуацій та захистити рідну землю від загарбників.



У презентованому асоціативному полі згадуються такі риси українського воїна як «суворість», «різкість», «жорсткість», «рішучість», що визначаються як обов'язкові атрибути серйозної та відповідальної роботи, де саме вони мають бути запорукою успіху у виконанні обов'язку.

Отже, попередній аналіз асоціативного поля щодо слова-стимула «український воїн», дозволяє дійти певних узагальнень: молодші школярі виказують захват та підкреслюють значимість для усіх сили, міці та фаховості українського воїна для здобуття перемоги та відновлення миру. Учні бачать в українському воїнові «ідеал» захисника, який шанує та любить свою країну, культуру, традиції, тобто патріота з високорозвиненими моральними якостями, гідного шани, поваги та визнання.

### Література:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человечества. М.: Наука, 1977. 379с.
2. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М.: Наука, 1960. 498 с.
3. Загальна психологія: навчальний посібник / За ред. О. Скрипченко, Л. Долинської та ін. Київ: АПН, 1999. 463 с.
4. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1977. 230с.
5. Лурия А. Р. Язык и сознание. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1979.320 с.
6. Храбан Т.Є., Образ українського військового в інтернет-мемах. *Молодий вчений*. № 7 (59). 2018. С.439-445.
7. Вільчинська Т. Вербалізація бінарної концептуальної опозиції «захисник – ворог» (на матеріалі газетних текстів). *Медіанпростір*. 2017. Вип. 10. С. 59-65.

### Людмила Котлова

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти

### Тетяна Звіряк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

Формування навичок конструктивної взаємодії в підлітковому віці на сьогодні є вкрай актуальною психолого-педагогічною проблемою. У сучасному світі підлітки частково втратили можливості до накопичення досвіду міжособистісної взаємодії внаслідок заміни реальної комунікації віртуальною, особливо в частині конструктивної взаємодії. Крім того, підлітковий вік є одним із найбільш конфліктогенних періодів у взаєминах дитини, яка дорослішає, з оточуючим середовищем. Тому однією із задач у роботі з підлітками є розвиток навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій.

На відомо, що з психологічної точки зору, міжособистісна взаємодія є обміном різними уявленнями, сприйняттями, почуттями, бажаннями, одним словом психічними переживаннями, які стають першочерговим предметом діяльності психолога в контексті налагодження конструктивної взаємодії.

На близьке розуміння взаємодії як процесу безпосереднього або опосередкованого впливу людей один на одного, що породжує їх взаємну обумовленість і зв'язок. При цьому це поняття включає не тільки вплив людей один на одного, але й безпосередню організацію їх спільних дій, що дозволяє групі реалізувати загальну для її членів діяльність [4, с. 459].

Термін «конструктивна взаємодія» розглядають як цілеспрямовану, побудовану на гнучких установках і поглядах, на розумінні індивідуальних особливостей партнера спільну діяльність зацікавлених один в одному особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, самоактуалізації, продуктивного вирішення виникаючих протиріч і до соціально значимого результату [2, с. 220].

Конструктивна взаємодія, як і будь-який інший вид взаємодії, вміщує три послідовних етапи розвитку. На першому етапі відбувається усвідомлення мети такої взаємодії, на другому – теоретичне вирішення задачі вступу у взаємодію та розроблення її плану (власне взаємодія) і, врешті-решт, крайнім етапом виступає аналіз та перевірка результативності організації цієї взаємодії. Також важливу роль у конструктивній взаємодії відіграє готовність до її виконання.

У підлітковому віці складаються дві різні за своєю значущістю системи взаємовідносин: перша – з дорослими, друга – з однолітками. Виконуючи одну й ту саму соціалізуючу роль, ці дві системи взаємин нерідко входять у суперечність одна з одною за змістом і нормами, що їх регулюють [3, с. 116].

Система «підліток – дорослий» повинна забезпечувати сприятливі умови для процесу формування соціальної зрілості, урахувавши особливості перехідного етапу від дитинства до дорослості. Роль іншої системи – «підліток – одноліток» – полягає у сприянні реалізації спроби досягти нового статусу, самоствердженню, накопиченню досвіду міжособистісної взаємодії у межах неформальної групи, що пояснюється сенситивністю до внутрішньовікового спілкування.

Конструктивність взаємодії забезпечується особистісними характеристиками підлітків у поєднанні з умовами соціального середовища, в якому вони перебувають. Недосконалість форм взаємодії дорослих із підлітками ускладнює перехідний характер підліткового віку. Тому актуальним завданням є пошук форм і засобів розвитку навичок конструктивної взаємодії підлітків.

У нашому дослідженні було доведено гіпотезу щодо позитивного впливу соціально-психологічного тренінгу як засобу корекційно-розвиткової роботи на формування у школярів підліткового віку навичок конструктивної взаємодії. Зауважимо, що на сучасному етапі експериментальні дослідження вчених-психологів доводять, що тренінгова робота є однією з найбільш ефективних форм у процесі формування конструктивної взаємодії підлітків.

Соціально-психологічний тренінг – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні й особистісного зростання [1, с. 15].

У якості індикаторів особистісних характеристик підлітків було обрано рівень емоційних бар'єрів, що визначався за допомогою методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. В. Бойком), рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей (методика «Виявлення та оцінка комунікативних і організаторських здібностей школярів» (за В. В. Синявским і Б. О. Федоришиним)) та рівень комунікативного контролю («Методика діагностики комунікативного контролю» (за М. Шнайдером)).

Психологиня М. Кідалова вважає прогресування емоційних бар'єрів закономірним і поширеним явищем підліткового віку, перехідним процесом вікового розвитку підлітка, обмеженим тимчасовими рамками самозародження [5, с. 119]. Проте емоційні бар'єри, маючи психологічний характер, є перешкодою самореалізації особистості в процесі спілкування підлітків з однолітками та дорослими. Високий рівень емоційних бар'єрів є однією з причин формування стереотипних неконструктивних способів взаємодії підлітка з оточенням та з власним «Я».

Розвинені комунікативні та організаторські здібності є важливим елементом конструктивної взаємодії і в системі «підліток–підліток», і в системі «підліток–дорослий». Вони є основою лідерського потенціалу і виявляються в умінні взаємодіяти з членами групи та регулювати міжособистісні відносини, а також у здатності впливати на оточуючих для досягнення максимального ефекту у груповій діяльності.

Рівень комунікативного контролю характеризує здатність чи нездатність особистості до самоуправління власною поведінкою та своїми емоційними проявами у ситуаціях соціальної взаємодії.

У контрольній групі (вибірка – 12 учнів 10 класу) після участі підлітків в тренінгу «Розвиток навичок конструктивної взаємодії підлітків» було зафіксовано наступні зрушення:

- зниження рівня емоційних бар'єрів. Було зафіксовано зростання на 17 % частки респондентів з дуже низьким рівнем наявних емоційних перешкод (у дівчат – на 20 %, у хлопців – на 15 %). Це стало можливим завдяки засвоєнню підлітками адекватних способів прояву емоцій в спілкуванні, розвитку їх гнучкості та виразності, роботи з негативними емоціями, що в цілому позитивно впливає на зниження домінуючого, за результатами констатувального етапу експерименту, емоційного бар'єру – «небажання зближуватися з людьми на емоційній основі».

- підвищення рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Отримані дані констатують зростання частки учнів з високим рівнем розвитку комунікативних здібностей на 17 %; організаторських з високим рівнем – на 8 %, з середнім рівнем розвитку – на 25 %. При цьому зростання числового значення коефіцієнтів більш виражене у дівчат: комунікативних здібностей – на

0,02 пункти (у хлопців – на 0,01), організаторських здібностей – на 0,12 пунктів (у хлопців – на 0,06).

- підвищення рівня комунікативного контролю. Середнє значення після тренігових показників комунікативного контролю зросло на 1,17 пунктів у порівнянні з результатами до тренінгового дослідження. При чому у хлопців зростання становить 1,43 пункти, у дівчат – 0,8. Ця різниця, на нашу думку, може бути пов'язана з більш високими початковими показниками рівнів комунікативного контролю у респондентів жіночої статі.

Таким чином, проведення соціально-психологічних тренінгів є ефективною формою роботи щодо розвитку навичок конструктивної взаємодії у підлітковому віці.

### Література:

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
2. Гаврилюк І. А. Формування конструктивної взаємодії підлітків в умовах соціально-психологічного тренінгу. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наук. праць Всеукраїнської науково-практичної конференції для молодих вчених / Ред. кол. Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 220-221.*
3. Дідковська Л. І. Психологічні особливості стилів поведінки підлітків у міжособистісній взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки.* 2015. Випуск 1. Том 1. С. 115-120.
4. Зінченко Л. В., Шаповалова Н. В. Теоретичний аналіз поняття «взаємодія» як соціально-психологічний феномен. *Modern directions of theoretical and applied researches.* 2014. С. 457–466. URL: <https://www.sworld.com.ua/konfer34/457.pdf>
5. Кідалова М. М. Фасилітативний супровід емоційних бар'єрів у підлітковому віці як умова збереження психологічного здоров'я. *Психологія: реальність і перспективи.* 2015. Вип. 4. С. 118-124.

### Аліна Круткевич

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ганна Пирог, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
м. Житомир, Україна*

## СХИЛЬНІСТЬ ДО МАНІПУЛЮВАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ

Вчені давно намагалися охарактеризувати людей, класифікувати їх за індивідуальним характером або психологічними особливостями (Е. Кречмер, В.Шелден, Е. Фромм, та ін.). Найбільш популярними у сучасній психології є

типології А. Лічко, К. Леонгарда та Г. Шмішека. На сучасному етапі дану проблему вивчають такі дослідники: І. Бушай, О. Запухляк, С. Морозук, Н. Панасенко та ін., їхні роботи зосереджені на проблемі структурно-динамічних компонентів характеру і його зв'язку з іншими індивідуальними психологічними явищами. Ці роботи містять значний теоретичний матеріал і акцентують увагу на теорії у вивченні проблеми акцентуації і патології у формуванні особистості [1]. Однак питання зв'язку акцентуацій характеру зі схильністю до маніпулювання залишається актуальним.

З метою проведення емпіричного дослідження для виявлення схильності до маніпулювання юнаків з різними акцентуаціями було обрано опитувальник для дослідження акцентуації характеру Х. Шмішека і методика на визначення рівня макевіалізму Мак–IV Р. Крісті та Ф. Л. Гейз. Дослідження проводилось в дистанційному форматі.

Участь у дослідженні взяли 20 здобувачів вищої освіти, віком від 16 до 18 років, серед яких 10 представниць жіночої статі та 10 представників чоловічої.

За результатами дослідження акцентуації характеру за методикою Х. Шмішека було з'ясовано, що у досліджуваних дівчат переважають гіпертимний, тривожний, педантичний та екзальтований типи акцентуацій особистості. У досліджуваних хлопців переважають збудливий, педантичний та демонстративний типи акцентуацій особистості.

За результатами дослідження рівня макіавеллізму за методикою Мак–IV Р. Крісті та Ф. Л. Гейз, середній рівень макіавеллізму по жіночій вибірці середній (46 балів), при цьому 30% дівчат мають високий рівень.

Середній рівень макіавеллізму по чоловічій вибірці високий (52 бали), серед них 50% хлопців мають високий показник. Тобто досліджувані хлопці схильні проявляти маніпуляції по відношенню до інших, бажання отримати щось шляхом обману чи різних прийомів, як скритих, так і демонстративних.

Проведений аналіз зв'язку акцентуацій та рівня макіавеллізму показав, що у досліджуваних хлопців існує виражений зв'язок між рівнем макіавеллізму та типами акцентуацій «педантичний», «збудливий», «демонстративний» та «циклотимічний». У досліджуваних дівчат існує виражений зв'язок між рівнем макіавеллізму та типами акцентуацій «емотивний» та «циклотимічний».

Таким чином, дослідження показало, що існує зв'язок між рівнем макіавеллізму та типами акцентуацій, при цьому макіавеллізм пов'язаний з різними типами акцентуацій у дівчат і хлопців. Також статеві відмінності було виявлено у рівні макіавеллізму і переважаючих типах акцентуацій характеру.

### Література:

1. Запухляк О.З. Особливості агресії акцентуованих підлітків: проблеми загальної та педагогічної психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2004. Вип. 1, Т. VI. С. 152-157.
2. Марчук К. А., Пирог Г. В. Наративне дослідження формування базової життєвої позиції студентів ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : «Психологічні науки»*. 2017. Випуск 2. Том 2. С. 37-41.

3. Пирог Г. В., Коробко Д. О. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників, які виховуються у родинах та соціальних закладах. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія. Житомир, 2020. С. 166-187.
4. Чаплак Я.В. Теоретико-методологічний аналіз поняття психологічного впливу в науковій психології. URL: [http://www.rusnauka.com/8\\_DN\\_2011/Psihologia/2\\_82130.doc.htm](http://www.rusnauka.com/8_DN_2011/Psihologia/2_82130.doc.htm) (дата звернення: 12.04.2023)

**Юлія Лавринович**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ДЕСТРУКТИВНІ СТИЛІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ПРИЧИНА  
ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Сім'я – осередок психічного, соціального, духовного та фізичного розвитку дитини. У порівнянні з іншими соціальними інститутами сім'я має більший вплив та істотні характеристики, які впливають на становлення особистості. При цьому особливої ролі набувають стилі сімейного виховання, які, на нашу думку, здатні впливати на формування тривожності у підлітковому віці.

Питання, які стосуються сім'ї, соціалізації дитини, формування дитячо-батьківських стосунків висвітлені в працях зарубіжних (Д. Баумрінд, К. Левін, Е. Маккобі, С. Мартін, Ч. Чуньхуа) і вітчизняних (Л. Андрейко, І. Бех, М. Бідось, О. Вакуліна, І. Гайдамашко, І. Заставна, В. Кротенко, Г. Федоришин, Г. Чирікова) дослідників.

Соціальною детермінантою тривожності у підлітковому віці є стиль сімейного виховання. Наприклад, В. Кротенко та І. Заставна стверджують, що сім'я може впливати на розвиток особистості дитини як позитивно, так і негативно, а стиль виховання впливає на виникнення тих чи тих акцентуацій характеру підлітків [3, с. 292]. Так, можуть розвинути деструктивні вияви тривожності.

На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми було розроблено теоретичну модель дослідження впливу стилей сімейного виховання на виникнення тривожності в підлітковому віці (рис. 1.).

Модель створено на основі якісного порівняльного аналізу (QCA) двох методик Е. Шафера «Підлітки про батьків» та О. Пономаренко «Стратегія сімейного виховання».

Відповідно, до деструктивних стилів сімейного виховання відносимо директивність, ворожість, автономію, непослідовність (за Е. Шафером), ліберальний (за О. Пономаренко), до конструктивних стилів сімейного виховання належить позитивний інтерес (Е. Шафер) або ж авторитетний (О. Пономаренко). Деструктивні стилі сімейного виховання підвищують ризик виникнення тривожності в підлітковому віці. Конструктивні стилі сімейного виховання сприяють адаптивності підлітків.

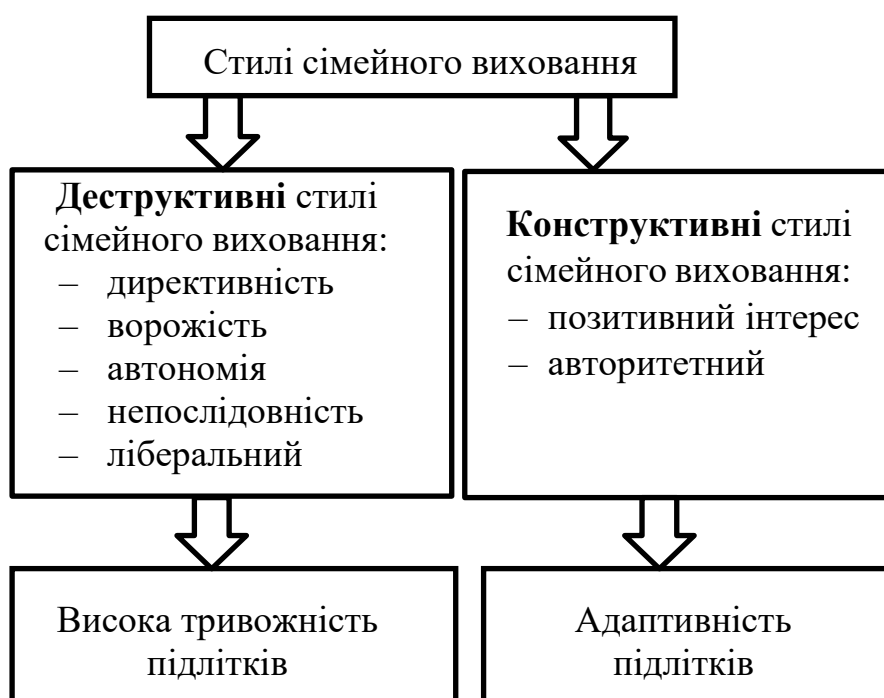


Рис. 1. Теоретична модель дослідження впливу стилів сімейного виховання на виникнення тривожності в підлітковому віці

Наприклад, директивність або ж авторитарність у дитячо-батьківських стосунках проявляється у формі тенденції до лідерства, шляхом завоювання авторитету, заснованого на фактичних досягненнях і домінантному стилі спілкування. Влада виражається головним чином у керуванні й своєчасній корекції поведінки дитини, крім амбіційної деспотичності [4].

Ворожість виявляється у жорстокості, батьки завжди погоджуються із загальноприйнятою думкою, занадто дотримуються конвенцій, прагнуть задовольнити вимоги інших бути «гарним» батьком і підтримувати позитивні відносини [4].

Ліберальна ж позиція батьків сприймається підлітками як відстороненість, байдужість, навіть як егоїзм. Отже, надання підліткам надмірної свободи так само небезпечно для становлення їхньої особистості, які надмірне її обмеження [2].

Значний вплив на формування підліткової тривожності чинить змішаний, непослідовний стиль виховання. Батьки мають неузгоджені та суперечливі установки на процес виховання та часто непередбачувані реакції.

Відтак, виникають різні емоційні перепади у стосунках із дітьми – покарання, сльози, лайка і водночас, доброта, ласкавість. При цьому дитина стає некерованою, непередбачуваною, егоїстичною, часто вона зневажає оточуючих [1, с. 13].

Отже, проаналізувавши деструктивні стилі сімейного виховання та їхній вплив на особистість, можемо стверджувати, що вони є однією з основних причин тривожності підлітків. Попередити появу підліткової тривожності може доцільно підібраний стиль сімейного виховання, який сприятиме формуванню позитивного Я-образу та адекватної самооцінки. Вибір методів, засобів і форм виховання залежить від самих батьків. Адже на сьогодні, існує плюралізм стилів сімейного виховання, що відзначається своїми перевагами і недоліками, які в принципі неможливо уніфікувати. Відтак, батьки, в залежності від поведінки дітей, з різних обставині причин обирають той спосіб виховання, який вважають ефективним і прийнятним.

Тож, батькам варто вміти ефективно налагоджувати контакти зі своїми дітьми та правильно вирішувати проблеми, пов'язані з деструктивною підлітковою поведінкою. Зокрема, варто вчасно діагностувати тривожність та запобігти виникненню психосоматичних порушень і невротичних комплексів.

### Література:

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С.10-15. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/4.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/4.pdf) (дата звернення: 14.12.2022).
2. Карвацька Н. Наслідки різних стилів виховання дітей. *Буковинський держ. мед. у-т: блог*. 2017. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5984-naslidki-riznih-stiliv-vihovannya-ditey/> (дата звернення: 07.12.2022).
3. Кротенко В., Заставна І. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2014. Вип. 28. С. 290–293. URL: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/Nchnpu\\_019\\_2014\\_28\\_63.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/Nchnpu_019_2014_28_63.pdf) (дата звернення: 13.12.2022).
4. Підлітки про батьків (за методикою Шафера). *НВК Марганецька ЗОШ №5: офіц. інтернет-ресурс*. URL: [http://marganets-school5.edukit.dp.ua/vihovna\\_robota/diagnostuvannya/test\\_pidlitki\\_pro\\_batjkiv/](http://marganets-school5.edukit.dp.ua/vihovna_robota/diagnostuvannya/test_pidlitki_pro_batjkiv/) (дата звернення: 12.04.2023).
5. Пономаренко О. Стратегія сімейного виховання. *Academia: Accelerating the World's Research*. URL: <http://surl.li/ghriz> (дата звернення: 12.04.2023).



**Оксана Лавринюк**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мотивація визначається як сукупність причин, усвідомлених чи неусвідомлених, що є джерелом індивідуальної поведінки. Перший хронологічний елемент, охоплює всі динамічні фактори окремої людини. Саме він базується на свідомому виборі та імпульсах, реагуючи на «первинну» мотивацію задоволення базових потреб або «вторинну» мотивацію задоволення більшої кількості соціальних потреб [13]. Останні когнітивні теорії показують, що люди радше прагнуть оптимізувати свою мотивацію. Deci E. L. et Ryan R. M. (теорія мотивації) розрізняють внутрішню мотивацію та зовнішню [5].

Перша керується виключно інтересом і задоволенням, отриманими від дії. Можлива відповідність ієрархії, запропонованій Maslow A. зокрема: знання, визнання, досягнення [8].

Друга виглядає скоріше як нав'язана, оскільки дія буде спровокована зовнішніми по відношенню до індивіда обставинами: уникнення покарання, отримання винагороди, зазнавання соціального тиску тощо [7].

Angela Duckworth демонструє шляхом поглибленого дослідження, що мотивація є одним із ключових елементів успіху, і ілюструє це в книзі «Мистецтво Ніаке», де вона зазначає, що *успіх залежить більше від мотивації та наполегливості, ніж від вроджених здібностей*" [3].

Таким чином, відточуючи свій розум шляхом отримання знань, розвитку навичок, концентрації за допомогою регулярних тренувань, проявляється власна важливість діяльності.

Найбільш точним визначенням поняття мотивації в контексті особистого проекту, наприклад навчання, є таке: мотивація означає дію всіх свідомих або несвідомих сил, які спонукають діяти в певному напрямку, приймати певну поведінку. Задоволення від навчання є справжньою рушійною силою для реалізації особистого проекту [11].

Під час складного або особливо тривалого проекту, такого як навчання, ентузіазм не буде високим щодня. Відчуття, що більше не просуваєшся, труднощі та враження, що ти марнуєш час на опрацювання особливо важкого матеріалу - все це причини знеохочення, які потрібно подолати будь-якою ціною.

Щоб допомогти вирішити проблему демотивації, використовують теорію двох мотивацій: внутрішньої мотивації та зовнішньої мотивації.

- Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням, яке відчуває людина, що розробляє свій особистий проект (навчання). Мотивує, в даному випадку, пристрасть до предмету та бажання знати все більше і більше. Потреба задовольнити цікавість і почуття постійного вдосконалення є двигуном підтримки ентузіазму.
- Зовнішня мотивація відбувається, коли внутрішня мотивація слабшає, коли пристрасть до навчання втрачається. В цьому випадку можна спробувати вдатися до зовнішніх мотивів, представлених як винагорода.

Крім того, у разі тимчасового зневіри, рекомендується «самостимулюватися», вивчаючи пройдений шлях і відстань, що відділяє від визначеної мети.

Щоб зміцнити здатність до наполегливості та відновити впевненість у собі та сміливість продовжувати, дуже корисно відновити зв'язок із цілями розпочатого особистого проекту. Якщо заздалегідь було вжито заходів для встановлення достатньо точного та вичерпного аналізу потреб, достатньо буде згадати про плани, щоб знайти точку опори, таку як зміна роботи, підвищення по службі або краща винагорода. Також корисно брати участь у робочих групах у соціальних мережах, щоб скористатися перевагами колективного наслідування та заново відкрити бажання до навчання.

Ніхто не має виключної і повністю внутрішньої мотивації. У більшості випадків мотивація людей є комбінацією внутрішньої та зовнішньої мотивації. Однак між двома мотиваціями є помітні відмінності.

В трудовій діяльності довгий час вважали, що гроші (зарплата та бонуси) є основним джерелом мотивації (модель Тейлора). Реальність інша. У французькому опитуванні (Rouban, 2004) винагорода посідає лише сьоме місце серед джерел мотивації на роботі [10]. У більш широкому плані мета-аналіз 86 досліджень (Judge, 2010) показав, що зв'язок між зарплатою та мотивацією справді існує, але він слабкий [6]. Хоча це не можна ігнорувати, гроші, як і всі елементи зовнішньої мотивації, загалом не є найсильнішими мотиваторами.

Внутрішня мотивація є глибшою та довготривалішою, вона має великі переваги порівняно із зовнішньою мотивацією. Тому це кращий важіль для професійної діяльності.

Стимулювання внутрішньої мотивації індивіда означає сприяння його інтересу та задоволення від діяльності, яку він виконує. До основних важелів внутрішньої мотивації належать:

- Професійне виконання: завдання, що виконуються, повинні відповідати навичкам індивіда та його ресурсам.
- Складне завдання є стимулюючим, якщо людина відчуває, що він здатний його виконати.
- Завдання, яке вважається занадто складним або занадто амбітним, викликає страх невдачі.
- І навпаки, якщо завдання потребує низького рівня діяльності та потужності, є ризик виникнення апатії.

- Сила діяти: мати контроль над своєю діяльністю, автономію та свободу дій.
- Мета роботи: Сприяти визнанню корисності проведеної роботи. Оцінка впливу індивідуальних зусиль на колектив за допомогою зворотного зв'язку (Csikszentmihályi, 1999) [4].

Найчастіше на виробництві використовують важелі, пов'язані із зовнішньою мотивацією. Адже, легше підвищити зарплату або надати премію, ніж покращити реальні умови праці, що може передбачати переосмислення автономії працівників, організації роботи чи структури. Проте залучення до роботи, отримане за допомогою цих важелів, може бути набагато більшим.

Незважаючи на всі ці фактори, не слід забувати, що індивідуальні відмінності, які керують функціонуванням людини. Відношення до роботи різне у кожній окремо взятої людини, Wrzesniewski (2003) виділяє три групи:

- Робота як робота: інтерес є матеріальним, задоволення та задоволення поза роботою.
- Робота як кар'єра: інтерес - просування по соціальних сходах, задоволення - успіх.
- Робота як покликання: інтерес полягає у відчутті корисності, задоволення - в особистих досягненнях.

Людина, яка розглядає свою діяльність як роботу, буде менш чутливою до внутрішніх важелів мотивації, ніж особа, яка розглядає свою діяльність як покликання [14].

Даний приклад чітко показує, що не може існувати «одного найкращого способу», є просто фактори, які необхідно вибрати та адаптувати до різних індивідів, щоб стимулювати мотивацію.

Будь-який особистий проект повинен залишатися задоволенням. Хто ніколи не намагався марно зосередитися на складній темі? Ми можемо самовиправдовуватися «ми повинні це зробити», при першій же нагоді наша увага вислизає. І ми втретє перечитуємо один і той же абзац, не розуміючи його при цьому. Завжди краще вивчати предмети, які подобаються. Навчання має приносити задоволення. Бути мотивованим – це вже бути добре організованим.

Тільки досконала організація, дає можливість поєднувати професію і навчання. Це також можливість невідкладно застосувати на практиці отримані навички та прискорити набуття бажаного досвіду [12].

Дуже важко керувати своїм розкладом, щоб вести збалансоване життя, тобто життя, де вдається поєднувати свою професійну діяльність, хобі, час, присвячений сім'ї і позапрофесійну діяльність.

Philippe Carré (2009) матеріалізує непорозуміння, розрізняючи внутрішні та зовнішні характери мотивації здобувачів освіти відповідно до бажаної мети (набуття знань, навичок тощо) [9]. Учений розрізняє три внутрішні мотиви та сім зовнішніх мотивів.

До внутрішніх мотивів належать:

- Епістемічний мотив: навчання заради задоволення від навчання, навчання саме по собі є джерелом задоволення.

- Соціально-афективний мотив: навчання для отримання користі від соціальних контактів, обміну та для того, щоб спілкуватися з іншими.
- Гедонічний мотив: мотив, пов'язаний з практичними умовами курсу тренінгу, з атмосферою тренінгу.
- До зовнішніх мотивів відносяться:
- Економічний мотив: навчання дозволить людині отримати економічні переваги.
- Встановлена причина: особа починає навчання під тиском або порадою з боку ієрархії чи інших осіб.
- Похідний мотив: привчання уникати неприємних ситуацій або діяльності (погана атмосфера, відсутність інтересу до роботи, сімейні проблеми тощо).
- Професійно-оперативна причина: навчання для отримання навичок, необхідних для роботи.
- Особисто-оперативна причина: навчання з метою отримання навичок поза роботою (відпочинок, сімейне життя тощо).
- Мотив ідентичності: навчання як визнання оточення та самоуявлення.
- Професійний мотив: навчання дозволяє набути навичок бачення професійної орієнтації, наприклад, управління кар'єрою.

При мотивації спрямованої на набуття навичок (наявної чи цільової професійної діяльності, позапрофесійної діяльності) зусилля з навчання виправдані відчуттям потреби управляти корисними навичками в цільовому середовищі [2]. Перспектива виходу на пенсію, зменшення шансів на просування по службі та професійний розвиток зменшують «окупність інвестицій».

Зусилля, які необхідно докласти, для цих ситуацій є відносними: студент розвиває достатню мотивацію, надає значення своїм зусиллям (особистий та/або професійний інтерес, позапрофесійний). Метою є диплом, підвищення або розвиток навичок для зайняття бажаної посади чи функції.

Інший аспект, причини зобов'язання, коли навчання в основному спрямоване на набуття змісту (знань, ноу-хау, навичок міжособистісного спілкування), і коли мотивація виходить за рамки виключно участі в навчанні, це можна пов'язати з єдиним задоволенням від навчання. У цьому випадку внутрішня мотивація настільки сильна, що її достатньо для подолання будь-яких труднощів, що виникають (доступ до навчання, інтерфейс, поганий метод підтримки тощо).

Але люди не обов'язково йдуть на навчання, щоб навчитися. Причини можуть виходити ззовні (нав'язує ієрархія, обов'язкове продовження діяльності, обов'язкове проходження стажування та ін.) або внутрішні (зробити перерву, дізнатись щось нове та ін.).

Для людських ресурсів економічний аспект часто стоїть на першому місці. Тому мотивація до навчання є зовнішньою щодо самого навчання, що вигода очікується більше від результатів виробництва, ніж від отримання знань (причини для участі в цьому випадку мають матеріальний характер: факт участі в навчанні принесе переваги економічного типу) [1].

Для деяких навчання є засобом вирішення особистісно шкідливої дисфункції - отже, воно має утилітарний характер, (побудови нового проекту, обіцянка бажаного майбутнього, консолідація досвіду, просування в ієрархії, забезпечення працевлаштування, забезпечити соціальне чи сімейне визнання тощо). Певні групи осіб навчаються задля отримання кваліфікації. в даному випадку навчання буде вмотивованим і ефективним, тоді як інші навчатимуться задля отримання диплому [13].

Отже, протягом багатьох років для пояснення причин мотивації використовувалися дві концепції. Біологічний детермінований підхід, заснований на припущенні, що інстинкти та зовнішні впливи керують людьми. Протилежна теза проголошує навпаки, що людина може контролювати свою мотивацію лише своєю здатністю діяти. Дві основні ідеї не можуть охопити всі аспекти поняття. Тому в сучасній психології зазвичай використовуються обидва підходи, залежно від того, який має сенс у даному контексті.

### Література:

1. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с.
2. Кириченко В. В. Формування картини світу особистості у сучасному інформаційному суспільстві : дис.... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.
3. Angela Duckworth. Goal Setting, Smart Goals, Life Goals. Key to Success: How to Be Successful and the Habits of Successful People. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. 52 s.
4. Csikszentmihályi M. If we are so rich, why aren't we happy? American Psychology, 1999. Vol. 54, № 10. P. 821–827.
5. Deci E. L., Ryan R. M. Handbook of Self-Determination Research. University of Rochester Press. New York : Rochester, 2002.
6. The relationship between pay and job satisfaction : a meta-analysis of the literature / Judge T. A., Piccolo R. F., Podsakoff N. P. et al. Journal of Vocational Behavior, 2010. Vol. 77, Iss. 2, P. 157–167.
7. Lecomte J. Les Entreprises humanistes. Les Arènes. Paris, 2016.
8. Maslow A. Motivation and Personality. New York : Harper. 1996.
9. Ph. Carré, F. Fenuye, Danod. Traité de psychologie motivationnelle, 2009.
10. Rouban L. Les cadres du public : un univers éclaté, in A. Karvar et L. Rouban (dir.), les cadres au travail, les nouvelles règles du jeu. La Découverte. Paris, 2004. P. 231–258.
11. Sénécal I. La motivation en milieu scolaire. [http://innovation.sainteanne.ca/wp-content/uploads/2018/02/SA\\_MotivationIS.pdf](http://innovation.sainteanne.ca/wp-content/uploads/2018/02/SA_MotivationIS.pdf)
12. Source des illustrations de l'équation de la motivation : Sénécal I, La motivation en milieu scolaire: [http://innovation.sainteanne.ca/wp-content/uploads/2018/02/SA\\_MotivationIS.pdf](http://innovation.sainteanne.ca/wp-content/uploads/2018/02/SA_MotivationIS.pdf)
13. Viau R. La motivation en contexte scolaire, 2e édition. De Boeck, 2015.
14. Wrzesniewski A., Dutton J.E., Debebe G. Interpersonal sensemaking and the meaning of work. [Research in Organizational Behavior](http://www.researchinorganizationalbehavior.com), Vol. 25, 2003. P. 93–135.

**Катерина Левченко**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ОБРАЗ ВІЙНИ У СВІДОМОСТІ МОЛОДІ**

Трагічні військові часи у житті людства завжди вимагали неймовірних витрат усіляких ресурсів – економічних, демографічних, соціальних, психологічних. Однак, як це не прикро, цивілізоване суспільство досі потерпає від політичної та військової неспроможності приборати імперські амбіції та відкриту агресію росії щодо України. Наша країна тривалий час перебуває в умовах війни та наразі ми всі є свідками активної повномасштабної її фази, де загроза вийшла за межі лінії фронту та зазирнула у кожную домівку. Молодь, будучи пасіонарною частиною будь-якого суспільства, особливо гостро переживає виклики суспільства, тому особливої уваги заслуговує проблема формування образу війни у свідомості молоді.

Образ війни у свідомості молоді відображає у повній мірі систему соціальних уявлень, очікувань, ставлень і, відповідно, установки щодо поведінки, здатності до вчинку. Зміни та ревізія смислів, цінностей, пріоритетів – все та багато іншого утворюють складну систему переживань молоді і тому цікавитиме нас у знаходженні відповідей – які особливості смисложиттєві орієнтацій сучасної молоді маємо наразі.

Проблема образу війни у свідомості молоді досліджувалася переважно з позицій лінгвокультурного підходу за якого головні акценти робилися на базовій семантиці цього слова. Найчастіше українські мовознавці вивчають концепт війна на матеріалі художньої літератури.

Актуальний мовний образ війни фіксує розвідка Є. Васянович «Психолінгвістичний аналіз асоціативного поля «війна» як фрагменту мовної картини світу українських студентів-гуманітаріїв» [4]. Це дослідження має для нас надзвичайну цінність, адже показує асоціації зі стимулом «війна» до повномасштабного вторгнення, отже дозволяє порівняти, як змінювалися уявлення молодих українців про війну до і під час активних бойових дій. Зокрема, це стало предметом дослідження К. Близнюк та Р. Свідченко [1], які провели вільний асоціативний експеримент серед представників української молоді віком від 15 до 30 років.

Аналіз наявних наукових праць вказує на те, що більшість дослідників зосереджуються на історичному або культурному контекстах образу війни. Так, Д. Василенко акцентує увагу на мовних засобах передачі образу війни [3].

Автором розглядаються питання творення та функціонування військових термінів і сленгізмів, побудованих на основі метафор, що створюють міфологічні образи війни.

С. Набок досліджує трансформаційні аспекти образу війни у контексті політики пам'яті і робить висновки про зміну сприйняття цього образу у суспільстві за останні 5 років: відбулися кардинальні зміни щодо ролі українців та України у подіях Другої Світової війни [6].

Л. Брославською виявлено образно-ціннісний складник концепту війна [2]. Авторкою, на основі компонентного аналізу лексеми війна, доводить переважання в її семантиці негативних оцінок: війна жахлива, страхітлива, страшна (інтелектуальна оцінка); війна нелюдська, мерзенна, бридка (етична оцінка); війна болісна (утилітарна оцінка). Це дозволяє вважати, що окремі складники концепту війна є взаємопроникними та пов'язані загально оцінним негативним значенням.

В.В. Кириченко стверджує, що у свідомості людей оборонні війни мають ідеологічно виправдане підґрунтя. Пропаганда таких військових протистоянь наповнена гаслами «Захистимо вітчизну», «не здамося ворогу», «геть фашистів» [5]. Соціальні стереотипи, які складають основу інформаційних моделей сприймання, є результатом аналізу та структурування індивідуального досвіду.

Актуальний мовний образ війни фіксує розвідка Є. Васянович «Психолінгвістичний аналіз асоціативного поля «війна» як фрагменту мовної картини світу українських студентів-гуманітаріїв» [4]. Це дослідження має для нас надзвичайну цінність, адже показує асоціації зі стимулом «війна» до повномасштабного вторгнення, отже дозволяє порівняти, як змінювалися уявлення молодих українців про війну до і під час активних бойових дій. Зокрема, це стало предметом дослідження К. Близнюк та Р. Свідченка [1], які провели вільний асоціативний експеримент серед представників української молоді віком від 15 до 30 років.

Отже, проведений аналіз психологічної літератури виявив, що найчастіше дослідниками використовується метод асоціативного експерименту. Тому вважаємо, що асоціативний експеримент є найбільш продуктивною методикою у дослідженні образу війни у свідомості молоді, тому ми використовуємо його у своєму дослідженні.

Базою дослідження виступили студенти соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Спочатку було проведено спрямований асоціативний експеримент серед студентів 1 курсу соціально-психологічного факультету (71 чел.). Учасникам було запропоновано анкету, у якій вони повинні були написати 2-3 асоціації до п'яти слів-стимулів: *війна, битва, напад, відступ та поразка*. Ці слова-стимули були обрані на основі аналізу медіа-текстів ранкових новин: вона найчастіше (100 повторень за тиждень) зустрічалася у промовах телеведучих.

Важливою умовою було те, що учасник міг давати реакції, подані словами різних частин мови, словосполученнями та реченнями. Час, відведений на

виконання експерименту – не більше 10 хвилин: студенти повинні зафіксувати першу реакцію на стимули. Експеримент проходив у режимі оф-лайн.

Вільний асоціативний експеримент було проведено зі студентами 4 курсу соціально-психологічного факультету у ході якого було отримано 84 анкети, у яких загальна кількість реакцій на стимул «війна» – 420, кількість різних реакцій – 172, було зафіксовано 1 відмову (порожня анкета), кількість одиничних реакцій – 119.

В результаті проведення спрямованого асоціативного експерименту було отримано 71 анкету та 423 реакції на стимули «війна», «битва», «наступ», «відступ», «перемога». Встановлено, що концепт «війна» у свідомості студентів асоціюється з поняттями: смерть, кров, жертви. Слово-стимул «битва» у свідомості студентів асоціюється з поняттями: зброя, бомби, баталія, бій. Слово-стимул «наступ» у свідомості студентів асоціюється з поняттями: атака, бій, битва. Також у незначній кількості студентів із цим поняттям асоціюються: звільнення території, стратегії, логіка, план. Слово-стимул «відступ» у свідомості студентів асоціюється з поразкою та втратою. Слово-стимул «перемога» у свідомості студентів асоціюється з радістю, щастям, задоволенням, успіхом.

Отож, сучасна війна оцінюється студентами виключно негативно, причому ними використовуються дуже сильні характеристики – страх, жах. Сучасна війна не тільки вселяє страх, а й оцінюється як дурість, нелогічність, невідповідність здоровому глузду.

### Література:

1. Близнюк К., Скідченко Р. Асоціативне поле концепту війна у свідомості української молоді. Закарпатські філологічні студії. Випуск 23. Том 1. [http://zfs-journal.uzhnu.uz.ua/archive/23/part\\_1/3.pdf](http://zfs-journal.uzhnu.uz.ua/archive/23/part_1/3.pdf)
2. Брославська Л. Я. Образно-ціннісний складник концепту WAR / ВІЙНА в американській мовній картині світу. *Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Сер. : Філологічні науки (мовознавство). 2015. № 4. С. 22-27.
3. Василенко Д. В. Мовні засоби передачі міфологічного образу війни. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Сер. : Філологічна. 2010. Вип. 13. С. 91-95.
4. Васянович Є. Психолінгвістичний аналіз асоціативного поля війна як фрагменту мовної картини світу українських студентів-гуманітаріїв. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Соціальні комунікації*. Том 31 (70) № 1 Ч. 1.2020. С. 13-17.
5. Кириченко В.В. Психологія образу ворога у масовій свідомості. *Філософія, релігія та культура в глобалізованому світі: Всеукраїнська науково-теоретична конференція з міжнародною участю, 23 листопада 2015 року : [матеріали доповідей та виступів] / редкол. П.Ю. Саух [та ін.]. Житомир : Видавець О.О. Євинок, 2015. С.69-74.*
6. Набок С. Образи війни і воїна: трансформація окремих аспектів політики пам'яті. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2016. Вип. 5-6. С. 197-228.



## Ніна Литовченко

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри загальної та практичної психології  
*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*  
*м. Ніжин, Україна*

### КАТЕГОРІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

А.Адлер зауважував, що люди звичайно живуть у світі, ними ж створеному і мотивовані перш за все особистими переконаннями й уявленнями про теперішні, минулі та майбутні події, що і виступає регуляторами їх поведінки. Результати сучасних досліджень причин психологічних страждань цілком відповідають тому, в чому був переконаний А.Адлер.

Особливою формою діяльності, націленою на відновлення психічного гомеостазу, втраченої осмисленості буття є суб'єктивні переживання.

Одним із перших, хто піддав науковому аналізу феномен переживання, був В.Дільтей. У вузькому смислі поняття «переживання» відноситься до афективної сфери особистості, яка зачіпає найглибші пласти внутрішнього життя людини. В.Дільтей виділив наступні його ознаки:

1. Переживання як таке існує лише в теперішньому, навіть якщо має пряме відношення до минулого;
2. Переживання - це якісне буття, реальність, що не може бути жорстко визначена;
3. Переживання створюють структурний взаємозв'язок життя та пов'язаного з ним цілепокладанням;
4. Переживання - це єдність, окремі аспекти якої пов'язані загальним значенням або значимістю [6].

Й. Гейзінга спробував розглянути історію цивілізації в контексті феномену гри, в якій він бачить витoki людської культури і формування суспільства. Серед інших цікавих ідей Й. Гейзінга розглядає переживання теж як варіант гри: «будь-яке переживання несе в собі гру зі всіма притаманними грі атрибутами: переживання не є повсякденне життя; всередині переживання власний і безумовний порядок; у будь-якого переживання є свої власні внутрішні правила; переживання огорнене таємницею, яка прагне через переживання заявити про себе людині; в тій чи іншій мірі переживання - це вільна діяльність, вільна саме настільки, наскільки вільна сама людина у власному житті» [4, с.219].

Л.С. Виготський у своїх працях переконливо показав, що саме через переживання середовище впливає та визначає психічний розвиток дитини. Саме тому він розглядав поняття переживання в якості одиниці аналізу психіки людини. Л.С. Виготський підкреслював взаємозалежний вплив між середовищем і свідомістю людини, «містком» між якими якраз і є переживання: «в переживанні дане, з одного боку - середовище в його відношенні до мене, а з іншого - особливість моєї особистості» [3, с.383]. Одночасно видатний психолог вказував, що не тільки середовище визначає зміст і особливості переживання.

Переживання визначається свідомістю особистості і залежить від міри осмислення і осмисленості значення цього середовища, від того, які значення і смисли людина вкладає в ситуацію, яку переживає. Отже, переживання – це не просто емоції, які властиві також і тваринному світові. Переживання з'являються як феномен в особистості, з появою здатності до усвідомлення та розуміння.

Трактування смислового наповнення поняття «переживання» Л.С.Виготським близьке до ідей К.-Г.Юнга. К.-Г.Юнг вважав, що феномени переживання мають самостійну цінність і є нерозривною єдністю почуттів і розуміння [8].

Суттєвий внесок в сучасну концепцію категорії «переживання» здійснив Ф.Ю.Василюк. Переживання він розуміє як особливу внутрішню діяльність людини. Активний перетворювальний характер діяльності переживання у трактуванні Ф.Ю.Василюка [2] виявляється в індивідуальному способі взаємодії суб'єкта з ситуацією. Цей спосіб взаємодії залежить від суб'єктивної інтерпретації людиною обставин свого життя, (тобто смислів, якими наділяє суб'єкт ці обставини) та від своїх уявлень про бажаний результат вирішення ситуації.

Василюк виділив кілька типів переживання людини в критичних ситуаціях.

*Гедоністичне переживання:* людина ігнорує реальність, спотворює і заперечує її, формуючи ілюзію задоволеності та взагалі прагне збереження порушеного плину життя.

*Реалістичне переживання:* особистість приймає реальність такою, як вона є, пристосовується до її умов. Людина адаптує свої потреби, інтереси до зміненого життя. Важливий момент реалістичного переживання: особистість відмовляється від того смислу життя, який був раніше, до кризи.

*Ціннісне переживання* визнає суперечливу чи загрозливу цінностям реальність, але не приймає її. Подія, яка сталася в житті людини, визнається як факт буття, є незворотною і непідвладною людині реальність. Отже, ціннісне переживання допомагає переформувати смисл, знайти новий смисл життя. Попередній смисл життя не відкидається, не заперечується: ціннісне переживання зберігає його в естетично завершеному образі, роблячи моментом історії життя.

Ф. Василюк пише: «якщо гедоністичне переживання відкидає реальність, реалістичне беззастережно приймає її, ціннісне її ідеально перетворює, то *творче переживання* будує (творить) нову життєву реальність. ... Нереалізований минулий зміст життя не тільки естетично зберігається творчим переживанням в історії життя, а й етично продовжується в задумах і справах нової життєвої реальності, що будується ним» [2, с.83].

Завдяки дослідженню феномена переживання Ф.Ю.Василюк виокремив і нові аспекти проблеми переживання, які потребують подальших досліджень; переживання розглядається як «особлива діяльність, особлива робота по перебудові психологічного світу, спрямована на встановлення смислової

відповідності між свідомістю та буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя» [2; с.30].

Отже, згідно з сучасними науковими поглядами на сутність феномену переживання, психологічний механізм регуляції та гармонізації взаємодії людини та світу у деяких (критичних, екстремальних) ситуаціях не спрацьовує, і саме на пошук усунення порушення регуляції спрямоване переживання [1, 2, 6]. Особливою формою діяльності, націленою на відновлення психічного гомеостазу, втраченої осмисленості буття є суб'єктивні переживання [6, 8].

В екстремальній ситуації у людини активізуються *переживання* як особлива внутрішня робота з *подолання* життєвих подій або травм і необхідність залучення ресурсів для подолання ситуації [1, 5, 7, 8]. Переживання залежить від того, які смисли людина вкладає в ситуацію, яку переживає.

### Література:

1. Leach John. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments  
URL: <https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13728-016-0048>
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. Москва: МГУ, 1984. 199 с.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии /Собрание сочинений в 6 томах. Москва: Педагогика,1984. Том 4. С.243-403.
4. Гейзинга Й. Homo ludens. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2018. 400 с.
5. Дзюба Т.М. Травмуюча ситуація в життєдіяльності людини: URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30\\_03\\_2017/pdf/9.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/9.pdf)
6. Дільтей В. Описова психологія. URL: <http://lua.pp.ua/2/212677.html>
7. Титаренко Т.М. Свобода ставлення до скрутних обставин. Життєва криза очима психолога. URL: [https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html)
8. Юнг К.-Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. Київ: Ваклер, 1996. 302 с.

### Дарина Макаруч

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Адаптація – це динамічний процес. Завдяки цьому, рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку й продовження роду. Мета діяльності будь-якої людини супроводжується прагненням до емоційного задоволення, комфорту,

гармонізації з оточенням, які неможливі без адаптації, а вона в кожного досягається по-різному. Важливо одне, що всі адаптовані особистості зазвичай емоційно врівноважені, у них є сенс існування, нехай і не завжди усвідомлений, мало деструктивних стресів, переживань. Але адаптація не повинна стати самоціллю, бо в цьому випадку ми будемо виховувати конформістів.

Як слушно відзначає О. Безпалько, без психологічної адаптації соціальна була б неможливою [3]. Часто у науковій літературі мова йде про соціально-психологічну адаптацію особистості, яка розглядається як складний, багаторівневий і ієрархічно організований процес взаємодії особистості й соціального середовища, що приводить до реалізації внутрішньо особистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності, це процес об'єктивних і суб'єктивних відносин, узгодження й зміни властивостей систем, що взаємодіють.

Для сучасної України проблема біженців та внутрішньо переміщених осіб стала надзвичайно актуальною. Унаслідок повномасштабної війни росії проти України, анексії Криму і втрати контролю над частиною територій в Україні з'явилися велика кількість людей, які змушені залишити місця постійного проживання й переселилися до інших регіонів України. Осіб, які були вимушені залишити власне житло та переїхати і інші області, називають «тимчасово переселені особи», «внутрішньо переміщені особи», «переселенці», «вимушені мігранти», «внутрішні біженці» тощо.

Внутрішньо переміщеними особами вважається люди, які змушені залишитися свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насильства, порушення прав людини) стихійних лих або техногенних катастроф, які не перетнули визначений на міжнародному рівні державний кордон країни [5].

Міграція людей на іншу територію символізує перехід до невідомого, зумовлює необхідність їх адаптації до нового соціокультурного середовища, ставить перед ними проблему співвіднесення себе з певною групою, територією, етносом, нацією, державою, а значить і питання ідентифікації [3].

Якщо біженець не може пристосуватися й адаптуватися до нового етнічного середовища, з ним відбувається трансформація негативного характеру. Змінюється його психологічний стан, погіршується фізичне самопочуття, руйнуються соціальні установки, змінюється погляд на світ і людей. Така трансформація призводить до різних наслідків, починаючи від сепаратизму і етнічного нігілізму до крайнього фанатизму і націоналізму, де формується виражений негативний образ етносу, і поведінка індивіда виходить з цього образу [1].

Таким чином, потрапляючи у нове та незнайоме середовище біженці не тільки відчувають психологічний і соціальний дискомфорт, а також можуть нести в собі небезпеку для приймаючого суспільства.

Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання і отримали статус «діти-переселенці»,

оскільки діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, ніж дорослі. Діти-переселенці змушені зустрічатися із травматичними і стресовими чинниками значно частіше.

Ці чинники впливають на дитину в період її розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування і становлення особистості.

У нашому дослідженні розглядається, як повномасштабна війна вплинула на дітей, а саме: на дітей, що проживають в Україні, де не було бойових дій, дітей, що тимчасово мешкають за межами України та дітей, що тимчасово переміщені на території України. Їхня соціально-психологічна адаптація залежить від культурного середовища, нових умов життя, адаптованості родини тощо.

Для емпіричного вивчення статусу дітей у військових умовах життя було обрано такі методи: номотетичні - методика дослідження особистісної адаптованості (А.В. Фурман); "Шкала тривожності" (Тейлор), методика "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенк) та ідеографічні – структуроване інтр'ю з метою з'ясування статусу соціально-психологічної адаптації дитини

В дослідженні взяли участь 45 учнів, які були поділені на три групи по 15 осіб. Аналіз рівня тривожності, у дітей, які зараз за кордоном, високий рівень тривожності – що складає 60% опитуваних. У дітей, які переселилися на іншу територію України середній рівень тривожності (47%), а у дітей, які залишилися проживати на тому місці, на якому проживали і раніше рівень тривожності на низькому рівні -54%.

Діагностика домінуючих психологічних станів дітей дозволила зробити такі висновки: за кордоном діти переважно мають низький рівень фрустрованості, але високі показники тривожності (у 68% респондентів), агресивності та ригідності є високими; діти внутрішньо переміщених осіб виявились мало фрустрованими, середньо агресивними і неригідними; діти, що мешкають в Україні на не окупованих територіях мають високі показники тривожності і вищі, порівняно з попередньою категорією дітей, показники агресивності та ригідності (у 60% випадків)

Для дослідження адаптації в новому середовищі була застосована методика дослідження особистісної адаптованості А.В. Фурмана, в ході виконання якої було виявлено такі результати: Після використання цієї методики видно такі результати: у дітей, які залишилися на своєму місці проживання рівень адаптованості – 80%, діти, які переселилися на іншу територію України рівень адаптації – 40% а у дітей, які виїхали за кордон рівень адаптованості складає – 33%.

Отже, показники адаптованості дитини мають пряму залежність від місця перебування на даний момент та обернену залежність від дистанціювання від ризиків для життя в умовах війни. У зв'язку із вище викладеним є потреба продовжити вивчення соціально-психологічних умов, що визначають зміст та полюс адаптації дитини до нових умов життя.

## Література:

1. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наукова доповідь / за ред. О. М. Балакіревої. Київ, 2016. 140 с.
2. Гьокхан Д. С Сучасні міграційні процеси: проблема адаптації та інтеграції мігрантів в об'єднаній Європі. Філософські науки. *Вісник Житомирського державного ун-ту І. Франка*, Випуск 1(82). 2016. С. 35-44.
3. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, кризи ідентичності/ під ред. Г Солдатової. М., 2002. 479с.
4. Семігіна Т. Робота в громаді: практика й політика. Київ: КМ Академія, 2004. 195 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с

### Оксана Малахова

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### Науковий керівник:

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Ефективна комунікативна діяльність є однією із провідних умов розвитку дитини, найважливішим чинником формування її особистості, що обумовлений засвоєнням досвіду у процесі взаємодії з дорослими та однолітками. Комунікативну діяльність визначають як найпоширенішу категорію для позначення всіх видів комунікативних, інформаційних та інших контактів людей, включаючи прості форми взаємодії. Передумовою до комунікативного розвитку вчені вважають наявність високої комунікативної потреби.

Мовленнєва діяльність виявляється у здатності людини до мовлення [1]. Мовлення є складною та багаторівневою функціональною системою. Використання мовлення з метою спілкування має особливе значення. Л.С.Виготський вказував на той факт, що спілкування неопосередковане мовою, або іншою знаковою системою, можливе лише в найпримітивнішій формі та є обмеженим [2].

Порушення спілкування вважається закономірністю будь-якого розвитку відхилень. Вивченню комунікативної діяльності дітей з інтелектуальними порушеннями присвячено значну кількість досліджень (Н. Н. Школьнікова, О.К.Агавелян, І. О, Амбрукайтис, Д. І. Бойко, М. І. Шишкова). Для цих дітей

характерна недостатність вербальної комунікації, яка часто компенсується за рахунок активізації невербальної.

Мовні та комунікативні труднощі перешкоджають встановленню та підтримці контактів із однолітками під час гри, формуванню як діяльності. Дослідження комунікативної поведінки дітей із загальним недорозвитком мови в ігровій діяльності засвідчили: низьку мовленнєву активність дітей у грі; недостатній мовленнєвий супровід ігрових дій; труднощі ведення діалогу на тематику, що не стосується побутових ситуацій; незацікавленість у контакті, дезорієнтування у нових комунікативних ситуаціях. Відповідно до наукових висновків, недостатність вербальних засобів утруднює процес взаємодії між дітьми в ігровій діяльності. У корекційно-розвивальній роботі з формування комунікативної діяльності дітей дошкільного віку є необхідність залучення значущих дорослих та однолітків, що сприятиме формуванню як об'єктивного, так і суб'єктивного компонентів соціальної ситуації розвитку та системи взаємодії з навколишніми. Спілкування з дорослим допомагає дошкільнику встановлювати соціальні контакти, пізнавати себе та інших, здійснює безпосередній вплив на особливості та розвиток його спілкування з однолітками. Л.С.Виготський відзначив, що засвоєння норм суспільної поведінки дитиною відбувається найефективніше в ігровій ситуації. У грі діти отримують знання, усвідомлюють їх необхідність, розуміючи їх зміст і значення [2]. Використання різних видів ігор дозволяє систематично підійти до розвитку компонентів комунікативної діяльності дітей з порушеннями мовлення. У загальній картині психічного зростання дитини дошкільного віку, комунікативно-мовленнєвий розвиток демонструє ряд істотних властивостей і ознак, що забезпечують дитині можливість самовираження у всіх поєднаних з комунікацією видах діяльності (предметно-практичній, ігровій, пізнавальній) [3]. Поміж існуючих корекційно-розвивальних програм, представлено низку таких (С.В. Артамонової, О.С.Павлової, К.В.Ковилової, Г. Чірка, А. Лагутіна, Т.О. Піроженко), що спрямовані на розвиток різних сторін і функцій комунікативної діяльності дітей.

Для вивчення особливостей комунікативної сфери дітей з інтелектуальними порушеннями було проведено дослідження. Завданнями дослідження було: визначити готовність дітей з інтелектуальними порушеннями до взаємодії (спілкування) з однолітками; провести діагностику рівня сформованості комунікації у дітей з інтелектуальними порушеннями; провести спостереження за комунікативною діяльністю дітей з інтелектуальними порушеннями. В дослідженні брали участь 5 дітей (2 хлопчики, 3 дівчинки) віком 5 – 6 років. Дослідження складалася з двох етапів.

На першому етапі дослідження, для діагностичної роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями, було використано методику «Розповідь за серією сюжетних картинок», що має на меті визначення рівня сформованості комунікативного стану. Для розповіді було обрано серію з чотирьох картинок «Хлопчик і дерево». Під час дослідження здійснювалось спостереження за дитиною, дані фіксувались у протоколі за такими показниками: присутність чи відсутність мовлення; невербалізований засіб спілкування (звуки,



жестикулювання, міміка); прояв зацікавленості у спілкуванні; зрозумілість мовлення; зв'язність та логічність висловлювання; використання допомоги при виконанні завдання. Рівень комунікативної сформованості дітей з інтелектуальними порушеннями оцінювався за трьома категоріями (високий; середній; низький).

В результаті дослідження було з'ясовано – із п'яти дітей лише одна дитина мала високий рівень сформованості мовного розвитку, решта дітей мала середній та низький рівень. Всіх досліджуваних об'єднувало невміння сконцентруватись на завданні, незацікавленість, потреба допомоги при виконанні завдання.

На другому етапі дослідження проводилось спостереження за комунікативною діяльністю дітей з інтелектуальними порушеннями. Для спостереження за комунікативною поведінкою дітей у взаємодії із вихователями та дітками з групи були використані спеціально виділені критерії розвитку комунікативних вмінь і навичок: ініціювання контакту; легкість контактування; використання вербальних засобів спілкування; використання невербальних засобів спілкування; використання вербальних і невербальних засобів спілкування; звертання із запитом до дорослого; звертання із запитом до дітей. Спостереження проводилося протягом кількох днів в природних умовах – під час занять та ігрової діяльності. Спостерігаючи за дітьми, було виділено частоту проявів досліджуваних параметрів: ніколи, інколи, часто.

За результатами спостереження (рис. 1), переважна більшість дітей з інтелектуальними порушеннями не завжди легко вступали в контакт з іншими, зазвичай, в процесі взаємодії з однолітками вони покладали цю ініціативу на них чи взагалі не йшли на контакт. Також не завжди активно приймають участь у спілкуванні та спільних іграх.

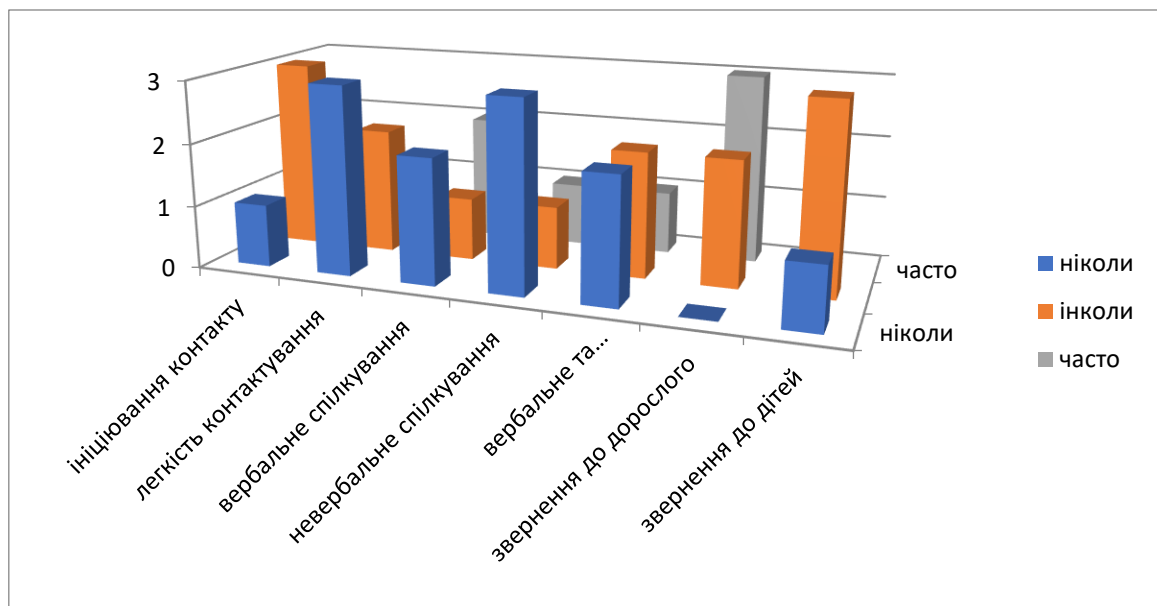


Рис. 1. Комунікативні вміння і навички дітей з інтелектуальними порушеннями (за результатами спостереження)



Використання коефіцієнту рангової кореляції Спірмена показало, що існує тісний обернений зв'язок між інтелектуальними порушеннями та здатністю до спілкування.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження про те, що діти з інтелектуальними порушеннями мають низьку здатність до прямого спілкування з однолітками.

### **Література:**

1. Богуш А. М. Мовленнєвий компонент дошкільної освіти. Харків: Ранок, 2012.
2. Виготський Л. С. Собрание сочинений.: в 6 т. М., 1984. Т. 4. С. 223.
3. Піроженко Т. О. Комунікативно-мовленнєвий розвиток дитини: співвідношення базових якостей. Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2004. Т. VI.
4. Пирог Г. В., Пірог О. В. Теоретико-психологічний аналіз проблеми зв'язку мислення і письма. *Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (11-12 серпня 2017 р., м. Одеса). Одеса, 2017. С. 26-29.

### **Таїсія Михно**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Олена Савченко, докторка психологічних наук, професорка,  
професорка кафедри педагогіки та психології  
*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*  
*м. Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Сучасна ситуація в Україні (ситуація проведення повномасштабної війни на території) має значний вплив на населення: зміна традиційних норм життєдіяльності, більш ускладнене переживання особистісних криз. За визначенням С. Максименка, особистість - «це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [3, с. 11]. Як бачимо з визначення, ідеї про саморозвиток та зміни закладені навіть в самій дефініції «особистості», що унеможлиблює її життєдіяльність без розвитку.

Весь життєвий шлях людини пов'язаний з добудовою та змінами того, що було здобуто раніше. Кожен життєвий етап особистості супроводжується унікальними змінами, до яких особистість має адаптуватись, які потрібно дослідити та прийняти, щоб пройти новий етап ефективно та результативно. Уявляючи життєвий шлях особистості як процес її безперервного розвитку, дослідники найчастіше використовують метафору кривої, яка має багато

вивихів, падінь та злетів, ніж стрімкої зростаючої прямої. В складних життєвих ситуаціях, де адаптація до змін відбувається складно, а вибір буває неочевидним, можна говорити про кризу особистісного розвитку.

О. Саннікова вважає, що «кризу можна розглядати як перманентний стан особистості, що нормально розвивається, як стан, який передуює появі якісно нової особистості, аж до зміни системи установок, стосунків, цінностей тощо» [4, с. 16]. Дана дефініція стверджує, що криза особистості є рушійним фактором до змін, які торкаються більшості особистісних структур, змушують людину рефлексувати та переосмислювати своє життя, плани, цілі та прагнення.

Кризовий період як стан підвищеної внутрішньої напруги супроводжується великою кількістю симптомів, крізь які людина має пройти для розв'язання особистісної кризи. В сприятливих умовах, за відсутністю негативних зовнішніх чинників та наявністю в людині достатньої кількості внутрішніх ресурсів, особистісна криза може проходити достатньо спокійно, без фіксацій та звершуватись формуванням нових особистісних утворень. Якщо ми повернемося до ситуації в нашій країні, то зрозумілим є факт несприятливих зовнішніх факторів, які можуть не тільки негативно вплинути на процес проходження кризи, уповільнювати чи ускладнювати його, в окремих ситуаціях фактор війни може спровокувати надмірні переживання та викривити шлях пошуку ефективного засобу розв'язання особистісних криз.

За П. Горностаєм [1], особистісна криза може бути віднесена до однієї з видів життєвих криз, яких загалом є сім: кризи становлення особистості, кризи здоров'я (втрата здоров'я, каліцтво, інші серйозні фізіологічні проблеми, що можуть значно змінити життя), термінальні кризи (ймовірна або неминуча втрата життя в найближчий час), кризи значущих стосунків (значні зміни в сфері взаємовідносин особистості, такі як смерть близької людини, розлучення, тощо), кризи особистісної автономії (втрата або обмеження свободи особистості, наприклад ув'язнення, значна залежність від інших), кризи самореалізації (неможливість самореалізації через ті чи інші життєві обставини), кризи життєвих помилок (здійснення фатальних вчинків: вбивство, втрата коштовної речі, злочини).

Криза особистості є однією з форм криз становлення особистості, які за автором є закономірними для всього людського життя, адже всі люди, без винятку, починаючи народження і закінчуючи смертю, проходять кризи, переходячи з одного періоду розвитку в інший [1].

Особистісна криза не завжди може бути усвідомлена людиною, її перебіг інколи стає поміченим не на початкових етапах, а тоді вже, коли процес викривився та ускладнився. При відслідковуванні особистісної кризи на фазі появи лише перших «сигналів» цього стану, особистість зможе не лише зрозуміти, що переживає кризу, а й швидше перейти до наступного етапу.

Основним фазами розвитку кризи, за визначенням В. Заїки [2] є:

1. Фаза визрівання кризи – людина не хоче приймати, що наразі є в стані переживання особистісної кризи, або не помічає її. Особистість намагається

продовжувати жити у звичайному ритмі, уникати всього невідомого, в розмовах не торкатись відповідних тем, може почати зменшувати кількість контактів, замикається, стикаючись з необхідністю трансформацій.

2. Фаза переживання – людина усвідомлює кризу як таку та приймає її, починає жити з симптомами, які супроводжують кризу та помічає їх, відокремлює від інших, відслідковує.

3. Фаза подолання – людина шукає способи подолання кризи, будує план ефективного завершення даного життєвого періоду та слідує цьому плану.

4. Фаза трансформації – людина трансформує особистісну сферу, отримує новий досвід проходження кризового стану, який суттєво впливає на її світогляд.

Зважаючи на все вищесказане, розуміємо важливість відслідковування кризового стану, що неможливо зробити без розуміння основних маркерів, які допоможуть також і діагностувати в перспективі кризовий стан.

На основі аналізу літературних джерел, а особливо спираючись на наукові дослідження Г. Шихі [5] нами було виокремлено 12 основних ознак кризи особистості:

1. Відчуття несправедливості життя – переживання невдоволення від усвідомлення того факту, що ти, твоя діяльність та її результати оцінюються інакше, ніж праця та результати інших осіб;

2. Втрата безпеки (ворожість оточуючих) – переживання ворожості навколишнього середовища, що супроводжується недовірою до інших, прагненням до безпеки та стабільності;

3. Відчай – переживання безнадійності через відсутність планів та перспектив на майбутнє, зневіра у своїй спроможності змінити ситуацію;

4. Невпевненість в собі – сумніви щодо результативності діяльності, низька оцінка себе;

5. Самотність – переживання нестачі близькості та спілкування з іншими людьми;

6. Страх – переживання загрози та дискомфорту нормальної життєдіяльності людини;

7. Зміна системи цінностей – зміни в поглядах на життя, значущості його важливих елементів;

8. Неадекватність реакцій – невідповідність реакцій зовнішнім подразникам та умовам ситуації;

9. Підвищена тривожність – переживання занепокоєння, внутрішнього напруження та зайвого збудження у ситуаціях з низьким рівнем загрози;

10. Дистанціювання в стосунках – відсторонення в стосунках з іншими;

11. Зміна відчуття часу – тенденція до недооцінки або переоцінки плинності часу;

12. Фізичний спад – переживання важкості виконання буденних справ чи задач через сильне відчуття втоми та виснаження, домінуюча потреба у відпочинку.

Визначені нами ознаки роблять можливим не тільки проведення самоперевірки особистості на наявність чи відсутність особистісної кризи в

актуальній ситуації, а й є підґрунтям для створення інструментарію, за допомогою якого можливою стає діагностика стану кризи особистості. Створення такого інструменту наразі є пріоритетним в наших наукових дослідженнях.

Отже, особистісна криза виступає перехідним життєвим етапом, що супроводжується трансформацією особистості та появою нових життєвих орієнтирів та цілей. Криза особистості як і будь-які інші кризові стани проходить через 4 основні фази: фаза визрівання конфлікту, фаза переживання, фаза подолання та фаза трансформації. Під час переживання особистісної кризи, людина змінюється, стикаючись з певними симптомами. Серед основних симптомів ми визначаємо наступні: відчуття несправедливості життя, втрата безпеки (ворожість оточуючих), відчай, невпевненість в собі, самотність, страх, зміна системи цінностей, неадекватність реакцій, підвищена тривожність, дистанціювання в стосунках, зміна відчуття часу, фізичний спад. Ці маркери кризи є універсальними і такими, що допоможуть діагностувати кризу незалежно від її виду.

### **Література:**

1. Горностай П.П. Особистісна дисгармонія: криза чи ні? *Психологія життєвої кризи* / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ, Агропромвидав України, 1998. С. 69-191.
2. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: монографія. Полтава : ПДПУ, 2006. 100 с
3. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11-17.
4. Саннікова О.П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22.
5. G. Sheehy. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 1977. 564 p.

### **Ганна Пирог**

кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

### **Людмила Крошко**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З СІМЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ**

Особистість дитини формується і функціонує в процесі постійних взаємостосунків з оточуючими людьми. Найсуттєвіше значення для розвитку дитини мають дитячо-батьківські стосунки, які характеризуються тривалістю, сильною емоційною значущістю, віковою змінністю, балансом полярних

позицій, потребою піклуватися та відповідальністю. Саме вони зумовлюють психічний розвиток і соціалізацію дитини на різних етапах дорослішання.

В підлітковому віці однією з центральних потреб і провідним видом діяльності стає спілкування, в процесі міжособистісного спілкування підлітки реалізують пов'язані з новим відчуттям дорослості потреби в самостійності, незалежності, прагнення самоствердитися, пошук ідентичності [2; 5]. Особливості спілкування підлітка залежать багато в чому від характеру дитячо-батьківських стосунків [3; 4]. В сучасному суспільстві стосунки батьків і підлітків стають все більш проблемними, обмежуються формальним спілкуванням, втрачається емоційний зв'язок, послаблюється батьківський контроль [1; 6]. Тому вивчення особливостей спілкування підлітків в контексті дитячо-батьківських стосунків залишається актуальним.

Дитячо-батьківські стосунки вивчалися в концепціях зарубіжних психологів А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Р. Снайдера, а також вітчизняних – О. Сидоренко, А. Макаренка. Проблема спілкування в підлітковому віці присвячені дослідження українських психологів М. Боришевського, О. Бондаренка, М. Машбиць.

Метою проведення дослідження було виявлення особливостей спілкування підлітків залежно від дитячо-батьківських стосунків, в яких вони виховуються. Досліджувалися такі особливості спілкування підлітків, як емоційні бар'єри, комунікативний контроль, відношення до оточуючих. Вибірку склали 60 осіб: 30 батьків і 30 учнів підліткового віку, з них 20 хлопців і 10 дівчат.

Для реалізації поставленої мети для емпіричного дослідження були використані наступні методики: опитувальник батьківського ставлення (А. Варга), «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко), «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі).

За результатами опитування батьків за методикою А. Варги 33,4% досліджуваних підлітків виховуються в батьківсько-дитячих стосунках по типу «Невтручання», 26,7% – в батьківсько-дитячих стосунках «Опіка», по 20% – «Диктат» і «Співробітництво».

Згідно результатів діагностики емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні за методикою В. Бойка (рис. 1), підлітки, які виховуються у дитячо-батьківських стосунках типу «Диктат», мають емоційні бар'єри: неконтрольованість (100%), невиразність емоцій (81,4%), наявність негативних емоцій (67,2%). У досліджуваних підлітків, які зростають у дитячо-батьківських стосунках типу «Опіка», переважає невиразність емоцій (61,3%), інші емоційні бар'єри представлені в меншій мірі: неконтрольованість – у 37,4%, наявність негативних емоцій – у 25,3%. У підлітків, які зростають у дитячо-батьківських стосунках типу «Невтручання», також переважає невиразність емоцій (52,2%), менше поширені наявність негативних емоцій (40%) і неконтрольованість (31,1%). Підлітки з родин зі стосунками «Співробітництво» не мають емоційних бар'єрів, тобто вони вміють контролювати, проявляти свої емоції, у них відсутні негативні емоції.

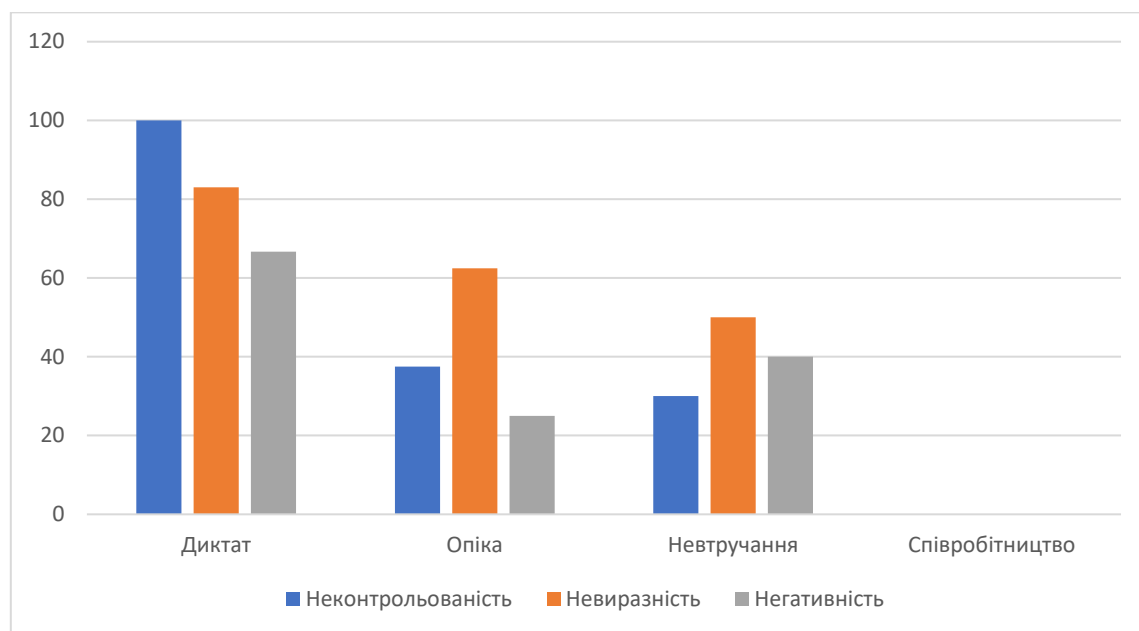


Рис. 1. Емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні підлітків з сімей з різними батьківсько-дитячими стосунками (за методикою В. Бойка)

За результатами оцінки самоконтролю у спілкуванні за методикою М. Снайдера (рис. 2) високий рівень комунікативного самоконтролю мають тільки підлітки, виховані у стосунках «Співробітництво» (100%). Підлітки з родин з іншими типами дитячо-батьківських стосунків мають низький та середній рівні комунікативного контролю: «Диктат» – низький рівень у 66,7%, середній у 33,4% досліджуваних; «Опіка» – низький у 37,5%, середній у 62,5%; «Невтручання» – низький і середній по 50% досліджуваних.

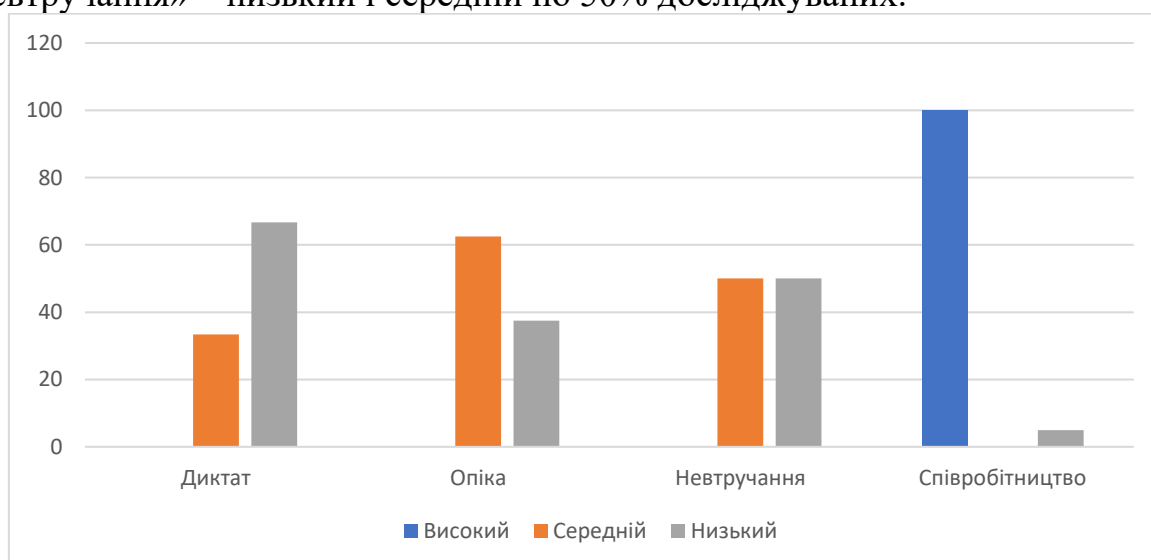


Рис. 2. Рівні комунікативного контролю підлітків з сімей з різними батьківсько-дитячими стосунками (за методикою М. Снайдера)

За методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі було з'ясовано, що домінуючими типами ставлення досліджуваних підлітків до оточуючих є підкорення, егоїстичний, доброзичливий (рис. 3). У підлітків, які

зростають у дитячо-батьківських стосунках типу «Диктат», переважають егоїстичне ставлення (50%) та підкорення (33,4%); зі стосунків типу «Опіка» переважає підкорення (62,5%); зі стосунків типу «Невтручання» – підкорення (50%) та егоїстичний (30%). Більшість підлітків з сімей з стосунками типу «Співробітництво» проявляють доброзичливість у спілкуванні (66,85%).

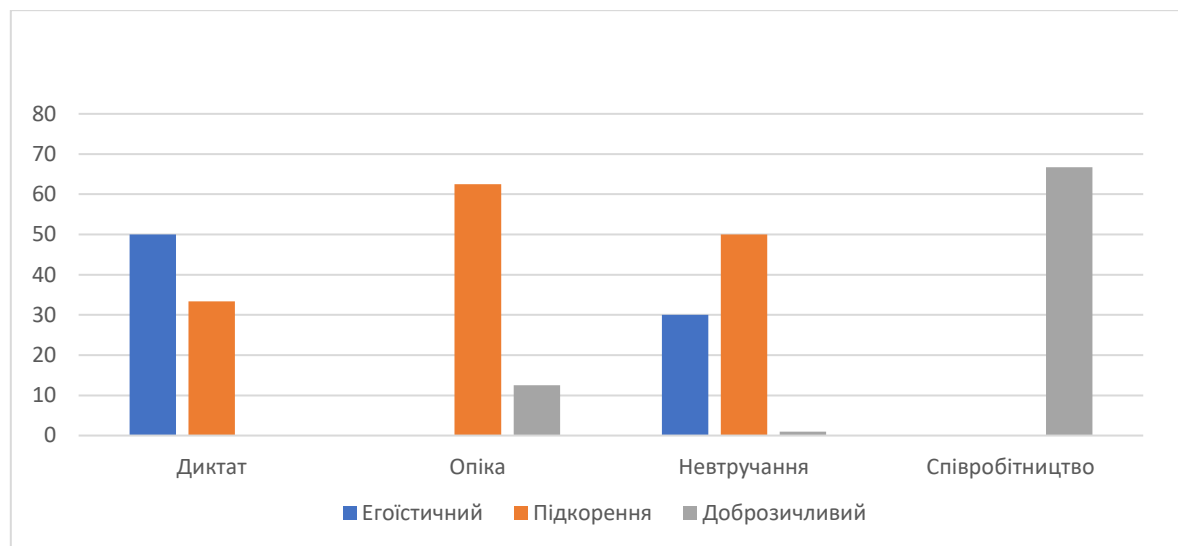


Рис. 3. Ставлення до оточуючих підлітків з сімей з різними батьківсько-дитячими стосунками (за методикою Т. Лірі)

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що залежно від дитячо-батьківських стосунків в сім'ї підлітки демонструють різні особливості спілкування. Лише в родинях з демократичними дитячо-батьківськими стосунками типу «Співробітництво» підлітки мають високий рівень комунікативного контролю, проявляють доброзичливість у відношенні до оточуючих і не мають емоційних бар'єрів. Підлітки, виховані в авторитарних стосунках «Диктат», індиферентних стосунках «Невтручання» та ліберальних «Опіка», мають емоційні бар'єри, низький та середній рівень комунікативного контролю, у ставленні до оточуючих проявляють підкорення або егоїзм.

### Література:

1. Алексєєнко Т. Учитель – батьки – діти: пошук шляхів порозуміння. *Шкільний світ*. 2005. № 1. С. 1-15.
2. Бєдлинський О.І. Психологічні особливості провідної діяльності підлітків: навчальний посібник для студентів вузів. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2011. 136 с.
3. Нізельнік Н. Вплив сім'ї на стосунки підлітків між собою. *Психолог*. 2010. № 9. С. 8-12.
4. Пирог Г., Крошко Л. Теоретичні аспекти зв'язку спілкування підлітків з батьківсько-дитячими стосунками. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: Збірник наукових праць. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 84-87.
5. Пирог Г.В., Коробко Д.О. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників, які виховуються у родинях та соціальних закладах. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. С. 166-187.

6. Савиченко О.В. Специфіка формування психологічних меж особистості підлітків в залежності від стилю сімейного виховання. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. № 1 (13).

**Тетяна Сидорчук**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Сергій Котловий, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальних технологій

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

**РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ  
У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Проблеми розвитку пізнавальних процесів у молодших школярів є однією з найважливіших проблем сучасної педагогіки. Пізнавальна діяльність молодших школярів здійснюється переважно в процесі навчання. Важливе значення має й розширення сфери спілкування. Швидкоплинний розвиток, багато нових якостей, які необхідно сформувати або розвинути в школярів, змушують педагогів здійснювати спеціально організовані дидактичні впливи на пізнавальну діяльність учнів.

За думкою деяких вчених одним із важливих серед соціальних чинників, який активізує розвиток різних пізнавальних процесів в молодшому шкільному віці є навчальна діяльність у школі [1, с.373]. Порядченко Л. та Олексюк Т. зауважують, що молодші школярі прагнуть одночасно до двох видів діяльності: до гри та до навчання. Особливістю цієї ситуації є те, що «недорозвинені пізнавальні здібності дітей цього віку підкріплюються їх сильними мотивами гри, потребою в емоційному контакті та підтримці дорослих» [2, с.267]. В цьому аспекті можна зробити висновок, що навчання видніється в глибині гри і лише поступово стає лідером. Деякі науковці зазначають, що у період молодшого шкільного віку основою психічного розвитку є розвиток саме таких складових: формування довільного характеру пам'яті, уваги, мислення дитини, виникає здатність діяти організовано, відповідно до завдань, що стоять перед ним. Увага забезпечує процес засвоєння у молодших школярів знань, та впливає на їх засвоєння, а також опосередковує формування здібностей до читання та письма [3, с.333]. Саме тому важливо дослідити стан сформованості довільної уваги у молодших школярів.

Для оцінки стійкості, концентрації, розподілу і переключення уваги молодших школярів було обрано такі методики: методика «Червоно-чорні таблиці» Шульте (табл.1), для визначення стійкості уваги і динаміки



працездатності та методика для вивчення концентрації та стійкості уваги (модифікація методу П'єрона-Рузера), (табл.2). Ці методики, можна застосовувати для вивчення стійкості уваги дітей різного віку, отримуючи показники для порівняння.

Таблиця 1.

*Особливості стійкості уваги дітей за методикою «Таблиці Шульте»*

Анонімно 1	51 с.		Анонімно 6	60 с.
Анонімно 2	50 с.		Анонімно 7	50 с.
Анонімно 3	60 с.		Анонімно 8	38 с.
Анонімно 4	40 с.		Анонімно 9	60 с.
Анонімно 5	50 с.		Анонімно 10	58 с.

Відповідно до проведеного аналізу 20% досліджуваних мають високий рівень стійкості уваги і динаміки працездатності, 40% - середній, 40% низький. Після проведення стали: 60% - середній, 30% - високий 10% - низький. Досліджуючи стійкість уваги і динаміку працездатності, використала методику «Червоно-чорні таблиці» Шульте. Результати показали, що в більшості досліджуваних низький рівень уваги (40%). Для підвищення рівня розвитку, провела такі вправи, як «Геометричний диктант», «Каскад слів». Робота з застосуванням даних вправ показала, що рівень розвитку досліджуваних збільшився з низького до середнього (60 %), а з середнього на високий (30%). Тому, можна зробити висновок, що за допомогою вправ на покращення уваги, рівень її розвитку поліпшуватиметься.

Таблиця 2.

*Модифікація методу П'єрона-Рузера*

Анонімно 1	Середній рівень стійкості уваги	Анонімно 6	Низький рівень стійкості уваги
Анонімно 2	Високий рівень стійкості уваги	Анонімно 7	Середній рівень стійкості уваги
Анонімно 3	Низький рівень стійкості уваги	Анонімно 8	Середній рівень стійкості уваги
Анонімно 4	Середній рівень стійкості уваги	Анонімно 9	Середній рівень стійкості уваги
Анонімно 5	Середній рівень стійкості уваги	Анонімно 10	Середній рівень стійкості уваги

За результатами проведеного дослідження, з'ясовано, що 10% мають високий рівень, 70% досліджуваних мають середній, рівень концентрації та стійкості уваги, 20% - низький. Після проведення стали: високий рівень стійкості уваги 40%, середній – 50% та 10% низький рівень концентрації та стійкості уваги. У своєму дослідженні, для вивчення концентрації та стійкості уваги, використала методику П'єрона-Рузера. Емпіричним шляхом виявлено, що у більшості молодших школярів переважає середній рівень розвитку уваги (70%).

Для того, щоб його покращити, проводила вправи «Переплутані лінії» та «Фотоапарати». Після, систематично проведених вправ, результат показав, що у більшості досліджуваних став переважати високий рівень стійкості уваги (40%).

Отже, проведення аналізу емпіричним шляхом показав позитивну динаміку розвитку властивостей пізнавальних процесів учнів молодшої школи, котрий підтвердив ефективність запропонованих методик роботи, у школярів молодших класів відбувся всебічний розвиток таких основних розумових дій і прийомів як: покращення пам'яті, концентрації та стійкості уваги. здатність діяти організовано та цілеспрямовано.

### **Література:**

1. Коняєва Л.Д., Романько Н.А. Особливості розвитку пізнавальної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 14. С. 373.
2. Порядченко Л.А., Олексюк Т.Г. Розвиток пізнавальних інтересів молодших школярів. *Молодий вчений*. 2021. Випуск 10 (98). С.267.
3. Погребна В.Л., Попович В.М., Островська Н.В., Турба О.О. та ін. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Запоріжжя 28 квітня 2021. С. 333-334.

### **Юлія Синиця**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальність «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
м. Житомир, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ОСІБ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ**

Проблема вивчення взаємозв'язку акцентуацій характеру з видами психологічного захисту на сьогодні є актуальною і важливою. На людину впливає багато різних факторів, у тому числі негативних, які викликають дискомфорт, ранять і дестабілізують особистість. У таких умовах важливо зберегти цілісність власної особистості, здатність швидко адаптуватися до постійно мінливих соціальних умов. Постійна емоційна напруга негативно впливає не тільки на саму людину, а й на її оточення. Важливо своєчасне виявлення, діагностика та розробка рекомендацій для людей з різними типами акцентуації характеру, щоб знизити напругу психологічного захисту.

Захисні механізми – це психологічні стратегії, які люди використовують, щоб захистити себе від негативних емоцій і думок. Категорія індивідуально-психологічного самозахисту в психологічній науці має довгу та суперечливу

історію збирання та інтерпретації емпіричного матеріалу та формування теоретичних знань.

Перше уявлення про категорію «психологічний захист» виникло у Ш. Ференці, який детально описав процеси інтроекції, проекції та ідентифікації [1]. Проте поняття «захисні механізми» вперше було запропоновано З. Фрейдом у 1984 р. Він вважав, що вони є вродженими, спрацьовують в екстремальних ситуаціях і відіграють роль у «усуненні внутрішніх конфліктів».

Великий внесок у розробку цього питання в процесі психологічних досліджень зробили також А. Фрейд, А. Адлер, К. Роджерс, Н. Мак-Вільямс та ін. Механізми захисту мають дві характеристики: 1) вони діють на несвідомому рівні і, отже, є способом самообману; 2) вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, роблячи страх менш небезпечним для даної людини [2].

Захисні механізми вмикаються, коли неможливо досягти мети звичайними засобами або коли людина вважає, що досягти мети неможливо. Слід підкреслити, що це не засоби досягнення бажаної мети, а засоби організації часткової і тимчасової психологічної рівноваги, щоб зібратися з силами для реального подолання труднощів, що виникли, тобто відповідними діями вирішити конфлікти. У таких ситуаціях люди по-різному реагують на внутрішні труднощі. Деякі люди заперечують своє існування, пригнічують незручні бажання і заперечують деякі свої бажання як нереальні та неможливі.

Психологічні захисні механізми спочатку формуються у стосунках, а потім стають внутрішньою рисою особистості. Щоб цього не відбулося важливо вміти свідомо жити і усвідомлювати свої механізми психологічного захисту.

Генрі Клауд наводить таке порівняння: якщо нам холодно то є сенс одягнути теплу куртку, яка захистить нас від переохолодження. Але коли приходить літо, є сенс у тому, щоб зняти куртку та насолоджуватися сонячним світлом. Ми часто носимо психологічні кожухи, щоб захистити себе від морозу, але коли ми переміщаємося в тепле середовище, де є можливість теплої спілкування, то теплий кожух може спричинити проблеми, замість того щоб вирішити їх. Ми повинні працювати над тим щоб вміти знімати теплі кожухи і вміти насолоджуватися теплим спілкуванням.

Вчені досліджуючи проблему механізмів психологічного захисту побачили, що існує взаємозв'язок механізмів захисту та емоцій. Певні захисні механізми призначені для регулювання певних емоцій.

Перевага будь-якого захисного механізму в людини може призвести до розвитку певних рис характеру та акцентуацій. І навпаки, люди з певними характеристиками схильні використовувати певні захисні механізми.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення та аналіз особливостей зв'язку акцентуацій характеру людини з її психологічними захисними механізмами.

Дослідження проводилося за допомогою додатку «Google Forms». До вибірки увійшло 30 осіб жіночої та чоловічої статі, віком 18-40 років. Для з'ясування зв'язку між діагностованими акцентуаціями характеру

досліджуваних та механізмами психологічного захисту було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Аналіз первинних даних показав що кожен досліджуваний має акцентуації характеру і що найменше це чотири акцентуації, а найбільше 9 акцентуацій в особі. Найбільш поширеними акцентуаціями є «екзальтованість», «емотивність».

Виявили що у чоловіків найбільш поширеними є такі акцентуації: демонстративність, екзальтованість, емотивність, гіпертимічність та циклотимічність. У жінок найбільш поширеними є: екзальтованість, циклотимічність, емотивність, педантичність та застрягання.

Проаналізувавши відмінності за віком, побачили, що у особі віком 18-25 років значно частіше проявляються такі акцентуації характеру: «дистимічність», збудливість, емотивність. Незначна різниця у показниках шкали «застрягання». У осіб старшого віку значно частіше проявляється акцентуація «гіпертимічність» та з невеликою різницею в шкалах: екзальтованість, демонстративність, циклотимічність, тривожність, педантичність.

Найбільш поширеним механізмом психологічного захисту серед досліджуваних є механізм «проекція» (17% опитаних), а також «регресія» та «інтелектуалізація» (по 16% опитаних). Найменш поширені показники механізму захисту «реактивні утворення» (7% опитаних).

За результатами кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта Пірсона для встановлення зв'язку між акцентуаціями характеру та психологічними механізмами захисту найбільш значущим був виявлений зв'язок між психологічним захистом «заміщення» та акцентуацією «збудливість». Середні кореляційні зв'язки було визначено між показниками психологічних захистів та акцентуаціями характеру:

- «регресія» та «тривожність», «циклотимічність», «екзальтованість»;
- «компенсація» та «екзальтованість»;
- «проекція» та «циклотимічність», «збудливість», «екзальтованість»;
- «заміщення» та «циклотимічність».

Отже, аналіз результатів вказує на те, що захисні механізми особистості пов'язані з акцентуаціями характеру.

### Література:

1. Андрушко Я.С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
2. Гірняк А. Психологічний аналіз Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокультурне явище. *Психологія і суспільство*. 2008. № 4. С. 33–45.
3. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192-201.

**Андрій Сочинський**

здобувач освітньо-наукового рівня вищої освіти  
спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ  
КРИЗИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Ціннісно-мотиваційна сфера особистості відіграє важливу роль в будь-якому віці, але визначальною вона стає в умовах кризи в юнацькому віці. У цьому періоді життя відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які можуть спричинити стрес, конфлікти та невпевненість у майбутньому.

Дослідження кризи юнацького віку та її впливу на ціннісно-мотиваційну сферу особистості є активною галуззю досліджень у психології та ряді інших наук. Ряд дослідників і теоретиків зробили значний внесок у розуміння цього явища.

Е. Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, в якій він виділив стадію кризи в цьому віці, яка називається «ідентичність проти рольової розсіяності». Він підкреслював значущість пошуку ідентичності та самовизначення у цьому періоді, а також вплив соціального оточення та конфліктів цінностей на формування особистості [2, с. 109].

Дж. Марсія розробив концепцію ідентичності на основі досліджень Е. Еріксона. Він виділив чотири типи ідентичності особистості: досягнута, форклозурна, мораторійна та дифузна. Він досліджував вплив кризи на процес формування ідентичності та пов'язані з нею зміни у цінностях та мотивації в юнацькому віці [3].

У. Бронфенбреннер розробив теорію екологічного розвитку, в якій він підкреслював взаємодію молодої людини з різними системами, включаючи сім'ю, школу, однолітків та суспільство. Він досліджував, як кризові ситуації у цих системах впливають на ціннісну і мотиваційну сферу особистості підлітків [1, с. 20].

Р. Райан та Е. Деці розробили теорію самовизначення та теорію саморегуляції. Вони досліджували мотивацію та самовизначення підлітків, включаючи важливість автономії, компетентності та зв'язку. Вони також розглядали, як кризові ситуації можуть впливати на ці мотиваційні аспекти та ціннісні сфери особистості [4, с. 93-94].

Відповідно, юнацький вік є критичним періодом формування особистості, включаючи цінності, мотиви та переконання. В умовах кризи, таких як економічна криза, конфлікти в сім'ї, втрата близької людини або суспільні кризи, цінності та мотиви молодих людей можуть зазнавати значних змін.

Однією з типових реакцій на кризу є переоцінка цінностей. Юнаки можуть замислюватися про сенс життя, про свої пріоритети та оцінки, а також переосмислювати своє ставлення до освіти, кар'єри, особистих відносин та соціальної відповідальності. В результаті деякі цінності та мотиви можуть зміцнюватися, а інші можуть змінюватися або відходити на задній план.

Мотивація також відіграє критично важливу роль у період кризи у юнацькому віці. Молоді люди можуть відчувати труднощі у визначенні своїх цілей, прагненні до успіху та знаходження мотивації для досягнення своїх цілей. Кризові ситуації можуть викликати почуття безпорадності та розпачу, що призводить до зниження мотивації та сили волі.

Проте криза може також стимулювати розвиток цінностей та мотивації. Деякі юнаки можуть виявити нові інтереси, набуті вміння долати труднощі та стати більш рішучими у досягненні своїх цілей. Криза може служити як поштовх до особистісного зростання та самовизначення.

Загалом ціннісно-мотиваційна сфера особистості має важливе значення в умовах кризи в юнацькому віці. Кризові ситуації можуть викликати зміни у цінностях та мотивації, але також надавати можливість для особистісного зростання та самовизначення.

Аналізуючи психологічні дослідження, можна узагальнити, що у юнацькому віці можуть виникати різні прояви кризи, пов'язані зі змінами у ціннісно-мотиваційній сфері особистості. Деякі з основних проявів кризи та їх вплив на ціннісні сфери особистості включають:

1. Ідентифікація і самовизначення. Криза в юнацькому віці часто пов'язана з пошуком власної ідентичності та самовизначення. Молоді люди можуть відчувати сумніви у своїх цінностях, інтересах, переконаннях та життєвих цілях. Вони шукають своє місце у суспільстві та формують свою індивідуальність.
2. Перегляд цінностей. В умовах кризи юності індивіди можуть переосмислювати свої цінності та переконання. Вони можуть задаватися питаннями про значущість матеріального достатку, соціального визнання, духовного розвитку, справедливості та інших аспектів життя. Зміни у навколишньому середовищі та нові життєві досліди можуть призвести до перегляду та перерозподілу значущості різних цінностей.
3. Мотивація та цілі. Кризовий період може вплинути на мотивацію та постановку цілей. Юнаки можуть відчувати труднощі у визначенні своїх пріоритетів та прагненні досягти успіху. Мотиваційні конфлікти можуть виникати через різні зовнішні та внутрішні очікування, соціальний тиск або невпевненість у майбутньому.
4. Розлади емоційного стану. Криза у юнацькому віці може супроводжуватися емоційними розладами, такими як депресія, тривожність, дратівливість та неврівноваженість. Ці емоційні стани можуть впливати на ціннісну сферу, викликаючи сумніви, невпевненість та зміну ціннісних орієнтацій.

5. Соціальний вплив. Криза юнацького віку часто пов'язана з інтенсивним соціальним впливом та пошуком свого місця у соціальних групах та спільноті. Молоді люди можуть зазнавати тиску з боку однолітків, сім'ї або суспільства в цілому, що може впливати на їх цінність та мотивацію.

Таким чином, можна прийти до висновків, що всі ці прояви кризи впливають на ціннісну сферу особистості молодої людини, викликаючи зміни у її ціннісних орієнтаціях, перегляд пріоритетів та постановку нових цілей. Цей період є важливим для формування особистості та визначення власних цінностей, що може бути складним та викликати конфлікти, але також надає можливість для особистісного зростання та самовизначення.

### Література:

1. Bronfenbrenner U., Morris P. The Bioecological Model of Human Development, *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*, 2006, PP. 793 – 828.
2. Erikson E.H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company; 2nd ed. edition, 1993. 445 p.
3. Marcia J.E., Kroger J., The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations. *Handbook of Identity Theory and Research*. Vol.2, 2011. P.31-53.
4. Ryan R., Deci E. *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press, 2004. 480 p.

### Алла Стягайло

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Проблема домашнього насильства наразі є надзвичайно актуальною у нашому суспільстві. Особливий дослідницький інтерес нині становлять суб'єкти домашнього насильства: кривдники та постраждалі особи. Серед постраждалих осіб можуть бути не лише жінки та діти, але і чоловіки та особи похилого віку, над якими встановлено догляд/опіку [2].

Міністерство Внутрішніх Справ України на своєму сайті опублікували статистичні дані, які свідчать, що впродовж 2021 року до поліції надійшло на 56% більше звернень про домашнє насильство, ніж у 2020 році, а кількість осіб, що вчинили домашнє насильство та перебувають на обліку становить на 11% більше ніж у 2020 році. Національна поліція України у своєму звіті за 2021 рік, демонструє такі статистичні дані: мобільні групи з протидії домашньому

насильству здійснили 97,2 тис. виїздів на повідомлення про вчинення домашнього насильства; загалом за звітний період до поліції надійшло майже 326 тис. повідомлень пов'язаних із домашнім насильством [3]. Всі ці дані доводять надзвичайну актуальність досліджуваної теми [1].

Насильство здійснює руйнівний вплив на особистість. Ми не можемо стверджувати, що є сфери життя людини, які однозначно не піддаються руйнівному впливу, проте можемо сказати, що є менш, або більш досліджені аспекти. Наприклад, ми знаємо як змінюються особистісні поведінкові та когнітивні характеристики постраждалого/постраждалої, проте малодослідженою є мотиваційна сфера осіб, постраждалих від домашнього насильства.

Нас цікавлять два аспекти мотиваційної сфери у структурі особистості, що має досвід переживання насильства: мотивація досягнення успіху та мотивація до афіліації.

Мотивація досягнення — один з різновидів мотивації діяльності, пов'язана з потребою індивіда досягати успіхів та уникати невдач. Дослідження мотивації досягнення були проведені американським вченим Д. Мак-Клелландом, який зміг виявити індивідуальні розбіжності у мотивації досягнень, використавши тематичний аперцептивний тест Г. Мюррея. Вчений вважав, що формування мотивації досягнення залежить від умов виховання [4].

Афіліація — прагнення бути в оточенні інших людей, потреба у спілкуванні та здійсненні емоційних контактів проявах дружби та любові. Мотивація до афіліації зростає при залученні суб'єкта в потенційно небезпечну стресову ситуацію. На наш погляд, доволі вдалим є опис афіліації Г. Мюррей, що описував мотив афіліації саме як прагнення заводити дружбу, співпрацювати та спілкуватися з іншими людьми у груповій взаємодії. Тут метою є комунікація, що представлена довірливим зв'язком де кожна сторона цієї комунікації якщо й не любить іншу сторону, то принаймні ставиться прихильно, може надавати дружню підтримку, симпатизувати [5].

Розглянувши дані поняття варто звернути увагу ось на які особливості: мотивація до афіліації зростає при залученні суб'єкта у потенційно-небезпечну ситуацію, тобто ми можемо припустити, що досвід переживання насильства, що є потенційно небезпечною ситуацією, може спонукати особистість посилення прагнення до об'єднання з іншими людьми. Зокрема важливим акцентом, з огляду на проведені раніше дослідження, вважаємо особливості формування мотивації досягнення успіху в залежності від умов зростання. Особливості цього взаємозв'язку потребують ретельного вивчення. Таким чином, насильство сім'ї може бути чинником, що визначає особливості мотиваційної сфери постраждалих осіб.

У процесі дослідження було використано 3 методики: методика «Мотивація афіліації (МАФ)» Мегробиана (модифікована М. Ш. Магомед-Еміновим); шкала оцінки мотивації досягнення мети (Т. Елерс); міжнародний опитувальник негативного дитячого досвіду АСЕ.



За проведеними методиками отримано такі результати: 82,6% досліджуваних мають середній рівень афіліації, 13% низький та 4,3% високий. Середнє значення серед результатів є нормою.

Результати дослідження за міжнародним опитувальником негативного дитячого досвіду ACE: 52,2% досліджуваних мали досвід переживання домашнього насильства, що становить трохи більше, ніж половину вибірки.

Оцінки за результатами дослідження за методикою шкала оцінки мотивації досягнення мети (Т. Елерс): низький рівень мотивації у 26% досліджуваних, середній у 43, 5%, помірно високий рівень у 26% та занадто високий рівень мають 4,3% досліджуваних.

**Висновок:** згідно отриманим даним за міжнародним опитувальником ACE бачимо, що половина досліджуваних мають досвід переживання домашнього насильства. З усіх досліджуваних, переважна більшість має середній рівень схильності до афіліації, це 82,6% досліджуваних. Щодо рівня мотивації до досягнення успіху, то маємо результати що показують середній рівень вмотивованості до досягнення успіху, це 43,5% досліджуваних, та у майже однаковому співвідношенні маємо низький рівень мотивації та помірно високий, що становить по 26% по групі.

### Література:

1. Дослідження ОБСЄ. Добробут і життя жінок [https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318\\_0.pdf](https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318_0.pdf) (дата звернення 05. 10. 2022 )
2. Закон України про запобігання та протидію домашньому насильству-2018- № 5-35 с. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (Дата звернення 20.03.2023)
3. Звіт Національної поліції України про результати роботи у 2021 році [https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik\\_2018/zvit2021/Zvit\\_NPU\\_2021\\_.pdf](https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik_2018/zvit2021/Zvit_NPU_2021_.pdf) (дата звернення 20.10.2022)
4. Психологія мотивації: Навч. посібник. / Занюк С. С. К.:Либідь, 2002. 371с.
5. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб. / О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.

**Володимир Фещук**

асистент кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Фізичне і психічне благополуччя є двома важливими аспектами нашого життя, які нерозривно пов'язані між собою. Історично їх розглядали як окремі сфери, але сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що між ними існує глибокий взаємозв'язок.

Вже давно вчені помітили, що фізична активність може мати позитивний вплив на наш психічний стан. Однак, наукове підтвердження цього зв'язку з'явилося лише в останні десятиліття. Перші дослідження, що довели цю залежність, були проведені в 1980-х роках. Наприклад, в дослідженні групи вчених під керівництвом Т. Камачо вивчали зв'язок між фізичною активністю і депресією. Дослідники використовували дані з опитування, проведеного серед резидентів округу Аламеда в Каліфорнії. Дослідження містило три хвили даних в проміжку між 1965 - 1983 роками. Результати цього дослідження підтвердили позитивний зв'язок між фізичною активністю і зниженням ризику розвитку депресії. Вони показали, що люди, які були фізично активними, мали меншу ймовірність потрапляти у стан депресії порівняно з менш фізично активними особами [2]. Дослідники припускають, що це пов'язано зі збільшенням виділення ендорфінів - хімічних речовин, які викликають почуття щастя та релаксації. Ці речовини, їх ще називають "гормони щастя", сприяють зниженню рівня болю, поліпшенню настрою та загальному почуттю благополуччя. Доведено, що навіть ті люди, які займалися фізичними вправами у короткостроковий період (протягом одного тижня), мали вищі рівні позитивних емоцій порівняно з тими, хто вів сидячий спосіб життя. Інші дослідження показали, що фізична активність може покращити якість сну та знизити рівень стресу.

Регулярна фізична активність також має велике значення для стрес-менеджменту. Під час фізичного тренування ми віддаляємося від повсякденних проблем і фокусуємося на нашому тілі та рухах. Це дозволяє нам зняти напругу та розслабитися. Дослідження показали, що навіть короткочасна фізична активність, така як прогулянка або заняття йогою, може знизити рівень стресу та покращити нашу здатність до розв'язання проблем.

Однак, не лише фізичне благополуччя впливає на психічний стан, але й наші емоції, думки та загальна психічна сфера можуть мати вагомий вплив на наше фізичне здоров'я. Дослідження показують, що позитивно налаштовані люди мають менший ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет та навіть рак [3]. Наприклад, дослідження проведене в Університеті Іллінойсу показало, що оптимістичні люди мають менший ризик смертності від серцевих захворювань порівняно з

песимістичними людьми [3]. Інші дослідження підтверджують, що позитивний психічний стан пов'язаний з покращеним імунітетом, швидшим загоєнням ран та зниженням ризику запальних процесів у організмі.

Натомість стрес і психічні проблеми можуть мати негативний вплив на наше фізичне здоров'я. Численні дослідження підтверджують те, що постійний стрес може спричинити збільшення рівня кортизолу - гормону стресу, який може призвести до підвищеного артеріального тиску, збільшення ризику серцевих захворювань та інших супутніх проблем [3]. Наприклад, люди, які страждають від депресії, можуть мати погіршену імунну систему та більшу схильність до запальних захворювань.

З огляду на все вище сказане, можна дійти висновку, що фізичне благополуччя має важливий вплив на психічний стан, а психічне благополуччя в свою чергу впливає на фізичне здоров'я.



Рис. 1. Взаємозв'язок між фізичним та психологічним благополуччям

Відповідно, ми з'ясували, що регулярна фізична активність сприяє звільненню ендорфінів і підвищує настрій, знижуючи ризик розвитку депресії та тривожних розладів. Навіть невелика фізична активність, така як щоденні прогулянки, може мати позитивний вплив на психічне благополуччя. З іншого боку, позитивне психологічне благополуччя сприяє поліпшенню фізичного здоров'я та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Оптимістичний настрій і впевненість у собі пов'язані з кращим фізичним станом та тривалістю життя. А ці взаємозв'язки між фізичним та психічним благополуччям підкреслюють важливість підтримки й збереження обох аспектів нашого здоров'я. Розуміння взаємодії між ними має важливе значення для нашого загального добробуту, більш щасливого і задоволеного життя.

### Література:

1. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 2005. p 410-421.
2. Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan GA, Cohen RD. Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *Am J Epidemiol*. 1991 Jul 15;134(2):220-31. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a116074. PMID: 1862805.

3. Cohen R, Bavishi C, Haider S, Thankachen J, Rozanski A. Meta-Analysis of Relation of Vital Exhaustion to Cardiovascular Disease Events. *Am J Cardiol.* 2017 Apr 15;119(8):1211-1216. doi: 10.1016/j.amjcard.2017.01.009. Epub 2017 Jan 25. PMID: 28215416.

**Марія Шаповал**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА:  
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ**

Професія вчителя - одна з найбільш затребуваних у сучасному світі. Важливо вміти не лише здобувати знання, а й мати можливості навчати інших. Педагог є носієм культурних та людських цінностей, посередником ідей державотворення та демократичних змін, людиною доброго серця та великої душі. До особистості вчителя ставляться особливі вимоги в умовах соціальної значимості педагогічної праці, які передбачають розвиток в нього певних професійно значущих якостей та навичок.

Властивості психічних процесів, спрямованість особистості, її потреби, інтереси, світогляд і переконання, моральні якості складають невід'ємну частину психологічного портрету сучасного педагога. Вони виступають в ролі тих внутрішніх умов, через які переломлюються зовнішні впливи і вимоги діяльності.

За висновками вчених, до професійно значущих якостей відносяться характеристики основних сфер особистості:

- Мотиваційної – мотиви, цілі, завдання, потреби, інтереси, відносини, ціннісні орієнтації людини, психологічні позиції; задоволеність людини працею, її процесом і результатом;
- Особистісної – професійні претензії, професійна самооцінка, самосвідомість себе як професіонала; психологічні протипоказання (тобто психічні якості, абсолютно або відносно несумісні з професією);
- Когнітивної - психологічні професійні знання; професійні здібності, професійна здатність до навчання, відкритість до професійного росту; професійне мислення, в тому числі «творчість»; спостережливість, образна, рухова та інші види пам'яті; мислення, просторова уява, уважність;
- Емоційно-вольової – емоційна стійкість, рішучість, витривалість; дисциплінованість, цілеспрямованість, самоконтроль, самооцінка, пластичність, наполегливість та ін.

- Поведінкової – дії, способи, прийоми, вміння, техніки, психотехнології (здатність впливати на себе і на інших людей); професійний саморозвиток, вміння проектувати і реалізувати плани свого професійного зростання [2].

З одного боку, професійно значущі якості можуть розглядатися в якості передумови професійної діяльності, з іншого - вони можуть зазнавати зміни і розвиватися в процесі професійної діяльності.

На нашу думку, професійно значущі якості реалізуються в умовах, засобах, знаряддях та інструментах людської діяльності. Вони також існують і в безпосередньому індивідуальному бутті людей, в їхніх здібностях, потребах, уміннях, знаннях, притаманних їм формах поведінки і взаємодії. Таке розуміння професійно важливих якостей дозволяє сформулювати основні положення щодо їх розвитку у педагогічній діяльності:

- Психологічна грамотність і компетентність вчителя (добре знати своїх учнів, їх здібності, схильності) вкрай важливі для організації проектної діяльності учнів.
- Комунікабельність, емпатійність, толерантність.
- Креативні здібності вчителя, його творчий потенціал, досвід творчої діяльності. Від педагога очікують не тільки досконалого володіння предметом, який він викладає, а й володіння педагогічною психологією, мистецтвом акторської майстерності. Вчитель впливає на учнів яскравістю власної індивідуальності. Самоцінність особистості важлива у цій технології, як в жодній іншій [3].
- Вміння орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, моделювати варіанти можливих наслідків дій оточуючих. Тут зростає роль інтуїтивного розуміння іншого; коли узагальнення проходить без участі логіки, на основі несвідомих зіставлень з минулим досвідом [5]. Розуміння вчителями точок зору своїх учнів і передача педагогом цього розуміння, що впливає на підхід до викладання та спосіб взаємодії з учнями [3].

Деякі вчені виділяють три групи особистісних якостей, котрі мають для педагога професійну значимість: емпатія (здатність розуміти внутрішній світ іншої людини і проникати в його почуття, співпереживати їм); здатність до активного впливу на учня – динамізм особистості (ініціатива, гнучкість, різноманіття впливів і в можливості педагога ловити зміни ситуації і продумувати в зв'язку з ними необхідну стратегію педагогічних впливів); вміння “володіти іншими” - “володіти собою” [4].

Аналіз підходів до особистості сучасного вчителя, дозволяє описати найбільш доцільну, на наш погляд, систему якостей:

1. Особистісно-етичні – почуття громадянської відповідальності, свідоме ставлення до праці і дисциплінованість, щирість, доброзичливість, гуманізм, уважність, самокритичність, артистизм, терпеливість і наполегливість, висока моральна культура, вимогливість, товарицькість, принциповість, скромність, загальна ерудиція, об'єктивність.

2. Індивідуально-психологічні – ширина і глибина пізнавальних процесів, винахідливість, розвинена спостережливість, воля, уявлення, ясність і

критичність розуму, емоційна чуйність і стійкість, довгочасна пам'ять, культура темпераменту, об'єктивна самооцінка, великий обсяг і переключеність уваги.

3. Педагогічні – високий рівень професійно-педагогічної підготовки, інтерес до педагогічної діяльності, любов до своєї справи, любов до дітей, прагнення до науково-педагогічної творчості, культура і виразність мови, почуття гумору, педагогічний такт, професійно педагогічна працездатність та педагогічне мислення.

Високий рівень професійно-педагогічної підготовки забезпечується оволодінням наступними групами знань, навичок та умінь:

1. Професійні та загальнонаукові – теорія відповідних предметів, основи суміжних предметів, філософські, економічні, соціально-політичні, правові знання, світова та вітчизняна культура, іноземна мова.

2. Фізіологічні та психологічні – вікові особливості розвитку організму дитини молодшого шкільного віку, закономірності психологічного розвитку школярів, знання психології виховання та навчання, психології вчителя, керівництва колективом учнів.

3. Педагогічні та методичні – сутність педагогічного процесу, теорія і методика виховання та навчання молодших школярів, історія педагогіки та психології, методика викладання предметів у початковій школі, наукова організація праці педагога [5].

Групи вмінь необхідні педагогу для успішної діяльності:

1. Пізнавальні – вміти сприймати та розуміти психічний стан дитини в даний момент; здійснювати контроль за власними психічним станом; орієнтуватися у змісті навчання і виховання; розширювати свої знання та вміння, аналізувати педагогічний досвід.

2. Конструктивні – вміти проєктувати цілі і завдання педагогічного процесу; відбирати оптимальний зміст, визначати найбільш ефективні засоби, форми і методи навчально-виховної роботи, планувати цю діяльність.

3. Комунікативні – встановлювати педагогічно доцільні взаємини з колегами, учнями, батьками; стимулювати діяльність учнів.

4. Інформаційні – вміти володіти словом, жестами, мовою, мімікою; передавати знання, почуття, думки, розвивати творче мислення в школярів; застосовувати інформаційно-комунікативні технології;

5. Організаторські – захоплюватися конкретною справою; розподіляти та планувати роботу, здійснювати контроль, стимулювати позитивне ставлення до обраної справи; об'єктивно оцінювати результати власної праці, намічати цілі та перспективи на майбутнє [2].

На думку Васяновича Г.П., педагогічна спрямованість діяльності вчителя є основним компонентом його особистості, яка визначає поведінку особи, ставлення до обраної професії, до своєї праці, до самої дитини (спрямованість на сприйняття особистості школяра). Вчитель, який спрямований на дитину, завжди визнає її унікальність та неповторність, сприяє розвитку її індивідуальних здібностей [1].

Таким чином, аналіз підходів до визначення структури професійно важливих якостей свідчить про складну ієрархічну їх структуру: педагогічна спрямованість, яка базується на системі особистісних якостей і здібностей, які в свою чергу спираються на систему педагогічних знань та умінь. Провідними складовими особистісного компонента є емпатія, орієнтованість на розуміння внутрішнього світу дитини, здатність до аналізу та передбачення її можливих реакцій на різноманітні педагогічні впливи.

### Література:

1. Васянович Г.П. Педагогічна етика. Київ, Академвидав., 2011. 248 с.
2. Вознюк О.В. Професійно важливі якості сучасного вчителя як творчої особистості Житомир: Вид-во Рута, 2016. С. 67-97.
3. Гнезділова К. М. Формування особистісних якостей майбутнього фахівця. *Вища школа України в умовах глобалізації та інтеграції*: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Черкаси: Вид-во ЧНУ, 2008. С. 150–152.
4. Зязюн І.А. Інтелектуально творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти. *Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи*. Київ: Віпол, 2000. С. 50-64.
5. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ). За ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. 280 с.
6. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості: Підручник. К.: Міленіум, 2006. 344 с.

## Напрямок 2

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Дарина Артемчук,  
Дарина Ковальська,  
Анастасія Панченко**

здобувачки бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Юлія Дем'янчук, викладачка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

### ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У СПРИЙМАННІ ОБРАЗУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сучасний період життя українського суспільства характеризується, зокрема, зростанням кризових подружніх взаємин та збільшенням кількості розлучень. Чинником виникнення таких проблем може бути хибний вибір шлюбного партнера. Період юнацького віку, під час якого формуються родинні цінності, супроводжується нестійкістю суджень, дією гендерних стереотипів щодо характеристик та якостей, якими має володіти майбутній шлюбний партнер.

У сучасному світі подружнє життя – це складна система, яка являє собою складні вимоги до особистісної взаємодії членів сім'ї. Ці вимоги задаються їм як завдання, яке вимагає великих особистісних зусиль, готовності і здатності до здійснення цих зусиль. Одним із питань, які виникають, коли розмова йде про готовність до шлюбу, стають гендерні відмінності.

На думку вчених соціолога Сердюкова Є. Ф., психологів Е. Еріксона [1], З. Фрейд [1] і педагога Редозубова С. В. стабільність і благополуччя сім'ї впершу чергу залежить від готовності подружжя до сімейного життя.

Соціально-моральна готовність в свою чергу включає три елементи: громадянську зрілість (моральну свідомість, освіта, професія, вік), економічну самостійність і здоров'я.

Моральна свідомість обумовлює розуміння цінності сім'ї, її соціальну значущість, відповідальність за свій вибір, повагу і чуйність.

Здоров'я дозволяє простіше переносити стресові і кризові ситуації, невдачі, труднощі. Сприяє налагодженню контактів із зовнішнім світом, зміцненню внутрішньо сімейних стосунків, духовному розвитку подружжя.

Що стосується економічної самостійності приблизно половина молодят живуть з батьками, де в більшості з випадків ставлення батьків до цього



неоднозначне, інші - в гуртожитках, комунальних квартирах або найманих оселях, рідше оселя своя. Часто молоді люди, які уклали шлюб, розраховують на допомогу батьків.

Отже, до гендерних відмінностей можна віднести наступне: більшість дівчат дотримуються традиційної форми шлюбу, тобто зареєстрований шлюб. У свою чергу юнаки віддають перевагу так званому «цивільному» шлюбу. Їх лякає повсякдення рутини, обов'язки, як «голови» сім'ї. Вони не налаштовані на довготривалі стосунки, так, як дівчата.

Метою нашого дослідження було дослідити змістове наповнення образу шлюбного партнера в юнацькому віці. Ми припускаємо, що існують гендерні відмінності в уявленнях про майбутнього шлюбного партнера: для дівчат більш привабливим є чинник успішності обранця, а для хлопців важливим є зовнішні характеристики обранця.

Для отримання даних було проведено асоціативний експеримент. Загальна вибірка для експерименту складала 30 осіб – 15 хлопців та 15 дівчат.

За результатами проведеного асоціативного експерименту ми дослідили, що в уявленнях юнаків існує декілька образів майбутньої шлюбної партнерки такі як кохана, тобто для юнаків важливо, щоб вони кохали свою майбутню дружину а також, щоб вона кохала їх; другий образ - хранителька домашнього вогнища, яка буде гарною господинею, жінкою та мамою для майбутніх дітей, а також буде дбати про чоловіка. Та третій образ - жінка підтримуюча, для них важливо відчувати підтримку від дівчини, щоб мати змогу у потрібний момент покластися на неї, щоб вона мотивувала його до нових досягнень, була другом та опорою у найважчий момент.

Розглянемо факторні поля по чоловічій вибірці (див. рис. 1 та 2):

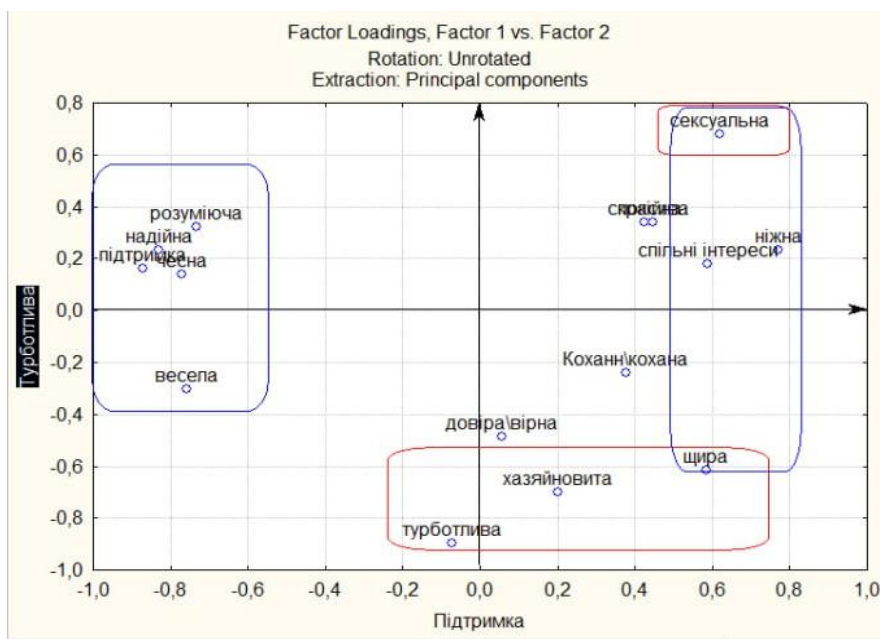


Рис. 1. Сприймання образу шлюбного партнера юнаками (1 факторне поле)

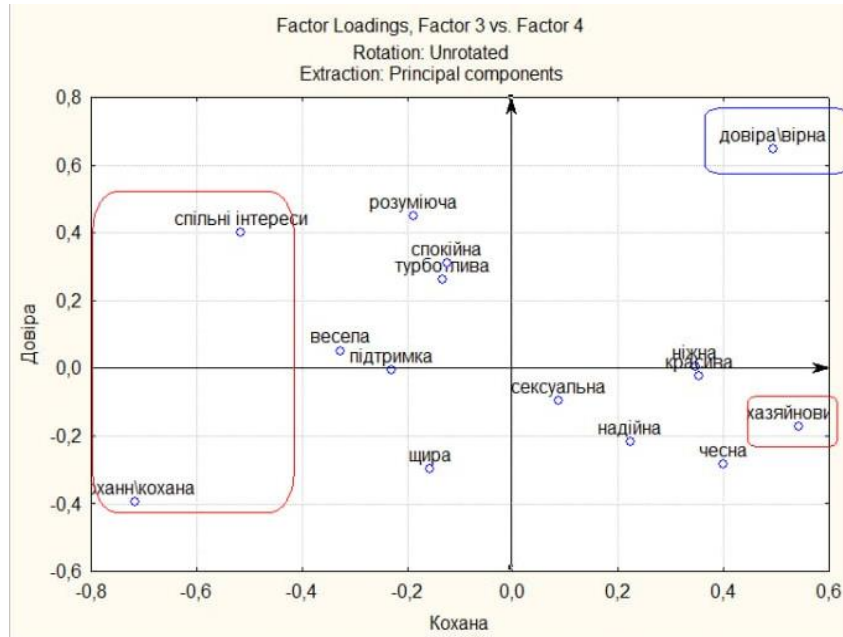


Рис. 2. Сприймання образу шлюбного партнера юнаками (2 факторне поле)

В уявленнях юнок сформовано три образи майбутнього шлюбного партнера. Перший образ – чоловік-захисник, тобто для них є важливим, щоб поряд був справжній чоловік, мужній, дорослий, мудрий, зрілий та впевнений у собі. Другий образ – розуміючий, тобто важливо, щоб партнер кохав, підтримував у всіх починаннях, допомагав у скрутних ситуаціях. Третій образ – надійний. Важливо, щоб майбутній чоловік був для дружини опорою та став гарантом стабільності.

Розглянемо факторні поля по жіночій вибірці (див. рис. 3 та 4):

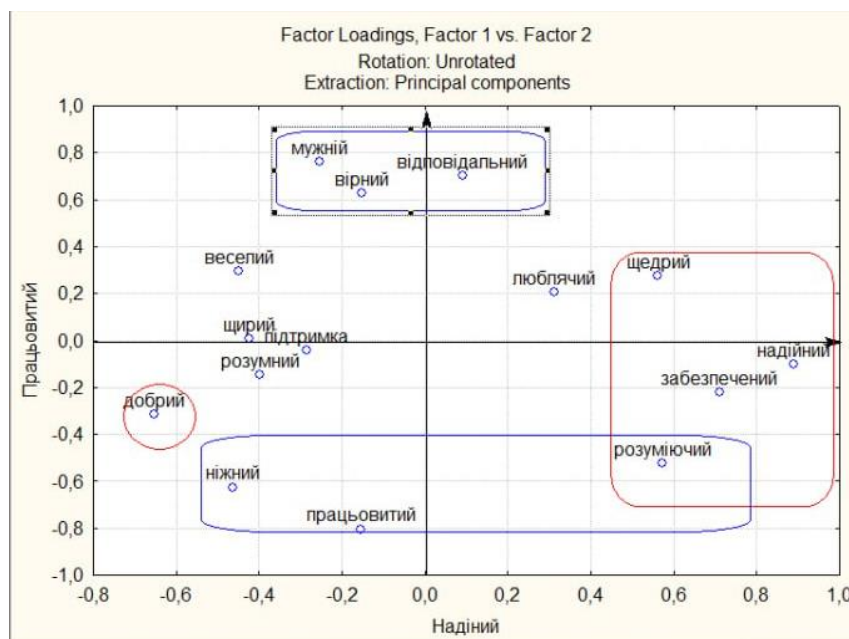


Рис. 3. Сприймання образу шлюбного партнера юнками (1 факторне поле)

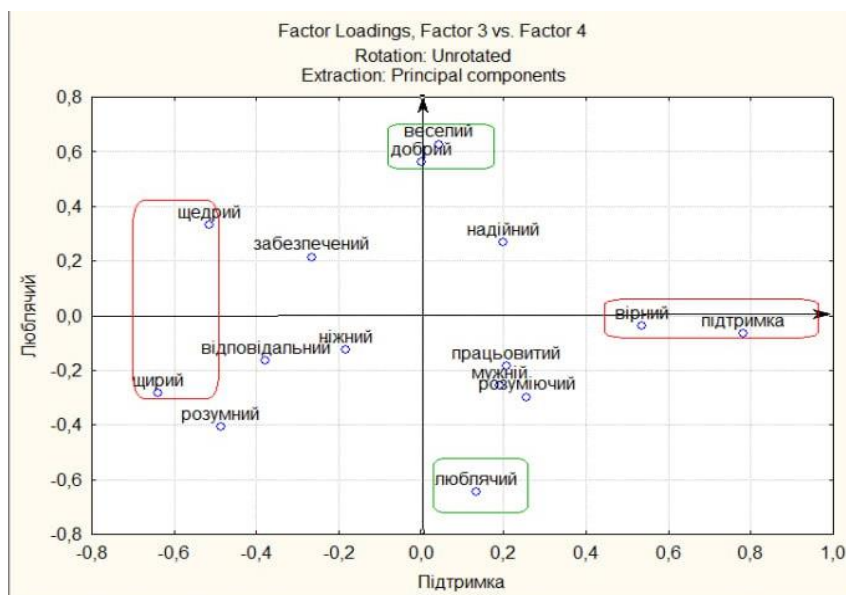


Рис. 4. Сприймання образу шлюбного партнера юнками (1 факторне поле)

Отже, наша гіпотеза не підтвердилася. Адже дівчата вбачають майбутніх шлюбних партнерів мужніми, надійними та розуміючими. А хлопці прагнуть мати кохану, хазяйновиту та підтримуючу майбутню обраницю.

### Література:

1. Зигмунд Фрейд. Вступ до психоаналізу. Лекції. Київ: «Основи», 1998.
2. Erik H. Erikson (1968). Identity Youth and Crisis. W. W. Norton & Company, (1).

### Ірина Бордюг

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ірина Тичина, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Емоційне вигорання є специфічною реакцією людини на тривалий вплив стресових ситуацій, обумовлених її професійною діяльністю. Цей синдром характеризується відчуттям емоційної спустошеності та втоми від професійної діяльності у поєднанні з деперсоналізацією та редукцією професійних досягнень, що призводить до професійної деформації особистості.

В процесі емоційного вигорання людина поступово втрачає свою емоційну, когнітивну і фізичну енергію, що проявляється у вигляді депресивних станів, почуття втоми і спустошеності, розчарування роботою та появи

негативних установок у професійній діяльності.

Термін «вигорання» («burnout») першим використав американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері. Це люди, які працюють у системі «людина – людина» [13, с. 76].

Спочатку вигорання вважалося «ціною емпатії», а потім переросло в «хворобу комунікативних професій». На сьогоднішній день синдром емоційне вигорання може зустрічатися у представників практично кожної професії, відзначаючись певною специфікою. Накопичено багато фактичного матеріалу, пов'язаного з умовами та негативними наслідками емоційного вигорання, однак і досі не існує досконалої теорії, яка б пояснила цей синдром.

У дослідженнях показано, що синдром емоційного вигорання може зустрічатися у працівників дошкільних закладів освіти. Р. Шваб у 1982 році додав у групу фахового ризику вихователів, учителів, поліцейських, політиків, юристів, менеджерів [8, с. 66].

В. Орел вважає емоційне вигорання дисфункцією, викликану впливом професійної діяльності на особистість. Він включає в структуру емоційного вигорання три основні компоненти: емоційний (психоемоційне навантаження), мотиваційний та оцінний (самооцінка професійної діяльності). [1,2,4]. На думку К. Маслач, динаміка процесу вигорання включає в себе п'ять стадій:

1. Ідеалізм і надмірна вимогливість;
2. Емоційне та психічне виснаження;
3. Дегуманізація як контрзахід;
4. Синдром огиди (до себе, до інших та абсолютно до всього);
5. Колапс (звільнення, хвороба) [16].

В зарубіжній літературі «вигорання» вважають результатом тривалого впливу професійного стресу, а терміни «стрес» і «вигорання» інколи ототожнюють. Однак змінна стресу пояснює 30% дисперсії симптому емоційного виснаження і лише невелику частину дисперсії двох інших симптомів: деперсоналізації та зниження особистих досягнень.

Е. Едельвіч та А. Бродський описують «вигорання» як процес розчарування та прогресуючої втрати ідеалізму та енергії від роботи [15с.30].

Д. Еціон називає «вигорання» «психологічною ерозією». Вона акцентує увагу на тому, що емоційне вигорання відбувається поступово і непомітно, тому його неможливо віднести до конкретних стресових подій. На думку К. Маслач і М. Лейтера, вигорання «являє собою розмивання цінностей, настрою та волі – розмивання людської душі» [16с.52].

Аналізуючи підходи науковців до характеристики моделей емоційного вигорання прослідковується проблема «подвійної сутності», що розглядається у статичній (структурі) та динамічній (процесі). У першому випадку, при характеристиці факторних моделей науковці визначають комплекс частково незалежних симптомів, що об'єднуються у більш великі блоки. Так, в рамках

даного підходу, вигорання розглядається як процес, що відбувається у професійного становлення особистості і має стадіальний характер.

Педагогі дошкільних навчальних закладів працюють в емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги та контролю взаємодії в системі «вихователь-вихованець».

Емоційне вигорання має такі прояви: поведінкові, емоційні, психофізичні, інтелектуальні та соціально-психологічні. Відповідно, вираження цього синдрому варіюється від легких поведінкових реакцій (дратівливість, стомлюваність) до психосоматичних і невротичних розладів.

Питання профілактики емоційного вигорання є досить актуальним, оскільки цей синдром має негативні наслідки і для самого вихователя, і для його оточуючих, перш за все – дітей. Проаналізувавши процес організації соціально-психологічної профілактики синдрому емоційного вигорання у педагогів закладів дошкільної освіти, можна сказати, що під профілактикою маються на увазі науково обґрунтовані і своєчасно здійснювані дії, спрямовані на збереження, підтримання та захист нормального рівня життя та здоров'я педагогів. Соціально-психологічну профілактику емоційного вигорання педагогів науковці розглядають на рівні освітнього закладу в цілому, а також на рівні особистості як індивідуальну та групову профілактику. Основними формами та методами профілактичної діяльності в закладах дошкільної освіти є просвітницька робота, що передбачає інформаційну компанію серед педагогів щодо визначення сутності синдрому емоційного вигорання, особливостей його прояву та протікання, методів профілактики, а також використання в рамках психологічної підтримки освітнього процесу відповідних тренінгів. Основними методами роботи під час тренінгу виступають вправи на саморегуляцію, асоціювання, психодраматичні вправи та техніки. Також, важливим завданням керівництва навчального закладу є формування сприятливого психологічного клімату, підвищення мотивації працівників за рахунок заохочень, вміння надавати конструктивну критику у разі необхідності, моніторинг психічного стану вихователя, обмін професійним досвідом та можливість завжди звернутися за допомогою.

Експериментальне дослідження особливостей емоційного вигорання педагогів було проведено на базі двох закладів дошкільної освіти. Для дослідження були обрані такі методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко), «Діагностика професійного «вигорання» (С. Джексон, К. Маслач, в адаптації Н. Водоп'янової) та методика «Дослідження синдрому емоційного вигорання (Дж. Грінберг)»

У дослідженні взяли участь 58 педагогів закладів дошкільної освіти. На початку роботи було проведено дослідження особливостей емоційного вигорання педагогів в обох закладах дошкільної освіти і виявлено, що зі збільшенням стажу роботи педагога збільшується ступінь сформованості та прояви професійного вигорання.

Для підвищення загального рівня адаптивної поведінки педагогів, формування стесостійкості, профілактики та корекції симптомів була розроблена

програма профілактики синдрому емоційного вигорання. Програма включала в себе 8 тренінгових занять, розрахованих на тривалість в 1 годину. Аналізуючи результати впровадження програми можемо констатувати зниження рівня прояву симптомів емоційного вигорання в експериментальній групі, що свідчить про її ефективність та доцільність використання у роботі серед педагогів закладів освіти. При цьому показники контрольної групи, яка не брала участі в тренінговій програмі, у загальному вигляді залишилися незмінні, проте прослідковується негативна динаміка саме у фазах, що у подальшому можуть провокувати їх стійкість та як наслідок сформованість емоційного вигорання.

Сформовані методичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти спрямовані на два основні напрями: оптимізація та підвищення рівня організації освітньої діяльності на рівні закладу та активізація та розкриття особистісних ресурсів педагогів. Виконання рекомендацій дозволить попередити емоційне перенавантаження педагогів, що у свою чергу сприятиме загальному рівню освітньої діяльності педагогів закладу дошкільної освіти. Матеріали дипломного магістерського дослідження можуть бути використані з метою забезпечення психологічного супроводу професійної діяльності педагогів. Отримані матеріали можуть бути застосовані в роботі психологічних служб закладів дошкільної освіти.

### Література:

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50
2. Вознюк А. В. Психологічні чинники емоційного вигорання вчителів початкових класів. *Психологія: реальність і перспективи*, 2013. Вип. 1. С. 149-150.
3. Войтович О. Профілактика емоційного вигорання спеціального педагога. *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти: матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської*. Рівне. 2020 С. 15-18
4. Генік С. М. Синдром емоційного вигорання. *Галицький лікарський вісник*. 2015. Т. 22. С. 163-165.
5. Гірняк К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2015. Т. 17, № 1(4). С. 183-188.
6. Грицук О. В. Динамічні особливості емоційного вигорання вчителів в процесі професійної діяльності. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 37(2). С. 60-70.
7. Грицук О. В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). - С. 51-57.
8. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН*. 2010. № 4. С. 66-73.
9. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24-25.
10. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ : Рівне, 2003. 24 с.

11. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти: *Психолог*. 2010. № 40. С. 3-6.
12. Лаврова М. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*. Т.19. 2014. Вип. 2(32). С.194-202.
13. Цимбаляк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
14. Юр'єва Л.М. Професійне вигорання. Формування, профілактика і корекція. Київ : Сфера, 2004. – 272 с.
15. Edelwich, E., Brodsky, A. (1980). Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y. (in English).
16. Maslach, C. Maslach burnout inventory [Text] / C. Maslach, S. E. Jackson. - Palo Alto, Calif. : Consulting Psychologists Press, cop., 1981. 52 p.

### **Алла Весельська**

старша викладачка кафедри соціальної та практичної психології

### **Катерина Іваненко**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти

за спеціальністю «Психологія»

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*м. Житомир, Україна*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Однією з найбільш значних і актуальних тем у психології можна вважати проблему становлення самосвідомості та самооцінки особистості. Вчені визнають самооцінку як відносно стійку, неповторну систему уявлень індивіда про самого себе на підставі якої він здійснює взаємодію з іншими людьми, оцінку своїх власних вчинків, моральних якостей, переконань та мотивів. У підлітковому віці самооцінка виступає не лише необхідною умовою уявлень про себе та свої переваги, а також усвідомленням своїх окремих негативних характеристик та уявленням про себе як про цілісну та стійку особистість. Завдяки самооцінці визначається спрямування діяльності та активності, ставлення до світу, до людей, до самого себе [2]. Виступаючи досить складним феноменом у житті підлітків, самооцінка відображає рівень залученості особистості в безліч зв'язків і відношень з усіма психічними утвореннями особистості і виступає в якості важливої детермінанти всіх форм і видів її діяльності та спілкування. Вивчення впливу соціально-психологічних чинників на розвиток самооцінки у підлітковому віці має важливе значення для корекції негативних проявів поведінки у підлітковому віці на етапі її становлення [3].

Вивченням самооцінки як феномену у підлітковому віці займалися такі вчені як М.Савчин, І.Бех, Й.Боришевський, М.Даниленко, І.Рашковська, І.Севастьянов та інші. Вплив соціально-психологічних чинників на самооцінку сучасних підлітків досліджувались О.Дудник, О.Лазорко, І.Лопушанською та Т.Медніковою.

Психологи розглядають самооцінку як складову самосвідомості особистості та як продукт її розвитку. У вітчизняній психології проблема самооцінки розробляється переважно в рамках вікової психології. Предметом вивчення та аналізу виявляється процес формування, становлення самооцінки, динаміка її властивостей в онтогенезі. При цьому самооцінка розглядається як один із компонентів, які складають самосвідомість. Отже, самооцінка значною мірою виявляється не стільки в думках та словах людини про саму себе, а у більшій мірі, в тому, що про її досягнення або ж невдачі говорять інші. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, непорозуміння, в яких опиняється людина, зазвичай є наслідком формування неправильної самооцінки.

Підлітковий вік – пора самоаналізу й самооцінок. Самооцінка формується шляхом порівняння ідеального «я» з реальним. Але ідеальне «я» може бути випадковим, а реальне «я» ще всебічно не оцінене самою особистістю. Ця об'єктивна суперечність в розвитку особистості підліткового віку може викликати у неї внутрішню непевність у собі й супроводжуватися іноді зовнішньою агресивністю, розв'язністю або почуттям незрозумілості [1, с.67]. Структура самооцінки у підлітковому віці розглядається дослідниками як така, що має два компоненти – когнітивний і емоційний, що функціонують в нерозривній єдності. Перший відображає знання підлітка про себе, другий – ставлення до себе.

Із метою дослідження впливу соціально-психологічних чинників на самооцінку у підлітковому віці нами були застосовані: методика дослідження самооцінки особистості С.А.Будассі, методика діагностики рівня домагань В.Горбачевського та методика локусу контролю Дж.Роттера.

Аналіз результатів досліджуваних за методикою рівня самооцінки С.Будассі серед опитуваних підлітків виявив, що половина (50%) мають адекватну самооцінку, третина (30%) – низьку, і п'ята частина (20%) – завищену.

Результати за методикою рівня домагань В.Горбачевського свідчили, що досліджувані із адекватною самооцінкою мають адекватний рівень домагань та позитивні мотиви діяльності, самоповагу, прагнення до самовдосконалення, тоді, як у досліджуваних із низькою або завищеною самооцінкою були переважаючими низький та неадекватний рівень домагань.

Показники за методикою вивчення локусу контролю виявили, що більшість підлітків (60%) із адекватною самооцінкою мали інтернальний тип локусу контролю, тоді як у підлітків із заниженою та завищеною самооцінкою було виявлено екстернальний тип (27%) та інтернальний тип (33%) локусу особистісного контролю. Таким чином, самооцінка у підлітковому віці виступає своєрідним свідченням рівня домагань особистості, своєрідним каталізатором її активності та поведінки.



### Література:

1. Даниленко Н. М. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди*. 2018. Вип. I (57). С. 67-77.
2. Аркатова О.Є. Становлення самосвідомості як соціальної адаптації та чинників, які зумовлюють життєві стратегії. Херсонський державний університет. Видавничий дім: Гельветика, 2019. 320 с.
3. Кириченко Т. Психологічний зміст саморегуляції. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Психологічні науки*. 2017. Вип.3. Т.1. С.82-88.

**Ольга Владзяновська,  
Крістіна Шевченко**

здобувачки бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Юлія Дем'янчук, викладачка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ «СИЛЬНОЇ ЖІНКИ» В УЯВЛЕННІ МОЛОДІ ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВІЙСЬКОВОГО ВТОРГНЕННЯ

Сучасний світ динамічно змінюється. Змінюються і люди, і ролі, які вони виконують. Так, якщо звернутися до української культури, то жінка завжди була берегинею домашнього вогнища, займалася господарством, вихованням дітей, створювала затишок в оселі, була вірною подругою своєму чоловікові. Саме такою її описували письменники, оспівували поети, зображували художники та скульптори. Але чи актуальний такий образ жінки сьогодні, у ХХІ столітті, в епоху бурхливого розвитку технологій? А як змінився образ сильної жінки в умовах повномасштабного російського вторгнення?

Сучасні дослідники говорять про те, що образ жінки на війні повільно, але вже змінюється [1]. Це проявляється в тому, що під час війни більшість жінок залишається вдома, але є дуже велика частина жінок, які реалізують себе у військовій сфері.

Тому постало питання того як виглядає «сильна жінка» в свідомості сучасної молоді і чи вже прослідковуються тенденції до створення нових образів-стереотипів.

Ми спробуємо відповісти на це запитання, адже дуже важливо розуміти, як вважає молодь, яка будує нове суспільство і нову державу.

У самому дослідженні взяло участь 30 людей. Це все були жінки 19-23 років, тобто представниці старшого юнацького віку.

Для проведення психосемантичного дослідження було виділено декілька етапів і проводилося воно в онлайн-просторі.

Перед тим як перейти до факторизації, ми провели частотний аналіз і отримали цікаві результати. Саме на цьому етапі роботи з даними ми змогли

виявити одиночні-асоціації, які дозволяють говорити про певний унікальний образ сильної жінки іншими жінками. Мова йде за наступні асоціації: «воїн», «камінь», «княгиня Ольга», «орлиця», «гармонія», «володарка», «хитрість» та «гордість». До асоціацій, які зустрічалися менше 5 разів потрапили такі слова, яких ми вважали, буде більшість, а саме: «патріотизм», «волонтерка/волонтерство», «українка». В наступних етапах дослідження дані асоціації ніяких не задіювалися, однак були зафіксовані для подальших досліджень.

В результаті факторного аналізу було виявлено 2 фактори. Відсоток загальної дисперсії для першого фактора склав 39%, а для другого – 17%. Це свідчить про те, що фактор 1 більш значимий і включає в себе більше змінних.

Накопичений відсоток дисперсії обох факторів складає 56% і він свідчить про те, що більшу частину масиву даних вдалося факторизувати. Даний показник є досить великий, адже разом два фактори описують більше половини всієї сукупності отриманих нами даних. Однак це ще означає і те, що факторизація не повна, і що існують ще й інші фактори, менш значимі, але теж достатньо важливі.

Як видно з факторного поля (див. рис. 1), якщо аналізувати 1 фактор, то можна побачити, що він є біполярний. По характеру зв'язку видно, що прямий зв'язок з 1-им фактором мають саме «незалежна» (0,882445), «успішна» (0,784966), «впевнена в собі» (0,764888), «гроші, фінансово стабільна» (0,830499), в той час як обернений – «стійкість (емоційна, психічна, стресам)» (-0,799076), «самотність» (-0,767704) та «фізично сильна, витривала» (-0,791019). Тобто, з огляду на дані результати, можна зробити висновок, що опитувані вважають, якщо жінка має в собі і проявляє таку рису як впевненість у власних силах, може себе фінансово забезпечити, має постійно гроші, то вона є незалежною і успішною, і відповідно є сильною. Всі ці якості йдуть як складові цього образу і взаємодоповнюють одна одну.

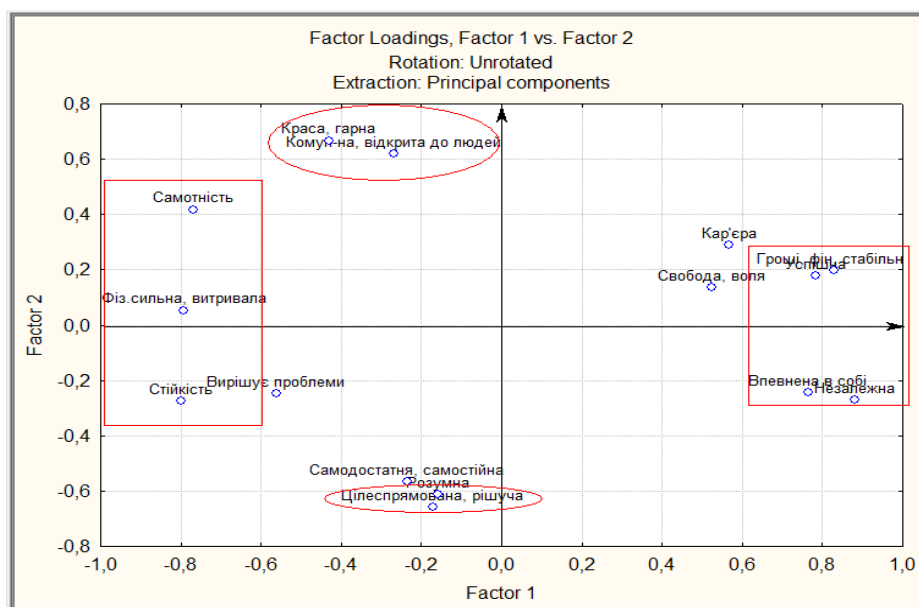


Рис. 1 Образ «Сильної жінки» у свідомості молоді юнацького віку

Оскільки з іншого боку такі асоціації як «стійкість (емоційна, психічна, стресам)» (-0,799076), «самотність» (-0,767704) та «фізично сильна, витривала» (-0,791019) і вони мають протилежний зв'язок відносно 1 фактора, то можемо говорити про те, що вірогідніше всього, в уявленні молоді, жінку не можна вважати сильною, якщо вона має гарну фізичну форму, самотня (без партнера та/або друзів) і стресостійка. Можливо, таке уявлення пов'язано з думкою, що фізична форма це не те, чим зараз можна «здивувати» і не завжди потребує зусиль зі сторони жінки, а стресостійкість і стійкість як така можуть в свою чергу асоціюватися так само з вже просто необхідним вмінням в сучасних умовах і тому це не можна вважати чимось «неймовірним» і важливим. Це скоріше вже щось таке, що є у кожного українця. Відповідно вміння лишатися впевненою в собі, бути фінансово стабільною в цих складних економічних умовах, що досі тривають, є більш важливими характеристиками сучасної сильної жінки.

Якщо ж говорити про 2 фактор, то він також є біполярним. Тут спостерігається протиставлення таких асоціацій як «комунікабельна, відкрита до людей» (0,619834), «краса, гарна» (0,667510) та «цілеспрямована, рішуча» (-0,657074), «розум, мудра, інтелект» (-0,611975) відповідно. Тут скоріше за все склалася подібна картинка через те, що в уявленні молоді сильна жінка є красивою і не відчуває проблем із комунікацією з іншими, тобто їй просто бути відкритою до людей. Цих два аспекти доповнюють один одного. Відповідно якщо жінка розумна і цілеспрямована, вона не може мати попередніх характеристик. Вірогідніше за все, мова йде про те, що така особистість, яка рішуче діє у власних інтересах і яскраво проявляє це, в уявленні молоді не так легко може ввійти в контакт з людьми і бути в принципі відкритою до них. Тобто дані конструкти є взаємовиключними.

Таким чином, проведене психосемантичне дослідження дозволило з'ясувати які уявлення відносно образу сильної жінки наявні в свідомості молоді старшого юнацького віку.

Наступним завданням перед нами стояло дослідження уявлень про жінку до вторгнення РФ та після. Для цього ми звернулися до студентського дослідження Марії Примич [2], в якому розглядалися згадки про жінок на таких каналах як «ТСН», «24 канал» та «Wonderzine» в контексті гендерно зумовлених стереотипів. Ми звернулися до ЗМІ, оскільки саме вони є ще й інструментом впливу на свідомість і аналіз в цій сфері дозволить виконати поставлене завдання.

Моніторинг дозволив побачити трансформацію образу жінки з «образ жінки-матері», «гарна жінка, жінка-модель» на такі образи як «жінки, що воюють на фронті разом з чоловіками», «жінки допомагають військовим на фронті», «жінки волонтерять в тилу, допомагають та збирають кошти», «жінки, що виходять на мітинги на підтримку України», «образ жінки, яка пережила згвалтування» і «жінки, що стали голосом цієї війни». Однак хоч в ЗМІ відсоток матеріалів про жінок і змінився, то не настільки суттєво як це мало б бути і відповідно «старі» уявлення про жінку так само наявні в свідомості людей і молоді зокрема. Однак варто зауважити, що наприклад, образ «гарна жінка,

жінка-модель» трансформувався завдяки тому, що зараз багато українських і не тільки жінок-зірок використовують у своїх вбраннях деталі з українською тематикою.

Дані матеріали дозволили стверджувати, що так, тенденція до зміни образу жінки і сильної жінки зокрема, наявна і саме починає проявлятися, незважаючи на те, що це доволі повільний процес. Тобто у свідомості молоді ці зміни вже почали відбуватися, що і було нами виявлено під час частотного аналізу асоціацій.

Таким чином, отримані результати дослідження дозволяють говорити про те, що формування уявлень про нові ролі жінки почалися, як і зазначають сучасні науковці, і образ сильної жінки однозначно відповідає викликам сьогодення в умовах повномасштабного російського вторгнення. Також, можемо розглядати можливість повторного дослідження, наприклад, після перемоги, для виявлення динаміки або ж з іншою вибіркою, з метою порівняння гендерних чи вікових аспектів.

#### **Література:**

1. Кузьмук О. Соціологи про сучасну жінку/ Доступ: <https://vnu.edu.ua/uk/articles/sociologi-pro-suchasnu-zhinku> (Дата звернення: 16.05.2023)
2. Примич М. Войовниця, волонтерка, активістка: як змінився образ жінки в українських медіа після повномасштабного російського вторгнення (студентське дослідження)/ Доступ: <https://www.mediakrytyka.info/ohlyady-analytika/voiovnytsya-volonterka-aktyvistka-yak-zminyvsya-obraz-zhinky-v-ukrayinskykh-media-pislya-povnomasshtabnoho-rosiyskoho-vtorhnennya-studentske-doslidzhennya.html> (Дата звернення: 15.05.2023)

#### **Анна Голуб**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### **Науковий керівник:**

Юлія Дем'янчук, викладачка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ПАРТНЕРА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Вивчаючи гендерні стереотипи, дослідники та політики можуть визначити системні проблеми та розробити втручання, які сприятимуть гендерній рівності та соціальній справедливості.

Поняття стереотипу вивчалось в усі епохи психологічної науки, даний аспект людського сприйняття цікавив дослідників, що належали до біхевіористичної, когнітивної, соціальної та гештальтпсихології. Та вперше поняття стереотип було введено В. Ліппманом як «сукупність переконань щодо особистісних якостей групи людей», [2] хоч поняття і зазнало багато модифікацій та доповнень, проте суть залишається відповідною даному визначенню науковця. Сьогодні дослідження стереотипів продовжують

розвиватися та розширюватися, підкреслюючи їхній повсюдний вплив на соціальне пізнання та міжгрупові стосунки.

Нас в роботі найбільше цікавить поняття гендерних стереотипів, що отримали основний поштовх в розвитку на етапі активного феміністичного руху. Ідея була далі розвинена вченими-феміністами в 1970-х роках, які стверджували, що гендерні стереотипи є шкідливими, оскільки вони зміцнюють традиційні гендерні ролі та обмежують можливості жінок для особистого та професійного розвитку.

Відповідно до дослідження Гліка та Фіске (1996), гендерні стереотипи можна загалом класифікувати на два типи, один, що пов'язаний з теплотою, турботливістю тощо асоціюється з жінками, а той що пов'язаний з незалежністю та наполегливістю асоціюються з чоловічою статтю. Ці стереотипи можуть впливати на те, як молоді люди сприймають своїх партнерів, оскільки вони можуть очікувати, що їхній партнер буде відповідати цим гендерним ролям [1].

Метою проведення нашого дослідження було вивчення особливостей сприйняття образів осіб власної та протилежної статі, виявити особливості стереотипізації цих образів.

Вибірка складала 24 досліджуваних 17-25 років (12 учасників чоловічої і 12 жіночої статі). Для вивчення стереотипності сприйняття власного образу та образу партнера було використано процедуру асоціативного експерименту.

Нами було виділено по 25 слів-асоціацій на 4 образи: два образи створені жінками, а саме чоловічий і жіночий; та відповідно два образи створені чоловіками. Далі на основі цих понять була проведена процедура факторного аналізу, її ми також проробили 4 рази, окремо для кожного з образів.

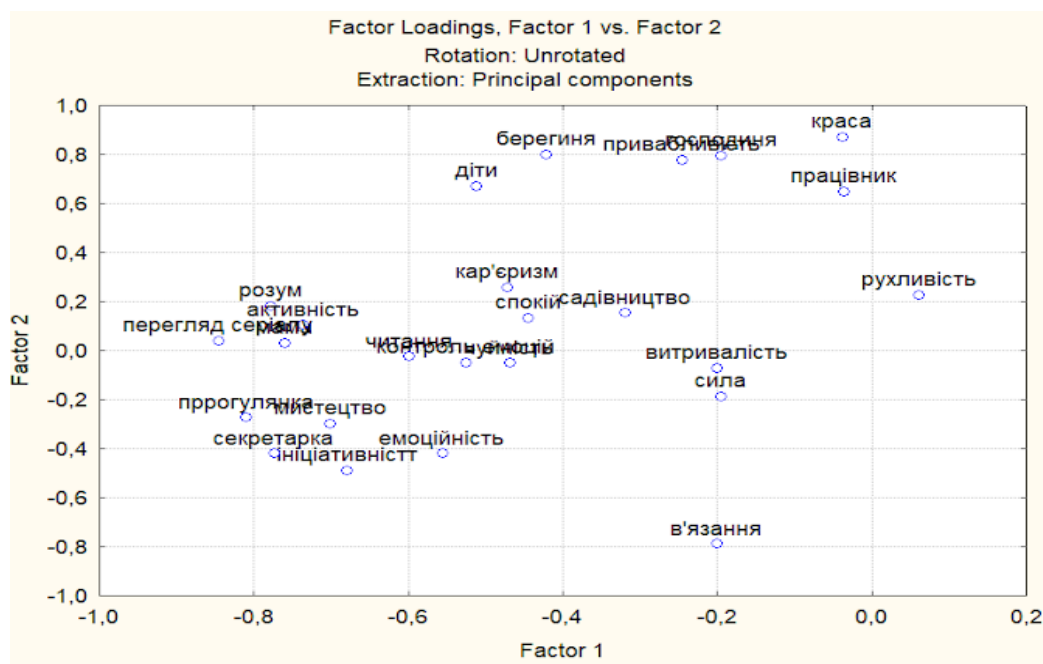


Рис.1. Сприймання жінками юнацького віку образу жінки

Отже, за результатами факторного аналізу жіночого образу створеного жінками ми маємо два фактори, частка загальної дисперсії яких є 48,61% (28,01%

+ 20,58%). Найтісніше пов'язаними з першим фактором виявилися поняття: розум (-0,78), мама (-0,76), активність (-0,74), секретарка (-0,77), мистецтво (-0,7), прогулянка (0,81), перегляд серіалу (0,85). Фактор 1 представляє жіночий образ через ролі та інтереси жінки, що пов'язані з материнством, особистісними характеристиками, розвагами та роботою, що в свою чергу представлена через досить стереотипізовану та сексуалізовану професію. За фактором 2 важливими виділилися характеристики: привабливість (0,78), берегиня (0,8), господиня (0,8), працівник, краса (0,87) і поняття в'язання (-0,67). Фактор 2 описує жінку через призму досить стереотипних асоціацій, що мають основний акцент на важливості зовнішньої привабливості жінки, її побутові ролі, як господині, а також наявністю роботи, також даний образ через обернений зв'язок і показує відстороненість від творчості та відпочинку, що представлені "в'язанням". Отже загалом образ жінки створений жінкою, що представлений 2 факторами виглядає досить розлого, проте в деяких моментах має досить помітну стереотипізацію.

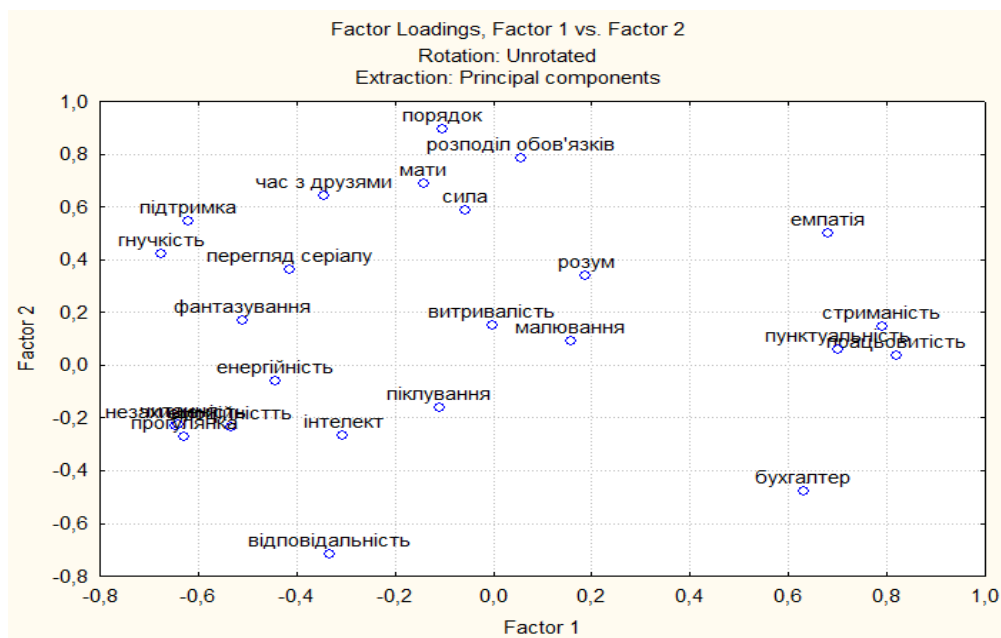


Рис.2. Сприймання чоловіками юнацького віку образу жінки

Жіночий образ створений чоловіками представлений також 2 факторами. Найбільш сильними зв'язками з фактором 1 були пов'язані поняття: стриманість (0,78), пунктуальність (0,7), працьовитість (0,82), емпатія (0,68), незахищеність (-0,65), прогулянка (-0,63), гнучкість (-0,67) та читання (-0,64). У факторі 1 зв'язки вказують на таку характеристику жіночого образу, що охоплює психоповедінкові характеристики. Через змінну яку представляє даний фактор можемо подумати, що для чоловіка є важливою здатність жінки відчувати емоції партнера, підтримувати його, проте намагались стримувати власні емоції, а також даний фактор описує жінку як працюючу та пунктуальну. Загалом характеристики за даним фактором є спрямованою на наданні переваг суспільству або ж партнеру над собою з боку жінки, що ми не можемо назвати стереотипним, проте даний образ за цим фактором не є позитивним, що ще більш

підкреслюється іншим кінцем дихотомію, де характеристики більше спрямовані вглиб особистості. За фактором 2 важливими виділилися характеристики: порядок (0,89), розподіл обов'язків (0,79), мати (0,7) та відповідальність (-0,72). Фактор 2 представляє образ жінки як члена родини та частину побутового світу. Проте протиставлення відповідальності додає цікавості цьому фактору, так як відповідальність може бути також побутовою характеристикою, але чоловіками сприймається як невластива жінці, тому можливо жінка потребує контроль в даному аспекті. Образ жінки що створений чоловіком, та представлений даними факторами є скутим та не дуже позитивним, а навіть в деяких аспектах стереотипізованим та закам'янілим.

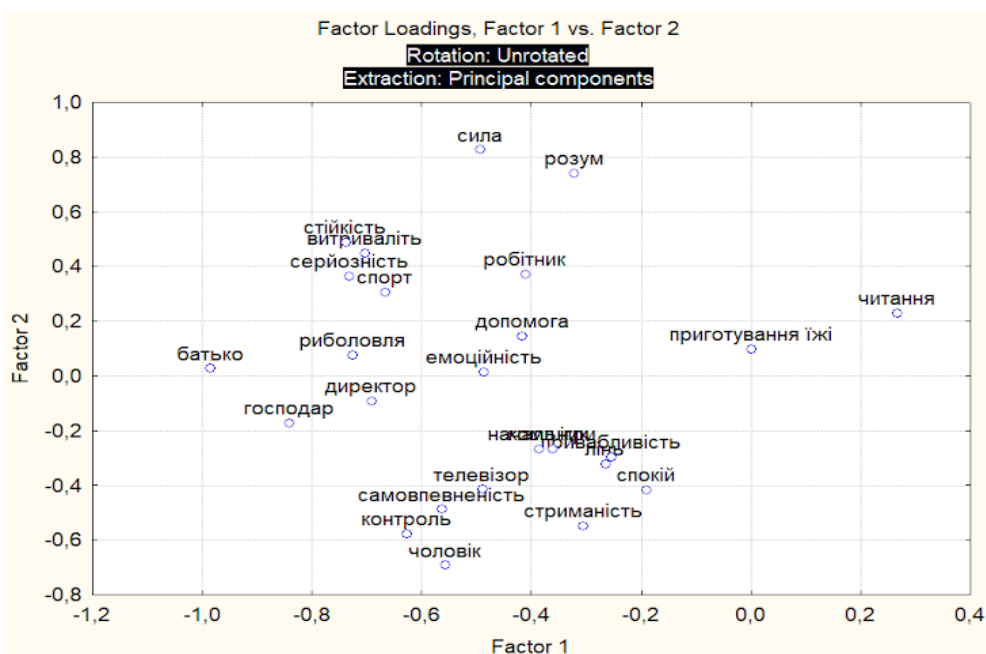


Рис.3. Сприймання жінками юнацького віку образу чоловіка

Фактор 1 в даному образі представлений групою понять: витривалість (-0,7), стійкість (-0,73), серйозність (-0,73), риболовля (-0,73), господар (-0,84), батько (-0,99), директор (-0,69), спорт (-0,67), що охоплюють багато сфер життя, серед яких і відпочинок, і особистісні характеристики, і високий авторитет в різних сферах. Таким чином даний фактор представляє образ хоч розгорнутий образ чоловіка, проте досить брутальним, «головним» в різних аспектах, а також серйозним і відповідальним. Дані уявлення про чоловічий образ можуть мати стереотипну природу. За фактором 2 ми можемо бачити деяке протиставлення, а саме розум і сила позитивно пов'язані з даним фактором, та негативно пов'язане з ним поняття чоловік в ролі партнера. За 2-м фактором чоловік зображений як розумний і сильний, тобто такий, що є прогностичним та контролюючим. Проте тут є місце для біполярного зв'язку. В нашому випадку, яким би привабливим не виглядав розумний і сильний чоловік, жінки не розглядають такого чоловіка як потенційного партнера. Образ, що вимальовується з поєднання даних факторів створює брутального, сильного, холонокровного та стійкого чоловіка господаря



життя. Даний образ не розкриває чуттєвої сторони чоловіка і є досить обмеженим та можливо має стереотипні основи.

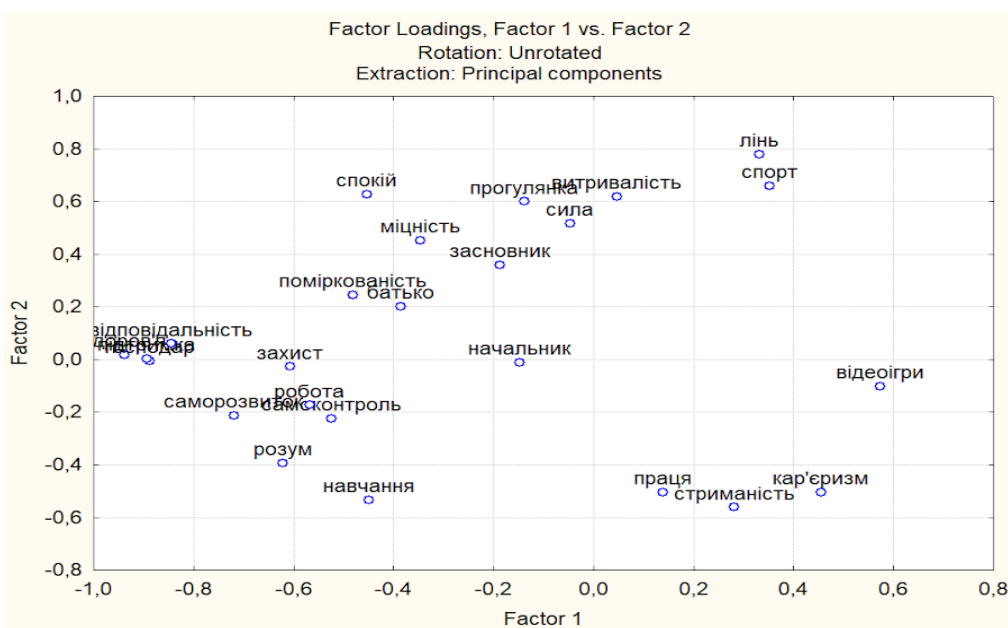


Рис.4. Сприймання чоловіками юнацького віку образу чоловіка

Чоловіки створили трохи відмінну картинку чоловічого образу через 2 фактори. За першим фактором аналізу чоловічого образу, що був створений чоловіками, виділилося 5 понять, що є достатньо значущими для аналізу. Ці поняття: здоров'я (-0,94), господар (-0,89), підтримка (-0,89), відповідальність (-0,84), саморозвиток (-0,72). За 1-м фактором чоловік є підтримуючим і відповідальним господарем, що не нехтує і власною особою. Образ за цим фактором осягає і партнерські стосунки, і власне особистість. Фактор 2 щодо даного образу виділився більш неоднозначним ніж перший. Даний фактор має значимі кореляції лише з двома поняттями, лінь (0,78) та спорт (0,66). Тобто чоловік представлений лише фізично-особистісними характеристиками, що в свою чергу є протилежними за наповненням. Тому можемо подумати, що таким чином представляється також і своерідна чоловіча мінливість. Отже, образ чоловіка, на думку чоловіків, що представлені в 2 факторах є досить позитивним, чуттєвим та розгорнутим. Місце стереотипизації можливо може бути, проте виражених і явних стереотипів не спостерігається.

На нашу думку всі образи мають в основі певний стереотипізований шаблон, що якимось чином пов'язаний з власною або протилежною статтю. Можливо досліджувані частково керувалися суспільно-популярним зображенням чоловіка та жінки, а не власною думкою, та це привело до таких результатів.

### Література:

1. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of personality and social psychology*, 70(3), 491-512.



2. Lippmann, W. (1922). Public opinion. New York: Harcourt, Brace & Co

**Єлизавета Горохова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ольга Літвінова, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології, педагогіки та філософії  
*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
м. Кременчук, Україна*

**ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ХВОРИХ НА РОЗСІЯНИЙ  
СКЛЕРОЗ В АДАПТИВНОМУ ПЕРІОДІ**

На сьогодні не існує єдиної точки зору на проблему психоемоційних станів, зокрема стани особистості розглядають у двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі, тобто безпосередньо пов'язані з мотивацією людини. Оскільки психоемоційні стани є системними явищами, то системоутворюючим фактором для них можна вважати актуальну потребу, яка ініціює той чи інший психоемоційний стан. Якщо вимоги зовнішнього середовища сприяють швидкому та легкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивного стану – радості, натхнення, захоплення, а якщо ймовірність задоволення є низькою або відсутньою, то стан буде негативним за емоційним знаком [5].

Важливу роль у характері стану відіграє «блок цілепокладання», який визначає як ймовірність задоволення потреби, так і характер майбутніх дій. Залежно від інформації, що зберігається в пам'яті людини, формується психологічний компонент стану, що включає в себе емоції, очікування, установки, відчуття та «фільтри сприйняття». Останній компонент є дуже важливим для розуміння характеру стану, оскільки саме через нього людина сприймає світ та оцінює його. Після встановлення відповідних «фільтрів» об'єктивні характеристики зовнішнього світу вже не можуть повною мірою впливати на свідомість, натомість головну роль відіграють установки, переконання й уявлення [8].

Психоемоційні стани – мінливі стани людини. Як правило, емоційно насичені, вони виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, ряду інших факторів. Психоемоційні стани, як і інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей у свідомості людини та в тій частині психіки, яку називають несвідоме. Це означає, що їх не завжди можливо сприйняти за допомогою органів відчуттів та дослідити методами природничих наук.

На думку А. О. Прохорова, психоемоційні стани можна класифікувати як прояви психічних процесів:

- стани емоційні – настрої, афекти, тривога;
- стани вольові – рішучість, розгубленість;
- стани пізнавальні – замисленість [3].

Складність розрізнення типів психоемоційних станів полягає у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій перелік проявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації).

Отже, психоемоційний стан потрібно розглядати як один з можливих режимів життєдіяльності людини, який на фізіологічному рівні відрізняється визначеними енергетичними характеристиками, а на психологічному рівні – системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу. Вони одночасно виступають і як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі. У психоемоційних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психоемоційного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості та те, як людина пристосовується до нових життєвих умов [3].

Емоції грають величезну роль нашому житті, будучи фундаментальною основою формування всієї психічної діяльності. Особливого значення вони набувають під час розвитку будь-якого захворювання, посилюючи чи знижуючи психосоматичні механізми хвороби. У цьому плані великий інтерес становлять неусвідомлювані процеси, які незалежно від волі людини впливають характер, перебіг, патогенез, прогноз, і навіть на позитивний чи негативний результат хвороби. Як правило, у літературі підкреслюється, головним чином, негативне значення тривоги та депресії, як супроводжуючих негативних емоційних реакцій та станів при розвитку захворювань [2]. Однак природа таких емоцій виявляється найчастіше набагато складніше, оскільки зачіпає як усвідомлені, так і неусвідомлені процеси та їх взаємодію, роль яких надзвичайно складна і мало вивчена при органічних і функціональних розладах. У цьому плані нас цікавить таке захворювання як розсіяний склероз (далі – РС), де роль органічного ураження нервової системи та функціональних порушень має велике значення, оскільки незважаючи на досягнення останніх років у діагностиці та лікуванні, багато аспектів механізмів розвитку хвороби залишаються недостатньо вивченими.

Розсіяний склероз – це важке неврологічне аутоіммуноалергічне захворювання з непередбачуваною течією, що зачіпає та залучає до патологічного процесу широкий спектр різних систем організму, психіки та мозку хворої людини, що призводить до ранньої інвалідизації, у тому числі осіб молодого віку. В даний час є багато робіт, присвячених вивченню особливостей

і порушень психічної діяльності при даному захворюванні [2], однак зберігається маловивченим питання про роль і значення усвідомлених і неусвідомлених емоційних процесів в патогенезі РС, діагностиці, лікуванні та реабілітації хворих.

Обстеженні хворі пред'являють різноманітні значущі їм скарги на стан здоров'я. Здебільшого вони відповідають провідним неврологічним симптомам. Крім того, відзначаються різні емоційні порушення, в основному тривога та знижений фон настрою. Також зазначимо що хворі не визначають скарги на агресивність чи бажання проявити агресію. Загалом, що стосується емоційної сфери, на першому місці у переважній більшості хворих виявляється тривога [7].

Насамперед, слід зазначити велику варіабельність практично всіх показників емоційної сфери хворих на РС. Цілком ймовірно, варіабельність при даному захворюванні є характерною рисою психофізіологічного стану, про що свідчать численні дослідження [6] і що, швидше за все, пов'язано з непередбачуваністю перебігу, залученням у патологічний процес різних систем організму, психіки та мозку людини та нестійкістю загального функціонального стану.

У науковому плані такі проблеми обговорюються рідко. Як відомо, поряд з усвідомленням багато психічних процесів протікають на неусвідомленому рівні. Особливості емоційної дисгармонії у хворих на РС на усвідомленому та неусвідомленому рівні пов'язані з різною вираженістю емоційних порушень та різним ступенем взаємозв'язків з клініко-анамнестичними даними. Найбільш вираженими і такими, що часто зустрічаються у хворих на РС визначають усвідомлену та неусвідомлену тривогу, неусвідомлену приховану агресію і песимістичність, тоді як страх виявляється не характерним для РС.

При цьому тривога, як усвідомлена, так і неусвідомлена, а також депресія мають прямий взаємозв'язок з тяжкістю захворювання та дезадаптацією особистості хворих, незважаючи на початково різний ступінь виразності. У той же час, усвідомлена та неусвідомлена агресія прямих взаємозв'язків із клініко-анамнестичними параметрами не має [7].

Кореляційні зв'язки між окремими емоційними показниками психологічних тестів та особистісними даними у хворих на РС свідчать про прямі взаємозв'язки емоційних порушень з погіршенням стану здоров'я та емоційно-особистісною дезадаптацією [6].

Отже, різні види усвідомлених та неусвідомлених емоційних процесів по-різному взаємопов'язані з особистісною дезадаптацією та параметрами хвороби, що створює труднощі для діагностики, корекції та психотерапії. Разом з тим, зіставлення психологічних показників та функціонального стану головного мозку показує, що реалізація порушень усвідомлених та неусвідомлених емоційних процесів у хворих на РС здійснюється різними функціональними ансамблями кіркових та підкіркових структур, де чільне місце займають лобові частки та лімбіко-ретикулярна система [4]. Окремо можна виділити лобові частки, які грають велику роль у контролюючих, особливо гальмівних механізмах емоційно-особистісної сфери.

Таким чином, емоційні порушення при РС на усвідомленому та неусвідомленому рівні надзвичайно важливі для діагностики психологічного статусу та визначення структур-мішеней, необхідних у лікувальних цілях, психотерапії, корекційних заходах та для розробки реабілітаційних програм, а також дають необхідну інформацію про роль та важливість усвідомлених та неусвідомлених емоційних процесів у розвитку такого захворювання як РС та підкреслюють їхнє значення у загальному патогенезі розвитку хвороби та особистісної дезадаптації.

### Література:

1. Варій М. І. Психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 168 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Мартинюк І. А. Патопсихологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 208 с.
4. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія; за редакцією С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Київ – Суми, 2015, 116 с.
5. Блінов О. А. Регуляція несприятливих емоційних станів людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(2). С. 21-29.
6. Вовк В., Гіценко І. Показники емоційного стану при розсіяному склерозі. Психіатрія, неврологія та медична психологія, 2016. №3(5), С. 15-18. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/6653>
7. Сімоненко Г. Психологічне підґрунтя внутрішньої картини хвороби у хворих на розсіяний склероз. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/181>
8. Українська психологічна термінологія: словник-довідник; за ред. М. Л. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.

### Вікторія Грицюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Алла Шаюк, кандидатка медичних наук,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Їжа - одна з найважливіших біологічних потреб людини. Харчову поведінку відносять до категорії «істинних», первинних потреб, задоволення яких необхідно для переходу до наступного рівня. Перелік звичок, що стосуються прийомів їжі, режиму харчування, смакових переваг, дієти називають харчовою поведінкою [3, с. 174].

Харчова поведінка людини залежить від культурних, етнічних та сімейних традицій і чинників, особливостей виховання, біологічних властивостей організму, стандартів здоров'я та краси в соціумі. Харчові звички можуть змінюватися протягом життя, особливо під впливом негативних соціальних чинників, зокрема, війни в країні. Адже воєнні події є тривалим стресом, до якого важко пристосуватися.

Питання харчової поведінки досліджували зарубіжні та українські вчені, окрема: Д. Р. Джаст, С. Р. Пайн, Н. Ларсон, М. Сторі, Дж. Савадж, Ф. Дж. Орлет, Д. Бьорч, Б. Вансінк, В. Шебанова, М. Фатєєва, Ю. Яцишина, Д. Бойко, Д. Абсалямова [1], З. Антонова, Н. Ханецька, Т. Кудла, О. Варипаєв, О. Христук, Т. Сорокман [3] та інші.

Харчову поведінку також можна трактувати як ціннісне ставлення до їжі, її прийомів, стереотип харчування у звичайних умовах та стані стресу, поведінку, що орієнтована на образ власного тіла та його формування. Харчова поведінка стосується також індивідуальних звичок, установок, емоцій, що стосуються їжі. Ця поведінка може бути адекватною чи девіантною. На стереотип харчової поведінки впливають безліч факторів, один із найбільш важливих - етнокультурний, особливо в період стресу.

Харчова поведінка є індивідуальною, оскільки кількість з'їденого, час, вибірковість продуктів та їх поєднання у кожної людини різне. Виділяють гармонійну (адекватну) харчову поведінку та девіантну [1, с. 8-12]. Тип харчової поведінки залежить від багатьох факторів, зокрема, яке місце має харчування в ієрархії цінностей людини; кількість та якість продуктів; етнокультурні чинники; життєві цілі тощо.

Одна й найбільш суттєвих причин погіршення здоров'я є порушення структури харчування та зниження його якості. Також існує проблема адикції до їжі. У людини з адикцією до їжі думки спрямовані на реалізацію адиктивних бажань, аперцепцію їх задоволення [1, с. 8-12]. Роздуми на цю тему викликає почуття емоційного збудження, хвилювання, підйом та релаксацію. Таким чином виникає почуття самоконтролю та контролю над ситуацією, досягається бажана емоційна зміна. Адиктивна поведінка створює ілюзорне враження вирішення існуючої проблеми, подолання стресу шляхом втечі чи уникнення [4, с. 23-25].

Виділяють три основні типи порушення харчової поведінки: екстернальна, емоціогенна та обмежувальна харчова поведінка [3, с. 175-177].

Екстернальна харчова поведінка проявляється підвищеною реакцією не на внутрішні стимули до прийому їжі, а на зовнішні: стіл з наїдками, людина, яка їсть, реклама харчових продуктів тощо [3, с. 175-177]. Емоціогенна харчова поведінка виникає як реакція на стрес; іншими словами - це емоційне переїдання, - людина їсть не тому, що вона голодна, а тому що тривожна, роздратована, пригнічена, розчарована, їй нудно, самотньо тощо. Емоціогенна харчова поведінка загострюється при стресових подіях: війна, смерть чи хвороба близьких, зрада, розлучення, втрата роботи, провал на іспиті, конфлікти в родині чи в робочому колективі, період загострення переживань. Обмежувальна харчова поведінка - це самообмеження споживання їжі та строгі дієти [3, с. 176-

177]. Цикл повторюється: період переїдання – період зниження ваги, це призводить до емоційної нестабільності. Зрештою, дієтична депресія призводить до того, що людина відмовляється від дотримання обмежень у їжі і рецидиву захворювання.

До розладів харчової поведінки відносять нервову анорексію, нервову булімію та компульсивне переїдання. Війна може стати причиною розладу харчової поведінки. Оскільки один з психологічних наслідків війни є стрес, яких може приймати різні форми. До інших причин, пов'язаних з війною відносимо провину за те, що є доступ не лише до базових продуктів, але й до повного різноманіття, та можливість їх придбати; боязнь за те, що з часом їжа закінчиться або буде недостатня її кількість; страх окупації та фізичного насилля; перспектива втечі чи переселення.

Люди з нервовою анорексією вважають, що мають надмірну вагу, соромляться свого тіла, навіть якщо вони досить худорляві. Їжа та контроль маси тіла стають одержимістю. Пацієнти ретельно розподіляють їжу на порції і споживають обмежену кількість певних продуктів. Якщо трапляється акт компульсивного переїдання, анорексія супроводжується екстремальною дієтою, самоіндукованою блювотою, надмірними фізичними вправами, проносними засобами, діуретиками, клізмами.

Пацієнти з нервовою булімією мають періодичні або часті епізоди споживання незвично великої кількості їжі та відчуття відсутності контролю над цими епізодами. Це переїдання супроводжується поведінкою, яка компенсує переїдання: вимушене блювання, надмірне використання проносних або діуретиків, голодування, надмірні фізичні вправи або комбінація цих видів поведінки. На відміну від нервової анорексії, люди з нервовою булімією зазвичай зберігають вагу, яка вважається здоровою або нормальною [5]. Але, як і люди з нервовою анорексією, вони часто бояться набрати вагу, відчайдушно хочуть схуднути і дуже незадоволені розміром і формою свого тіла. Зазвичай булімічна поведінка проявляється таємно, оскільки вона часто супроводжується почуттям огиди або сорому [5]. Цикл переїдання та очищення відбувається від кількох разів на тиждень до багатьох разів на день.

При компульсивному переїданні людина втрачає контроль на споживанням їжі. На відміну від нервової булімії, періоди переїдання не супроводжуються очищенням, надмірними фізичними вправами або голодуванням. Люди з розладом переїдання, які страждають ожирінням, мають вищий ризик розвитку серцево-судинних захворювань і високого кров'яного тиску. Вони також відчувають провину, сором і страждання через своє переїдання, що може призвести до ще більшого переїдання [5].

В Україні проблема розладів харчової поведінки займає особливе місце. Кожного року кількість людей з патологіями харчової поведінки зростає, так само як і кількість звернень за медичною і психологічною допомогою

Студентська молодь – той прошарок населення, на якому проблема розладів харчової поведінки проявляється особливо гостро. Погіршення стану

здоров'я студентів може бути спричинене неповноцінним харчуванням, бідністю, впливом стереотипів щодо зовнішності, суперечками та конфліктами в близькому оточенні через неприйняття та кпини в колективі та стресом.

Фактор стресу від війни в країні - ще одна вагома причина розвитку розладів харчової поведінки сучасної молоді. Проблема впливу війни на харчову поведінку студентської молоді є малодослідженою, тому потребує спеціального тестування та подальшого моніторингу.

Студенти мають досить напружений графік навчання, особливо у сесійний період. Недосипання, порушення режиму дня, неякісне та нерегулярне харчування, інтенсивне інформаційне навантаження, перехід від онлайн до офлайн навчання – усі ці фактори можуть призвести до негативних наслідків, наприклад, до нервово-психічного зриву.

Війна є беззаперечним стресовим фактором для кожного. Ситуація стресу та невизначеності спричиняє внутрішнє напруження, яке через психосоматичні механізми несе деструктивні зміни не лише в самопочутті, але й у поведінкових патернах організму [2]. Залежно від психотипу, людина реагує на небезпеку та загрозу по-різному. Стан тривоги здатен запускати чи тригерити ірраціональні деструктивні чи саморуйнівні дії. Може простежуватись як повна втрата апетиту, так і «завдання проблеми» - підсилений апетит, блювання, повне виснаження організму,

На зміни в харчовій поведінці під час війни сучасної студентської молоді також впливають наявність продуктів та можливість їх придбання, якість води та їжі, емоційні реакції на події та новини з фронту, почуття «провини вцілілого» та вина перед тими, хто не має доступу до продуктів, можливості їх купити чи приготувати тощо.

Отже, у будь-який період життя людини, особливо в часи воєнного стану важливою є не лише інтенсивність та тривалість стресу, але й реакція людини на нього; тобто, поведінка визначається суб'єктивною реальністю.

Розлади харчової поведінки ілюструють зв'язок між психічним та фізичним здоров'ям людини. Нервова анорексія чи булімія призводить до серйозних порушень в роботі організму як в цілому, так і окремих його систем. Проте не всі зміни в харчовій поведінки можна вважати серйозними порушеннями. На ранніх етапах розладів харчування можна прослідкувати зміни у психологічному статусі, які характеризуються появою несприятливих психічних реакцій: невротичності, дратівливості, депресивності, агресивності. Такі реакції виступають як ранні психологічні критерії невrogenних розладів харчування. Важливо вчасно зреагувати та надати кваліфіковану допомогу для подолання психологічних чи фізичних проблем людини.

### Література:

1. Аблясамова Л.М. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. Том 1. 2017. С. 8-12.
2. Гірняк Г.С., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. URL: <http://nauksfgf.wunu.edu.ua/index.php/npsfgf/article/view/123/119>

3. Сорокман Т. В. Розлади харчової поведінки як предиктори розвитку ожиріння в дітей. Міжнародний ендокринологічний журнал 2015. №5 (69). С. 174-177.
4. The Eating Disorder Sourcebook : A Comprehensive Guide to the Causes, Treatments, and Prevention of Eating Disorders. Carolyn Costin. Los Angeles, CA: McGraw Hill. 2007. С. 23-25.
5. "What are Eating Disorders?". NIMH. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders> (дата звернення 27.04.2023).

### **Катерина Думинська**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### **Науковий керівник:**

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОЧНОЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ**

Підлітковий вік є особливим у житті кожної людини. Підлітки є вразливими до будь-яких впливів соціуму. Проблема тривожності в шкільному колективі є надзвичайно гострою. Збільшується кількість тривожних проявів у підлітків, все частіше це явище стає систематичним та довготривалим. Актуальність вивчення цієї проблеми у наш час обумовлюється тим, що тривожність впливає на психічне здоров'я особистості та є наслідком багатьох психологічних проблем.

На сьогоднішній час у зв'язку з війною та епідеміологічною ситуацією в країні актуальними є різні форми навчання. Наприклад, дистанційна форма навчання передбачає використання online-сервісів, що загалом змінює структуру навчального процесу й може впливати на емоційну та поведінкову сферу учнів.

В силу різних обставин, що сталися в Україні, поширеними стали різні форми навчання, що сприяли навчанню в різних умовах, які є доступними для будь-якого учня. Більш поширеними стали дистанційне та змішане форми навчання, що мають свої психологічні особливості та наслідки під час формування та становлення сучасного школяра.

В науковій літературі зустрічаються такі основні форми здобуття загальної освіти як: очне, дистанційне та змішане навчання. Очне навчання характеризується взаємодією учнів та вчителів в одному просторі та особистої присутності, передбачає постійний контакт вчителя та учасників навчального процесу. А.М. Стадній описує поняття «дистанційне навчання», як складну систему взаємодії всіх учасників взаємодії, форму навчання, що обов'язково опосередкована новітніми технологіями. Змішане навчання є гібридним



підходом який поєднує навчання у школі з дистанційним навчанням, включно з он-лайн навчанням. На наш погляд змішане навчання є гнучкою моделлю, яка підтримує процес навчання, що не обмежує учителя та учня постійно перебувати в одному просторі. Змішане навчання є найперспективнішою формою здобуття знань [2].

За статистичними даними близько третини (31,9%) підлітків (у віці 13-18 років) мали тривожний розлад пов'язаний із шкільною тривожністю в 2021 році це в половину менше аніж за даними 2014 року. Що мотивує звернути увагу психологів на дане явище більш конкретніше [2].

За ініціативи О. Зеленської навчання відбувається за національною програмою здоров'я та психосоціальної підтримки. Зазначено, що вагомим значення набуває створення комфортного освітнього середовища, що сприяло б зменшенню тривожності у дітей та формуванню розвивального середовища за допомогою новітніх технологій та цікавого підтримуючого процесу виховання та навчання тому зростає потреба в оцінці, які із форм та методів навчання є менш тривожними [3].

Форма навчання може впливати на емоційний стан підлітків. З одного боку, особистий контакт з вчителями та однолітками може бути стимулюючим і допомагати учням відчувати себе зв'язаними зі своєю школою та оточенням. З іншого боку, вимоги до навчання та висока ступінь відповідальності можуть створювати стрес та тривогу у підлітків, особливо якщо вони мають труднощі у засвоєнні матеріалу. Крім того, підлітки можуть почуватися занадто самотніми у навчанні очною формою, особливо якщо вони мають невдачі у соціалізації. Це може спричинити появу депресії та інших психічних проблем.

Загалом, емоційний стан підлітків очної форми навчання може бути різним і залежить від індивідуальних особливостей кожного учня. Важливо надавати підтримку та ресурси для того, щоб допомогти підліткам зберегти своє психічне здоров'я та розвиватися відповідно до своїх можливостей.

В основу нашого дослідження було покладено припущення про те, що під час очної форми навчання показники тривожності є вищими, ніж при дистанційній формі навчання.

З метою виявлення факторів тривожності, що впливають на емоційний стан підлітків під час очної форми навчання, було проведено тест Філіпса для визначення рівня шкільної тривожності. Опитувальник шкільної тривожності Філіпса відноситься до стандартизованих психодіагностичних методик і дає можливість фіксувати не тільки загальний рівень шкільної тривожності, а й якісну специфіку тривожності в різних сферах шкільного життя. Дослідження проводилось впродовж 2022-2023 рр. Загальна вибірка складала 60 осіб (учні підліткового віку). Результати дослідження наведено на рис.1.

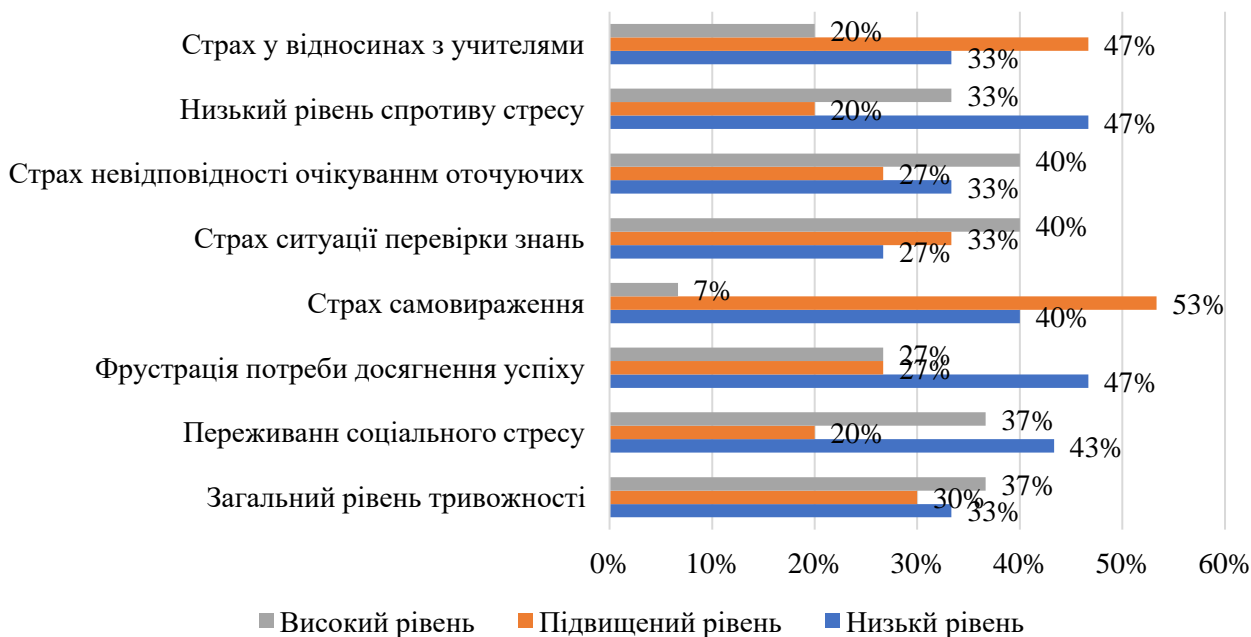


Рис. 1. Рівні тривожності у підлітків 7-8 класів під час очної форми навчання за тестом Філіпса

Згідно із проведеними дослідженнями, підліткам очної форми навчання притаманні такі страхи, що викликають тривожність: недостатній рівень знань, що викликає тривогу при проведенні його контролю; вагомість оцінки з боку однолітків, що призводить до проблем із самовираженням.

Дистанційна форма навчання може впливати на емоційний стан підлітків по-різному, залежно від багатьох факторів, таких як вік, особистість, стиль навчання та інші. Деякі підлітки можуть відчувати себе більш комфортно в дистанційній формі навчання, оскільки вони можуть працювати у зручному для себе темпі і графіку, без потреби вступати в соціальні взаємодії з однолітками. Це може дозволити їм зосередитися на навчанні та досягати кращих результатів. Однак, для багатьох інших підлітків, дистанційна форма навчання може бути складною. Вони можуть відчувати відсутність соціального контакту з однолітками та вчителями, відчувати стомленість від безперервного перебування перед екраном комп'ютера або відчувати віддаленість від навчального процесу, що може вплинути на їх мотивацію та результативність. Результати дослідження наведено на рис.2.

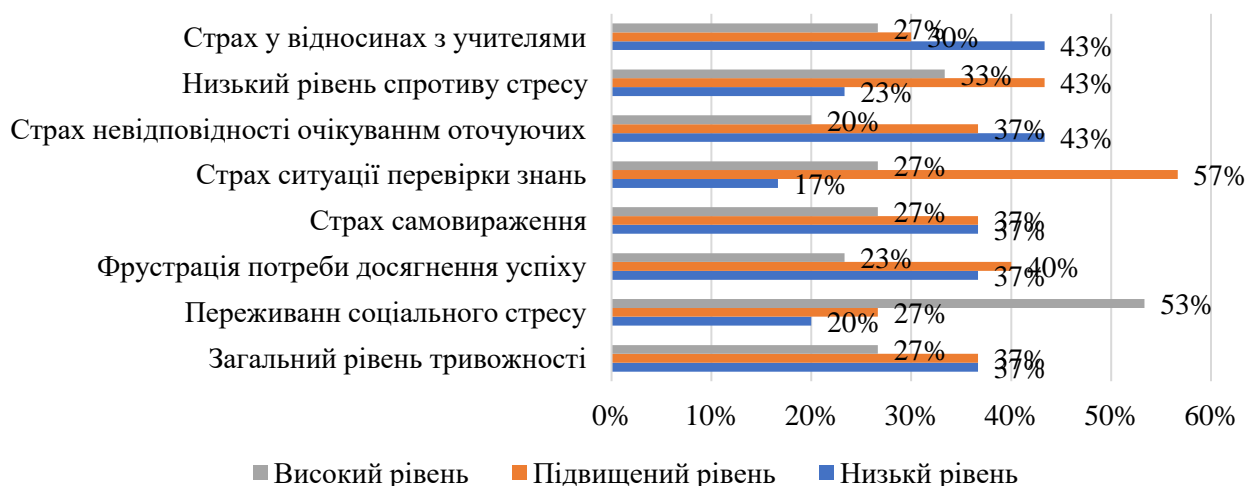


Рис. 2. Рівні тривожності у підлітків 7-8 класів під час дистанційної форми навчання за тестом Філіпса

Отже, на основі проведеного дослідження тривожності підлітків під час дистанційної форми навчання за методикою Філіпса, можемо зробити висновок, що високий рівень тривожності викликаний серед підлітків 7-8 класу дистанційної форми навчання викликано: поганою підготовкою до уроків; страхом виразити свої можливості, тому що діти вважають, що вони будуть оцінені нижче, ніж їхні однолітки, які показують високий рівень знань та творчості; заниженою самооцінкою та пред'явленням з боку вчителя високих вимог.

Для виявлення зв'язку між отриманими результатами дослідження рівня тривожності у підлітків різних форм навчання та перевірки гіпотези, необхідно використати t-критерій Стьюдента. Згідно із отриманими результатами, відмінності між підлітками очної та дистанційної форми навчання знаходяться на статистично значущому рівні. Результати наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники високого рівня тривожності серед підлітків очної та дистанційної форми навчання, N=60

Методика	Значення	Стандартне відхилення	t-Стьюдента	Рівень значимості, p
Рівень тривожності на очній формі навчання за Філіпсом, n=11	2,23	0,47	-1,88	< 0,003
Рівень тривожності на дистанційній формі навчання за Філіпсом, n=7	2,11	0,25		

Отже, наведені в табл.1 результати, що підлітки на очній формі навчання мають вищий рівень тривожності на відміну від учнів дистанційної форми навчання. Виявлено взаємозв'язки високого рівня тривожності як у відносинах з учителями, однокласниками, так і через загальний емоційний фон від процесу навчання. Усі виявлені взаємозв'язки виявилися достовірними на рівні

значимості  $p \leq 0,002$ , що свідчить про високу надійність отриманих результатів. Отже, гіпотеза про те, що під час очної форми навчання показники тривожності є вищими, ніж при дистанційній формі навчання підтверджується.

Фактори, що впливають на виявлену тенденцію проаналізовано в попередніх підрозділах та свідчать про потребу формування корекційної тренінгової програми з метою зниження рівня тривожності в обох групах респондентів. Тренінг є ефективним методом зниження рівня тривожності підлітків в школі, в тому числі і під час дистанційного навчання.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективи дослідження вбачаються у розширенні обсягу дослідження (на більш широку аудиторію підлітків різних вікових груп, етнічних та культурних груп, щоб зрозуміти, як різні фактори впливають на рівень тривожності в різних контекстах); використанні різних методів дослідження (для отримання більш детальної інформації можна використовувати різні методи дослідження, такі як анкетування, інтерв'ю, спостереження); вивченні взаємодії факторів (можна провести дослідження взаємодії різних факторів, таких як форма навчання та соціальний контекст, щоб зрозуміти, як вони впливають на рівень тривожності).

#### **Література:**

1. Організація Об'єднаних Націй. Підлітковий вік. 2019. URL: <http://knowledge.org.ua> (Дата звернення: 15.04.2023)
2. Стадній А.О. Моделі дистанційного навчання. 2018. С. 1-13. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35706/106641.pdf?sequence=3&isAllowed=y> (Дата звернення: 05.04.2023)
3. Шкарлета С.М. Освіта України в умовах воєнного часу. Інноваційна та проектна діяльність: науково-методичний збірник. Київ-Чернівці. 2022. 140 с.

#### **Інна Загурська**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

#### **Аліна Лісогурська**

магістрантка спеціальності «Психологія»  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ ДОРΟΣЛИХ, ЯКІ У ЧАСІ ВІЙНИ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН**

За час стрімкого розповсюдження пандемій та воїн, людство зіткнулося з жорсткими обмеженнями, інформаційною атакою та масовою панікою, що продукує високий рівень напруженості і, відповідно, виникнення страхів. Страх, переживання та стрес – нормальна та зрозуміла реакція на військові події. Невизначеність, постійні переживання за своє життя крокують поруч із

оголошеннями повітряної тривоги, пошуком укриття, обстрілами, смертями та переживаннями за близьких [1;2].

Ф. Ріман зазначає, що страх завжди індивідуальний і відображає особистісні особливості кожного індивіда. Страх людини пов'язаний з індивідуальними умовами її життя, оточенням, має певні етапи розвитку. Вчений притримується думки, що страх виникає в тих випадках, коли ми опиняємось в ситуації новизни та невизначеності [6].

К. Ізард стверджує, що страх це відмінна від тривоги, базова емоція, яка має генетично заданий, фізіологічний компонент, строго визначений конкретним суб'єктивним переживанням. Вчений поділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси і події) і внутрішні (когнітивні процеси, пов'язані з уявленням про небезпеку [5].

О. Кондаш інтерпретує страх як психологічний сигнал, що свідчить про небезпеку та несе в собі попередню оцінку ситуації, тобто виконує сигнальну функцію [3].

М. Слюсаревський узагальнює динаміку емоційного реагування українців на війну: після шоку, ступору та цілковитої розгубленості її перших днів зазвичай наступав період граничного емоційного піднесення, солідарності та палкої надії на швидку перемогу, який відтак неминуче змінювався депресивною фазою з домінуванням таких станів, як апатія, песимізм, безнадія. Ці емоційні реакції супроводжуються негативним фоновими станами: почуття провини, страх, нестерпний гнів та ненависть до ворога, патологічний перебіг горювання та розлади адаптації [4].

Дослідження страхів дорослих, які у часі війни виїхали за кордон проводилось впродовж 2022-2023 навчального року. Загальна вибірка складала 50 осіб ( 25 дорослих, які у часі війни виїхали за кордон та 25 дорослих, які у часі війни залишились на території України). Для отримання емпіричних даних був використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторної стратегії дослідження.

Процедура дослідження особливостей страхів у дорослому віці віці включала п'ять етапів:

**Перший етап** – заповнення спеціально розробленого бланку, де кожен досліджуваний виділяє 10 страхів, які, на його думку, можуть виникати в дорослих. Навпроти кожного страху прописується його ймовірнісна причина.

*Зразок бланку для першого етапу дослідження (див.додаток А).*

**Інструкція для досліджуваного:** Визначте 10 страхів, які, на Вашу думку, має доросла людина. Навпроти кожного страху напишіть його ймовірнісну причину (Чому Ви цього боїтеся?)».

**Другий етап** – дослідник визначає перелік конструктів (до 10), які у заповнених бланках зустрічаються найчастіше.

**Третій етап** – визначений перелік конструктів пропонується кожному досліджуваному, які оцінюють за 10-бальною шкалою рівень їх правдоподібності (ймовірність того, що це дійсно може трапитись).

*Зразок бланку для третього етапу дослідження (див.додаток Б).*

**Інструкція для досліджуваного:** «Оцініть за 10-бальною шкалою рівень правдоподібності кожного страху, тобто наскільки Ви вірите, що це дійсно може трапитись. При цьому, оцінка 10 ставиться, якщо така ймовірність дуже висока, оцінка 1 ставиться, коли така ймовірність, на Вашу думку, є мінімальною. Оцінки не можуть повторюватися».

**Четвертий етап** – дослідник складає матрицю «дорослі, які у часі війни виїхали за кордон / дорослі, які у часі війни не виїхали за кордон x страхи дорослих» (в стрічках – досліджувані, у стовпчиках – їхні оцінки за рівнем правдоподібності кожного страху).

**П'ятий етап** – факторний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 5 факторів, які пояснюють 83,05 % дисперсії (рис.3.1).

Загалом, у структурі уявлень про страхи для дорослих (рис.1), які в часі війни виїхали за кордон, актуальними є страхи з *біологічним* змістом («страх бути смерті близьких», «страх за майбутнє життя та здоров'я дітей», «страх погіршення здоров'я»); *соціальним* змістом («страх бути нереалізованим», «страх втрати житла», «страх втрати фінансової стабільності»); ті, які стосуються *життєвих невизначеностей* («страх невизначеності») та з *екзистенційним* змістом («страх бути не зрозумілим», страх бути покинутим», «страх ніколи не повернутись додому»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-страхи як «страх невизначеності» та «страх бути не зрозумілим»; «страх смерті близьких» та «страх погіршення здоров'я»; «страх втрати житла» та «страх втрати фінансової стабільності».

Іншими словами, невизначеність передбачає страх бути не зрозумілим, страх смерті близьких може призвести до страхів про погіршення власного здоров'я, а страх втратити житло підвищує страх відсутності фінансової стабільності.

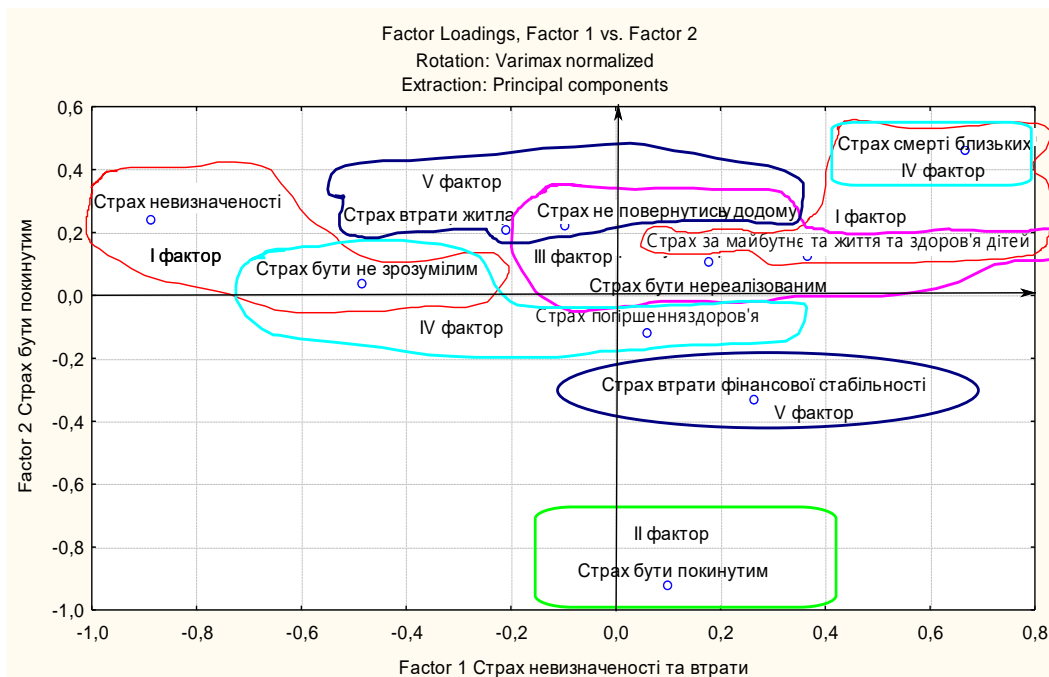


Рис 1. Факторно-семантичне поле страхів дорослих, які у часі війни виїхали за кордон

Взаємовиключними є такі конструкти-якості як «страх смерті близьких», «страх за майбутнє життя та здоров'я дітей» та «страх невизначеності»; страх бути не зрозумілим» та «страх смерті близьких»; «страх за майбутнє життя та здоров'я дітей», «страх не повернутись додому» та «страх бути нереалізованим»; «страх смерті близьких», «страх погіршення здоров'я» та «страх бути не зрозумілим»; «страх втрати житла», «страх втрати фінансової стабільності» та «страх ніколи не повернутись додому».

Виявлена конфліктна неузгодженість між виділеними конструктами ймовірно пов'язана з усвідомленням дорослих, які в часі війни виїхали за кордон, реальних та можливих (ті які можуть виникнути) страхів у дорослому віці. Тому такі страхи як «страх смерті близьких», «страх за майбутнє життя та здоров'я дітей», «страх невизначеності», «страх бути не зрозумілим», «страх ніколи не повернутись додому», «страх бути нереалізованим», «страх смерті близьких», «страх погіршення здоров'я», «страх втрати житла», «страх втрати фінансової стабільності», «страх ніколи не повернутись додому» виступають швидше як можливі страхи, які можуть за певних обставин виникнути у дорослих.

На думку досліджуваних, високий рівень страху невизначеності дорослих («всі плани на майбутнє зруйновані, я не знаю, що може трапитись через хвилину», «не знаю чи зможу повернутись додому, чи буде куди повертатись», «не можу зрозуміти, як діяти, постійна розгубленість у всьому, куди йти, за що хапатись, як взагалі жити далі) протиставляється страху смерті близьких («я боюсь, що в будь який момент в наш будинок може потрапити ракета», «мої батьки не хочуть виїжджати навіть на західну Україну», «батьки вже старенькі, вони можуть психологічно цього не витримати», «всі мої рідні залишилися вдома, там небезпечно», «чоловік військовий, він постійно в небезпеці»). Тобто страх невизначеності виступає як соціально набутий страх, а страх за смерть близьких, як біологічно закладений страх.

Отже, взаємовиключність окремих окремих конструктів-страхів також є ознакою того, що дорослі, які в часі війни виїхали за кордон, вважають, що чим більше проявляється страх за життя та здоров'я близьких і дітей, тим менше їх лякає ситуація невизначеності.

### Література:

1. Васютинський В. Сім страхів сучасної України. *Культурологічний часопис «І»*. 2005. № 37. С. 155-158.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. [Пер. із словаць.]. Київ: Рад. школа, 1981. 170 с.
4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді [Електронний ресурс]. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4. № 1 URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.41.24>.
5. Izard, C. E. *The psychology of emotions*. Plenum Press. 1991. 472 p.
6. Fritz Riemann: *Grundformen der Angst*. 41. Auflage. Ernst Reinhardt Verlag, München 2013, ISBN 978-3-497-02422-3, S. 4.

**Ольга Івахова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТІВ БУЛІНГУ**

У наш час досить актуальною є проблема булінгу. У більшості країн світу в освітніх закладах набувають поширення прояви агресії, жорстокості та психологічного тиску зі сторони індивіда або групи людей.

Цькування у шкільному середовищі має різний характер і форми прояву. Воно, переважно, відбувається як систематичне повторення агресивних дій щодо потерпілого/ої. Не зважаючи на інтенсивність і частоту такого впливу на постраждалого/у, булінг завжди несе шкоду для психічного і фізичного здоров'я усіх учасників цього процесу [1].

Труднощі у виявленні випадків цькування в освітньому середовищі насамперед пов'язані із тим, що відбувається цей процес тоді, коли немає контролю з боку вчителів і вихователів.

Практичний психолог Е. Воронцова описала процес булінгу як умисне насильство, яке не зумовлене причиною самозахисту, а також не відповідає нормативно-правовим актам держави. Такий вид насильства має у собі фізичний або психологічний вплив на постраждалого зі сторони індивіда або групи людей [2].

Називають три групи учасників булінгу: агресор, постраждалий і спостерігач. Ситуація в Україні щодо випадків булінгу показує, що 67% підлітків віком від 11 до 17 років зустрічалися з явищем булінгу; 24% дітей потерпіли від цькувань зі сторони інших; 48% учні загальноосвітніх навчальних закладів замовчують про випадки знущань; 44% дітей були свідками булінгу, замовчуючи про випадки цього явища [4].

Традиційно вважають, що зачинателями булінгу в освітньому середовищі стають учні, які прагнуть займати першість у колективі, мають високий рівень домагань, агресивні, та ті, що стверджуються за рахунок цькування жертви, мають слабкий рівень контролю над собою [2].

Мішенню для насильницьких дій може стати будь-хто. Частою причиною цькувань стає будь-яка відмінність від своїх однолітків. Мішені булінгу часто обирають за такими ознаками:

- фізичні (форма носу, колір шкіри, окуляри чи слуховий апарат, заїкання, хворобливі діти іт.д.);
- психологічні (діти з низькою самооцінкою, тривожні, інтроверти і т.д.);



- успішність у навчанні (діти з низьким рівнем успішності, або відмінники, обдаровані діти, улюбленці учителів);  
- матеріальне становище (малозабезпечені, або ті, хто забезпечені усім);  
- сімейне благополуччя (діти, які зазнають домашнього насильства, чи ростуть у соціально-неблагополучних сім'ях, перебувають під надмірною опікою зі сторони батьків, або ростуть в неповній сім'ї) [2].

Важливим елементом у питанні булінгу в освітньому процесі є спостерігачі. Усвідомлено чи ні, спостерігачі займають сторону агресора або мішені булінгу. Прихильники агресора часто активно включаються до процесу цькування, нагадуючи чи привертаючи особливу увагу до випадку насилля. Пасивні прихильники - це ті, яким подобається спостерігати за знущаннями, проте вони воліють не проявляти ознак підтримки булінгу, боячись зайняти роль мішені. Найсміливіші зі спостерігачів стають на захист тих, хто піддається знущанням, намагаються допомогти тому, кого цькують. Байдужі спостерігачі, як правило, не підтримують знущань зі сторони агресора, вони не займають чіткої позиції і не наважуються на активні дії захисту або цькування [1].

Для кожного із учасників булінгу, цей процес має свої наслідки. Постраждалі від цькувань втрачають відчуття безпеки та довіру до навколишнього середовища. Булінг може бути причиною депресивних та тривожних розладів, а також розладів харчування (булімія та анорексія). Агресори часто стають учасниками подій, де проявляється насилля, або порушується закон. Спостерігачі страждають від депресивних станів та почуття безпорадності [3].

Отже, навіть окремий випадок цькування залишає сильний емоційний відбиток, що стає найпоширенішою проблемою у шкільному середовищі, а також є причиною звернень до дитячого психолога. У контексті проблеми цькувань діяльність батьків та педагогічного колективу повинна спрямовуватися на виховну діяльність, під час якої діти здобувають спеціальні знання та досвід.

### Література:

1. Адажій О. Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора. *Главком* : укр. інформ. агентство. 2018. 9 січ. URL: <https://glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-shkoli-naslidki-znushchannya-i-dlya-zhertvi-i-dlya-agresora-464608.html>. (Дата звернення: 5.05.2023).
2. Воронцова Е. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти. *Все для студента*. URL: <http://xn--d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannya-bulingu-u-zakladah-osviti/> (дата звернення: 03.05.2023).
3. Мурашко В. Що таке «булінг» та чому про нього треба знати всім батькам: консультація [для батьків дошкільнят]. *Всеосвіта* : нац. освіт. платформа. 21. 09. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/library/konsultvcia-so-take-buling-482765.html>. (Дата звернення: 4.05.2023).
4. Протидія булінгу. *Міністерство освіти і науки України*: офіц. сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/protidiya-bulingu>. (Дата звернення: 5.05.2023).

**Віталій Ільчук**

здобувач бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТІВ  
ГУМАНІТАРНИХ І НЕГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Розмова сучасної людини будується на комунікативних установках. Реакція людини, її дії і ставлення до інших людей – це комунікативні установки, які направлені не тільки до себе, але й до інших. Іншими словами, це реакція людини на партнерів по взаємодії. Комунікативна установка ґрунтується на наявний досвід спілкування, оцінки та переживання людини.

Особливості комунікативних установок вивчалися за допомогою методик:

1. Методика «Опитувальник комунікативної толерантності» В. В. Бойка.
2. Методика «Визначення деструктивних установок в міжособистісних відносинах» В. В. Бойка.

Участь в дослідженні взяли 32 особи – студенти гуманітарних і негуманітарних спеціальностей, в тому числі 56,3% чоловічої статі та 43,8% жіночої статі у гуманітарних спеціальностей та 62,5% чоловічої статі та 37,5% у негуманітарних спеціальностей.

За результатами дослідження було визначено відмінності в комунікативних установках студентів гуманітарних і негуманітарних спеціальностей. У студентів гуманітарних спеціальностей в комунікативних установках менше виражена нетерпимість до оточуючих, ніж у студентів негуманітарних спеціальностей. Деструктивна установка «Завуальована жорстокість у ставленні до людей та в судженнях про них» мають більший показник у студентів негуманітарних спеціальностей, що говорить нам про більшу жорстокість у зрівнянні з студентами гуманітарних спеціальностей.

Отже, в комунікативних установках студентів гуманітарних і негуманітарних спеціальностей існують відмінності: «гуманітарії» більш терпимі та менш жорстокі в міжособистісних відносинах, ніж «технарії».

**Література:**

1. Колодяжна А.В., Бойко С.П. Актуалізаторська та маніпуляційна моделі спілкування. *Наукові розробки молоді на сучасному етапі: Тези доповідей XV Всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів*. Київ, КНУТД, 2016. Т. 3. С. 374.
2. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія*. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192-201.

## **Вікторія Колодій**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Ірина Тичина, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

На сьогоднішній день не існує єдиного й загальноприйнятого визначення агресії як у закордонній, так і у вітчизняній психології. І дотепер не вщухають суперечки навколо базового питання про статус агресії: агресія – це характеристика поведінки або сама поведінка? Частина авторів розглядають агресію як детермінанту поведінки. Для них агресія – це драйв (непереборний потяг), емоція, афект, спонукання, мотив, установка, намір тощо. На думку інших дослідників, агресія – це поведінкова структура, що має складну будову й неоднозначно пов'язана з емоційно-вольовим комплексом [3, с. 26].

Одним із способів формування агресивної поведінки в дитинстві є наслідування оточення, батьків, родичів, однолітків. Дитина «вчиться» агресії, спостерігаючи, як люди довкола неї проявляють гнів і ненависть і дивиться, до чого це призводить на прикладі когось із оточення дитини. Якщо результат від прояву агресії позитивний, то така поведінка закріплюється в пам'яті дитини, як інструмент маніпуляції для досягнення будь-яких цілей. Згодом вона стає причиною агресії в дорослому віці.

Одночасно, вчені звертають увагу і на те, що агресію в деякому сенсі можна розглядати і як позитивний фактор, оскільки вона може сприяти якісному досягненню головних інтересів та ідеалів. В такому контексті агресивні дії можуть символізувати особистісне самоствердження і формування неворожих мотивів, що виявляється у формі професійної конкуренції та прагненні до досягнення (бажання перемоги у спорті, конкурсі, олімпіаді, зробити кар'єру, гарно навчатися).

Ряд авторів розглядають агресію як «специфічну форму поведінки», «процес з власною специфічною функцією та організацією», а агресивність як «психічну властивість особистості» [2].

Під час війни можемо спостерігати різні прояви агресивності пересічних українців відносно до окупантів та до країни-агресора, пов'язані із ситуаціями тривоги, очікуванням прильоту ракет, обстрілів, побутовими незручностями.

Спираючись на виокремлені Деном Дубравіним [1] універсальні чинники виникнення агресії можемо припустити, що агресивність студентської молоді під час війни може бути обумовлена такими причинами:

- порушення особистих меж на фізичному та психологічному вимірах

- незадоволення потреб
- наслідування моделей агресивних реакцій
- тривога та страх
- втома, біль, стрес

Враховуючи компонентну структуру агресивного стану (рис. 1) можемо розглянути теоретичну модель проявів агресії студентської молоді під час війни. Таким чином, агресія є формою поведінки, яка спрямована на заподіяння шкоди будь-якій живій істоті або неживому предмету. Детермінують її різні фактори, серед яких – ситуативні, особистісні, соціально-психологічні, поведінкові фактори. При цьому агресивні дії можуть проявлятися вербально або фізично, активно або пасивно, прямо або непрямо. З одного боку, агресивна поведінка є негативним явищем, що характеризується в прояві злості, люті, погрози щодо оточуючих людей і оточення в цілому. З іншого боку, агресивна поведінка є соціальною адаптацією, інстинктом самозбереження, допомагає відстояти свої інтереси.

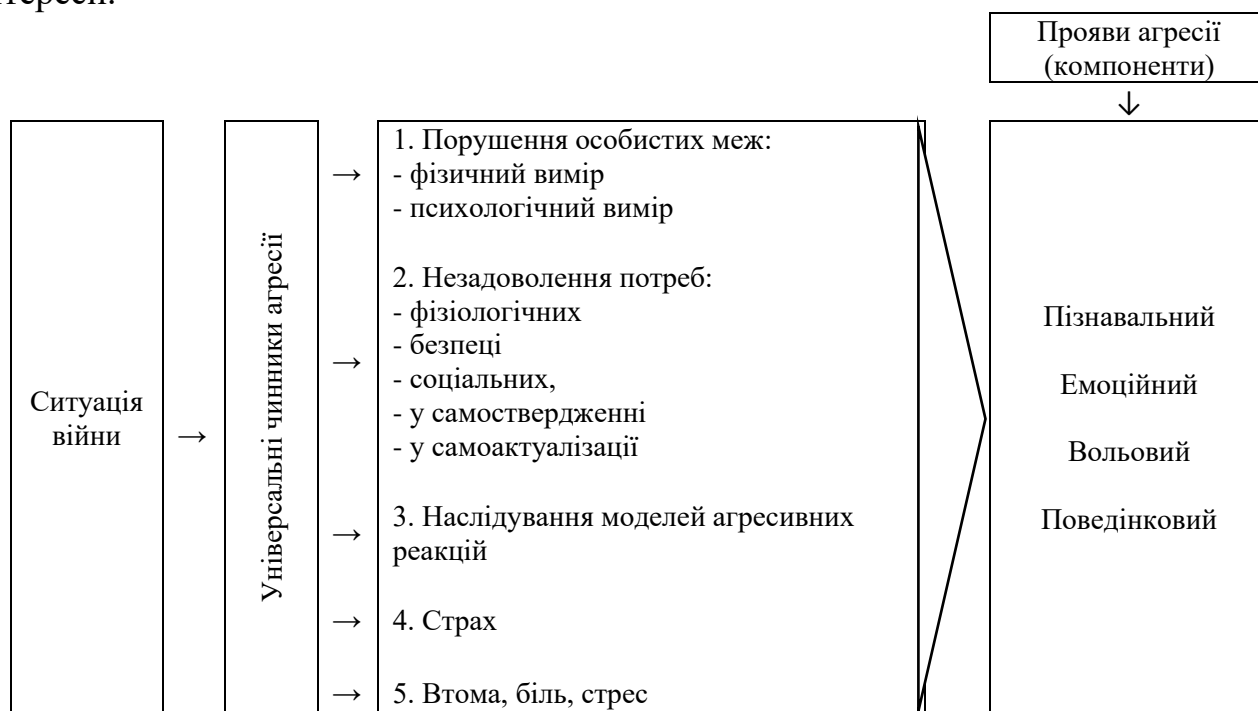


Рис. 1. Теоретична модель проявів агресії студентської молоді під час війни

У нашому дослідженні, ми аналізували ситуації пов'язані та непов'язані з війною, щоб зрозуміти, наскільки зростання стресу у житті молоді під час війни зумовлює підвищення рівня агресії та розширення спектру емоційних агресивних проявів від невдоволення до спалахів гніву. За допомогою напівструктурованого інтерв'ю, а також шкали агресії, ми дослідили 550 ситуацій. Проаналізувавши всі ситуації, ми визначили, що 53% від загальної кількості ситуацій – пов'язані з війною, а 47% не пов'язані з війною. Сильні агресивні реакції викликають ситуації тривоги, очікування прильоту ракет, обстрілів, побутові незручності, пов'язані з війною. Аналізуючи різні життєвих ситуацій, що провокують агресію, ми виявили такі типи: «Наслідування моделей

агресивних реакцій», «Страх», «Втома, біль, стрес», «Порушення особистих меж», «Незадоволення потреб».

### Література:

1. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2014. 416 с.
2. Корняк В.С., Цимбала О.М. Основи психодіагностики та психокорекції (курс лекцій для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка»). Львів, 2016. 103 с.

### Тетяна Кононенко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Денис Лавриненко, старший викладач кафедри педагогіки та психології  
*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*  
*м. Київ, Україна*

## ПСИХОМЕТРИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

**Актуальність теми.** На даному етапі розвитку української психологічної науки, у психологічних дослідженнях можна прослідкувати тенденцію до вивчення психологічного благополуччя переважно серед студентів, що залишає без належної уваги інші вікові групи, особливо осіб похилого віку.

Їх психологічне благополуччя досліджується тими самими методиками, що і у інших вікових груп, хоча особи зрілого віку мають свої вікові особливості, що можуть суттєво впливати на результати дослідження, роблячи їх нерепрезентативними.

**Мета дослідження** – презентувати та описати основні наявні методики дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку.

**Виклад основного матеріалу.** Для подальшого аналізу психометричного потенціалу дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку, ми ознайомилися з підходами до розуміння явища психологічного благополуччя.

У нашому дослідженні ми спираємося на визначення К.Ріфф, яка визначала психологічне благополуччя, як складне явище, що відображає позитивне функціонування особистості та проявляється через суб'єктивне відчуття задоволеності життям завдяки реалізації власного творчого потенціалу та залежить від якості спілкування з оточуючими [3].

Далі буде представлено короткий опис основних методик, що є специфічними при діагностиці психологічного благополуччя осіб похилого віку.

1. Шкала якості життя (CASP-19) М. Гайд, Р. Д. Вігінс, П. Хігс і Д. Б. Блейн. Методика не адаптована українською та вивчає рівень психологічного благополуччя (пов'язаного з якістю життя). Дана шкала використовує чотири

домени (контроль, автономія, задоволення та самореалізація) для оцінки якості життя людей похилого віку.

Структура методики така: кількість тверджень - 19, в тому числі 6 тверджень на визначення контролю, 5 тверджень - автономності, 4 твердження - задоволення та 4 твердження – самореалізації.

Варіанти відповідей - 4-бальна шкала Лайкерта від 0 - «ніколи» до 3 - «часто»; підраховуються суми балів за шкалами та загальний результат, що може знаходитися в діапазоні 0-57 балів [1].

Нами (спільно з науковим керівником Д. Лавриненко) розпочато процес адаптації методики, зокрема, здійснено переклад та його експертну оцінку.

Нами було розпочато процес адаптації методики, зокрема, здійснено переклад та його експертну оцінку.

2. Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Методика адаптована українською (І.Семків). Вона вивчає рівень задоволеності життям, як когнітивний компонент психологічного благополуччя.

В анкеті наводиться 5 висловлювань, із якими респондент може погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, досліджуваний оцінює кожне висловлювання станом на сьогодні.

Методика є універсальною та показала свою ефективність у дослідженнях задоволеності життям осіб похилого віку, однак враховує не всі аспекти їх психологічного благополуччя [2].

3. Шкала психічного благополуччя Уорвіка-Единбурга (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)) Методика не адаптована українською. Остаточна шкала складалася з 14 пунктів, що охоплюють як гедонічні, так і евдемонічні аспекти психічного здоров'я, включаючи позитивний вплив (почуття оптимізму, бадьорість, розслабленість), задовольняючі міжособистісні стосунки та позитивне функціонування (енергія, чітке мислення, прийняття себе, особистісний розвиток, компетентність і автономія).

Особи, які заповнюють шкалу, мають обрати відповідь, що найкраще описує їхній досвід щодо кожного твердження за останні два тижні за допомогою 5-бальної шкали Лайкерта. Шкала Лайкерта представляє оцінку для кожного елемента від 1 до 5 відповідно, що дає сумарний результат в діапазоні 14-70 балів. Усі пункти оцінюються напряму. Загальний бал для WEMWBS розраховується шляхом підсумовування балів кожного пункту [4, 5].

**Висновки.** В сучасній українській психології недостатньо уваги приділяється дослідженням такої вікової групи, як похилий вік, що впливає на репрезентативність результатів досліджень без використання відповідних методик.

На даному етапі ми можемо говорити про такі основні методики для дослідження психологічного благополуччя осіб зрілого віку: Шкала якості життя (CASP-19) М. Гайд, Р. Д. Вігінс, П. Хігс і Д. Б. Блейн, Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Шкала психічного благополуччя Уорвіка-Единбурга.

Більшість методик не адаптовані українською, що виявляє широке поле майбутньої діяльності щодо їх адаптації та поповнення психометричного інструментарію дослідників проблем людей зрілого віку.

### Література:

1. A measure of quality of life in early old age: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19) / M. Hyde, R. D. Wiggins, P. Higgs, D. B. Blane. // *Aging & Mental Health*. – 2003. – №7. – С. 186–194.
2. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 213–229 [in English]
3. Ryff, C.D., & Singer, B. (1996), Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23
4. Stewart-Brown S: Measuring parts most measures do not reach: a necessity for evaluation in mental health promotion. *J Mental Health Promotion* 2002, 1: 4–9.
5. Quality of life of adults with chronic illness: A psychometric study / C. S. Burckhardt, S. L. Woods, A. A. Schultz, D. M. Ziebarth // *Research in Nursing and Health*. – 1989. – No. 12. – P. 347-354.

### Вікторія Костюченко

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ганна Хворова, кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ З КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Дослідження проблем комп'ютерної залежності підлітків в Україні та усьому європейському суспільстві набуває особливе значення у зв'язку з широким розвитком комп'ютерних технологій. Міцний потік нової інформації, розповсюдження комп'ютерних ігор оказує великий вплив на соціальний простір підлітків. Суттєво змінюється й структура дозвілля, так як комп'ютер поєднує у собі можливості телевізора, DVD приставки, музичного центру, книги. Комп'ютеризація усіх сфер суспільного життя людини – одна із найвражаючих подій ХХ ст. Комп'ютер став невід'ємною складовою сучасного життя, захоплюючи своїм впливом сучасних дітей та підлітків. Разом із безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід відмітити негативний наслідок даного процесу, впливаючого на соціально-психологічне здоров'я молодого покоління – комп'ютерна залежність [1, с.168].

Відповідно до проведеного теоретичного аналізу проблем комп'ютерної залежності підлітків в нинішньому суспільстві, проведення емпіричного

дослідження в закладі середньої освіти є надзвичайно актуальним в умовах постійного розвитку інформаційно-комунікаційних технологій та потребує подальшого розкриття в динаміці та розвитку.

Для отримання емпіричних даних про особливості соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю, використано методику визначення рівня комп'ютерної залежності підлітків (К.Янг) [2].

Гіпотеза дослідження: підлітки із низьким рівнем соціальної активності більше схильні до комп'ютерної залежності.

Результати відображено в табл.1.

Таблиця 1

*Результати дослідження рівня комп'ютерної залежності*

Показник	1 група 11-12 років		2 група 13-14 років		3 група 15-16 років	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>Хлопчики</b>						
Нормальне використання Інтернету (0-30 балів)	4	36%	2	25%	0	0%
Легка залежність (31-49 балів)	2	18%	3	38%	1	17%
Помірна залежність (50-79 балів)	2	18%	1	13%	2	33%
Надмірне користування (80-100)	3	27%	2	25%	4	67%
<b>Дівчатка</b>						
Нормальне використання Інтернету (0-30 балів)	2	50%	1	14%	0	0%
Легка залежність (31-49 балів)	2	50%	1	14%	5	36%
Помірна залежність (50-79 балів)	0	0%	3	43%	4	29%
Надмірне користування (80-100)	0	0%	2	29%	5	36%

Згідно табл.1, спостерігається загальна тенденція присутності надмірного користування інтернетом в переважній більшості груп підлітків про те на контрольованому рівні.

Серед хлопчиків, основна частка (36%) підлітків групи 1 мають нормальне ставлення до використання Інтернету та не є залежним від нього. Про те у 27% (3 особи) даний показник є високим, що свідчить про надмірне користування. Середній рівень (легка та помірна залежність) – 36% в цілому або 4 особи, це категорія яка схильна до інтернет-залежності, але на момент дослідження ця схильність була під контролем.

Серед групи 2 основну частку становлять підлітки із помірною залежністю (38% або 3 особи) та нормальним ставленням до користування Інтернетом (25% або 2 особи). Водночас 25% (2 особи) характеризуються надмірним рівнем використання інтернету.

Серед групи 3, основну частку становлять підлітки із надмірним використанням Інтернету – 67% (4 особи) та помірною залежністю – 33% (2 особи), тоді як показник нормального використання повністю відсутній.



Отже, проведений аналіз показав, що підлітки з трьох різних груп мають різний рівень залежності від Інтернету. Група 1 має найбільш сприятливу ситуацію, де більшість підлітків мають нормальне ставлення до використання Інтернету. Група 2 має збалансовану ситуацію, де більшість підлітків мають помірну залежність від Інтернету, але також є деякі, хто має надмірний рівень використання Інтернету. Група 3 має найбільш негативну ситуацію, де більшість підлітків мають надмірний рівень використання Інтернету, а ідеал нормального використання повністю відсутній.

Аналіз рівня залежності від Інтернету серед дівчаток показав, що в групі 1 відсутні проблеми із залежністю від Інтернету, оскільки респонденти мають нормальний рівень та легкий рівень залежності із структурою розподілу 50% та 50% відповідно.

Показник рівня залежності групи 2 показав помірний рівень – 43% (3 особи) та надмірне користування у 29% (2 особи) тоді як по 14% (по 1 особі) мають леку вираженість або взагалі відсутню залежність.

Тенденція групи 3 серед дівчаток показало відсутність показника нормального використання Інтернету, а від так легку залежність на рівні 36% (5 осіб), помірну залежність – 29% (4 особи) та надмірне користування інтернетом – 36% (5 осіб).

Цей аналіз свідчить про те, що серед дівчаток також є певна частка, яка має проблеми зі злежністю від Інтернету. Група 3 має найвищий рівень залежності, що може впливати на їх соціальну активність та розвиток. Потрібно вживати заходів для зменшення цього ризику, наприклад, обмеження часу використання Інтернету та підтримка інших форм соціальної активності. Також варто вивчати причини такої залежності та розробляти програми профілактики цієї проблеми.

Графічна інтерпретація загальних результатів дослідження наведена на рис.1.



Рис. 1 Загальний рівень залежності респондентів від Інтернету, %

Отже, загальний рівень залежності респондентів від Інтернету показав переважання надмірного користування інтернетом серед 31% (16 осіб) підлітків,

водночас 27% підлітків (14 осіб) мають легку залежність, помірна залежність спостерігається у 24% (12 осіб) та відсутність залежності у 18% (9 осіб).

Для підтвердження отриманих результатів, відобразимо в табл.2 результати розрахунку статистично достовірних відмінностей виразності показників самотності у підлітків із повної та неповної сім'ї, за допомогою U – критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 2

*Відмінності за показниками переживання самотності між віковими групами  
(за допомогою U – критерій Манна-Уїтні)*

Показник	1 група 11-12 років	2 група 13-14 років	3 група 15-16 років	Uемп
Нормальне використання Інтернету (0-30 балів)	12,4	22,6	24,5	169
Легка залежність (31-49 балів)	24,6	26,8	11,6	194,6
Помірна залежність (50-79 балів)	15,9	26,8	18,9	175,1
Надмірне користування (80-100)	14,5	28,9	31,2	198,7

Аналіз цих даних табл.2 показує, що показники комп'ютерної залежності у різних вікових групах дещо відрізняються. І вся різниця між досліджуваними групами підлітків полягає тільки в тому, що над підлітками молодшої групи відбувається контроль рівня використання Інтернету більше ніж над підлітками старшої групи.

Отже, підлітки молодшої та середньої групи більш активні та приймають участь в різноманітних соціальних заходах, на відміну від підлітків старшої групи. Від так, у підлітків старшої групи більш виражений рівень комп'ютерної залежності, зокрема залежності від Інтернету. В групі 3 надмірне використання Інтернету характерне для 67% підлітків, а в групі 2 – для 25% підлітків. З іншого боку, серед підлітків групи 1 виявлено відсутність проблем із залежністю від Інтернету, що свідчить про те, що ця група підлітків може бути більш схильною до взаємодії з реальним світом та соціальною активністю.

Однією з ключових педагогічних умов є розробка програми реабілітації, яка має включати різноманітні заходи для відновлення соціальної активності підлітків. Така програма може включати в себе тренінги з розвитку соціальних навичок, роботу з психологом, групові заняття та взаємодію зі світом поза Інтернетом. Ще однією важливою педагогічною умовою є створення позитивного соціального середовища. Педагоги можуть створити класну кімнату, де панує атмосфера довіри та підтримки, де підлітки можуть відчувати себе комфортно і безпечно. Важливо забезпечити підліткам можливість зустрічей з друзями та рідними, здійснювати соціальні заходи в рамках шкільної спільноти, наприклад, організовувати творчі та спортивні заходи, участь у волонтерських проектах тощо. Окрім того, важливо створити умови для здорового способу життя. Педагоги можуть включати в програму реабілітації фізичні вправи, здорову харчування та регулярний режим дня. Підлітки повинні мати можливість відпочивати та займатися

Таким чином, результати аналізу свідчать про відмінності у рівні соціальної активності та комп'ютерній залежності серед різних груп підлітків. Варто звернути увагу на підлітків старшої групи, де виявлено більш високий рівень комп'ютерної залежності, та забезпечити їм додаткову підтримку та розвиток соціальної активності. Отримані в ході дослідження дані підтверджують гіпотезу про те, що підлітки з низьким рівнем соціальної активності мають вищий рівень комп'ютерної залежності. На дану тенденцію впливає те, що такі підлітки мають знижений самоконтроль, внутрішні конфлікти з переконаннями про себе, поганий контроль над своїми емоціями і поведінкою, неорганізованість і недисциплінованість. Для них характерна підвищена тривожність, вразливість, депресивність і сугестивність.

### Література:

1. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2015. № 1 (36). С. 168-174.
2. Jang, K.S., 2000. *Diagnoz Internet-zavisimost'* [Diagnosis of Internet addiction]. *Mir Internet*, [online] 2, p.24. Available URL: <http://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/> (Дата звернення: 15.04.2023)

### Анастасія Котик

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
спеціальності «Психологія»

### Науковий керівник:

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасні несприятливі реалії знову і знову повертають науковців до питання тривалого впливу стресогенних чинників на психічне здоров'я студентської молоді. Одним із наслідкових результатів їх впливу є виникнення синдрому емоційного вигорання, симптоми якого, як уже зазначалось, все частіше зустрічаються не тільки серед представників соціономічних професій, але і серед здобувачів вищої освіти.

Висвітлюючи проблему психічного здоров'я студентської молоді, необхідно зазначити, що в самому загальному вигляді здоров'я визначається як «можливість адаптації організму до нових умов» [2, с. 20]. У лоні Всесвітньої організації охорони здоров'я психічне здоров'я розуміється як стан повного благополуччя, що дозволяє особистості реалізувати власний потенціал, подолати життєві стреси, а також робити внесок у життя своєї спільноти продуктивною та

плідною працею [3]. Д. Волков та О. Черних пропонують власне визначення психічного здоров'я: психічне здоров'я – це гармонійний повноцінний розвиток і злагоджене функціонування психічних процесів, станів і механізмів психіки, що забезпечують відповідний віку рівень адаптації до змін оточуючого середовища, здатність до прогнозу життєвих ситуацій, визначають адекватність поведінкових проявів, утворюють цілісність самоусвідомлення, осмисленість реакцій і зумовлені генетичними та соціальними чинниками, впливом оточуючого середовища та власної активності людини [1, с. 16].

Психічне здоров'я має різні рівні прояву: емоційний, інтелектуальний, особистісний (рис. 1.1). Усі виділені рівні тісно взаємопов'язані та проявляються одночасно. Зокрема, емоційний рівень психічного здоров'я проявляє себе у здатності до адекватного вираження емоцій у різних життєвих ситуаціях. На інтелектуальному рівні ознакою психічного здоров'я є вміння ефективно опрацьовувати інформацію, що надходить, та результативно використовувати її на практиці. У кінці кінців особистісний рівень психічного здоров'я полягає у позитивному самовідчутті та самооцінці, розвиненій здатності до рефлексії та самопізнання, успішній життєвій самореалізації, чіткому розмежуванні свого «Я» від оточуючого світу. Забезпечення кожного рівня психічного здоров'я можливе у результаті гармонійної рівноваги емоційної, вольової та когнітивної сфери особистості [1].

Д. Волковим та О. Черних виділено основні особистісні чинники, що негативним чином позначаються на психічному здоров'ї студентів, а саме тривожність, особистісні проблеми, розчарування обраною професією [1]. Дослідниками також виділено об'єктивні чинники погіршення психічного здоров'я у студентському середовищі: значні навантаження навчальним матеріалом, труднощі поєднання роботи і навчання, стрес внаслідок розлуки з родиною. Поведінкові прояви зниження психічного здоров'я пов'язані з недотриманням здорового способу життя, а саме низьким рівнем фізичної активності, зловживанням шкідливою їжею, вживанням психоактивних речовин або загостренням симптомів хронічних психічних розладів [1].

Емоційний	Інтелектуальний	Особистісний
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адекватне вираження емоцій у різних життєвих ситуаціях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ефективна обробка інформації</li> <li>• результативне використання наявної інформації</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Позитивне самовідчуття</li> <li>• адекватна самооцінка</li> <li>• здатність до самопізнання</li> <li>• успішна життєва самореалізація</li> <li>• виділення свого "Я" з оточуючого світу</li> </ul>

Рис. 1. Рівні прояву психічного здоров'я (Д. Волков, О. Черних)

Розмірковуючи про моделі розвитку вигорання С. Хобфолл передбачав, що на ранніх його стадіях індивіди намагаються протистояти стресогенним чинникам, використовуючи наявні у них ресурси для подолання стресу [4]. На цій стадії спостерігаються напруженість, тривожність та фрустрація внаслідок недостатності ресурсів, що можуть бути використані для вирішення проблем. Наслідковим результатом цієї стратегії є емоційне виснаження, почуття деперсоналізації та фрустрації, а також різноманітні супутні дисфоричні переживання (тривога, депресія). На цій стадії люди роблять спроби використовувати свої ресурси та проблемно-орієнтовані рішення (наприклад, використовуються додатковий час для вирішення проблеми). А коли цих ресурсів виявляється недостатньо індивід починає накопичувати ресурси, зменшуючи непрямі втрати ресурсів, що виникають від постійної витрати зусиль, що не приносять результату [5].

За результатами здійсненого огляду необхідно особливо підкреслити, що кардинальні (та часто незворотні) негативні зрушення стану психічного здоров'я серед представників студентської молоді відбуваються на останній стадії перебігу емоційного вигорання – стадії виснаження.

### Література:

1. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). № 1. С. 14-20.
2. Ровенська В. В., Саржевська Є. О. Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання у лікарів. *Економічний вісник Донбасу*. 2020. №1 (59). С. 123-129.
3. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 476 с.
4. Pines A. M. Burn-out an existential perspective. *Professional burnout: recent developments in theory and research*. London : Taylor and Francis, 1993. P. 35-51.
5. Schaufeli W.B. Burnout: a short socio-cultural history, in: *Burnout, fatigue, exhaustion* (Ed. S. Neckel). Springer international publishing, 2017. P. 105-127.

**Людмила Кравчинська**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ: СКЛАДОВІ, ФАКТОРИ РИЗИКУ І  
ФАКТОРИ ЗАХИСТУ**

На сьогоднішній день Україна переживає складні часи, зумовлені збройною агресією сусідньої держави. Військовий стан вплинув на всі без винятку сфери життя людини, змінив погляди, змусив переглянути цінності. Життя в умовах військового стану не може не впливати на стан психічного здоров'я. У цей складний період діти є найбільш вразливою категорією. В інформаційно-довідковому звіті щодо питання психічного здоров'я у школах зазначається, що проблеми з психічним здоров'ям у дітей шкільного віку є поширеними і приблизно один з десяти дітей чи підлітків страждає від психічного розладу на тому чи іншому етапі свого розвитку [1]. Усе це відображається на психічному стані дітей, а, отже, і на можливості навчатися, засвоювати інформацію, розвиватися, показувати гарні результати. Викликом сьогодення є також соціальна ізоляція, частина дітей змушена навчатись дистанційно.

Психічному здоров'ю взагалі і дітей зокрема значну увагу приділяють В.Горбунова, В.Климчук, О.Романчук. Психічний стан підлітків вивчають вітчизняні психологи В. Гриценко, С. Кривцова, Г. Логінова, Д. Ярцев, С. Масгутова, І. Стрельцова та інші.

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [4]. Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року було схвалено Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. У ній зазначено, що «...у результаті виконання плану заходів очікується створення цілісної та ефективної системи охорони психічного здоров'я населення, що передбачатиме підвищення рівня психічного здоров'я та покращення якості життя» [5].

Психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм і правил, активно розвиватись як особистість. Психічне здоров'я дитини - це стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я». Психічне здоров'я –

це здатність мислити, переживати позитивні емоції, реалізація власних можливостей, усвідомленість відповідальності за себе, витримка та виклики, функціональна можливість та життєздатність, духовний ріст, саморозвиток, гумор, навички взаємодії, зайнятість, здатність любити, ресурс, задоволення, стійкі стосунки, оптимізм, самооцінка, добре самопочуття.

Тема психічного здоров'я у підлітковому віці є важливою з огляду на віковий період, який є досить складний, критичний, затяжний, адже це період переходу від дитинства до зрілості.

Надалі розглянемо статистику щодо стану психічного здоров'я підлітків, складові їх психічного здоров'я, його чинники, фактори ризику і фактори захисту.

В інформаційно-довідковому звіті щодо питання психічного здоров'я у школах зазначається, що більше половини всіх психічних розладів починається до досягнення дитиною 14-річного віку, а три чверті – до досягнення 18 років. Це, звичайно, не може не впливати на особу та її сім'ю, а в далекій перспективі – і на суспільство. З огляду на це погіршуються освітні можливості таких дітей, страждає їх успішність в школі. Тому дуже важливо, щоб вчителі були обізнані щодо стану психічного здоров'я учнів і враховували його, здійснюючи навчальну діяльність.

Які ж проблеми з психічним здоров'ям є найпоширенішими серед підлітків? Значна кількість досліджень свідчать про те, що найпоширенішими проблемами є поведінкові розлади (антисоціальна поведінка), емоційні розлади (у тому числі депресія та тривожність) та гіперкінетичні розлади (дефіцит уваги, гіперактивність та імпульсивність). До того ж емоційні розлади є більш поширеними серед дівчаток, а поведінкові – серед хлопчиків. Часто також зустрічаються і розлади харчової поведінки та аутистичного спектру. У підлітковому віці також можуть виникати розлади, пов'язані із вживанням речовин. Варто пам'ятати, що психічні розлади у дітей та підлітків – це не діагностичні «ярлики», а відповіді на стресові ситуації в соціумі та навколишньому середовищі [1].

Стан психічного здоров'я підлітка визначається цілою низкою факторів, серед яких важливо виділити фактори ризику і фактори захисту. Потрібно відзначити, що самі по собі ризики не спричиняють проблеми з психічним здоров'ям, і їх наявність не означає, що у дитини виникнуть психічні розлади. Їх розуміння дає змогу діяти на випередження і унеможливити виникнення проблем. Також це дає можливість планувати та розробляти відповідну підтримку, необхідну для здійснення ранніх та ефективних інтервенцій. В інформаційно-довідковому звіті щодо питання психічного здоров'я у школах зазначається, «що до ризиків для психічного здоров'я належать насильство чи конфлікти, розпад сім'ї, фізичне чи емоційне жорстоке поводження чи насилля, втрата батьків, дискримінація та булінг серед дітей» [1, с. 13]. Також сказано, що несприятливе навчальне середовище та труднощі у школі також можуть вплинути на розвиток дитини. Так само як і вживання речовин, тиск з боку однолітків та насильство і криміналітет в районі проживання. Ці фактори можуть

привести до ризикованої поведінки, що вплине на психічне здоров'я. Не варто недооцінювати вплив медіа, соціальних мереж та стресові ситуації.

На протипагу факторам ризику існують фактори захисту. Вони можуть знизити ймовірність виникнення проблем з психічним здоров'ям шляхом захисту дітей від впливу цих факторів або ж зниженням вразливості дитини до них. До захисних факторів дитини можна віднести:

а) індивідуальні характеристики дитини: самооцінка, впевненість, здатність вирішувати проблеми та справлятися зі стресом та негараздами, навички комунікації, фізичне здоров'я;

б) соціальні обставини: підтримка сім'ї та друзів, добра батьківська/сімейна взаємодія, міцні сімейні цінності, стабільне та безпечне життя вдома та непорушні кордони, успішність у навчанні;

в) чинники довкілля: соціальна справедливість, толерантність, інтеграція, соціальна та гендерна рівність, фізична охорона та безпека [3].

Як бачимо, проблеми з психічним здоров'ям підлітків існують, велика частина з них не виявляється вчасно, лише 20% звертаються про допомогу. Це пов'язано зі слабкою обізнаністю щодо психічного здоров'я у суспільстві, відсутності профілактики і просвітництва, брак професіоналів і законодавчого врегулювання. Все це призводить до стигматизації та несвоєчасного звернення про професійну допомогу і, відповідно, втрати найважливішого – часу. Розуміючи те, що проблеми психічного здоров'я – це не лише питання майбутнього однієї дитини та її найближчих рідних, а і наше спільне майбутнє, нашими вітчизняними психологами робляться важливі кроки щодо захисту психічного здоров'я в цілому та дітей і молоді зокрема. Лікар-психотерапевт, дитячий та підлітковий психіатр центру «Коло сім'ї» Олег Романчук запропонував Концепцію 7 «П». Вона розроблена на основі прийнятої у 2017 році «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» передбачає сім компонентів [2].

Навчальний заклад для дитини є одним з важливих середовищ для зростання. В школі дитина проводить більшу частину свого часу, тому важливо, щоб школи дбали про психічний добробут дітей та підлітків. Крім того, саме у контексті школи легше виявити дітей, які потребують допомоги. Саме з цією метою В. Горбуновою, В. Палій, М. Розяєвим та В. Климчуком розроблено Концепцію школи, чутливої до психічного здоров'я.

### Література:

1. Психічне здоров'я у школах. Інформаційно-довідковий звіт та основні напрямки діяльності / переклад Ольги Шпильової, за наукової редакції Віталія Климчука: Implemental Worldwide. 2022
2. Програма 7 «П». URL: <https://k-s.org.ua/7p/> (дата звернення 10.05.2023)
3. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. URL: <https://www.ukrinform.ua> > <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u75-ditej-travmovana-psihika.html#https://t.me/s/FirstLadyOfUkraine?before=389> (дата звернення 09.05.2023)
4. Mental Health. URL: <https://www.paho.org/en/topics/mental-health> (дата звернення 11.05.2023)



5. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017> (Дата звернення: 09.05.2023)

### **Ольга Кресан**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри загальної та практичної психології  
*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*  
*м. Ніжин, Україна*

## **УСВІДОМЛЕННЯ ЯК ОДИН ЗІ СПОСОБІВ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Професійна діяльність є тією сферою взаємодії, у якій принципово важливою компетенцією є здатність до управління власними емоціями та вміння регулювати небажані емоційні прояви. На сьогодні ці компетенції відносять до soft-skills і вони набувають усе більшого значення, особливо для представників професій типу «Людина – Людина».

Питання щодо опанування себе, саморегуляції та приборкання своїх емоцій цікавили людство здавна. Саморегуляція та способи оволодіння собою були предметом філософських пошуків, духовних практик, релігійних вчень тощо. Першу класифікацію емоцій та опис їх впливу на поведінку людини здійснив ще давньогрецький філософ Аристотель близько III століття до н.е. У наукових дослідженнях філософів Нового часу (Р.Декарт, Дж.Локк, Б.Спіноза та ін.) емоції протиставлялися розуму людини, водночас інтелект, пізнавальна сфера людини та раціональність мали переважати емоційну сферу, домінувати над нею. Для цього, вважалося, людина має бути сильнішою за свої афекти, тобто керувати своїми емоціями. У XIX-XX століттях на перший план у наукових дослідженнях виступають концепції ірраціоналізму, екзистенціалізму та неопозитивізму (А.Бергсон, Е.Гуссерль, В. Дільтей, Г. Зіммель, А.Шопенгауер, О.Шпенглер, К. Ясперс та ін.). В ірраціоналізмі виділяють чуттєве емоційне життя людей і розглядають його як протиположність розумному життю. Екзистенціалізм використовує поняття переживання для відображення буття людини у світі.

Першою науковою працею у сфері досліджень емоцій вважається робота Ч. Дарвіна щодо важливості емоційного прояву для виживання та адаптації, де він дослідив особливості емоцій у тваринному світі. На думку автора, емоції відіграють регулятивну роль у житті людини і тварин та мають провідне значення в процесі адаптації організму до середовища. Для регуляції емоцій також важливе значення має процес зворотного зв'язку, оскільки вільне вираження емоцій призводить до їх посилення, а придушення зовнішніх ознак емоцій, навпаки, послаблює їх.

П.Жане розглядав емоційну регуляцію як примітивну форму поведінки, що характеризується повною енергетичною розрядкою. Схожим чином З.Фройд

розумів задоволення неусвідомлених потреб – як інстинктивну розрядку психологічної напруги. Проте для регуляції та подальшого управління своїми емоціями, на думку З.Фрейда, необхідно *усвідомити* свої емоції. У структурі особистості, згідно з З.Фрейдом, виокремлюється свідоме та несвідоме, сама особистість схожа на айсберг, де свідоме лише на вершині, а все інше – це несвідоме: те, чого людина не знає, не розуміє і відповідно не контролює. Модель свідомого і несвідомого З.Фрейда зображена на рис.1.

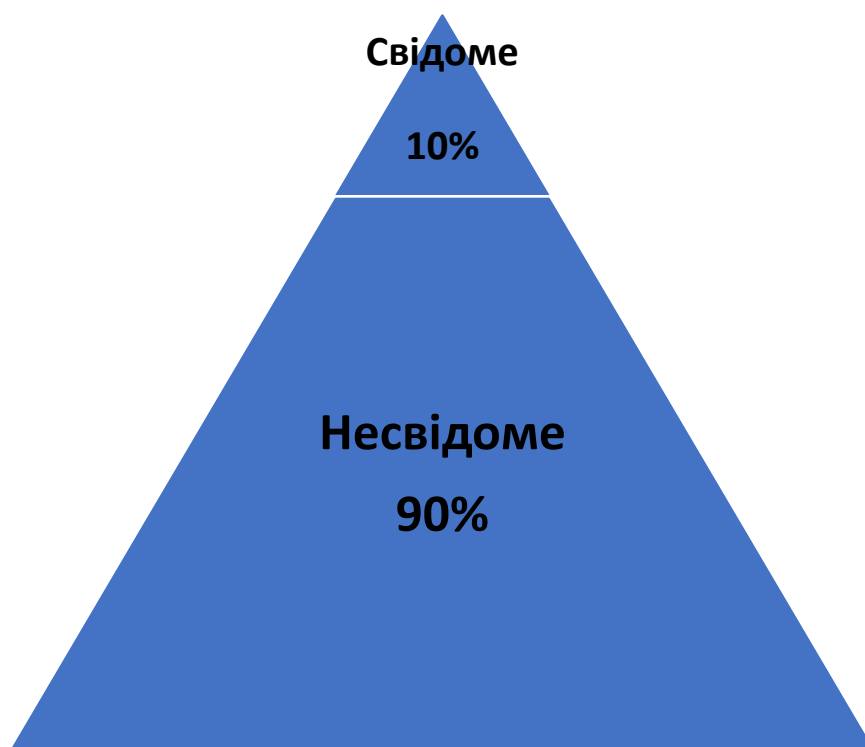


Рис. 1. Модель свідомого і несвідомого З.Фрейда

Як бачимо з рис.1, свідоме особистості є лише вершиною айсбергу, що у загальному співвідношенні з несвідомим займає приблизно 10% до 90 % відповідно. Щоб усвідомити свої почуття, тобто щоб вони «перейшли» зі сфери несвідомого у сферу свідомого, людина має їх **висловити**. Відповідно мовленнєве вираження сприяє процесу усвідомлення, що є важливою умовою управління та регуляції емоціями особистості.

Управління емоціями, або регуляція емоцій, на нашу думку є синонімом *емоційної саморегуляції*, і важливим шляхом для їхнього здійснення є саме процес усвідомлення. Саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, яка забезпечує здатність оцінювати і корегувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів [3, с. 52]. Емоційна саморегуляція є різновидом психічної саморегуляції. Вона забезпечує емоційне регулювання життєдіяльності людини та її корекцію з урахуванням актуального стану. Вона є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації [Цит.за: 5, с. 57].

Л.Журавльова та М.Шпак, вивчаючи особливості саморегуляції у молодших школярів, зазначають, що «емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію». Рішення про те, як саме керувати емоційними процесами та явищами, приймає сама особистість як суб'єкт діяльності. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм.

Важливо, що норми поведінки та уявлення про соціально схвалені та несхвалені емоції можуть варіюватися залежно від середовища, культурних вимог, індивідуальних цінностей тощо. Емоційна регуляція включає **два компоненти**: *внутрішню* емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та *зовнішню* емоційну регуляцію (контроль експресії) [3, с. 54].

Серед термінів, що вживаються для позначення здатності людини до управління власними емоціями, використовуються різні поняття, зокрема американський дослідник А. Гохшильд використовує поняття емоційної праці та управління емоціями як синоніми, що є досить виправданим, на думку автора, але потребує уточнення визначення з метою його уніфікації. Таким чином, можемо детальніше і точніше розкрити це поняття: *емоційна праця* (управління емоціями) – це конструювання власних зовнішніх атрибутів з метою створення бажаної реакції інших. Основною відмінністю такого визначення є те, що емоційна праця завжди орієнтована на іншого [2], у той час, як поняття «управління емоціями» та «саморегуляція» більш стосуються загальних та індивідуальних моментів керування емоційними явищами.

**Управління емоціями** ми розуміємо як зусилля, спрямовані на зміну кількісних чи якісних характеристик емоцій. *Кількісні характеристики емоцій* – це інтенсивність, тривалість, частота. *Якісні* – це жести, міміка, особливості вираження емоцій, особливості їх ідентифікації, змістовні особливості: зміст емоцій і почуттів, які ми відчуваємо. В соціальному житті необхідність контролювати емоції чи керувати ними може бути спричинено:

- Розбіжністю між бажаним і реальним станом людини.
- Соціальними вимогами щодо демонстрації лише соціально бажаних емоцій та почуттів. Реклама, соцмережі, ЗМІ закликають людей бути щасливим, активним, демонструвати лише певні емоції, але не заохочують зворотний бік.
- Деструктивним впливом деяких емоцій на організм, здоров'я та життєдіяльність людини.

Отже, можемо зробити висновок, що *одні емоції вважаються для людини бажаними, а інші ні*. Це зумовлено з одного боку соціально-культурними вимогами та впливом моральних норм і принципів, а з іншого – власним досвідом людини щодо переживання певних емоцій і їх впливу на психологічний та фізичний стан і внутрішній світ особистості. Це означає, що деякі емоції мають деструктивний вплив на особистість, її здоров'я і життєдіяльність, про що

свідчать дослідження у галузі психології емоцій та психосоматики (Ф.Александр, К.Ізард, А.Бандура, П.К.Анохін та ін.) З огляду на це можна припустити, що існує два варіанти управління емоціями: *здоровий і нездоровий варіант*.

В **нездоровому** варіанті управління емоціями має негативні наслідки, в результаті чого стан здоров'я людини, емоційний стан погіршується. Нездоровий, патологічний шлях управління емоціями полягає у зміні та регуляції своїх емоцій, що призводить до розладів та різноманітних хвороб. Так, демонструючи одні емоції, людина ігнорує ті, які вона відчуває насправді і намагається керувати емоціями з метою, щоб:

- Сподобатись іншим.
  - Справити враження.
  - Отримати схвалення від оточуючих, їхню любов, підтримку і позитивне ставлення.
  - Відповідати вимогам, прийнятим у певному середовищі.
- Тому таке патологічне «управління» емоціями зводиться до:
- Стимування «негативних» емоцій та намагання їх позбавитись.
  - До приховування справжніх емоцій та стимулювання інших – неправдивих емоцій і прагнення їх сфальшувати.

Все це загрожує людині психологічними труднощами, емоційним неблагополуччям і в майбутньому може стати причиною неврозів, емоційних та психосоматичних розладів.

У **здоровому** варіанті управління емоціями допомагає краще взаємодіяти з іншими людьми, покращувати відносини, розуміти себе, бути більш успішним у житті, на роботі і т.п. Згідно з поглядами К.Роджерса, психологічне здоров'я людини та вміння бути в гармонії зі своїми емоціями пов'язано з явищем конгруентності.

*Конгруентність* особистості – це відповідність між внутрішнім станом людини і її зовнішнім проявом, між об'єктивним і суб'єктивним в особистості. Це виявляється в тому, що людина відчуває те ж саме, що розуміє і знає про себе і навпаки – знає і розуміє те, що відчуває. Конгруентна особистість, на думку автора, не прикидається, а дозволяє бути тим почуттям, які є, а також вона усвідомлює те, що відчуває і приймає свої емоції.

Ключовим у цьому процесі, на наш погляд, є усвідомлення своїх почуттів та емоцій. **Усвідомлення** – це когнітивне утворення, що включає знання про певне явище, його розуміння, сприйняття та відображення за допомогою пізнавальних процесів (пам'ять, мислення, увага, відчуття, сприймання, мовлення). Для керування та управління ці процеси є надзвичайно важливими, оскільки керувати можливо лише тим, що ми знаємо та сприймаємо. Одними з перших досліджень усвідомлення емоцій та інших психологічних явищ були праці З.Фрейда. На його думку, мета роботи психотерапевта полягає в допомозі людині усвідомити те, що раніше було несвідомим. Для того, щоб усвідомити свої емоції та почуття, людина має зосередити увагу на них та спробувати

виразити їх невербально – за допомогою дій, рухів та ін. – та вербально – назвати словами ці почуття та емоції.

Нами було проведене емпіричне дослідження факторів усвідомлення життєвої події, в результаті ми виокремили такі *фактори усвідомлення* [4]:

- емоційна насиченість життєвої події;
- оволодіння життєвою подією;
- усвідомленість, осмисленість події;
- спонтанність життєвої події.

Вважаємо, що ці фактори можна застосувати до усвідомлення людиною своїх емоцій та почуттів, що в подальшому сприятиме більш успішній регуляції та управлінню ними.

На сьогодні здатність до управління власними емоціями та їх усвідомлення є складовими таких компетенцій особистості як емоційний інтелект та емоційна компетентність. Вони активно досліджуються в сучасній психології та розглядаються як важливі *soft skills* для особистості сучасного фахівця та успішної людини (О.В.Жмай, В.О.Тюріна, І.О.Данченко, І.І.Полубоярна, І.Корнієнко, Б.Барчі, С.Бадер, К.Борисенко та ін. ).

Для розвитку здатності людини до управління власними емоціями та їх усвідомлення важливо розвивати як емоційну компетентність, так і емоційний інтелект, а також загальні навички саморегуляції особистості та конгруентність як здатність розуміти і приймати себе та свої почуття.

### Література:

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Lisa\\_Feldman\\_Barrett/Yak\\_narodzhuiutsia\\_emotsii.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Lisa_Feldman_Barrett/Yak_narodzhuiutsia_emotsii.pdf)
2. Белікова Ю.В. Концептуальні основи управління емоціями // *Український соціум*. 2015. №1 (52). URL: [https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2015/01/23-33\\_no-1\\_vol-52\\_2015\\_UKR.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2015/01/23-33_no-1_vol-52_2015_UKR.pdf)
3. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. 2016. № 3 (54). С. 52-57. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp\\_2016\\_3\\_11.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp_2016_3_11.pdf)
4. Кресан О. Д. Психологічні аспекти дослідження усвідомлення студентами життєвих подій за допомогою психосемантичних методів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 316-325.
5. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція)*. Практичний посібник. / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка та ін.; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с. С. 54-69. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/733538/1/Nauk\\_metod\\_osnovy\\_psykhol\\_suprovodu\\_diialnosti\\_vchytelia\\_v\\_umovakh\\_reform\\_osvity\\_%28diagnostyka\\_korektsiia%29.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/733538/1/Nauk_metod_osnovy_psykhol_suprovodu_diialnosti_vchytelia_v_umovakh_reform_osvity_%28diagnostyka_korektsiia%29.pdf)

**Анастасія Лебединська**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психічне здоров'я»

**Науковий керівник:**

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ  
МЕШКАНЦЯМИ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ЗОНИ ВІДЧУЖЕННЯ**

Вранці 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення російських військ на територію України. Загарбники атакували інфраструктуру, цивільні будівлі, аеродроми, а також захопили українські міста та села. Окремою проблемою стало захоплення загарбниками Чорнобильської зони відчуження та її околиць, де розміщена атомна електростанція та працюють промислові об'єкти, забруднені радіоактивними частками, які по сьогодні несуть загрозу людству.

На сьогодні Україна має велику кількість земель, які були або є окупованими російськими військовими. Потрібно вже зараз досліджувати особливості переживань постраждалих від окупації, аби надати якісну психологічну допомогу та реабілітацію населенню. Особливо тим, хто проживали в промислових зонах із підвищеним ризиком для життя та здоров'я.

Дослідники говорять, що психічний стан особи та її поведінка в умовах війни мають тенденцію змінюватись на протилежні. На першій стадії виникнення стресового стану втрачається психологічний контакт при спілкуванні, спостерігається відчуженість у відносинах. На другій стадії повністю або частково втрачається самоконтроль. У такій ситуації людина може не пам'ятати, що точно вона говорила і що робила, також може відчувати спустошення, розгубленість й стомлення. На третій стадії розвитку стресового стану людина зберігає свої ресурси та повертається до «самої себе», часто переживаючи почуття провини (особливо провини за те, що вижила, на відміну від її земляків) [6]. Розвиток негативних психічних станів може мати місце не тільки в учасників або жертв екстремальних подій, але й у членів їхніх родин [1].

Відповідно, велика частина населення України частіше скаржитись на стан неспокою, тривоги; люди не відчувають впевненість у завтрашньому дні, постійно скаржаться на напругу, їх працездатність та навички навчатися новому зменшується, відсутня мотивація [5]. Люди, які повертаються до нормального життя після окупації, стикаються з такими психологічними наслідками: від хронічної втоми, ангедонії та пригніченості, проблем із сном, різкими агресивними спалахами, до складнощів із поверненням до звичайних умов життя, раптовими спалахами спогадів («флешбеками»), почуттям провини за

вбитих родичів, знайомих, сусідів, тощо (або за те, що не змогли нічого вдіяти, аби врятувати їх) [3].

Жителі зони відчуження – це переважно літні люди віком від 75 до 87 років, переважно – жінки. Це так звані самосели (самопоселенці) – люди, які з особистих причини повернулися та проживають на чорнобильській території. Це люди, які стали свідками спочатку другої світової війни, а потім й Чорнобильської катастрофи. Тепер їм довелося жити під окупацією російських загарбників. Можна припустити, що жителі зони пережили ретравматизацію через військові події, і війна 2022 року стала для них певним тригером тих подій, що могло призвести до розвитку стресових розладів, відчуття безнадії та горя, страху втрати домівки та смерті. Хоча, як зазначають самі жителі, російська війна стала для них ще страшніша, ніж Другова світова. Також, вони говорять, що було дуже важко кожен день стикатися з окупантами. Та той рівень взаємодопомоги та взаємопідтримки, який був протягом окупації, допоміг жителям пережити окупацію.

У попередніх дослідженнях було показано, що переважними для мешканців Чорнобильської зони є почуття страху і тривоги. До сих пір чорнобильці асоціюють події на їх території із смертю, трагедією, спустошеністю та втратою рідного дому. У структурі особистості спостерігалися звуження кола інтересів, почуття відчуженості. І хоча самосели спілкуються із своїми родичами, більша частина з них скаржилася на почуття самотності [2].

Більше місяця мешканці Чорнобильської зони були вимушені жити без світла та води, адже окупанти перебивала лінії електро- та водопостачання. Крім цього, самосели опинилися без засобів зв'язку та продуктів харчування. Кожного дня вони спостерігали, як над їх домівками пролітали ворожі літаки та ракети, спостерігали за пересуванням важкої техніки. Мешканці деяких селищ навіть мали змогу побачити окупантів, які приходили до тих по їжу, перевіряли на наявність української символіки, допитували.

Отже, унаслідок тривалої травматизації у людини спостерігається розщеплення особистості, порушується цілісність психіки, відбуваються деструктивні зміни я-ідентичності. Зникає потреба в розвитку та самореалізації, стає важко пристосовуватися до нового стилю життя. Людина скаржиться на відсутність співчуття, втрату довіри до світу (світ стає ворожий, небезпечний), частіше виникає бажання закритися та не контактувати із світом. Певна частина українців визначає відчуття скорботи, жаль, повне неприйняття нових реалій, для них життя чітко розмежувалося на «до» та «після». Особливо важко це дається тим жителям, які під окупацією втратили рідних, близьких та все майно.

### Література:

1. Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*. 2010. Volume 70, Issue 1, January 2010, Pages 7-16.
2. Моляко В. О. Психологічні наслідки чорнобильської катастрофи. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»* Київ : Видавництво «Фенікс», 2010. Т. 12. Випуск 12. С. 8-21.

3. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. Умань: Видавництво «Візаві», 2022 № 8. С. 81–92
4. Пирог Г. В., Хохлова К. І. Психологічні особливості національно-патріотичної свідомості сучасних українців. *Dynamics of the development of world science: Abstracts of the 4th International scientific and practical conference*. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2019. Pp. 333-341.
5. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ : Видавництво «Міленіум», 2017. Випуск 5. С. 3–10.
6. Харченко Н.А. Специфіка психологічних травм російсько-української війни. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2022.

### **Наталія Малиновська**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### **Науковий керівник:**

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ СЕРВІСИ НА РІВНІ ГРОМАДИ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД**

Наразі вже ніхто не заперечує згубний вплив війни на психічне здоров'я українців. На щастя, проблема турботи про психологічне здоров'я, яке є запорукою добробуту кожної людини та держави в цілому, набуло загальнодержавного значення. В нашій державі продовжують успішно реалізовуватись численні міжнародні та вітчизняні програми, які передбачають наближення психологічних сервісів до всіх верств населення, широку психоедукаційну кампанію в галузі охорони психічного здоров'я, наголошенні на важливості того, аби такі сервіси були доступними кожному, хто цього потребує.

Передумовами до розвитку психологічних сервісів на рівні громад в Україні стали складні події останніх десятиліть. Європейський курс, якого притримується наша держава, незважаючи на численні перепони та складнощі, передбачає посилену увагу до проблем психічного здоров'я населення. Громадянське суспільство не може існувати без людиноцентричності, без реалізації прав та свобод кожного громадянина, у тому числі на повагу до честі та гідності, на доступ до якісних медичних послуг, на захист від дискримінації,



на гідні умови праці — тобто, на фізичний та психологічний добробут. На жаль, події 2013-2014 років ускладнили український поступ на шляху до європейського демократичного суспільства. Військові дії на Сході нашої держави загострили низку економічних, суспільно-політичних і соціальних проблем. Велика кількість наших співвітчизників, які брали участь у АТО, а згодом ООС, отримали статус учасників бойових дій, ветеранів війни, осіб з інвалідністю внаслідок війни. Через активні бойові дії у східних регіонах України багато людей були змушені виїхати, рятуючи свої життя та життя своїх дітей, що спричинило появу такої категорії, як внутрішньо переміщені особи.

Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року та російсько-українська війна, яка триває й нині, не лише загострило всі ці проблеми, але й додало багато нових – травматичний досвід у дітей та дорослих, втрата рідних та близьких через бойові дії, вимушена еміграція за кордон, руйнація економіки, життя в стані постійного стресу, тривоги й невизначеності та багато інших негативних факторів.

Тому зараз надзвичайно важливо зосередити увагу на усіх можливих заходах і засобах, які допоможуть нашому народові впоратись як із короткостроковими, так і довгостроковими наслідками цих негативних подій. Надання психологічних послуг на рівні громад з урахуванням наявних у населення конкретних труднощів і потреб, наближення таких сервісів до місця проживання людей може стати важливим засобом збереження та відновлення психічного здоров'я наших співвітчизників.

Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року була розроблена 2017 року вже з урахуванням того, що значна частина території України та її населення зазнало руйнівного впливу війни та спричинених нею негативних соціально-економічних наслідків. Криза війни з одного боку «підсвітила» недосконалість існуючої системи психологічних сервісів, проблему їх стигматизації в українському суспільстві, а позатим, беззаперечно важливість, ба більше – необхідність доступності таких сервісів кожному мешканцеві громади.

З огляду на це, українсько-швейцарський проєкт «Психічне здоров'я для України», який стартував 2021 року, розпочав послідовні дії щодо розбудови послуг із психічного здоров'я в Україні, зокрема, на рівні громад. Так, експертами проєкту, Віталієм Климчуком та Кристиною Висоцькою була підготовлена Аналітична записка та Рекомендації за результатами проведення круглих столів «Розвиток послуг із підтримки психічного здоров'я у громадах». У вказаних заходах, які проходили у період з вересня по листопад 2021 року, взяли участь представники усіх громад Луганської області, одного з регіонів, який на той час зазнав найбільшого руйнівного впливу внаслідок проведення АТО та ООС.

У вступі до документу зазначається, що «як показує досвід більшості країн, розвиток охорони психічного здоров'я – це питання не лише інвестицій, навчання кадрів чи їх кількості, – передусім це питання лідерства та візії [4; с.3].

18 червня 2020 року Луганська обласна державна адміністрація підписала Меморандум про співпрацю з проектом «Психічне здоров'я для України», а 7 серпня того ж року відбулась ще одна знакова подія — вперше в Україні було створено Обласну координаційну раду із розвитку охорони психічного здоров'я (також у Луганській області). Це засвідчило готовність представників місцевих органів влади брати на себе відповідальність та робити внесок у розбудову психологічних сервісів на рівні громад, а також до міжсекторальної співпраці з представниками інших сфер, дотичних до охорони психічного здоров'я.

Прикладом неформальних послуг на рівні громади в Україні можна назвати проєкт «Клубний дім» для осіб з біполярним розладом. Цей проєкт започаткувала громадська організація Адаптаційно-ресурсний центр «БАРвінок». Особи з біполярним розладом мають змогу регулярно зустрічатися, обговорювати свої труднощі, ділитися корисними стратегіями, підтримувати та отримувати підтримку. Діють також групи людей із алкогольною залежністю АА чи залежністю від психоактивних речовин АН.

У сфері формальних послуг, а саме послуг в сфері психічного здоров'я на первинному рівні, в Україні завдяки зусиллям ВООЗ та інших організацій у 2019 році розпочалося впровадження навчання фахівців первинної ланки веденню пацієнтів із психічними розладами за допомогою «Програми дій з подолання прогалин у сфері психічного здоров'я» [1; с.11].

За результатами досліджень можна сказати, що найбільш успішною ініціативою з організації психологічних сервісів на рівні громад було створення місцевих координаційних органів з розбудови системи охорони психічного здоров'я. В Україні існує невеликий, але досить успішний досвід створення та функціонування таких органів, який мав найбільшу ефективність в сфері надання психологічних сервісів на рівні громади та мав найбільш позитивний вплив на психологічний добробут мешканців.

У найширшому розумінні Координаційний орган (КО) — це об'єднання представників громади з різних секторів, органів виконавчої влади, сфер надання послуг, громадських організацій та користувачів цих послуг тощо [1; с.18].

Вперше в Україні такий координаційний орган із розвитку охорони психічного здоров'я був створений у м. Червоноград Львівської області. Рішення про його створення ухвалила Червоноградська міська рада. КО отримав назву «Локальна команда впровадження проєкту з охорони психічного здоров'я». До складу команди увійшли представники місцевого самоврядування, фахівці медичної, соціальної, освітньої сфер, а також користувачі психологічних сервісів та громадські активісти.

Подібна ініціатива була реалізована у м. Маріуполі Донецької області, де 2021 року при міській адміністрації створили «Робочу групу з розвитку охорони психічного здоров'я міста». Вона діяла під безпосереднім патронатом заступниці міського голови та працювала у відкритому форматі, залучаючи всіх зацікавлених до розвитку цієї сфери й готових доєднатися до створення міського Плану заходів із розвитку системи охорони психічного здоров'я.

Громади, попри складнощі та проблеми, можуть багато зробити для своїх мешканців. Малими кроками досягаються великі зміни. Найважливіше, що для цього потрібно — зрозуміти, що психічне здоров'я стосується кожного, психічні розлади не є чимось рідкісним, а навпаки — дуже поширене явище. А турбота про психічне здоров'я – це так само справа і самих мешканців громади, і служб охорони здоров'я, і надавачів соціальних послуг, і сфери освіти [4; с.5].

Отже, громади наразі відіграють ключову роль у розбудові послуг із психічного здоров'я. Саме громади найкраще обізнані про потреби своїх мешканців і наявні ресурси, а також можуть оперативно керувати цими ресурсами, відповідно до запитів населення, що постійно змінюються.

### Література:

1. Климчук В., Сувало О. Охорона психологічного здоров'я в громадах. Посібник для місцевих координаційних органів. МН4U, 2021. 31 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/files/> (дата звернення: 04.04.2023).
2. Сувало О. Допомога у сфері психічного здоров'я. Доступність та перешкоди. МН4U, 2021. URL: <https://www.mh4u.in.ua/files/> (дата звернення: 28.10.2022).
3. Охорона психічного здоров'я м.Маріуполь. Аналіз стану та проект плану заходів на 2021-2023 роки. МН4U, 2021. 33 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/files/> (дата звернення: 01.03.2023р.)
4. Климчук В., Висоцька К. Розбудова послуг із психічного здоров'я у громадах Луганської області. Аналітична записка та рекомендації. МН4U, 2021. 18 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/files/> (дата звернення: 30.10.2022).

### Тетяна Мачихіна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## РОДИНА ЯК ФАКТОР, ЩО ОБУМОВЛЮЄ НАСИЛЛЯ ЩОДО ДИТИНИ

Проблема насилля актуальна у всьому світі. Її загострення в українському підлітковому середовищі відбувається у зв'язку із соціально-економічними умовами, низьким рівнем суспільної та правової свідомості зокрема. Діти, які зазнали насилля, зазвичай виховуються у родині із низькими соціально-культурними цінностями або не повних сім'ях.

Проблема насилля щодо підлітків висвітлена в вітчизняних дослідженнях Т. Абрамяна, І. Булах, Н. Веренич, І. Данільченко, О. Назаренко, В. Ролінського, Т. Федорченко, а також працях закордонних науковців: А. Бандура, Р. Берона, А. Брауна, К. Бютнера, А. Мічерліха та інших.

Метою статті є висвітлення проблеми обумовленості насилля, особистості дитини-жертви та вплив насилля на психологічний стан дитини.

Сьогодні феномен насилля більше привертає увагу як суспільства, так і фахівців із різних галузей знання, та має широкий спектр свого поняття. Одним із них є домашнє насилля, яке охоплює особою фізичні, психологічні, сексуальні та економічні його прояви. Діти частіше за дорослих стають жертвами домашнього насилля. Це обумовлено соціально-економічними чинниками, беспорядним станом дітей у зв'язку із їхнім малолітством або неповноліттям, браком сприйняття загальноприйнятих норм суспільної моралі та поведінки батьками, близькими родичами та їх оточенням, та відсутність орієнтації на загальнолюдські цінності в родині. Часто цінність орієнтації сім'ї мають хибне спрямування, що в повній мірі відображається на дитині, її становленні та розвитку як особистості.

Діти, які виховуються у неблагополучних або у неповних родинах частіше зазнають насилля. Саме у таких родинах діти стикаються із фізичним насиллям (штурхання, нанесення ударів та інші дії зовнішнього характеру, що спричинюють біль та тілесні ушкодження) та психологічним (цькування, приниження, знецінення тощо). Непоодинокими є випадки вчинення сексуального насильства з боку батьків або членів родини.

У неповних сім'ях зазвичай жінки самотужки виховують дітей. Неповна сім'я не може забезпечити повноцінних умов соціалізації дитини (входження дитини в соціальне середовище, пристосування до нього, освоєння соціальних ролей та функцій). Такий процес ускладнюється та деформується. Дослідження показують, що самотня мати має більш виражену установку щодо виховання дитини та прагне своїм впливом та любов'ю, своєю турботою компенсувати те, що, на її думку, діти не дотримуються через відсутність батька. Це сприяє формуванню емоційно вразливої, безініціативної, несамотійної особистості, яка легко піддається зовнішнім впливам.

Необхідно врахувати вплив зовнішнього середовища. Дитина з неповної родини частіше стає об'єктом морально-психологічного тиску з боку дітей із благополучних родин, що призводить до почуття невпевненості, а подекуди озлобленості та агресивності. У таких дітей можуть не сформуватися альтруїстичні та гуманістичні якості та риси, без яких неможливе створення власної благополучної сім'ї.

Діти із сімей, в яких має місце насилля, відчують постійний психологічний дискомфорт. Існує низка спільних ознак, що характеризують переживання та поведінку дітей із сімей, в яких наявне насилля [2]. Діти з таких сімей переживають відчуття страху. Він може діставати свій прояв від усамітнення та пасивності, до насильницької поведінки підлітка. Постійний стрес, який відчують діти, часто-густо призводить до того, що вони засмучені, розчаровані, втрачають відчуття впевненості та рівноваги навіть при незначних труднощах. Спостерігаючи за практикою насилля у родині, діти доходять висновку, що насилля є способом вирішення конфліктів та проблем [3].

Вразливість дітей до насильства пояснюється їхньою фізичною, психічною та соціальною незрілістю, а також залежним становищем щодо дорослих.

Негативними наслідками жорстокого поводження з дітьми є психологічні травми, які призводять до посттравматичних і депресивних розладів. Практично всі діти, що постраждали від жорстокого поводження пережили психічну травму, внаслідок чого вони розвиваються зі значними особистісними, емоційними і поведінковими особливостями, що негативно впливають на їхнє подальше життя.

Почуваючись нещасливими, знедоленими, пристосовуючись до ненормальних умов існування, намагаючись знайти вихід з положення, що виникло, вони самі можуть вдаватися насильство [1].

Підлітки, які зазнають насилля також виявляють ознаки депресивних розладів.

Проведеною діагностикою депресивних станів на експериментальній групі, яку представили 32 дитини, які зазнали насильства, серед яких учні 6-го класу в кількості 10 осіб, 7-го класу у кількості 10 осіб та 8-го класу у кількості 12 осіб, підтверджено виявлення депресивних розладів різного ступеня у такій категорії дітей. Для проведення діагностики були використані, зокрема, клінічне інтерв'ю шкала Бека для визначення депресії, та шкалу депресії DEPS.

За проведеним структурованим інтерв'ю 20 опитуваних отримано 75% і більше позитивних відповідей, що свідчить про те, що мають місце ознаки субдепресії. Це пов'язано з різними факторами, проте у наступних опитуваннях було виявлено, що основними причинами такого стану стали складні взаємовідносини у сім'ї – 34,3% та стосунки з однолітками – 18,7%.

Проведенням дослідження за шкалою Бека встановлено, що 15,6 % підлітків отримали 14–19 балів, що свідчить про легкий ступінь депресії; 31,2% – 20–28 балів, що свідчить про наявність помірної депресії та 53,1% осіб отримали від 3 до 13 балів, що свідчить про тяжку депресію.

Сім'я є провідною суспільною фундаментальною основою суспільства, вільною, рівноправною, демократичною. Не зважаючи на сучасні рівноправні, демократичні тенденції у сучасному соціальному просторі, активне порушення проблем, які виникають у сім'ях, а саме тема домашнього насильства є дуже актуальною та потребує невідкладного вирішення, зокрема шляхом впровадження профілактичних заходів, спрямованих на подолання «кризи в сім'ї» та розробки дієвого механізму захисту та надання психологічної допомоги дітям, які зазнають насилля.

### Література:

1. Данільченко І. Р. Насильство – джерело девіантної поведінки підлітків. *Правове життя сучасної України* : у 3 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15 трав. 2020 р.) / відп. ред. М. Р. Аракелян. Одеса : Гельветика, 2020. Т. 3. С. 171–174.
2. Ролінський В. І. Насильство щодо неповнолітніх: проблеми, профілактика: навч.-метод. посібн. Одеса : Ветаком, 2003. 220 с.
3. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей : навч.-метод. посіб. Київ : ТОВ «ХІК», 2003. 128 с.

**Алла Мельник**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ганна Хворова, кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ДОСВІДУ СЛУЖБИ**

Проблема суб'єктивного благополуччя та його досягнення досі не має чіткого визначення, незважаючи на спроби його окреслення протягом багатьох років. Поняття благополуччя і є суб'єктивним, оскільки для кожної людини воно має свій смисл та визначається суто індивідуально, певним набором умов (факторів): потреб, інтересів, рівня домагань, від яких безпосередньо і залежить. Суб'єктивне благополуччя як показник відчуття задоволеності життям пов'язане із багатьма сферами життя людини – особистісною, соціальною, сімейною, професійною та іншими. Дослідження оцінки людиною свого життя, її емоційного ставлення до нього представлені в працях представників гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фром.).

М. Селігман, який розглядає цей феномен, як певний позитивний афект, який тісно пов'язаний з діяльністю. К. Ріфф психологічне благополуччя розглядається як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливості в майбутньому. Т. Данильченко розглядає благополуччя в відношенні до соціуму і вважає, що це протистояння людини, її існування, до тих загальноприйнятих соціальних норм, які існують у світі.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та у емпіричному вивченні проблеми психологічних особливостей благополуччя військовослужбовців, залежно від досвіду служби.

Емпіричне дослідження, що передбачало дослідження суб'єктивного благополуччя військовослужбовців, залежно від досвіду професійної діяльності та проводилося на базі Житомирського ЖВІРЕ.

У дослідженні нами були використані такі 3 методики: авторський опитувальник «Авторська анкета «Що є щастям для вас?», авторська анкета «Які якості необхідні для досягнення щастя?», методика «Оксфордський опитувальник щастя» <https://psytests.org/life/ohi.html>.

За методикою «Оксфордський опитувальник щастя (М. Аргайл) у певній модифікації, серед юнок результати були такими: більшість із них мають низький рівень відчуття щастя ( 8 опитаних, 53%). Дівчата відчувають певний емоційний дискомфорт, вважають себе не потрібними іншим, не бачать перспектив (8 опитаних , 53 %). Семеро із них сім із них мають середній рівень

відчуття щастя (46%), що свідчить про те, що вони не у достатній мірі задоволені своїм життям. Високих показників мною зафіксовано не було.

На відміну юнок, хлопці не зосереджені на спілкуванні, розумінні із боку оточуючих, не задумуються на тему кохання, стосунків. Вони вбачають своє сімейне щастя в реалізації у кар'єрі, бути першим (лідером у сім'ї), матеріальне забезпечення сім'ї та ін. Це спостерігаємо за результатами, відображеними на рисунку, адже успіх, фізичне здоров'я та матеріальні блага обирали 100% юнаків, боротьба за першість – на 2 місці серед опитаних, що є також дуже важливою умовою досягнення суб'єктивного благополуччя юнаків.

Результати, отримані у групі військових із досвідом у професійній діяльності (1-3 роки) свідчать про наступне:

- жінки із досвідом професійної діяльності 1-3 роки вважають, що суб'єктивне благополуччя поглядає у задоволенні потреб у спілкуванні, здоров'ї, коханні та ін. Саме ці відповіді є цілком типовими для жіночої статі, а також зумовлені віковими характеристиками юнацького віку та потребами у самореалізації, дружбі, стосунках із протилежною статтю;
- чоловіки із досвідом професійної діяльності 1-3 роки не мають романтичного уявлення про щастя, а зосереджуються на таких аспектах, як докладання зусиль заради своєї мети.
- жінки із досвідом професійної діяльності 1-3 роки зазначили, що комунікабельність (1 місце), працелюбність (2 місце), самоконтроль (3 місце) є головними умовами, від яких залежить рівень суб'єктивного благополуччя.

Отже, наша гіпотеза знайшла своє практичне підтвердження, оскільки відмінності у психологічному благополуччі у групах військовослужбовців із різним досвідом професійної діяльності - наявні.

### Література:

1. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя:: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 5–8 с.
2. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
3. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис....канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

**Альона Паламар**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ  
У РОДИНАХ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

Емоційно стабільні стосунки є основою щасливих взаємин, психічного та фізичного здоров'я людини. Проте на міжособистісну комунікацію у подружній парі впливає багато факторів, які часто є заплутаними та породжують труднощі у спілкуванні між партнерами. Тому проблеми міжособистісних стосунків у родині є особливо актуальними у дослідженнях. Теорія прив'язаності є концептуальною базою для вивчення взаємовідносин. Проте дослідження типів прив'язаності є досить специфічними, бо кожна людина має набір індивідуальних особистісних якостей, життєвий сценарій, досвід тощо. Результати таких наукових пошуків важко інтерпретувати та звести до єдиного цілого. Тому досі немає чіткого розуміння точних факторів, які можуть впливати на зміну стилю прив'язаності людини у дорослому житті.

Ж. Тіммерман вважає, що *міжособистісні стосунки* – це важлива для психосоціального розвитку людини близькість, яка відіграє велику роль у формуванні ідентичності через консенсусне підтвердження особистої цінності, надаючи людям можливість відчувати себе зрозумілими та прийнятими такими, якими вони є. Це якісні стосунки, у яких люди повинні мати взаємні почуття довіри та емоційної близькості один до одного, здатні відкрито висловлювати думки та почуття один одному [4].

В. Сатір стверджує, що *міжособистісні стосунки в родині* є основою для нашого емоційного, соціального і психологічного розвитку, формують наше розуміння себе, наші навички спілкування та нашу здатність до інтимності, а також впливають на наші взаємини з іншими людьми [3].

Поняття прив'язаності у психології почали розглядати на початку ХХ ст. психоаналітичні теорії, его-психологія (Д. Віннікот, З. Фрейд), школа об'єктних відносин (М. Кляйн, М. Малер), біхевіоризм і його послідовники (Дж. Доллард та Н. Міллер, Дж. Гевіртц та ін.). До середини 60-х років Дж. Боулбі та М. Ейнсворт розробили теорію прив'язаності, яка об'єднала різні підходи і стосувалася причин формування емоційного зв'язку між немовлям і матір'ю.

*Теорія прив'язаності Дж. Боулбі* говорить, що дитина має природну потребу бути близько до осіб, які надають захист, підтримку та заспокоєння. Цей емоційний зв'язок, який формується між дитиною і близькими дорослими,



об'єднує її з однією чи кількома людьми у часі і просторі, називається *прив'язаністю* та є фундаментальним аспектом раннього дитинства [2].

За визначенням М. Ейнсворт, *прив'язаність* – це різновид афективного зв'язку, у якому центральна фігура сприймається у якості безпечної основи для дослідження навколишнього світу. Афективний зв'язок – це відносно довготривалий, стійкий зв'язок, партнер у якому важливий як унікальна, незмінна особистість [1].

*Прив'язаність у контексті міжособистісних стосунків* – це поняття, яке описує емоційний зв'язок між людьми (близькими, колегами, друзями, романтичними партнерами тощо), відображає рівень взаємодії, довіри, емоційного затишку, бажання бути разом та важливість цих зв'язків для психологічного благополуччя і розвитку.

У контексті батьківства прив'язаність означає емоційний зв'язок між батьками і дітьми, який розвивається протягом перших років життя дитини.

*Різні типи прив'язаності (надійна, уникаюча, амбівалентна, дезорганізована)* можуть виникати в результаті досвіду раннього дитинства і мають великий вплив на спосіб, яким люди формують і підтримують стосунки у дорослому житті.

Надійний тип прив'язаності характеризується взаємозв'язком, заснованим на відчутті безпеки, довіри та близькості. Такі люди здатні формувати здорові, емоційно задовільні стосунки в родині.

Ненадійний тип прив'язаності має три різні форми – уникаюча, амбівалентна та дезорганізована прив'язаність, які пов'язані зі страхом, нестабільністю та проблемами у взаєминах. Наприклад, люди з такою прив'язаністю уникають близькості та зв'язку з іншими, бажають дистанціюватися, але водночас прагнуть любові, страждаючи від дуальності. Люди з дезорганізованим типом прив'язаності можуть демонструвати повну відмову від інтимності та взаємозв'язків.

Для того, аби визначити тип прив'язаності ми обрали *тест на визначення якості прив'язаності К. Карвера (MAQ)*.

Отже, маючи певний тип прив'язаності, особистість проявляє стереотипні реакції чи поведінку у взаємодії з кимось. Тому прив'язаність має певні механізми впливу на стосунки:

- емоційна регуляція: тип прив'язаності може впливати на спосіб, яким люди регулюють свої емоції під час взаємодії (наприклад, надійний тип прив'язаності сприяє здатності до емоційного контролю, тоді як ненадійні типи можуть мати складнощі в регуляції своїх емоцій);
- комунікаційна взаємодія: тип прив'язаності може впливати на якість та стиль комунікації між членами родини (надійний тип прив'язаності сприяє відкритій та емоційно задовольняючій комунікації, тоді як ненадійні типи виявляють проблеми у взаєморозумінні та сприйнятті емоційних сигналів тощо);

- інтимна близькість: тип прив'язаності впливає на здатність до розвитку інтимних зв'язків у родині (надійний тип сприяє формуванню глибоких зв'язків та інтимності, тоді як ненадійні типи уникають боїзкості);
- стресова реактивність: тип прив'язаності може впливати на спосіб, яким індивід відповідає на стресові ситуації (наприклад, особи з ненадійною прив'язаністю можуть проявляти яскравішу стресову реакцію, а особи з надійною можуть мати адаптивнішу стресову реакцію, бо мають досвід підтримки та впевнені у своїх стосунках).

Відповідно до цього варто говорити про *вплив типу прив'язаності на спосіб поведінки партнерів у стосунках*. Він може бути:

1. позитивний: надійний тип прив'язаності сприяє формуванню здорових та задовольняючих міжособистісних стосунків у родині, розвитку емоційної близькості, взаєморозуміння та підтримки;
2. негативний: ненадійні типи прив'язаності можуть впливати на міжособистісні стосунки негативно, призводячи до конфліктів, розривів, незадоволеності та дисгармонії у парах.

Для дослідження цієї категорії ми обрали *методики*, які допоможуть нам поглянути на різні аспекти стосунків у сім'ї та зрозуміти, як бачать та відчувають це партнери:

- *опитувальник «Шкала кохання і симпатії» (З. Рубін)* – тестування емоційних відносин у діаді;
- *опитувальник «Спілкування у сім'ї»* – довіра у комунікації та взаємодії з партнером;
- *опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»* – загальний рівень конфліктності в парі;
- *тест Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин»* – для визначення типу взаємовідносин партнерів у парах.

Ще одна важлива категорія – *задоволеність відносинами*, яка створює сприятливе середовище для емоційного розвитку, партнерства, здоров'я та стабільності сім'ї. Коли партнери відчувають задоволення від стосунків, вони зазвичай більш мотивовані працювати над збереженням сімейної одиниці, вирішувати конфлікти та розвивати взаємини упродовж тривалого періоду.

Для того, аби дослідити, що партнери з надійною прив'язаністю можуть бути задоволені стосунками, а партнери з ненадійною прив'язаністю демонструють незадоволеність ними, ми обрали *тест на задоволеність шлюбом*, запропонований Федоренко Р. [5, с. 326-330], який включає самооцінку партнерів щодо задоволеності, щастя та спокою у стосунках.

Застосування цих методик у нашому дослідженні дозволить отримати об'єктивну оцінку різних аспектів міжособистісних відносин та дати глибше розуміння динаміки стосунків у сім'ї.

*Міжособистісні стосунки* у сім'ї охоплюють взаємодію та взаємні відносини між всіма членами родини. Вони формують основу для взаєморозуміння, співробітництва, підтримки в сімейному середовищі. Оскільки

прив'язаність являє собою набір певних манер поведінки, реакцій та світобачення, подружні стосунки можуть бути дуже різноманітними, але результат їхнього існування можна аналізом наступних компонентів:

- *рівень довіри та підтримки* – взаємна віра і впевненість у тому, що інша людина буде підтримувати та розуміти, важлива для здорових сімейних відносин, як і здатність виявляти емпатію, співчуття та висловлювати підтримку в складних ситуаціях;
- *рівень спілкування і конфлікти* – якісна комунікація є ключовим елементом міжособистісних стосунків у сім'ї, включає в себе вміння слухати, висловлювати свої думки та почуватися зрозумілим, сприяє розвитку взаєморозуміння, допомагає вирішувати конфлікти, а також розвиває здатність до компромісів та знаходження спільного рішення;
- *спільні цінності та цілі* – взаємне розуміння і спільні цінності сприяють злагоді та зближенню в сім'ї, важливо мати спільні цілі та напрямки, які допомагають сім'ї розвиватися разом;
- *особисті кордони та незалежність* – розуміння особистих кордонів і незалежності кожного члена сім'ї дозволяє забезпечити баланс між індивідуальністю та спільною підтримкою в сім'ї.

Говорячи про взаємини, які відображають якість та задоволення стосунками, варто зауважити про *модеруючі фактори*, які впливають на взаємозв'язок цих елементів, можуть пом'якшувати або посилювати вплив типу прив'язаності на міжособистісні стосунки. Наприклад, наявність соціальної підтримки, індивідуальні ресурси або рівень стресу можуть впливати на якість та стабільність міжособистісних зв'язків. Ці фактори пов'язані з особистістю, життєвим досвідом, культурними чинниками та іншими аспектами, які впливають на спосіб взаємодії партнерів.

Отже, зміцнення зв'язку між партнерами в сім'ї та покращення прив'язаності можна досягти шляхом відкритої та емоційної комунікації, взаємної підтримки, розуміння і прийняття один одного. Також важливо розвивати емоційну інтимність, проводити час разом і мати спільні інтереси.

Аналіз вищезгаданих категорій та елементів дослідження допомагає розуміти взаємозв'язок між типом прив'язаності та міжособистісними стосунками у родині, вказує на механізми та фактори, що можуть впливати на нього, допомагає краще уявити цей процес та зрозуміти як він може впливати на якість та задоволеність стосунками.

### Література:

1. Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationships. *Child Development*, 1969. P. 969-1025.
2. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books Reprint edition, 2008. 225 p.
3. Satir V. The New Peoplemaking. Science and Behavior Books, 1988 400p.
4. Timmerman G M A concept analysis of intimacy. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1988378/> (дата звернення: 10.05.2023).
5. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

**Анна Павленко**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» У ПСИХОЛОГІЇ**

Психологічне благополуччя – це поєднання хорошого самопочуття та ефективного функціонування в житті. Стійкий добробут не вимагає від людини перманентного гарного настрою, досвід неприємних переживань (наприклад, розчарування, невдачі, горя) є нормальною частиною життя, здатність керувати цими неприємними почуттями має важливе значення для довгострокового благополуччя. Слід пам'ятати, що екстремальні або тривалі негативні переживання можуть поставити під загрозу добробут людини.

Добре самопочуття включає в себе такі позитивні емоції, як щастя, задоволення, інтерес, залученість, впевненість і прихильність, тоді як ефективне функціонування передбачає розвиток свого потенціалу, контроль над власним життям, відчуття мети та налагодження позитивних стосунків.

В останні роки відбулася зміна парадигми у дослідницькій літературі від зосередження на розладах та дисфункціях до благополуччя і позитивного психічного здоров'я. Такий перехід був особливо помітним у психологічних дослідженнях наприкінці минулого століття (М. Аргайл, Е. Дінер, Д. Канеман, К. Ріфф, Б. Сінгер, М. Селігман). Питання добробуту також привернуло увагу епідеміологів, соціологів, економістів та політиків (Ф. Юппер, Р. Леярд, Н. Маркс, Х. Шах, М. Мармонт).

Для визначення поняття «психологічне благополуччя» є низка подібних термінів: «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «задоволеність життям», «психічне здоров'я», «якість життя», «емоційний комфорт», тощо. Кожен із представлених термінів має свої смислові властивості, які водночас мають одне підґрунтя – їх значення відображає «ставлення людини до різних аспектів власного існування, яке, з одного боку, формується під впливом об'єктивних обставин та індивідуальних характеристик, а з іншого – позначається на її особистісному функціонуванні» [1, с. 293].

Термін «психологічне благополуччя» було запроваджено в обіг наукової психологічної літератури Н. Бредберном, який визначає його, опираючись на поняття суб'єктивного відчуття задоволеності життям та почуття щастя [5].

К. Ріфф розглядала психологічне благополуччя, як цілісний чинник рівня спрямованості особистості на втілення ключових елементів позитивного

функціонування, а також як рівень успішної реалізації цієї спрямованість, що виражається у відчутті щастя, задоволеності життям та собою [8].

У психології підходи до визначення категорії психологічного благополуччя умовно поділяють на дві групи: гедоністичну та евдемоністичну. У межах першої – описаний термін позначається поняттями «задоволення-незадоволення» та характеризується рівновагою між позитивним та негативним афектами (Н. Бредборн, Е. Дінер), у рамках другого (евдемоністичного) розкривається прагнення людини до особистісного зростання, балансом між вимогами суспільства та розвитком власної індивідуальності (А. Ватерман, К. Ріфф) [2; 3].

Н. Бредборн сформував структуру психологічного благополуччя, яка включає в себе баланс між позитивним та негативним афектами. Ситуації, які приносять радість або смуток, зберігаються у свідомості та відображаються відповідним афектом. Негативний афект відображає те, що розчаровує особистість, а позитивний – те, що дає їй радість і щастя. Психологічне благополуччя визначається рівнем позитивного та негативного афектів, що віддзеркалює відчуття задоволеності або незадоволеності життям в цілому [5].

Е. Дінер запропонував термін «суб'єктивне благополуччя», що містить у собі фізичне та психічне здоров'я, а не тільки емоційне благополуччя. До концепції суб'єктивного благополуччя входять три ключові елементи: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції, які разом утворюють загальний індекс суб'єктивного благополуччя. Автор розрізняє когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволення різними аспектами життя) та емоційну (наявність позитивних або негативних емоцій) площини самоприйняття. На думку дослідника, переважна більшість осіб оцінює власне життя виходячи з категорій «добре-погано», і ця оцінка завжди супроводжується відповідним емоційним забарвленням. Можна зауважити, що високий рівень суб'єктивного благополуччя відображається тоді, коли особистість переживає відчуття задоволеності життям в більшій мірі, а негативні, неприємні почуття виникають лише в певних ситуаціях. Вчений зазначав, що суб'єктивне благополуччя є частиною психологічного благополуччя [6].

Другий підхід до розуміння психологічного благополуччя особистості, що називається евдемоністичним, був розроблений у межах гуманістичної психології і зосереджений на проблемі позитивного психологічного функціонування. Відповідно до цього підходу, описана категорія розкривається як особистісне зростання і самореалізація, а також як знаходження рівноваги між потребами суспільства та розвитком індивідуальності. А. Ватерман обґрунтував, що гедонізм пов'язаний з емоційною складовою особистості, проте більший вплив мають характеристики, що сприяють особистісному зростанню [11].

Г. Оллпорт ввів термін «пропріум» для характеристики природи особистості, що виявляється у позитивних рисах, творчості та бажанні розвиватись. Зрілість особистості передбачає формування пропріотичних функцій, таких як відчуття власного тіла, самоідентичності, самоповаги, раціонального управління собою та прагнення до досягнення перспективних

цілей та самовдосконалення. Свобода для людини полягає в самовизначенні, а проактивність – в цілеспрямованості. Особистісне благополуччя оцінюється за здатністю «досягнення» цілей, завдань та ідеалів [4].

К. Роджерс у своїх дослідженнях пропонував ідею повноцінного функціонування особистості, яка включає «конгруентність», тобто здатність відкрито висловлювати свої почуття та думки. Відповідно до його поглядів, для повноцінного функціонування потрібні такі характеристики, як відкритість сприйняття, екзистенційна життєдіяльність, довіра, свобода вибору та креативність. Такі риси людини формують «гарне життя», яке Роджерс окреслював як статичний стан існування, що не лише включає відчуття задоволеності, щастя та прагнення до актуалізації, а також є кінцевою точкою, спрямованістю, якою рухається індивід відповідно до своєї сутності [7].

К. Ріфф визначила психологічне благополуччя як «прагнення до досконалості», що відображає втілення здібностей особистості. Вона розробила власну концепцію та аргументувала, що психологічне благополуччя може впливати на фізіологічні системи, відповідальні за здоров'я [9]. Ця модель ґрунтується на концепціях, пов'язаних з проблемою позитивного психологічного функціонування людини (самоактуалізація А. Маслоу, повноцінна особистість К. Роджерса, дорослість Г. Оллпорта, психічне здоров'я М. Яходи, виконавчі процеси особистості Б. Нойгартена, основні тенденції життя К. Бюлера, особистісний розвиток Е. Еріксона, тощо), і включає шість основних елементів психологічного благополуччя (Табл. 1.1.) [8, с. 101]:

*Табл. 1.1.*

*Визначення теоретичних параметрів психологічного благополуччя за К. Ріфф*

<i>Компонент</i>	<i>Характеристики високого рівня вираженості показника</i>	<i>Характеристики низького рівня вираженості показника</i>
Самоприйняття <i>(англ. self-acceptance)</i>	Позитивна оцінка власної особистості, відчуття гармонії та задоволення життям, яке включає в себе здатність розуміти свої переваги та недоліки.	Відчуття незадоволеності собою, розчарування подіями життя, переживання з приводу особистісних рис, прагнення відрізнятись від того, якою людиною є насправді.
Позитивні відносини з оточуючими <i>(англ. positive relationships with others)</i>	Здатність будувати та зберігати здорові, задовільні й довірливі відносини з іншими людьми, турбота про благополуччя інших, спроможність на глибоку емпатію, прихильність та близькість, розуміння взаємовідносин між людьми.	Людина має мало близьких, довірливих стосунків, їй важко бути теплою, відкритою та турбуватися про інших, ізольована та розчарована у міжособистісних стосунках, не бажає йти на компроміси, щоб підтримувати важливі зв'язки з іншими.
Автономія <i>(англ. autonomy)</i>	Відчуття власної незалежності та самостійності, здатність приймати власні рішення та бути	Особистість переживає за оцінку та очікування інших, покладається на судження інших для прийняття важливих рішень,

	відповідальним за свої дії, оцінка себе за власними критеріями.	підкорюється соціальному тиску, щоб мислити та діяти певним чином.
Особистісне зростання (англ. personal growth)	Відчуття постійного розвитку та вдосконалення власної особистості, пошук нових можливостей для розвитку, відкритість до нового досвіду.	Відчуття особистого застою, нудьги та незацікавленості у житті, нездатності сформуванати нові погляди та поведінку.
Цілі в житті (англ. purpose in life)	Розуміння власної мети та цілей в житті, почуття спрямованості, здатність усвідомлювати своє місце у світі та знаходити сенс в своїй життєдіяльності.	Важкість у побудові цілей або завдань, відсутність відчуття напрямку, мети в минулому, поглядів чи переконань, які надають життю сенс.
Управління навколишнім середовищем (англ. environmental mastery)	Почуття майстерності та компетентності, що дають змогу ефективно взаємодіяти зі світом, продуктивне використання навколишніх можливостей, здатність обирати або створювати контексти, які відповідають особистим потребам та цілям.	Труднощі у виконанні повсякденних справ, відчуття нездатності змінити або покращити навколишній контекст, відсутність почуття контролю над зовнішнім світом, неусвідомлення навколишніх можливостей.

Дослідниця вважає, що ці елементи психологічного благополуччя є взаємозалежними, утворюють єдине ціле та виконують ключову роль при досягненні щастя й задоволення життям [10].

Тож, слід зауважити, що загальний рівень психологічного благополуччя окреслюється не лише кількісними характеристиками окремих елементів, але й їх взаємозв'язком у структурі особистості, що має вплив на функціональному вимірі. Іншими словами, психологічне благополуччя в людини з низьким рівнем вираженості добробуту буде не просто його «мінусовим» віддзеркаленням в осіб з високим рівнем, а матиме зовсім інакшу будову.

Таким чином, можна підсумувати, що психологічне благополуччя може мати різний зміст в залежності від підходу до його визначення: гедоністичного (максимізації приємних відчуттів і мінімізації неприємних) або евдемоністичного (знаходження сенсу та розвиток особистості). К. Ріфф структурує описану категорію через самоприйняття, автономію, позитивні відносини з оточуючими, особистісне зростання, цілі в житті та управління навколишнім середовищем. Тож, *психологічне благополуччя* – це загальний показник орієнтації особистості на освоєння основних складових позитивного функціонування, ступінь досягнутого рівня задоволення базових потреб людини, що виражається у проживанні таких позитивних почуттів як радість, щастя, задоволеність життям, а також у реалізації свого потенціалу, вищих цінностей, поставлених цілей та розвитку власних здібностей.

### Література:

1. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник* 2 (2). 2012. С. 293-303.
2. Гуляєва О.В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 15-20.
3. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 103. Том I. С. 119-123.
4. Allport, G. W. *The Person in Psychology: Selected Essays by Gordon W. Allport*. Boston. Beacon Press, 1966. 440 p.
5. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago, 1969. 320 p.
6. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575.
7. Rogers, C. R. The interpersonal relationship in the facilitation of learning. *The Psychology of Learning*. New York: Basic Books. 1967. P. 379–390.
8. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*. Vol. 4, № 4, August 1995, P. 99–104.
9. Ryff C., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 1–28.
10. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 069–1081.
11. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691.

### Анастасія Панченко

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
м. Житомир, Україна

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ (ВІЙНИ)

В умовах війни, що триває, і значної соціально-економічної кризи в нашій країні, цілком очевидно, що більшість людей відчують невизначеність у всіх сферах свого життя. Тому більшість людей потребують кваліфікованої допомоги та підтримки спеціалістів.

Професія практичного психолога зараз стає все більш популярною, тому потреба у психологах, які працюють у різних сферах психологічної практики, зростає. Все це зумовлює значну актуальність дослідження психологічних особливостей підготовки майбутніх психологів, а глибина і якість їхньої професійної мотивації є центральною умовою подальшої професійної діяльності



й особистої долі.

Проте в суспільстві існує безліч вимог до майбутніх спеціалістів: вміння нестандартно мислити, знаходити оптимальні рішення, аналізувати, проводити рефлексію власних дій, співвідносити їх з метою діяльності, мати глибокі, стійкі знання та вміння їх застосовувати у професійній діяльності. Цим вмінням молодого спеціаліста може сприяти високий рівень мотивації навчальної діяльності. Однак виходячи з сучасних умов ці вміння та мотивація можуть бути викликані різноманітними позитивними або негативними факторами.

Отже, я хочу зупинитися на проблемі мотивації майбутніх психологів, оскільки ця професія потребує особливих навичок, знань та умінь, які ґрунтуються на мотивації особистості.

Питанням мотивації займалася велика кількість зарубіжних вчених: Ричард де Чармс, Едвард Дісі, Ричард Раян, ЗамфірКетелін, РеймондКеттел, Фредерік Тейлор, Елтон Мейо, Едвард Лоулер, Фредерік Герцберг, Абрагам Маслоу, Едгар Шейн та ін.

Щодня кожна людина зіштовхується з рядом обов'язків, які повинна виконати виходячи з певних спонукань, що виникають на особистісному рівні або продиктовані зовнішніми факторами. Основним спонукальним важелем людини до дії є мотивація – сукупність рушійних сил, що стимулюють людину до виконання певних дій.

Деякі вчені зазначають, що мотивація базується на кількох категоріях: потреба та винагорода. Потреба включає в себе відчуття фізіологічної або психологічної нестачі чого-небудь, а винагорода – те, що людина визначає для себе цінним. Певна потреба, яка виникає у людини, перетворюється на певний мотив, який безпосередньо спонукає діяти [5]. С. Вудвортс зазначав, що поведінка людини є мотивованою ззовні, лише за умови внутрішнього потягу цей процес є вільний та ефективний [2].

Американські дослідники Едвард Дісі та Ричард Раян розробили альтернативну ціннісно-мотиваційну теорію про локус мотивації, яка включає в себе зовнішні та внутрішні компоненти [2].

Одним із змістовних підходів до теорії мотивації є робота Замфіра Кетеліна. Він у структурі мотивації виокремлює три складові:

- Внутрішня мотивація – виникає з потреб людини і безпосередньо пов'язана з процесом і результатом праці, яка виконується без будь-якого зовнішнього тиску і виконується із задоволенням.
- Зовнішня позитивна мотивація – містить мотиви, які пов'язані з процесом і результатом праці, які можуть включати в себе певне матеріальне стимулювання, кар'єрний ріст, схвалення інших та престиж.
- Зовнішня негативна мотивація – мотиви, які непов'язані безпосередньо з процесом і результатом праці, але які мають негативне емоційне забарвлення: покарання, критику, осуд або штраф [4].

Мотивація у будь-якій сфері діяльності – це важливий компонент успіху і особистісного розвитку, а особливо важливою є мотиваційна сфера майбутніх психологів, які прагнуть бути фахівцями своєї справи. Також особистісна

мотивація є рушійною силою під час навчання, здобуття знань та власного досвіду.

Професійна мотивація формується ще на етапі вибору тієї чи іншої професії, закладається визначений мотиваційний конструкт, який включає в себе усвідомлювані і неусвідомлювані мотиваційні чинники. Саме мотивація професійного спрямування суттєво впливає на процес навчання і на безпосереднє оволодіння професією.

Метою проведення дослідження було визначення професійної мотивації майбутніх психологів в умовах соціальної кризи (війни).

Для реалізації поставленої мети в емпіричному дослідженні були використані наступні методики: методика вивчення мотивації професійної діяльності (К. Замфир), опитувальник вивчення кар'єрних орієнтацій «Якоря кар'єри» (Е. Шейна). Вибірку склали 24 особи: 14 студентів-психологів бакалаврського рівня та 10 студентів-психологів магістерського рівня.

За результатами вивчення мотивації професійної діяльності за методикою К. Замфира у студентів-психологів бакалаврського рівня переважає внутрішня мотивація (79% досліджуваних), у 14% досліджуваних – зовнішня негативна мотивація і 7% – зовнішня позитивна мотивація. У студентів-психологів магістерського рівня також переважає внутрішня мотивація (70% досліджуваних), зовнішня позитивна мотивація у 20%, 10% мають зовнішню негативну мотивацію.

Згідно результатів опитування за методикою «Якоря кар'єри» Е. Шейна у студентів – психологів бакалаврського рівня найбільш значимою є кар'єрна орієнтація «служіння» (7), також досить високі результати отримали: стабільність роботи (6,8), інтеграція стилів життя (6,3), автономія (6). Середні показники були виявлені за шкалами: професійна компетентність (5,2) та підприємництво (5,1). Низькі показники були отримані за такими шкалами: менеджмент (4,7), стабільність місця проживання (4) та виклик (4,02).

У студентів – психологів магістерського рівня найбільш значимими кар'єрними орієнтаціями є: служіння (8,9), стабільність роботи (8,4). Це свідчить про те, що досліджувані виявляють бажання працювати на користь іншим людям та важливим компонентом є стабільність у професійній сфері, яка визначається мінімальним звільненням та впевненістю у майбутньому. Також були отримані досить високі результати за шкалами: професійна компетентність (7,8), інтеграція стилів життя (7,3), автономія (7,9). Середні показники були виявлені за шкалами: стабільність місця проживання (5,6) та підприємництво (4,8). Низькі показники були отримані за такими шкалами: менеджмент (3,6) та виклик (3,8). Також було визначено рекомендації, які сприяли б розвитку мотивації до професійної та навчальної діяльності майбутніх психологів: конструктивна взаємодія в системі «викладач - студент»; застосування нових форм діяльності учіння студентів в умовах професійної підготовки; стимулювання викладачами інтерес та зацікавлення до професії.

### Література:

1. Cattell R. B., Child D. Motivation and dynamic structure. New York: Halsted Press, 1975.
2. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York – London: Plenum Press. 1985. 371 с.
3. Festinger, L. A theory of cognitive dissonance, Evanston, IL: Row&Peterson. 1957. P. 9.
4. Weiner B. Motivation from the cognitive perspective. In: *Hand book of learning and cognitive processes*. V. 3. Approaches to human learning and motivation. New Jersey, 1976. P. 283-308.
5. Кузьмін О. Є., Мельник О. Г. Теоретичні та прикладні засади менеджменту: навч. посібн. Львів, 2002. 228 с.
6. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192-201.

### Сергій Петровський

здобувач магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Для підліткового віку властива перебудова колись сформованих емоційних, когнітивних та поведінкових особливостей, переструктурування особистісного змісту (цінностей, мотивів, інтересів тощо). У цей період зростає рівень так званої усвідомленої поведінки, більш свідомими стають моральні уявлення, соціальні установки. Особливо це позначається на поведінковій сфері, зокрема на протіканні конфліктності.

Конфліктність є свідченням того, що відбувається соціалізація суб'єкта, який не в усьому погоджується з тими нормами та правилами, які є прийнятними для довколишніх. Підліток намагається зберегти власну індивідуальність від зовнішнього тиску і це позначається на тому, що він не знаходить із довколишніми спільної мови. За допомогою конфліктної поведінки підліток повертає собі відчуття психологічної сили, намагається самоствердитися, знайти своє місце у соціумі, виявитися. Найбільш яскраво це представлено у феномені так званого максималізму. З іншого боку, він активно шукає зразки для ідентифікації, що спонукає його до інтеграції. На цьому процесі позначається статевовікова приналежність індивіда, сформовані особистісні особливості, умови соціального розвитку тощо.

Підлітковий вік традиційно є найбільш чутливим у прояві конфліктної поведінки. Цьому сприяє те, що до цього часу у підлітка вже сформовані певні особистісні диспозиції, які дозволяють перебувати у конфлікті, проявляти

конфліктну позицію та поведінку. Разом із тим, для підлітків ще досить притаманною залишається імпульсивність дій, оскільки вони ще не так добре контролюють свої імпульси, невчасно загальмовуються. Власне, конфліктність є тим найбільш помітним та успішним способом заявити про себе, задовольнити своє прагнення бути дорослим, автономним, самостійним.

Корекційна робота з подолання конфліктних тенденцій у поведінці підлітків ґрунтується на результатах психолого-педагогічної оцінки, яку необхідно виконувати за двома основними напрямками:

1) виявлення чинного рівня конфліктних тенденцій у підлітків, а також найбільш типових форм конфліктної поведінки, які використовуються для подолання важких ситуацій;

2) виявлення основних факторів, відповідальних за виникнення та прояв конфліктності у поведінці підлітків.

Проведення аналізу, скерованого на вивчення концептуальних і теоретичних засад особистісного розвитку та конфліктності й агресії як його складових, наводить на думку, що формування конфліктної поведінки відбувається переважно протягом підліткових та юнацьких років життя людини. Відтак, постає можливість до ствердження про наявність найбільшої сприятливості в цього віку для того, аби саме в цей відтинок часу займатися профілактикою й корекцією виявів зазначеного явища.

Учасниками дослідження стали двадцять представників учнівської молоді у віці від 14 до 17 років. Склад учасників дослідження репрезентований 10 хлопцями та 10 дівчатами. Усі вони на момент проведення дослідження були учнями київських шкіл та гімназій. Дослідження проводилося в режимі онлайн, шляхом використання сервісу Google Форми.

Протягом проведеного дослідження нами здійснене послугування такими методиками: «Особиста агресивність і конфліктність» та «Тест конфліктності» (Л. Почебут).

Використання обраних методик продемонструвало, що переважна більшість як дівчат, так і хлопців, характеризує себе як осіб, що мають високий рівень конфліктності. Дівчата більш схильні до відкритого вираження емоцій, зокрема, агресії; їхнє життя більше спрямоване на публіку (зовнішнє вираження), ніж життя хлопця, що виражається, зокрема, в активності у соціальних мережах. Хлопці є менш дратівливими, не схильними до депресій, вони більш врівноважені та спокійні.

**Ганна Пирог**

кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

**Кристина Литвинчук**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

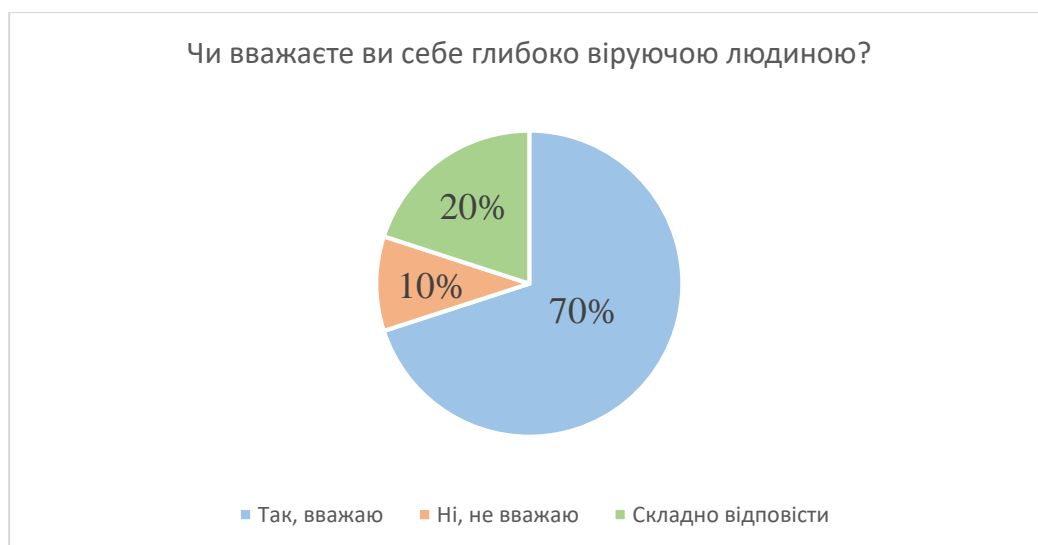
*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ ХРИСТИЯНСЬКИХ КОНФЕСІЙ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ (ВІЙНИ)**

Життя сучасної людини тісно пов'язане зі стресом, особливо в умовах соціальних криз. Війна як найсильніша соціальна криза впливає на вирішення екзистенційних питань, що постають перед людьми, які відчували на собі вплив сильних стресових факторів. В таких умовах релігія пропонує стратегії подолання життєвих труднощів на основі віри в Бога та його провидіння. Віра може стати підґрунтям копінг-поведінки, що сприяє адаптації індивіда до наявної стресової ситуації.

Метою нашого дослідження було проаналізувати особливості копінг-стратегій у представників християнських конфесій (католиків і протестантів), які стикнулись з ситуацією надскладної соціальної кризи – війни.

В дослідженні взяли участь 60 осіб християнського віросповідання, з них 30 католиків та 30 протестантів. Серед респондентів – 38,3% чоловічої статі та 61,7% жіночої статі, віком від 17 до 30 років. Перед проходженням опитування досліджуваним було запропоновано вказати рівень своєї релігійності. В результаті ми дізнались, що 70% опитуваних вважають себе глибоко віруючими; 10% не вважають та 20% складно відповісти (рис. 1).



*Рис. 1. Розподіл респондентів за глибиною віри*

Індивідуальні копінг-механізми вивчалися за допомогою опитувальника Е. Хейма «Психологічна діагностика копінг-механізмів» (рис. 2).

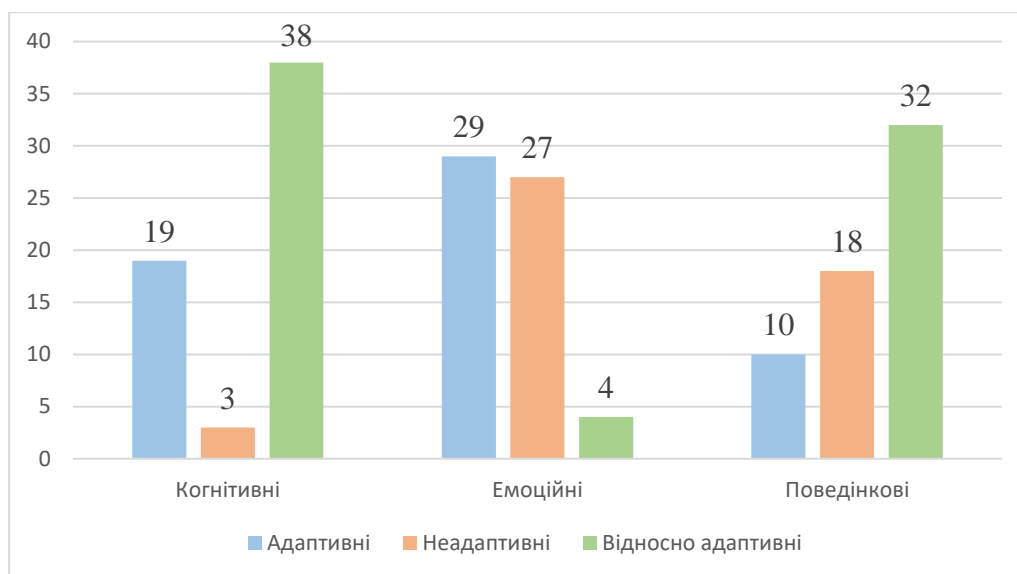


Рис. 2. Використання варіантів копінг-механізмів опитуваними

За результатами, в емоційній сфері досліджувані найчастіше застосовують адаптивні та неадаптивні механізми. В когнітивній та поведінковій сферах переважають відносно адаптивні копінги.

З цього можна зробити висновок, що пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси з навмисною недооцінкою неприємностей не є домінуючим серед молоді на шляху до подолання складних життєвих обставин та труднощів. Навпаки, досліджувані схильні до конструктивної оцінки ситуації та продуктивного вирішення з мінімізацією шкоди собі та своєму оточенню.

Релігійні копінг-стратегії ми вивчали за допомогою методики К. Паргаментта «Шкала релігійного вирішення проблем», яка дозволяє визначити домінуючий стиль копінг-поведінки в стресових ситуаціях – самостійний, підлеглий або спільний. Було виявлено, які копінг-стратегії переважають у представників двох християнських конфесій.

В групі представників католицької конфесії переважає стиль спільного копінгу – 83,3%, 16,7% – дотримуються самостійного копінгу. Підлеглий копінг виявився невласним жодному з досліджуваних в даній групі.

В групі представників протестантської конфесії результати схожі з великим відривом домінує спільний копінг – у 96,7%, лише у одній особі (3,3%) переважає самостійний копінг.

Використання t-критерію Стюдента для порівняння домінуючих стилей копінг-поведінки католиків і протестантів не виявило значущої різниці між представниками цих християнських конфесій.

На основі узагальнення отриманих результатів можемо зробити наступні підсумки:

– *Найбільша* кількість досліджуваних молодих християн використовують спільний копінг, тобто активну співпрацю з Богом задля подолання складних ситуацій (96,7% протестантів, 83,3% католиків).

– *Менша* кількість християн використовує самостійні копінг-стратегії, що свідчить про їх небажання розділяти свої проблеми та негаразди з Богом, намагання вирішити свої проблеми самостійно, не звертаючись при цьому за допомогою до релігійної спільноти та вищих сил (16,7% католиків, 3,3% протестантів).

– *Жодному* з досліджених християн католиків та протестантів не властивий підлеглий стиль копінг-поведінки.

Отже, в умовах війни переважаючим стилем подолання стресових ситуацій молодих католиків та протестантів є співпраця з Богом, саме такий копінг є найбільшою відрадою та «подушкою безпеки» в досліджуваних групах, дозволяє їм зберігати свою психологічну стійкість. В цілому, переважають адаптивні та відносно адаптивні копінг-механізми, хоча в емоційній та поведінковій сферах досить велика кількість досліджуваних використовує неадаптивні копінг-механізми.

Отримана в нашому дослідженні інформація може бути корисною для майбутніх досліджень проявів та особливостей копінг-стратегій християн України, допоможе у психологічному консультуванні осіб, які пережили або переживають стресові події.

### Література:

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984. 456 p.
2. Pargament K. I., Brant C. R. Religion and coping. *Handbook of religion and mental health*. Academic Press, 1998. P. 111-128.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23-30.
4. Климишин О. В. Релігійність як фактор формування життєвої компетентності людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. № 269. С. 71-76.
5. Пирог Г. Психологічні аспекти функціонування релігійних цінностей (християнський аспект). *Українське релігієзнавство*. Київ, 2006. Вип. 39. С. 93-102.
6. Пирог Г. В. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства): автореф. дис. ... канд. філос. наук. Киев, 2005. 26 с.

**Ганна Пирог**

кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

**Марія Свінцицька**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ**

Подружні стосунки – це в нормовані та соціальні стосунки, що забезпечують трансформацію особистісного та чуттєвого потягу людини у стійке взаємне пристосування і спрямовуються на спільну діяльність для виконання основних та допоміжних завдань шлюбу.

У психологічній науці подружні стосунки розглядаються з багатьох позицій:

- вивчення різних типів подружніх стосунків (Шнейдер Л.Б., Сейгер Л.);
- становлення подружніх стосунків та аналіз психологічних параметрів подружніх стосунків (Файнбург З., Ейдемільер Є.Г.);
- виокремлення етапів подружніх стосунків подружніх стосунків (Хейлі Дж., Хілл Р., Сатир В.);
- вивчення психологічних детермінантів порушення подружніх стосунків (Тійт Е.);
- вивчення правил надання психологічної допомоги подружнім парам (Навайтіс Г., Пезешкіан).

Психологічна література має матеріали щодо індивідуальних вимог до подружніх стосунків. Певними аспектами вивчення задоволеності подружніх стосунків є: типологічні та поведінкові особливості подружжя, вплив подружніх стосунків на особистість, збереження та розвиток подружніх стосунків тощо.

Задоволеність подружніми стосунками містить певну суб'єктивну оцінку партнерів подружжя. Було виділено головні фактори, які впливають на рівень задоволеності подружніми стосунками:

- 1) Стадії життєвого циклу сім'ї – в залежності від тривалості подружніх стосунків, наявності дітей та віку партнерів спостерігається різний рівень задоволеності подружніми стосунками;
- 2) Мотиви шлюбу;
- 3) Стать – чоловіки будують образ ідеальних подружніх стосунків через призму сексуальних та психологічних компонентів подружнього життя, а жінки через побутову призму;
- 4) Соціально-демографічна – наявність дітей, спланованість, протікання вагітності та фінансові можливості;



5) Комплементарність подружніх партнерів – взаємодопомога один одного для покращення рівня задоволеності подружніми стосунками) [1, с.72].

Також можна виділити 4 фактори задоволеності подружніми стосунками:

- 1) Економічний фактор (дохід партнерів, вік партнерів та кількість дітей);
- 2) Зовнішній фактор (робота, стосунки з соціумом);
- 3) Рольовий фактор (розподіл обов'язків);
- 4) Внутрішні міжособистісні стосунки (моральні якості та емоційні цінності партнерів подружжя).

Морально-психологічні чинники також відіграють певну роль у подружніх стосунках: подружні пари з негативним психологічним кліматом мають конфлікти через інтереси, бажання, що і являється однією з причин низького рівня задоволеністю подружніх стосунків.

Для дослідження рівня задоволеності подружніми стосунками поєднуються прямі і непрямі методи досліджень. Для підвищення ефективності психотерапевтичної роботи обирають глибинні інтерв'ю, а для загальних вибіркових досліджень – психологічні тести.

Якщо в результаті дослідження з'ясовується, що рівень задоволеності подружніми стосунками низький, то наступний етап роботи – це корекція. Одним з варіантів вирішення проблем подружньої пари є копінгові моделі, спрямовані на подолання кризових ситуацій та ефективного вирішення проблем. Також варто звернути увагу на програми з профілактики незадоволеності подружніми стосунками.

Отже, аналіз та вивчення різних визначень та інтерпретації поняття “задоволеності подружніми стосунками” доводить, що дослідники та психологи не мають однозначної думки щодо нього, проте було визначено, що задоволеність подружніх стосунків залежить від впливу певних факторів. Варто звернути увагу, що подружжя може переживати різні зміни і адаптації до нових умов життя. Дослідження проблем задоволеності подружніми стосунками може допомогти психологам у роботі з вирішення проблем, з якими звертається подружня пара.

### Література:

1. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії*. 2012. 72 с.
2. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молодої сім'ї до самогармонізації. Соціальна робота і сучасність: теорія та практика : тези доповідей VI міжнар. наук.-практ. конф. (20-21 травня 2010 р.). К., 2010. С. 121-122.
4. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 27-30.

**Марія Сидорчук**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка кафедри  
соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПЕРЕЖИВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ  
САМООЦІНКИ**

Якість життя є осередком переживання людиною повноти реалізації, визнання та власної цінності в житті. На основі цієї оцінки на життєвому шляху кожної людини формується самооцінка, яка істотно впливає на функціонування таких психологічних компонентів, як самодисципліна і самоконтроль. Велика кількість досліджень, присвячених різним аспектам самооцінки в роботах З.С. Акбієва, А.М. Ахмеданова, Л.С. Виготського С.Л. Рубінштейна, В.В. Столлінга, Х. Хекхаузена та інших, свідчить про важливість обраної теми.

Питання якості життя належить до базових для будь-якого соціуму, характеризується досить широким діапазоном, динамічністю його еталонів та стандартів. Якість життя вивчалась різними науковцями. Один із напрямів вивчення цього явища представлено у контексті дослідження суб'єктивної якості життя Е. Алларда, який виділяє три групи потреб: потреби «мати» (належать до матеріальної складової життя), «бути» (характеризують прагнення людини жити в гармонії з природою, соціумом та самим собою) та «любити» (прагнення соціальної власності) [2, с. 29].

Загалом, якість життя можна представити як результат інтеграції індивідом суб'єктивних та об'єктивних характеристик його повсякденного життя та діяльності. Самооцінка ж людини – уявлення людини про важливість своєї діяльності в соціумі, а також оцінювання себе та своїх власних якостей, почуттів. Адекватна самооцінка полягає у критичному ставленні до себе, об'єктивну оцінку своїх можливостей, вміння самостійно ставити перед собою здійсненні цілі, піддавати ретельній перевірці здогади, що висуваються, відмовляти від неспроможних гіпотез та версій [ 1, с. 192].

В науковому дискурсі зустрічається виділення завищеної, заниженої та середньої самооцінки. Підвищена самооцінка виявляється у переоцінці індивідом своїх якостей та можливостей, занижена – навпаки, в їх недооцінці.

Важливого значення набуває роль самоповаги і самооцінки в духовному житті особистості полягає в їх ролі внутрішніх умов регуляції поведінки і діяльності людини. Оскільки самооцінка включена в структуру мотивів діяльності, особистість постійно пов'язує свої сили, інтелектуальні ресурси з цілями і засобами діяльності.

У нашому дослідженні взяли участь 20 осіб-студентів; для проведення емпіричного дослідження було відібрано методику вивчення індексу життєвої задоволеності (LSIA) та тест визначення рівня самооцінки С.А. Будассі.

Опитувальник Індексу задоволеності життям (LSIA) призначений для визначення загального психічного стану людини, її психологічного комфорту та психосоціальної адаптації. Окрім бальних показників, опитувальник дозволяє розрізняти п'ять різних вимірів задоволеності життям.

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжування.

У ході дослідження було виявлено, що у більшості респондентів низький рівень задоволеності якістю життя (11 осіб). Середній показник задоволеності продемонстрували 7 осіб, а повністю задоволені якістю життя 2 особи.

При вивченні самооцінки за методикою С.А. Будассі було виявлено наступні результати: високу самооцінку мають 4 особи, середню – 8 осіб, а у ще 8 осіб – низька.

Подальший аналіз отриманих результатів полягатиме у якісному аналізі отриманих даних міри переживання якості життя особами з різними видами самооцінки: завищеною адекватно/неадекватно, середніми значеннями та заниженою адекватно/неадекватно.

### **Література:**

1. Андрущенко І. Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно орієнтованого розвитку в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2016. №4 (49). С. 191 – 197.
2. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №7. С. 28-30.

### **Анна Солонько**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Ліна Колесніченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології та педагогіки

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*  
*м. Київ, Україна*

## **ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Професійне вигорання, це тема, що останнім часом все частіше викликає занепокоєння у суспільстві, а особливо у керівників будь-якої організації, що має співробітників. Державний заклад дошкільної освіти на нашу думку є тим місцем, де професійне вигорання співробітників має серйозні наслідки і нам важливо

знати, наскільки певні аспекти пов'язані з вигоранням та можуть його відкласти на певний проміжок часу, або взагалі зупинити.

Ціннісні орієнтації починаються з малечку, коли батьки навчають дітей дечого з того, що вони вважають найважливішими життєвими супутниками. Однак після вступу в доросле життя кожна людина сама відповідальність за визначення власних цінностей і їх можливу подальшу трансформацію, оскільки ці фактори будуть служити мотивацією та орієнтиром для успіху в просуванні наступними життєвими кроками.

Вони можуть бути термінальними - цінності особистості на рівні переконань: переконання в тому, що досягнення саме цих цілей є сенсом людського життя (або, саме ці моменти є важливими для індивідуального існування та інструментальними які допомагають людині в досягненні нею своїх власних цілей без використання внутрішнього ресурсу або з його мінімальною втратою.[3] Дослідник Шварц визначав в своїх роботах 10 значущих цінностей які були важливі на мотиваційному рівні і входили в особистісну сферу людини.

У дослідженні ціннісних орієнтацій особистості науковець Франкл зазначав, що в його розумінні існує три групи ціннісних підходів, які виражаються в: цінностях, як значущості, цінностях, як власному виборі, цінностях як феномені з властивими йому ознаками. Найбільше представників мав напрям дослідження цінностей як головного в житті, тобто перший підхід.[2]

Часто професійне вигорання ототожнюють з депресією, проте стан депресії виникає як наслідок професійного вигорання, якщо його вчасно не визначити та не зменшити. При цьому не варто забувати, що синдром «вигорання» не належить до медичинської хвороби і носить радше психологічний характер.

Христина Маслач перша винайшла методику МВІ котрою користуються для визначення вигорання по цей час і в своїй теорії вона орієнтувалась на емоційне виснаження, деперсоналізацію особистості та зниження відчуття особистих досягнень які були пов'язані із професійною взаємодією і досягненнями встановлених кар'єрних цілей. При цьому професійне вигорання, як визначення полягає у виникненні внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з роботою, із симптомами, що характеризуються «почуттям виснаження енергії або виснаження; підвищеною розумовою віддаленістю від роботи або почуттям негативізму чи цинізму, пов'язаного з своєю роботою та зниження професійної ефективності» стану фізичного чи емоційного виснаження, який також включає відчуття неповноцінних досягнень та втрату особистої ідентичності.[1]

Основні фактори, що впливають на працівників дошкільних закладів, - специфіка педагогічної діяльності та організаційний аспект комунікації з усіма учасниками робочого процесу, включаючи дітей, батьків та адміністрацію, яка забезпечує виконання робочих обов'язків у колективі.

Для вимірювання досліджуваних показників використовувались методики «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца; «Морфологічний тест життєвих

цінностей» В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина; «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина — людина» Х. Маслач, С. Джексон.

У процесі дослідження було встановлено, що значущими цінностями для працівників закладу дошкільної освіти виступають самостійність, доброта, безпека, комформність, відкритість до змін, самотрансцендентність та консерватизм. Не значущими цінностями, в свою чергу, виступають мотиви стимуляції в поведінці, мотиви традиції в поведінці, мотиви влади в поведінці та мотиви самопіднесення в поведінці.

Показники термінальних цінностей та життєвих сфер здебільшого виражається на середньому рівні прояву. Високий рівень для термінальних цінностей наявний для саморозвитку, креативності, досягнень та збереження індивідуальності. Для життєвих сфер на високому рівні виділяються професійне життя, громадська активність та захоплення.

Емоційне виснаження, редукція професіонального досягнення та професійне вигорання здебільшого виявляється у працівників садочків на низькому рівні, а деперсоналізація на середньому.

При дослідженні прямого зв'язку між рівнем професійного вигорання та професійним стажем опитуваних з допомогою U-критерію Манна-Уїтні явних відмінностей між зазначеними аспектами виділено не було.

Для знаходження кореляції зв'язків нами було використано кореляційний аналіз Пірсона із двостороннім значенням. У процесі дослідження ми отримали вісімнадцять значущих кореляцій, які мали як прямий так і обернений зв'язок. (див. табл. 1; табл. 2; табл. 3)

Таблиця 1

*Значущий кореляційний зв'язок між показниками емоційного виснаження та життєвими цінностями*

Критерій психологічного вигорання	Життєва цінність
Емоційне виснаження	Мотиви відкритості до змін в поведінці -0,471
	Саморозвиток -0,491
	Креативність -0,572

Згідно з виділеними даними ми хочемо зробити висновок, що емоційне виснаження має обернений значущий зв'язок із мотивами відкритості до змін. Дана кореляція означає, що чим більше людина прагне до нового і до свого індивідуалізму тим менше в неї буде проявлятися емоційне виснаження. Також виснаження обернено корелює із саморозвитком, з чого можна зробити висновок, що чим більше людина спрямована на розвиток свої здібностей, отримання нових знань і умінь, тим менше вона буде відчувати емоційне виснаження. Також креативність обернено корелює із емоційним виснаженням, що показує чим біль творчою є людини і має творчу реалізацію, тим менш вираженим є емоційне вигорання.

Таблиця 2

**Значущий кореляційний зв'язок між показниками редукції професійного досягнення та життєвими цінностями**

Критерій психологічного вигорання	Життєва цінність
Редукція професійного досягнення	Гедонізм 0,501**
	Універсалізм 0,544**
	Безпека ,535**
	Загальна шкала відкритості до змін -0,489**
	Мотиви відкритості до змін в поведінці -0,464**
	Саморозвиток-0,487**
	Навчання та освіта 0,483**

Згідно з визначеними даними цінність гедонізму має прямий значущий зв'язок із редукцією професійного досягнення, що означає більше слідування потягам і бажанню отримати задоволення призводить до згортання, спрощення професійної діяльності. Також прямий значущий зв'язок має цінність універсалізму із редукцією професійних досягнень. Дана кореляція виражається в зв'язку між підвищенням розуміння й благополуччя та згортанням професійної діяльності та прагнення якомога менше часу витратити та виконання професійних обов'язків. Прямо корелює між собою редукція професійного досягнення та безпека, що виражається у пониженні професійної мотивації якщо знижується рівень безпеки оточення та самої людини. Прямий зв'язок кореляції виділився між професійним досягненням та загальною шкалою відкритості до змін, а також мотивами відкритості до змін в поведінці, що вказує на безпосередній зв'язок між уникненням та неучастю в роботі та зміною обставин, видів діяльності та самостійністю. Виділився прямий кореляційний зв'язок між саморозвитком та зниженням професійної мотивації, що вказує вплив пізнання нового на високий рівень заохочення до праці. Останню пряму кореляцію редукція професійних досягнень має із навчанням та освітою, що вказує на вплив покращення та засвоєння нових знань задля уникнення підвищення негативізму стосовно службових обов'язків.

Таблиця 3

*Значущий кореляційний зв'язок між показниками життєвих цінностей та рівнем професійного вигорання*

Критерій психологічного вигорання	Життєва цінність
Індекс синдрому професійного перегорання	Мотиви досягнення в поведінці -,528**
	Мотиви стимуляції в поведінці-,466**
	Мотиви самопіднесення в поведінці -,481**
	Саморозвиток -,574**
	Креативність -,521**
	Професійне життя -,486
	Навчання та освіта -,497**
	Захоплення -,586

Після аналізу кореляції ми отримали обернений значущий зв'язок між синдромом професійного вигорання та мотивами досягнення в поведінці, що вказує на те, що чим менший особистий успіх людини в комунікації з людьми тим вищий ризик отримати вигорання. Також вигорання обернено корелює із мотивами стимуляції в поведінці. Такий зв'язок показує, що чим менше нових емоцій відчуває робітник садочку тим більший в нього ризик появи професійного вигорання. Мотиви самопіднесення в поведінці також мають обернений значущий зв'язок із синдромом вигорання, що вказує на залежність між високим рівнем успіху, авторитетності та престижу й низьким ризиком утворення професійного вигорання. Професійне вигорання виявило обернений значущий зв'язок із саморозвитком. Такі дані вказують на низький рівень «вигорання» при умові високого рівня новизни і нових знань робітників закладу дошкільної освіти. Вигорання виявило обернений зв'язок із цінністю креативності, що показує можливу залежність яскравої креативності в професійному просторі і низьку можливість утворення професійного вигорання. Синдром вигорання має опосередкований вплив на професійне життя, що вказує на співвідношення між якісним, цікавим професійним життям та низьким перегоранням. Навчання та освіта має обернений значущий зв'язок із професійним вигоранням, що вказує на людину із постійним навчальним процесом, як на людину, що може довше уникати професійного вигорання. Остання кореляція відбулась між кількістю і якістю захоплень та професійним вигорання, вказана кореляція має обернений значущий зв'язок, що показує робітника садочку із захопленнями як такого, що не має ризику професійного вигорання.

Загалом можна зазначити, що цінність саморозвитку, відкритості до змін, навчання та освіти та креативність мають найбільший прямий та

опосередкований вплив на аспекти професійного вигорання та його можливість утворення.

### **Література:**

1. Christina Maslach. Job Burnout // Annual Review of Psychology. / Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter. — 2001-02. — Vol. 52, iss. 1. — P. 397–422
2. Frankl V. Man in search of meaning. М. : Progress, / V. Frankl 1990. - P. 367
3. Schwartz, S. H. Toward a universal psychological structure of human values [Text] / S. H. Schwartz, W. Bilsky // Journal of personality and social psychology. – 1987 – № 5. – P. 550-562.

### **Анастасія Сорока**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ДИНАМІКА ПРОЯВІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧАСІ ВІЙНИ**

Сьогодні Мережа Інтернет є найважливішим та найбільш поширеним засобом для отримання інформації та встановлення соціальних зв'язків. Поширення комп'ютерних технологій дуже суттєво змінило ставлення суспільства до процесу отримання інформації, зробивши його значно простішим та швидшим. Однак, цей процес поступово розпочав переростати у такий негативний аспект, як інтернет-залежність. Американська дослідниця К. Янг вперше зауважила, що залежність від мережі Інтернет – це широкий термін, що охоплює велику кількість проблем поведінки та контролю над бажаннями. Сам термін "інтернет-залежність" був введений американським дослідником Айвеном Голдбергом у 1996 році [3].

Феномени залежності від комп'ютера; залежності від Інтернету; залежності від віртуального спілкування науковці визначають як форму деструктивної поведінки, що проявляється у прагненні уникнути реальності та штучно змінити свій психічний стан шляхом захоплення уваги Інтернет-ресурсами. [1]

Користування інтернет-мережею відображає низку соціальних тенденцій Елементи гендерної нерівності та гендерні стереотипи, що існують у суспільстві, часто виявляються у використанні цифрових послуг, активності у Всесвітній мережі [2]. Дуже високий вплив на час перебування в Інтернеті та подальший розвиток інтернет-залежності мають кризи зовнішнього та масштабного характеру (до прикладу, пандемія COVID-19 та війна в Україні, яка в значній мірі



спричинила збільшення використання мережі Інтернет). З одного боку, це пов'язано з тим, що Інтернет став основним джерелом отримання новин і інформації про події на сході України. З іншого боку, збільшення використання Інтернету може бути пов'язане зі зменшенням соціальних зв'язків внаслідок війни.

Це зумовлює необхідність вивчення особливостей використання інтернет-мережі. Ми припускали, що з часом продовження війни час перебування населення в соціальних мережах буде зменшуватися.

Дослідження динаміки проявів інтернет-залежності проводилося під час воєнних дій, а саме опитування було запропоноване учасникам в травні 2022 року та лютому 2023 року. У дослідженні взяли участь 182 учасника (130 учасників 2022 року і 53 учасника 2023 року). З них 85 учасників віком 15-20 років, 80 учасники віком 20-30 років, 6 респонденти віком 30-40, 11 людей у віці 40-50 років. Серед учасників 125 жінок (68,7%), 56 чоловіків, що складає 30,8%).

За віковим розподілом було виявлено, що молодь більше часу проводить в мережі Інтернет (46,7% у віці 15-20 років, 43,9% у віці 20-30 років).

Для вивчення проявів інтернет-залежності було обрано тест К.Янг.

Порівнюючи показники розподілу за тривалістю користування мережею Інтернет протягом дня у 2022 та 2023 році (рис. 1), виявлено, що час проведення в інтернеті на разі незначно збільшився. На даний момент більше 5 год на добу проводить 40% наших досліджуваних, в 2022 році цей відсоток складав 34%. 1-3 години в 2022 році 30% в 2023 році 24%. Дуже високий відсоток використання Інтернету із позаробочими та позанавчальними завданнями у громадян України, що пов'язано в першу чергу через війну в країні, постійну потребу в новинах та зв'язку, проблемами доступу до інших видів зв'язку. Згідно даних дослідження слід відзначити, що жінки більше часу проводять в інтернеті на добу, в порівнянні з чоловіками.



Рис. 1 Розподіл за тривалістю користування мережею Інтернет у 2022 та 2023 році

В розподілі думки, щодо суб'єктивного відчуття тривалості проведення часу в мережі Інтернет (рис. 2) бачимо, що показник «більше ніж хотілося б» зріс у 2023 році на 10%, показник «достатнього для задоволення основних потреб» знизився від 56% до 43%, на 5% більше досліджуваних вважають, що 2023 році вони проводять дуже багато часу.

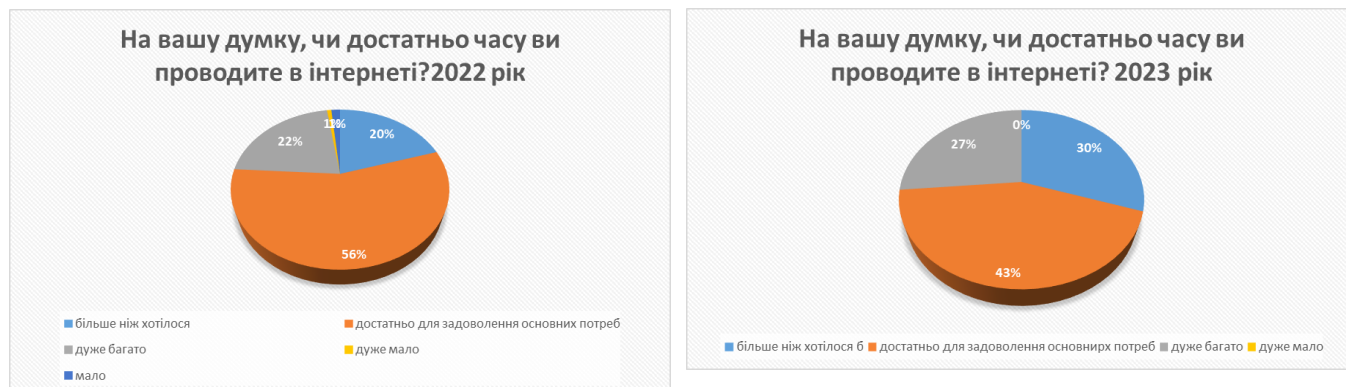


Рис. 2 Розподіл думки, щодо тривалості проведення в мережі Інтернет у 2022 та 2023 році

Більшість респондентів вважають, що вони стали більше часу проводити в Інтернеті відразу після початку війни (рис. 3). Проте порівнюючи 2022 рік та 2023 рік бачимо, що динаміка значною мірою не змінилася.



Рис. 3 Розподіл за впливом проведення часу в мережі Інтернет та фактором війни у 2022 та 2023 році

Інтернет став основним способом для збереження зв'язків з родиною та друзями, які залишилися на тимчасово окупованих територіях або виїхали за кордон. Також варто зазначити, що війна в Україні прискорила процес цифрової трансформації в країні. Багато бізнесів та установ перейшли на онлайн-роботу, щоб забезпечити безпеку своїх співробітників, що теж спричинило збільшення використання мережі Інтернет.

Окремо слід відзначити відсутність респондентів, які відзначили що не користуються інтернетом, бо немає на це часу.

За розподілом надання переваги спілкуванню в мережі над «живим» спілкуванням з оточуючими (рис. 4) більшість респондентів надають перевагу віртуальному спілкуванню і в 2023 році показники зросли. Таким чином, віртуальний світ та спілкування поступово набувають масової практики.

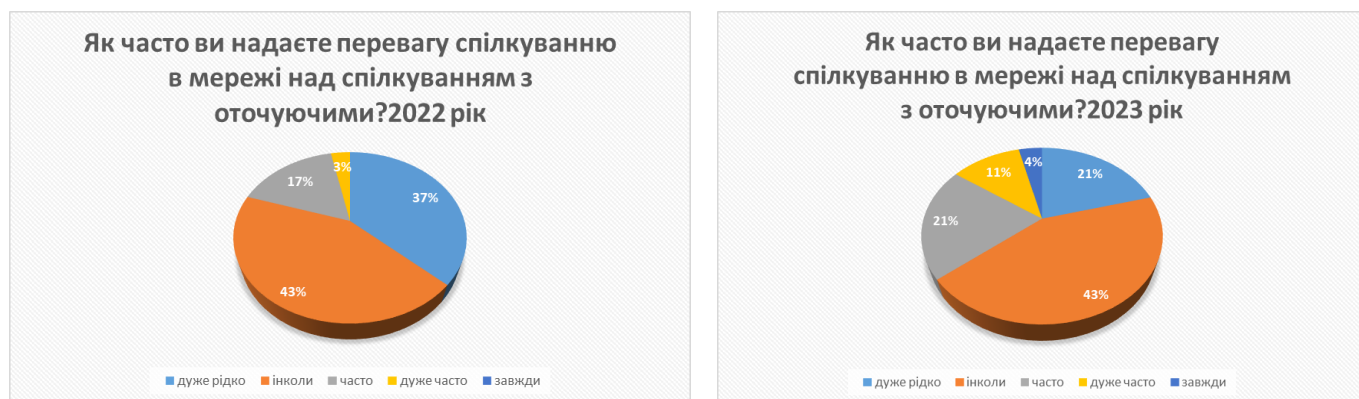


Рис. 4 Розподіл надання переваги спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими у 2022 та 2023 році

Згідно з даними розподілу інтенсивності включення в ігри на комп'ютері/телефоні у 2022 та 2023 році (рис. 5) спостерігаються схожі тенденції, проте у 2023 році час проведення в кімнаті за комп'ютером чи телефоном збільшився. Отже, виявлено тенденцію підсилення використання інтернет-мережі у 2023 році, згідно з опитування, що обумовлено війною та відсутністю звичних розважальних заходів, обмежень внаслідок комендантської години, через повітряну тривогу і т.д.

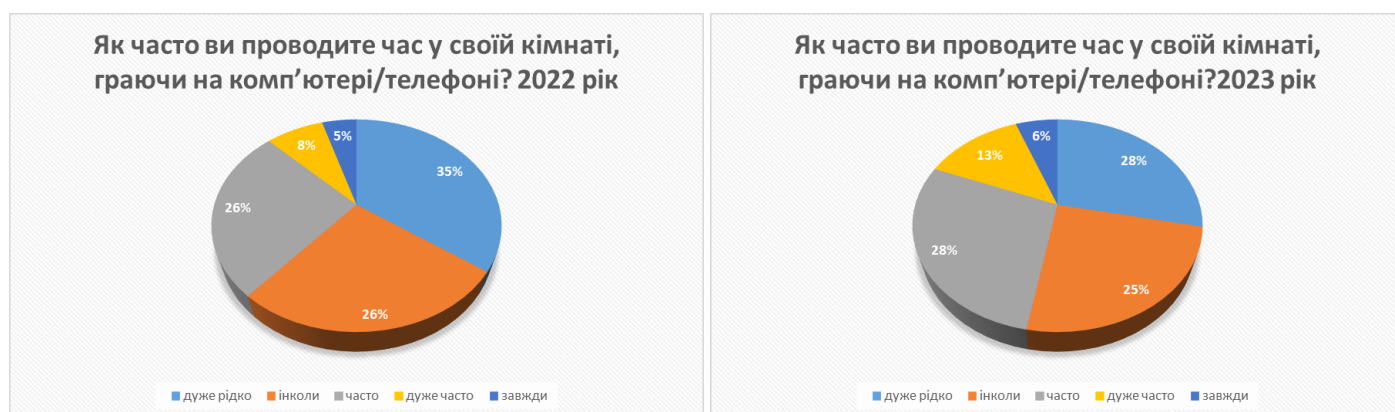


Рис. 5 Динаміка частоти використання ігор на комп'ютері/телефоні

Слід відзначити достатньо велику кількість респондентів, які відчувають пригніченість, спад настрою, нервуються, коли знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає. Дослідження показують, що війна може бути одним із факторів, який сприяє збільшенню ризику інтернет-залежності. За даними досліджень, під час війни збільшується тривалість та інтенсивність використання Інтернету, зокрема соціальних мереж, як засіб зменшення стресу та покращення емоційного стану.

З іншого боку, війна може також стимулювати особистість до використання Інтернету для отримання новин та інформації про воєнну ситуацію. Таким чином, війна може мати різні впливи на прояви інтернет-залежності, залежно від того, яким чином користувач використовує Інтернет.

### Література:

1. Акімов С. К. Психологічні особливості Інтернет-адиктивних змін у структурі особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2014. 20 с.
2. Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. Київ: МОРІОН, 2019.
3. Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, Vol. 17. Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, Vol. 17

### Вікторія Сорочинська

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Спеціальна освіта (логопедія)»

#### Науковий керівник:

Людмила Котлова, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЗВ'ЯЗНОГО МОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАЇКАННЯМ

Сьогодні існує ряд методик, спрямованих на розвиток зв'язного мовлення дітей при різних формах мовленнєвих порушень. Так, відповідно до методики В. Кондратенко, формування зв'язного мовлення входить в третій, заключний етап системи корекційно-розвиваючої роботи з дітьми із загальним недорозвиненням мовлення [5].

У класичних для розвитку зв'язного мовлення методиках, розроблених Н. Жуковою, Е. Мастюковою, Т. Філічевою, А. Гвоздевим робота ведеться з опорою на речення як основну семантико-синтаксичну одиницю мови. Основним прийомом роботи при цьому є формування лексико-граматичної сторони мовлення – навчання дітей розгорнутим висловлюванням, переходу від згорнутих, односкладових речень до розгорнутих, більш складних, з правильними граматико-синтаксичними зв'язками між точно підібраними словами [3, с. 222].

Багато авторів підкреслюють, що розвитку зв'язного мовлення обов'язково має передувати робота з розвитку здатності дитини до опису предмета, тобто описової зв'язного мовлення [1-5]. Однак, незважаючи на актуальність таких методичних розробок, цілісної методики з розвитку зв'язного мовлення дітей із заїканням молодшого шкільного віку, ефективність яких підтверджена експериментально, на даний момент немає.

Для успішного навчання діти із заїканням молодшого шкільного віку повинні вивчити основні типи зв'язного мовлення: розповідь і переказ (у їх

елементарній формі). Між ними, незважаючи на спільне, типове для розповідного мовлення, є суттєва різниця.

Оскільки розповіді дітей із заїканням вирізняються значною недосконалістю, навчання розповідати посідає важливе місце в загальній системі логопедичних занять, і його проводять відповідно до індивідуальних мовленнєвих, вікових і психологічних особливостей дошкільників.

Для визначення шляхів і методів роботи необхідно звернути увагу на те, що початкові уявлення про змістовні правила слід формувати не на словесних, а на предметних відносинах. Дитині необхідно дати завдання спочатку до невеликого оповідання, обсяг якого не перевищує одного смислового відрізка, а потім до тексту, що складається з декількох смислових частин.

Щоб дитина могла вивчити правила побудови оповідання, педагогові необхідно звернутися до теорії управління процесом здобуття знань.

Якщо розуміти процес навчання як формування нових дій і відповідних їм чуттєвих образів і понять, загальний процес якого складається з двох стадій (попереднього освоєння системи орієнтирів й активних дій на основі засвоєних орієнтирів), можна виділити в запропонованій системі розвитку зв'язного (описово-розповідного) мовлення чотири взаємопов'язаних між собою розділи [5, с. 223]:

1) формування орієнтованої системи вивчення зв'язного повідомлення, тобто оповідання;

2) формування початкових навичок зв'язного мовлення, ознайомлення з правилами смислової та мовленнєвої організації зв'язного мовлення;

3) закріплення правил смислової та мовленнєвої організації зв'язного мовлення;

4) перехід до самостійного зв'язного мовлення з опорою на правила змістовної та мовленнєвої організації текстового повідомлення.

3. Навчання зв'язного мовлення за допомогою практичних методів – це формування МД навичок розповідати без «спеціального звернення до лінгвістичних понять та термінології», до знань про правила побудови цільного та зв'язного монологічного повідомлення.

Практичний метод розрахований на інтуїтивне засвоєння структурно-семантичних закономірностей контекстного висловлювання, на мимовільне запам'ятовування норм мови.

Уведення цього етапу в структуру логопедичної роботи обумовлено як програмовими вимогами початкової школи, так і принципом спадкоємності в мовному досвіді дитини дошкільного та шкільного віку.

На цьому етапі роботи основну увагу приділяють:

- формуванню мотивів, які забезпечують розвиток зв'язного мовлення;
- формуванню вміння відносно довго розповідати.

Мотив – це поєднання інтелектуального, емоційного й вольового, поєднання інтересів, спонукань і потреб. Щоб викликати інтерес у дітей із загальним недорозвиненням мовлення до такого складного виду мовленнєвої діяльності, як зв'язне (описово-розповідне) мовлення, потрібно дотримувати

загальноприйнятого в психолінгвістиці підходу про залежність мовленнєвої поведінки людини від систем і мотивів. У цьому підході мовлення розглядають як складову частину мовленнєвого процесу.

У програмі навчального розвитку зв'язного мовлення виділяють мотиви двох груп [4]:

- мотиви, які направляють на пошук змісту зв'язного повідомлення;
- мотиви, які впливають на оформлення висловлювання в лінгвістичному плані.

До першої групи мотивів відносять:

– мотиви, які спонукають дітей добирати можливі варіанти змістовної інформації і тільки ті факти дійсності, про які слід говорити;

– мотиви, які регламентують послідовність (програму) змістової сторони мовлення;

– мотиви, які регулюють повноту відбору елементів ситуації (підтем) до заданої теми.

Мета полягає в опредметненні потреби висловлювання.

Другу групу мотивів складають:

– мотиви, які спонукають дитину залучатися до спілкування, знайти таку форму участі: репліка, запитання, фрагмент оповідання, оповідання;

– мотиви, які спонукають підбирати слова;

– мотиви, які спонукають до пошуку варіативних висловлювань;

– мотиви правильного синтаксичного оформлення мови.

Мета цієї групи мотивів – пошук адекватного оформлення змісту мовленнєвими засобами.

Прийоми, які забезпечують мотивацію, можуть бути різноманітними. Вони залежать від конкретної навчальної мети. Для активації змістовної і мовленнєвої сторін зв'язного мовного повідомлення можна використовувати такі прийоми:

– ігри на відновлення картин у серії, об'єднаних тематично, і складання оповідання або його фрагмента;

– ігри евристичного характеру на вибір відсутнього елемента ситуації;

– ігри на реалізацію замислу: діти вигадують невеликий сюжет і озвучують його;

– ігри в «семантичні абсурди»: діти мають знайти невідповідність між оповіданням та ілюстрацією до нього, невідповідність у змісті мовного повідомлення; знайти в оповіданні слова, словосполучення та фрази, які не підходять за змістом, і замінити їх;

– асоціативні словесні ігри: спрямовані на актуалізацію вибору слів з довгочасної пам'яті та систематизацію лексики дитини;

– читання: викликає інтерес до різних літературних жанрів (казок, оповідань тощо).

Щоб подолати труднощі у розвитку зв'язного мовлення молодших школярів із заїканням, необхідно поступово й систематично готувати дітей до

переходу від розмовного до описово-розповідного мовлення. Вивчення цього стилю зв'язного мовлення полягає у збагаченні й уточненні словника, удосконаленні граматичної будови мовлення та граматичного оформлення.

### Література:

1. Богуш А.М., Гавриш Н. Оптимізація мовленнєвої роботи з дітьми в розвивальному середовищі дошкільного навчального закладу. *Дошкільне виховання*. 2012. №10. С. 5-9.
2. Журавльова Л.С. Використання музично-дидактичних ігор у логопедичній роботі з дітьми які мають заїкання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. С. 108-112.
3. Журавльова Л.С. Методичні аспекти подолання заїкання в практиці корекційної педагогіки. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Соціально-педагогічна. 2013. Вип. 23(2). С. 219-226
4. Козинець О.В. Психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку із заїканням. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 23. С. 331-334.
5. Кондратенко В.О. Деякі сучасні методики подолання заїкання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2011. Вип. 18. С. 89-95.

### Марія Ткачук

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## БУЛІНГ ЯК ПРИЧИНА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Поширеною та актуальною проблемою в сучасному соціальному середовищі є насильство в школах, тому важливим стало вивчення його причин та наслідків. Найбільш вразливою категорією є діти та підлітки, які соціалізуються та поступово формують власну систему сприйняття світу та цінностей, пріоритетів. Відповідно, середовищем поширення конфліктів та непорозумінь є школа. Знущання у вигляді ігнорування, ізоляції, уникання чи виключення в свою чергу принижують почуття гідності особи, яка зазнає цькування.

Така дослідниця, як О. Маланцева, відзначила взаємозв'язок між схильністю до булінгу та тривожністю, пояснюючи це агресивно-захисною поведінкою. На її думку, особа відчуває загрозу відносно себе, тому спрямовує



її проти іншої особи. Зазвичай, потерпілим стає той, хто не здатний захистити себе [4, с. 90].

Психологи відносять до причин породження тривожності несприятливу сімейну ситуацію, адже з раннього віку завдяки впливу родини формується довіра до навколишнього світу. Наприклад, відслідковується взаємозв'язок між дітьми, які зазнавали в дитинстві насильства (побоїв) та тим, що саме такі особи схильні до насильства. Потенційна схильність до насилля спостерігається у дітей з неповних, авторитарних та владних, конфліктних родин. Присутність тривожної атмосфери в родині змушує дитину оборонятися та вести себе агресивно.

Згідно з дослідженнями вітчизняних психологів, тривожність може маскуватися під проявами агресивності, залежності, апатії чи ліні. Один з дослідників Н. Вітюк виявив взаємозв'язок між тривожністю та зниженим рівнем серотоніну в головному мозку, тож пониження обдарованих, більш успішних учнів допомагає агресору почуватися спокійніше через зменшення загрози своєму статусу [1, с. 129].

Всі учасники булінгу зазнають впливу на свою психіку. Ті, хто страждають від цькування, відчувають замкнутість та занижену самооцінку, сором'язливість, відсутність бажання комунікувати з іншими, самотність, можливою є поява фобій, навіть суїцидальних думок. Це матиме наслідки і в подальшому житті, наприклад, проявлятиметься через порушення фізичного, психічного, соціального стану дитини [2].

В особи, яка зазнала булінгу, може знижуватись успішність, пізнавальна спроможність, навіть страх відвідувати освітній заклад. Натомість агресори відчувають провину, а в подальшому насильницькі та авторитарні методи поведінки для таких осіб стають нормою. Деструктивний досвід булінгу для кривдника чи кривдниці негативним чином впливає на їх доросле життя, адже гальмує процес соціалізації, проявляється в нездатності побудувати довірливі стосунки в майбутньому. За дослідженнями Н. Гончарук та Л. Онуфрієвої, кривдники відчувають асоціальну поведінку, яка проявляється через згубні уподобання: зловживання алкоголем, наркотиками, паління [3, с. 25].

Булерами можуть бути як хлопці, так і дівчата, відмінною є їх поведінка. У хлопців відчутним є дух суперництва, бажання самоствердитися за рахунок інших, натомість дівчата відчувають потребу в плітках, обмінах секретами. Агресивними можуть бути дівчата з підвищеним рівнем чоловічих гормонів. Тож хлопці проявляють агресію до інших осіб у відкритій, а дівчата – в прихованій формі.

Ще одні учасники булінгу – спостерігачі, які теж зазнають психічних трав, відчуваючи безсилля та сором, легкодухість, адже так і не наважуються заступитися чи підтримати особу, яка зазнає цькування. Поступово формується асоціативний ряд: насильство – норма. Тож, всі учасники булінгу відчувають наслідки процесу, що в результаті підвищує рівень тривожності [5, с. 169].



Булінг – це соціальна взаємодія, під час якої одна особа періодично піддається впливу іншої особи або групи кривдників. Це явище породжує відчуття страху, підвищеного рівня тривожності. Основними рисами цькування є систематичність та наявність особи-кривдника, потерпілого та спостерігачів, нерівність фізичних, психічних чи соціальних можливостей учасників булінгу. Ці риси підтверджують відмінність булінгу від звичайної конфліктної ситуації, адже особа, яка зазнала цькувань, завжди слабша та нездатна себе захистити.

Шкільний булінг – важке та комплексне, системне суспільно-психологічне явище, частина антисоціальної та агресивної поведінки, яка є причиною виникнення тривожності у підлітків.

### **Література:**

1. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. Вип. 19. С. 129-138.
2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навчально-методичний посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота». Київ, 2016. 188 с.
3. Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади булінгу в юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2019. №2. С. 25-39.
4. Маланцева О.Д. Булінг в школі. *Соціальна педагогіка*. 2007. №4. С. 90-92.
5. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Розділ V. Соціальна педагогіка. 2015. Вип.1. С.169-173.

### **Світлана Удод**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник**

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **РОЛЬ КОМУНІКАЦІЇ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ДОСВІД США**

Взаємодія в сім'ях військових під час воєнних дій в Україні є складною і вимагає особливої уваги. Воєнний конфлікт супроводжується розлукою між членами сім'ї, стресом, травмами та іншими викликами, які мають вплив на сімейну динаміку. Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть негативно впливати на якість сімейних стосунків. Дослідження показують, що військовослужбовці з ПТСР частіше стикаються з конфліктами у сім'ї, що впливає на рівень задоволення подружнім життям. Домашнє насильство також може бути проблемою в сім'ях військових, особливо в перший рік після

повернення ветеранів додому. Робота з питаннями насильства в сім'ї та підтримка дітей також мають важливе значення. Реінтеграція в родину після розлуки також може бути викликом і вимагає спеціальної підтримки. Однак, регулярне й ефективне спілкування під час відряджень може стати захисним механізмом для сімей та сприяти їх стійкості під час воєнного конфлікту [1; 5].

Комунікація між військовими та їх сім'ями під час воєнних дій може впливати на взаємодію та емоційний стан обох сторін. Вплив комунікації військових з сім'ями під час воєнних дій на взаємодію та емоційний стан сім'ї та військового може бути значний. Комунікація військового з його сім'єю впливає на стан сімейних зв'язків, рівень розуміння та підтримки, а також емоційний клімат в сім'ї [6].

Недостатня або обмежена комунікація може призводити до відчуття віддаленості та нерозуміння між військовим та його родиною. Це може спричинити тривогу, страх та почуття самотності як у військового, так і у членів його сім'ї. Недостатнє спілкування також може створювати проблеми в розумінні потреб та очікувань один одного, що може призвести до конфліктів та напруженості в сімейних стосунках [6].

З іншого боку, ефективна та відкрита комунікація між військовим та його сім'єю може сприяти зміцненню зв'язків і підтримці. Регулярний обмін інформацією, включаючи стан військового, його потреби та проблеми, може допомогти сім'ї краще розуміти та підтримувати один одного. Це може зменшити тривогу та страх, покращити загальний емоційний стан і сприяти взаєморозумінню в родині [6].

Метою даної статті є аналіз теоретичного досвіду впливу комунікації військовослужбовців та адаптація в родині у США та Україні, узагальнення та систематизація способів підтримки дружин комбатантів. Це дозволяє отримати контекстуальні дані, розширити теоретичний базис та порівняти результати з іншими дослідженнями та досвідом колег із інших країн.

Ефективна комунікація допомагає забезпечити психологічну підтримку військовослужбовцям та їх сім'ям. Вона може допомогти зменшити стрес, тривогу та почуття віддаленості, забезпечуючи можливість відкритого спілкування та поділу емоцій. Комунікація в сім'ях військовослужбовців сприяє підтримці сімейного функціонування під час воєнних дій. Вона допомагає зберігати зв'язок, координацію та спільне прийняття рішень, що є важливими для ефективного функціонування сімейних одиниць [4].

Після війни в Афганістані та Іраку, дослідження та досвід показали, що звернення уваги на всю сім'ю під час терапії має вирішальне значення. Основна ідея полягає у розгляді сімейної системи в цілому, оскільки кожна її складова пов'язана між собою. Для успішного функціонування сім'ї, як системи допомоги та підтримки повинні отримувати всі її члени, тому, як допомога лише військовослужбовцям не має такої ефективності [3].

Підхід, зосереджений на сім'ї в цілому, допомагає визначити динаміку сімейних взаємин, проблеми, з якими сім'я може стикатися під час виконання

бойових завдань, та після повернення їх додому, і процеси відновлення. Зауважимо, що така робота має взаємовигідний ефект: здорова сім'я сприяє зціленню військовослужбовця, військовослужбовець, у свою чергу, підтримує сімейну систему. У такій сімейній системі всі елементи взаємопов'язані, і стан одного елемента впливає на функціонування всіх інших [3].

Ефективна комунікація допомагає військовослужбовцям та їх сім'ям управляти процесом адаптації після повернення з воєнних дій. Вона сприяє розумінню змін, забезпечує можливість висловлювання потреб та сприяє плавним переходам до цивільного життя [4].

У розвинених країнах, зокрема у США та Канаді, існують державні програми, які надають підтримку сім'ям військовослужбовців на різних етапах розгортання військових підрозділів – перед розгортанням, під час розгортання та після повернення під час возз'єднання сім'ї. Ці програми охоплюють як членів сім'ї військового, так і самого військовослужбовця безпосередньо [8].

Воєнно-політичні та сімейні кризи впливають на сім'ї військовослужбовців. У відсутності чоловіка, дружина стає відповідальною за організацію побуту та безпеку сім'ї. При дослідженні соціально-психологічної допомоги дружинам бійців необхідно враховувати різні аспекти. У таких сім'ях можуть виникати соціальні, психологічні, побутові та економічні проблеми. Після початку повномасштабного вторгнення в Україні, питання допомоги членам сімей учасників бойових дій стало актуальним. Дружини бійців можуть переживати загрозу життю, тривогу за чоловіка на фронті і зустрічатися з новими питаннями, такими як тимчасове переселення, пошук роботи, погіршення когнітивних процесів, емоційна нестабільність та порушення розпорядку дня. Також важливо враховувати особливості комунікації між дружиною та чоловіком та вплив травматичного досвіду військового на сприйняття ситуації сім'єю. Дружини бійців, коли чоловіка немає вдома під час розгортання, відчувають збільшене фізичне та психологічне навантаження, більше обов'язків та розширену сферу відповідальності [2].

Варто звернути увагу на потребу підтримки родин під час повернення військового додому. Жінки, які є дружинами учасників бойових дій, часто стикаються з рядом проблем після повернення своїх чоловіків. Ці проблеми включають нездатність прийняти змінений характер чоловіка, нерозуміння важливості адаптаційного періоду, який є необхідним для нього. Також важливо приділити увагу власним потребам та бажанням, оскільки тривале перебування в стані постійної готовності до дій, тривоги та страху може виснажити ресурси жінок і призвести до стресу та психосоматичних проблем. Тому часто дружини ветеранів потребують ефективною психологічною підтримки [9].

Наразі надзвичайно важливо розробити та впровадити систему підтримки для родин військовослужбовців. Дослідження показують, що 87% учасників бойових дій відзначають важливість соціальних зв'язків, зокрема з дружинами, дітьми, родиною, друзями та військовими товаришами. Однією з найважливіших потреб бійців є забезпечення безпеки їхніх дітей. Досвід США показує, що причини самогубств серед бійців не лише пов'язані з депресією чи стресом, але

й з постійними турботами про сім'ю. Тому в країні розробляється комплексна система підтримки сімей військовослужбовців. Отже, можна зробити висновок, що для військових сім'я є надзвичайно важливими, і розуміння того, що рідні перебувають у безпеці, допомагає їм зосередитися на бойових завданнях і бути більш ефективними в своїй роботі [10].

Родина відіграє важливу роль у формуванні та розвитку особистості, задоволенні потреб життєдіяльності та ефективності військового на полі бою. Забезпечення безпеки та підтримки сім'ї на місцевому та державному рівнях є важливими.

Було проаналізовано системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США. США мають розвинуту систему державної підтримки бійців та їх сімей. Програми соціально-психологічної підтримки функціонують на місцевому рівні та доступні для військових та їх родин.

На сьогоднішній день головним завданням є розробка та впровадження системи підтримки для родин військовослужбовців. Дослідження показують, що 87% учасників бойових дій вважають соціальні контакти з дружинами, дітьми, сім'єю, друзями та військовими побратимами надзвичайно важливими. Одним з найважливіших бажань бійців є безпека їх дітей. Аналіз досвіду військових США показує, що медики вказують на те, що причинами самогубств не лише є депресія і стрес, але й постійні турботи за родину. Тому в Україні розробляється цілісна система підтримки сімей військовослужбовців. Висновок полягає в тому, що для військових сім'я є провідною цінністю розуміння того, що їхні рідні перебувають у безпеці, що допомагає їм сконцентруватися на бойовому завданні, бути більш ефективними у виконанні роботи та фокусуватися на турботі про своє життя.

Україна має розрізнену систему підтримки, залежну від місцевих ініціатив. Проте питання соціально-психологічної підтримки поступово розвивається, з'являються нові організації та партнерські програми. Українські спеціалісти також використовують досвід підтримки родин військових зі США, Ізраїлю, Канади, Великої Британії, адаптуючи його до менталітету та особливостей проблематики в Україні.

### Література:

1. Гридковець. Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : Навчальний посібник. Київ, 2018. Том 3. С. 236.
2. Гута С.С. Поняття «кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєнно-політична криза» в теорії державного управління. *Інвестиції: практика та досвід*. 2017. № 7. С. 216–220.
2. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 124-151.
3. Жуковська О.В. Особливості впровадження програм соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин. *Військово-медичний журнал*. 2020.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.

5. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. ... канд. псих. наук : 30.03.2021. Київ, 2021. 370 с.
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.
7. Hoge C.W. et al. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*. 2004.
8. Gewirtz A.H. et al. Promoting parenting to support reintegrating military families: After deployment, adaptive parenting tools. *Psychological Services*. 2011.
9. Lester P. et al. The long war and parental combat deployment: Effects on military children and at-home spouses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2010.

### **Софія Ходаківська**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник**

Ольга Савиченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Під час військового стану діти та підлітки стикаються зі значним психологічним навантаженням, що може призвести до виникнення різних психологічних проблем. Ми припустили, що війна протягом тривалого часу призводить до зниження рівня психічного здоров'я та виникнення тривожно-депресивних станів, наявність яких пов'язана зі стресом, який впливає не тільки на психічне здоров'я, але й на загальну якість життя.

В ході дослідження було використано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма» МНС-SF; «Скринінг на потенційно травматичні події та посттравматичний стресовий розлад» CATS-2; «Шкала сприйманого стресу» PSS-10; «Опитувальник оцінки здоров'я пацієнта» PHQ-9; «Шкала оцінювання тривоги» GAD-7. Дослідження було проведене серед підлітків віком від 11 до 19 років. Всього було опитано 63 особи, з них 30 дівчат та 33 хлопці.

Аналіз отриманих результатів дозволив проаналізувати рівень задоволеності життям, рівня сприйманого стресу, тривожності, депресії та ПТСР.

Показники усіх категорій досліджуваних за методикою «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма» (МНС-SF) на середньому рівні, тобто у досліджуваних є достатній рівень стабільності психічного здоров'я.

Лише значно нижчий рівень добробуту в осіб, які були вимушені змінювати місце проживання у зв'язку з війною, але і в їх випадку результати на

середньому рівні(Рис.1.). Тобто загалом підлітки справляються зі стресом і мають стійкість до негативних емоційних переживань.

### Середній показник задоволеності життям МНС-SF

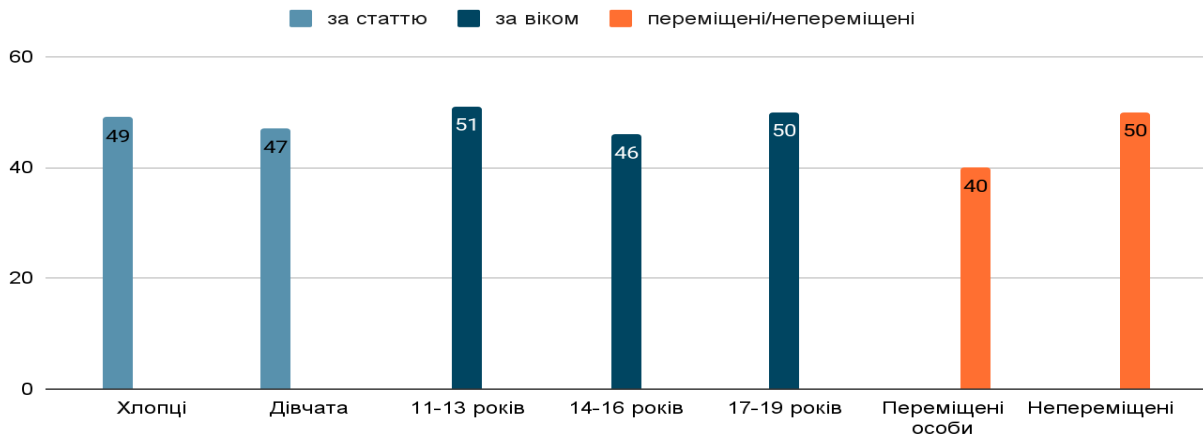


Рис. 1. Результати дослідження психічного добробуту підлітків

За методикою «Шкала сприйманого стресу» PSS-10 більшість показників на середньому рівні (це означає, що досліджувані в цілому, стикаються зі стресом на помірному рівні). Вони, можливо, досить добре впораються зі стресом у багатьох ситуаціях, але іноді можуть виникати ситуації, які їм здаються важкими або навантажують їх емоційно. Лише підлітки 14-16 років дуже наближені до високого рівня та особи, які змінили місце проживання у зв'язку з війною, високий рівень сприйманого стресу, тобто сприймають багато ситуацій як стресові і, можливо, відчувають значний рівень напруги та незручностей у повсякденному житті (Рис.2.).

### середній показник сприйманого стресу PSS-10

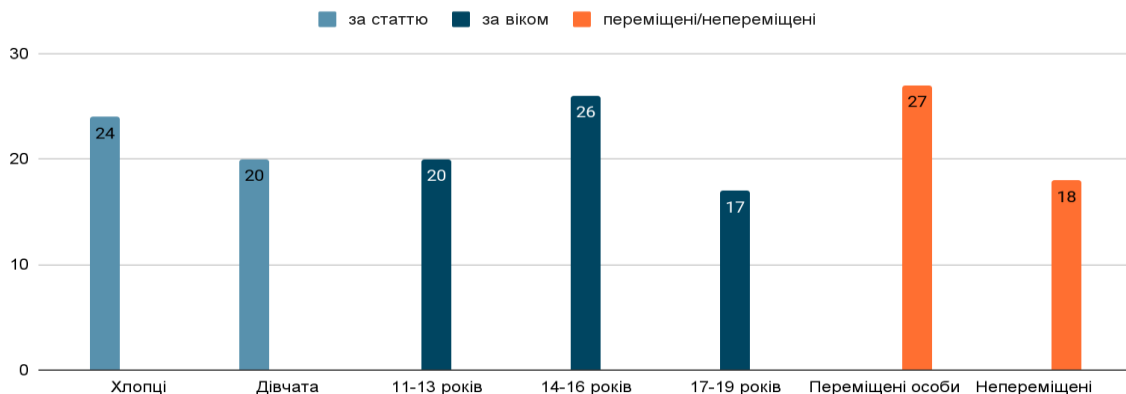


Рис. 2. Результати дослідження сприйманого стресу підлітків

За шкалою «Опитувальник оцінки здоров'я пацієнта» PHQ-9 виявилось, що до розвитку депресивних станів схильні більше хлопці (вони відчувають певні симптоми депресії, але рівень є помірним), ніж дівчата (вони мають деякі легкі симптоми депресії). Вікові відмінності: підлітки віком 11-13 та 17-19 років мають легкі симптоми депресії, підлітки 14-16 років мають помірний рівень депресії. Переміщені особи мають середній рівень депресії, а ті, що не змінювали місце проживання, мають легкі симптоми депресії (Рис.3).

«шкала депресії» (PHQ)

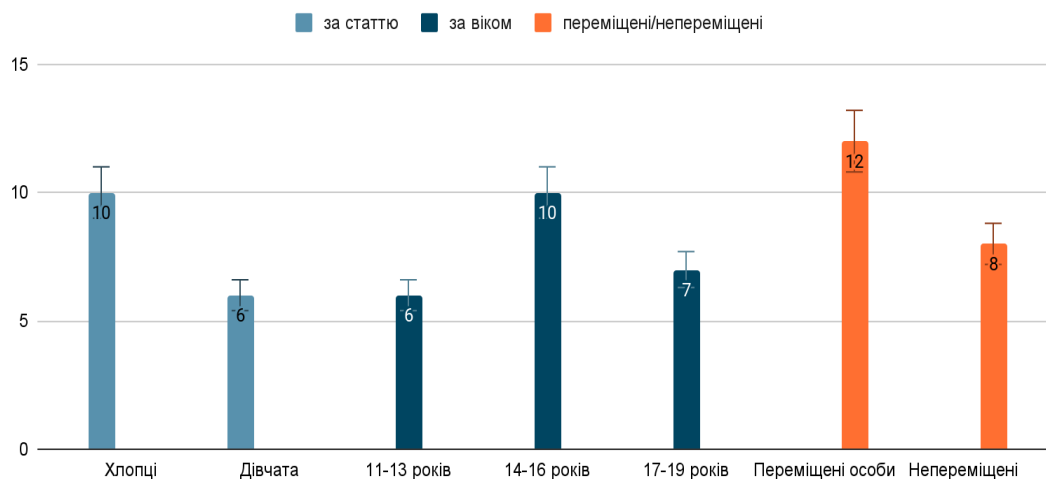


Рис. 3. Результати дослідження проявів депресивних симптомів підлітків

За «Шкалою оцінювання тривоги» GAD-7 – до тривожних розладів більше схильні дівчата (помірний рівень тривожності); підлітки 17-19 років (помірно високий рівень тривоги); непереміщені особи (помірний рівень тривожності) (Рис.4) .

Середній показник рівня тривожності GAD-7

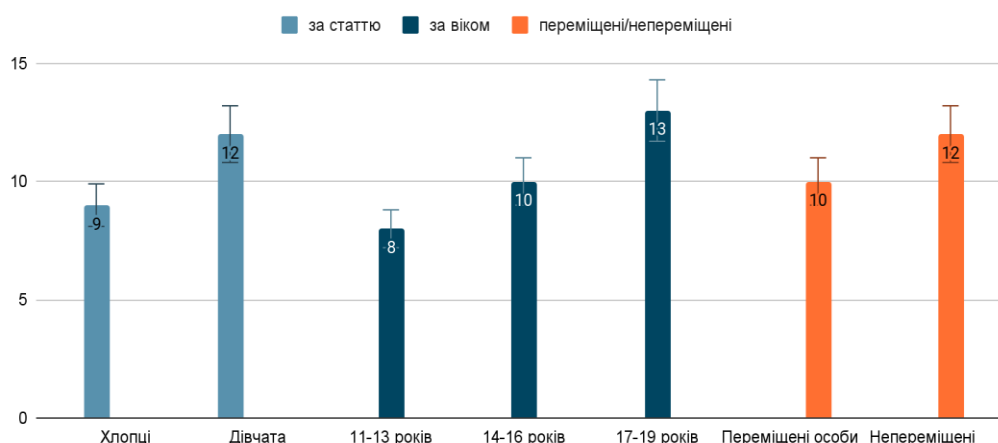


Рис. 4. Результати дослідження проявів тривоги підлітків

Ознаки посттравматичного стресового розладу частіше спостерігаються в хлопців, підлітків віком 11-13 років та підлітки, що були вимушено переміщені.

(CATS-2)

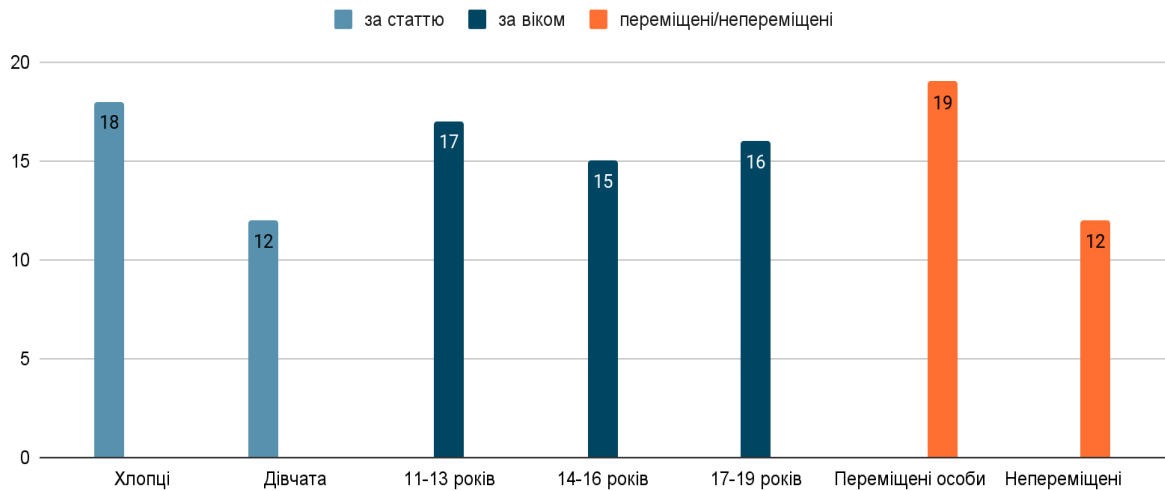


Рис. 5. Результати дослідження проявів посттравматичного стресового розладу

Таким чином, підлітки в умовах війни стають досить вразливими, що відображається на погіршенні їх психічного здоров'я. Основні психологічні проблеми, пов'язані з війною:

1. Підлітки, які переживають війну, можуть бути свідками травматичних подій. Це може призвести до розвитку ПТСР та інших стресових реакцій.

2. Нестабільність, загроза життю можуть спричинити розвиток депресії та тривоги у підлітків.

3. Втрата близьких людей, що супроводжується горем, скорботою та трауром, може викликати емоційну та психологічну неврівноваженість у підлітків.

4. Війна може призвести до соціальної ізоляції підлітків, зниження можливостей для нормального соціального взаємодії та втрати зв'язків з друзями та родиною.

5. Негативні психологічні наслідки війни можуть впливати на підлітків протягом тривалого часу, впливаючи на їхній розвиток, навчання та загальний стан.

Ці проблеми підкреслюють важливість забезпечення психосоціальної підтримки та допомоги підліткам, які переживають війну. Раннє виявлення психологічних проблем, психосоціальна підтримка та доступ до психологічних послуг можуть сприяти збереженню психічного здоров'я підлітків.

### Література:

1. Бунчук О.Б. Право на життя в умовах війни, 2022 р. // URL: <https://law.chnu.edu.ua/pravo-na-zhyttia-v-umovakh-viiny/> (дата посилання 20.04.2023).
2. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211-214.



3. Діти, які стали свідками воєнних злочинів. Як працювати з дитячими травмами. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/children/children-experience/335423-pro-vpliv-viyni-na-ditey> (дата посилання 16.04.2023)
4. 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>)

**Людмила Фальковська**

старша викладачка кафедри соціальної та практичної психології

**Аліна Рудюк**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти

за спеціальністю «Психологія»

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЄВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Мисленнєвий розвиток у дитячому віці тісно пов'язаний з формуванням усієї пізнавальної сфери, починаючи із засвоєння сприймання, пам'яті, уяви, мовлення. Втім дошкільний період у житті дитини має ряд вимог щодо сформованості мислительних операцій та дій, оскільки по його завершенню потрібно йти до школи, маючи у своєму розпорядженні низку показників готовності до навчання, серед яких інтелектуальна готовність посідає одне із центральних місць.

Дошкільне дитинство характеризується стрімким розвитком, що проявляється в актуалізації когнітивних процесів, що з часом перетворюються в навички, якими дитина активно оперує (мовлення, володіння предметом відповідно його властивостям та призначенням), формування уяви та логічного мислення. Саме тому дослідження проблем розвитку дитячого мислення протягом багатьох років було предметом особливої уваги науковців.

У дошкільному періоді життя діти набувають базових знань про навколишній світ. Для розуміння дитиною сутності об'єкта необхідно охопити факти, що характеризують цей об'єкт. Цей процес включає як практичні, так і розумові дії, які допомагають знаходити зв'язок між уже зрозумілими фактами та усвідомлювати суть об'єкта. У молодшому дошкільному віці розвиваються розумові операції, які формуються переважно під час оволодіння автоматизованими діями, які є найбільш знайомими та постійними для дитини. Елементарні розумові операції допомагають класифікувати та порівнювати різні властивості предметів, такі як колір, величина, відстань та форма. Старші дошкільники можуть усвідомлювати, зрозуміти та формувати висновки та узагальнення, а їхнє мислення характеризується активністю та допитливістю [1].

Дослідження особливостей мисленнєвої діяльності у дошкільному віці проводилось серед віку проводилось протягом 2022-2023 навчального року, загальна вибірка складалась із 20 дітей віком 5 – 6,5 років. Для отримання емпіричних даних було використано дві методики – Р.С. Немова «Які предмети заховані в малюнках?» та методика «Назви зайве слово» К.Н. Корольова. Вибірка була поділена на підгрупу дітей які відвідували ясельну групу та дітей які не відвідували дитячий садок раніше [4; 5].

Процедура дослідження включала три етапи.

Аналіз отриманих в ході дослідження даних щодо методики «Які предмети заховані в малюнках?» до зволив констатувати, що менше половини від загальної групи досліджуваних дітей які відвідували дитячий садок раніше, а саме 40% мають високий рівень розвитку, а саме відмінний рівень вміння оперувати абстрагуванням, що проявляється у швидкому та правильному ідентифікуванні та виокремленні окремих об'єктів та ознак серед інших об'єктів та класифікації, про що свідчить вміння групувати об'єкти за їх істотними ознаками (Рис. 1.).

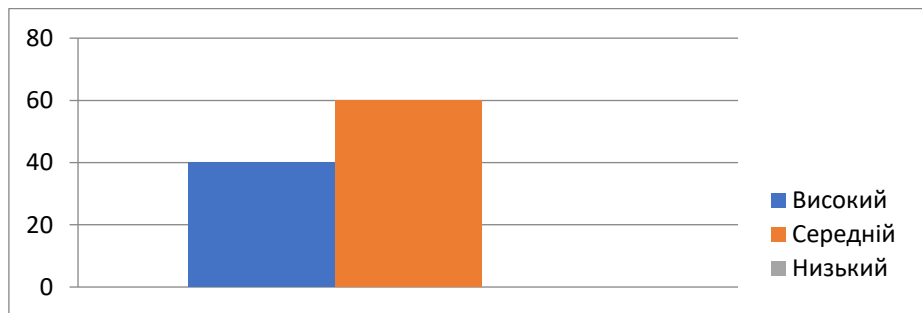


Рис. 1. Успішність виконання завдань методики «Які предмети заховані на малюнках?» дітей, що відвідують заклад дошкільної освіти (ЗДО)

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані за проходження методики «Знайди зайве слово» можна зробити висновок, що більшість дітей які відвідували садочок, а саме 90% показали високий рівень розумового розвитку, а саме високий рівень активізації класифікації, що проявляється у вмінні групувати об'єкти за істотними або спільними ознаками властивостями (Рис. 2).

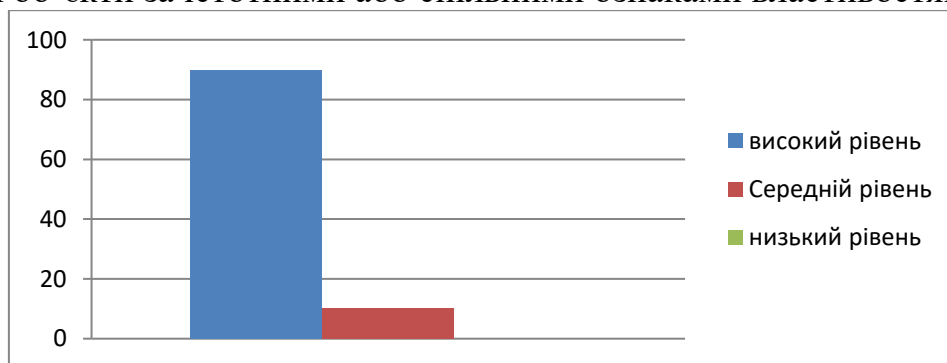


Рис. 2. Успішність виконання завдань методики «Знайди зайве слово» дітей, що відвідують заклад дошкільної освіти (ЗДО)

На відміну від дітей які відвідували дитячий садок раніше, дошкільник які не мали такого досвіду менше половини від загальної групи досліджуваних, а саме 40% мають високий рівень розвитку за методикою Р.С. Немова «Які предмети заховані в малюнках?», що свідчить про високий рівень вмінь оперувати абстрагуванням, що проявляється у швидкому та правильному ідентифікуванні та виокремленні окремих об'єктів та ознак серед інших об'єктів та класифікації, про що свідчить вміння групувати об'єкти за їх істотними ознаками (Рис.3).

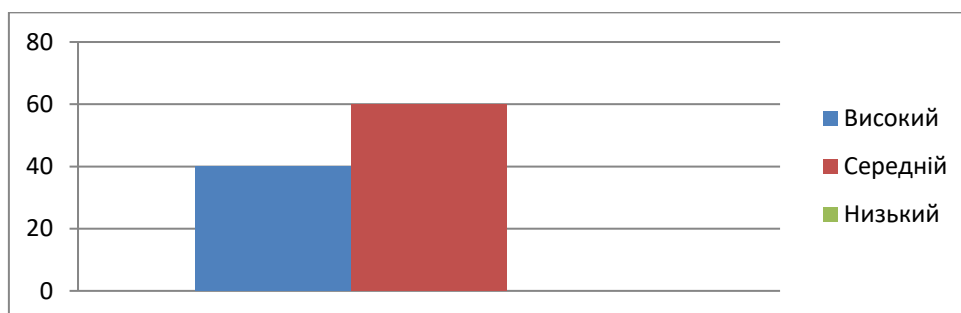


Рис.3 Успішність виконання завдань методики «Які предмети заховані на малюнках?» дітей, що не відвідують заклад дошкільної освіти (ЗДО)

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані за проходження методики «Знайди зайве слово» досліджуваної підгрупи дошкільників які не відвідували дитячий садок можна зробити висновок, можна зробити висновки, що рівно половина досліджуваної групи (50%) показала високий рівень мисленневого розвитку за даною методикою, що свідчить про відмінні вміння оперувати класифікацією що проявляється у усвідомлення істотних та спільних ознак об'єктів, вміння їх узагальнювати і групувати на основі уже наявних знань про оточуюче середовище (Рис. 4.)

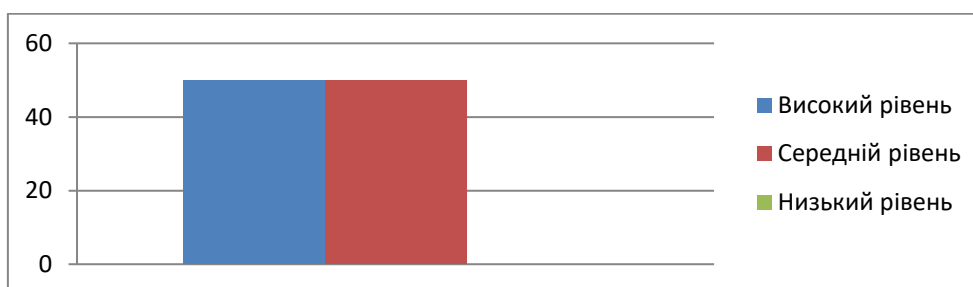


Рис. 4. Успішність виконання завдань методики «Знайди зайве слово» дітей, що не відвідують заклад дошкільної освіти (ЗДО)

В ході проходження дослідження за методикою Р.С. Немова «Які предмети заховані в малюнках?» було виявлено, що показники високого рівня мисленневого розвитку у досліджуваній групі дітей які відвідували садочок більші на 20% , ніж високі показники досліджуваної групи яка не відвідувала садочок (Рис.5)



Рис. 5. Успішність виконання завдань методики «Які предмети заховані на малюнках?» дітей обох дослідницьких груп (порівняльний аналіз)

В ході аналізу результатів дослідження за методикою «Знайди зайве слово» було виявлено, що показники високого мисленнєвого розвитку за даною методикою у дітей які відвідували дитячий садочок більші на 40% за високі показники дітей які не відвідували ЗДО (Рис. 6.).

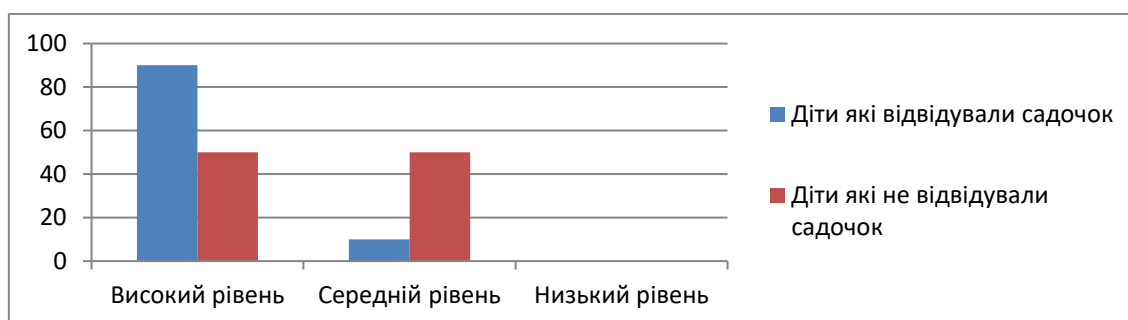


Рис. 6. Успішність виконання завдань методики «Знайди зайве слово» дітей обох дослідницьких груп (порівняльний аналіз)

Узагальнюючи результати можна сказати, що розбіжність у рівні розумового розвитку між дітьми, які раніше не відвідували ясельну групу, і тими, хто мав такий досвід, може пояснюватись кількома факторами. Індивідуальні та вікові особливості кожної дитини, оскільки деякі діти можуть швидше або повільніше розвиватись у певних інтелектуальних аспектах, таких як мовлення, когнітивні навички або соціальна взаємодія. Також, рівень адаптації дитини до нового середовища освітньо-виховного процесу може впливати на її розумовий розвиток. Діти, які раніше не мали досвіду відвідування ясельної групи, можуть потребувати додаткового часу і підтримки для адаптації до нових ритмів, правил і вимог середовища.

### Література:

1. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів К: Академ видав, 2004. 352с.
2. Сучасні технології формування логіко-математичної компетентності в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / за заг. ред. Н.П. Тарнавської., Н.Ю. Рудницької, Ю. М. Мурашевич . Житомир: ФОП «Левковець», 2015. 430 с.
3. Білопільська Н.Л. Виняток предметів (четвертий зайвий): Модифікована психодіагностична методика: Посібник із використання. Вид. 3-тє, стереотип. М., 2009.
4. Немов Р.С Психологія - Психодіагностика Книга 3. 2001
5. Ратанова, Т. Старший дошкільний вік: діагностика рівня розумового розвитку. *Дошкільне виховання*. 2006 . № 8. С. 80-88.

**Альона Цветкова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В МЕДИЧНІЙ СФЕРІ**

Емоційне вигорання як втрата інтересу до професійної діяльності відоме з того моменту, як з'явилася можливість її вибору. Актуальність вивчення емоційного вигорання та інших наслідків професійного стресу зумовлена не стільки його негативним впливом на ефективність роботи, скільки тим, що стрес впливає на все життя, призводячи до втрати здоров'я, психологічних проблем та особистісних змін.

У медичних працівників почуття емпатії є професійно значущою якістю. Проблеми пацієнтів вони сприймають як особисті, відповідно, це виливається у надмірну втомлюваність. Цей стан фізичного й емоційного виснаження внаслідок перевантаження та впливу стресів як у професійному, так і у повсякденному середовищі є синдромом вигорання [1]. Він об'єктивується у хронічній втомлюваності, апатії, деструктивному реагуванні на стреси тощо.

Сьогодні, попри значну кількість досліджень, присвячених вивченню емоційного вигорання, у психологічній літературі не існує чітко визначеного цього терміну. Узагальнюючи численні пояснення, можна виділити три основні чинники: емоційне та фізичне виснаження, зменшення персоналізації свого «Я» та зниження продуктивності професійної діяльності.

Факторами, що сприяють емоційному вигоранню у медичних працівників, є інтенсивна професійна психологічна та емоційна діяльність, включаючи підвищену відповідальність за виконання покладених обов'язків і «психологічно складні» колеги, з якими їм доводиться спілкуватися під час виконання своєї діяльності. Важливими факторами є нестабільна діяльність та нездорова психологічна атмосфера в організації, тривалий робочий день і виробничі конфлікти. Індивідуальні соціально-психологічні особливості можуть бути дестабілізуючими факторами. Схильність до емоційної ригідності, інтенсивне сприйняття й переживання ситуації діяльності, слабка мотивація до емоційної віддачі в діяльності, особисті моральні недоліки та втрата орієнтирів, низька самооцінка, проблеми в сімейних стосунках, недооцінка своїх здібностей [2].

До психологічних стрес-факторів, ефект яких позначається на медичному персоналі, належать велика кількість контактів із хворими та їх родичами, перманентне зіткнення з чужими проблемами і чужим болем, з так званими негативними емоціями; підвищені вимоги до професійної компетентності лікаря та до його самовіддачі; відповідальність за життя та здоров'я решти людей;

виробниче середовище з новими факторами соціального ризику, такими як злочинність, наркоманія, безпритульність.

Ризики виникнення синдрому емоційного вигорання у медичного персоналу надзвичайно високі. Це виявляється через неадекватне реагування на пацієнтів та своїх колег, відсутність емоційної залученості, втратою здатність до співпереживання пацієнтам, втому, що веде до редукції професійних обов'язків та негативного впливу роботи на особисте життя. А в результаті синдрому емоційного вигорання виникають психічна та фізична втома, байдужість до роботи, спадає якість надання медичної допомоги, породжується негативне та навіть цинічне ставлення до пацієнтів.

З метою визначення рівня емоційного вигорання працівників медичної сфери, задіяна методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко [3]. В опитуванні взяли участь 20 осіб. Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

*Сформованість професійного вигорання (%)*

Фаза	Не сформована групи		Формується групи		Сформована групи	
	А	В	А	В	А	В
Напруження	30	50	35	40	35	10
Резистенція	5	-	70	90	25	10
Виснаження	35	65	45	40	20	-

Медичні працівники поділені на дві групи (А і В). В групу А увійшли медичні працівники, що працюють у достатньо складних умовах (при обмеженні психологічного, соціального, інформаційного простору та перевантажені робочим часом), у групу В – працівники, що працюють у нормальних умовах (не перевантажені робочим часом тощо). Аналізуючи результати, відмічаємо, що в обох групах простежується повна або часткова сформованість фаз професійного вигорання. Найбільш сформована фаза «резистенції». На відміну від групи В, у якій 65% відмічають відсутність виснаження, у групі А 20% мають сформовану, а 45 % відмічають наявність симптомів цієї фази.

Що стосується ступеню професійного вигорання, то можна зробити висновки, що у 25% синдром професійного вигорання не сформувався, у 35% перебуває на початку стадії формування, у 40% синдром професійного вигорання сформовано. Тобто, там де спеціалісти працюють у достатньо складних умовах (перевантаження робочим часом та поглинання негативної інформації) синдром професійного вигорання формується скоріше та має більш чіткі прояви, ніж там, де організація праці відповідає стандартам.

Такі результати можуть свідчити, що причинами емоційного вигорання медичних працівників є низка явищ, таких як вплив фізичного навантаження на

роботі, вплив сімейний стосунків на роботу, несприятливий клімат у колективі, знижене почуття власної значущості.

Незалежно від статі, на рівень емоційного вигорання медичних працівників впливають стаж роботи та емоційний комфорт.

Розвиток синдрому вигорання розглядається відповідно до механізму розвитку стресу, виявляється у таких симптомах: незадоволеність собою, емоційно-моральна дезорієнтація, особистісна відстороненість. Надмірними формами прояву вигорання є байдужість, байдужість, душевна черствість, депресія.

Отримані результати актуалізують потребу психологічного супроводу медичного працівника, що має полягати у розробці програми, спрямованої на:

1. Корекцію психоемоційної сфери (вміння долати конфлікти та правильно їх вирішувати).

2. Психологічний супровід організації праці (вміння перемикатися з одного виду діяльності на інший, вміти правильно та повноцінно відпочивати, вміти правильно використовувати релаксуючі вправи, правильно розподіляти час, вміти мистецтву раціоналізації).

3. Індивідуальні консультації працівників. Перспективною є широка просвітницька діяльність (брошури, презентації, лекції, соціальна реклама) стосовно профілактики емоційного вигорання.

Необхідно проводити профілактику по подоланню синдрому емоційного вигорання в таких напрямках:

- виховання вмінь психокорекції майбутнього медичного працівника для попередження емоційного вигорання;
- рефлексія працівника як засіб упередження психічного вигорання;
- вироблення вміння опиратися негативним факторам як необхідна передумова упередження професійного вигорання;
- забезпечення професійної підготовки медичних працівників засобами активного соціально-психологічного навчання (АСПН);
- тренінгова робота, спрямована на профілактику та подолання негативних виявів синдрому вигорання [4].

Таким чином, професійне або емоційне вигорання можуть мати тривалий негативний вплив на емоційно-психологічне і фізичне здоров'я працівників медичної сфери. Наслідком цього може стати падіння мотивації до професійної діяльності, негативне ставлення до себе й довколишніх, зменшення стресостійкості, погіршення власної самооцінки і байдужості до оточуючого середовища.

Необхідно популяризувати знання про синдром професійного вигорання у медичних працівників та його ранні прояви з метою подальшої корекції для збереження здоров'я медичного персоналу та продовження його професійного довголіття. Емоційне вигорання негативно впливає не лише на працівників, на їхню діяльність і самопочуття, але й на тих, хто перебуває поряд. Щоб медпрацівник не став заручником хворобливого стану пацієнта слід усвідомити, що суттєва роль у боротьбі з хворобою і відповідальність за життя і здоров'я

належить насамперед самому пацієнту. Найкращою профілактикою професійного вигорання є адекватне ставлення до роботи і відведення їй належного місця у житті.

### **Література:**

1. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 47–51.
2. Драга Т. М. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.
3. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології / за ред. Т. І. Пашукової. 2-ге вид., стер. Київ : «Знання», КОО, 2006. 203 с.
4. Яненко Н. М. Психопрофілактика феномена “згорання” у професії медичного працівника. *Джерела*. Івано-Франківськ : ОППО, 2016. № 3. С. 48–55.

### **Анастасія Шевченко**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### **Науковий керівник:**

Людмила Фальковська, старша викладачка  
кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРИВАБЛИВОСТІ ПАРТНЕРА В УМОВАХ СТАЛИХ СТОСУНКІВ**

Світ людських стосунків повсякчас змінюється: виникають нові пріоритети, переглядається їх основний зміст та форми, змінними є смаки та вподобання, однак незмінним є одне – це переживання привабливості партнера. Людину приваблює в іншій людині багато чого, втім саме це переживання створює гравітацію, надає сенсу, заставляє йти на поступки, виявляти гнучкість, утворювати партнерські стосунки та підтримувати зацікавленість один в одному. Питання партнерських стосунків актуальне завжди, допоки є люди. Основою та фундаментом стосунків є привабливість одного партнера для іншого. Це не лише про зовнішній вигляд, а про цілу сукупність певних якостей та рис, які надають людині індивідуальності та виділяють її з-поміж інших. Привабливість буває різна. Тому важливо розуміти, на чому взагалі будуються стосунки і за рахунок яких механізмів вони здатні утримуватися тривало.

Аналізуючи роботи Еллен Бершайд і Гері В. Хетфілд, Девіда Басса та Лей Томпсона можемо говорити, що привабливість як предмет психологічного дослідження, являє собою сукупність характеристик та рис, які бажають бачити люди в своєму партнері [2,3,4,5]. Зазвичай, до них відносять зовнішність, соціальний статус, рівень інтелекту, відповідність, а також інші аспекти.



Важливим є, на наш погляд, з'ясувати різновиди привабливості залежно від тих смислів, що складають змістове наповнення зацікавленості у іншій особі, тому заслуговує на увагу точка зору Є.М. Потапчук [1] на класифікацію привабливості з приводу вивчення шлюбного потенціалу. Автором виокремлено привабливість:

- фізичну – це про зовнішній вигляд, статуру, обличчя, пропорції в цілому, запах, голос людини, стильність, відчуття стилю, стан фізичного здоров'я тощо;
- інтелектуально-світоглядну – вона є виявами інтелектуальних здібностей, життєвих позицій та прагнень особистості тощо (інтелект розглядається в даному випадку як інформаційний потенціал знань особистості, що є результатом функціонування її свідомості, мислення та розуму, а під світоглядом розуміється уся сукупність поглядів людини на світ і сенс життя (узагальнені знання, переконання, цінності, ідеали, вірування, принципи діяльності, життєві норми).
- морально-психологічну - вияви різних психологічних рис, особистісних якостей тощо;
- інтимно-сексуальну – вияви інтимно-сексуального потенціалу особистості тощо;
- матеріально-фінансову та господарську – вияви господарсько-побутових та матеріально-фінансових здібностей особистості [1].

У дослідженні образу привабливості партнера в умовах сталих стосунків взяли участь 42 особи, які були поділені нами на три групи за терміном перебування в стосунках: I - від 1 року до 3, II - від 3 до 5 років та III - від 5 до 8 років. Також нас цікавлять статеві відмінності в даному питанні.

Важливим для нас є визначити характеристики, риси та якості, які на думку досліджуваних складають образ привабливості партнера. Саме тому ми обрали метод вільних асоціацій, а також методу «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) Є.М. Потапчука.

В результаті, асоціативне поле стимулу «привабливість партнера» кожної групи було сформоване 140 різними реакціями, з яких ми виділили ті, які є найчастіше вживаними, при цьому частота повторення асоціації повинна становити не менше за 3 повтори.

На основі їх аналізу ми виділили основні групи асоціацій, які є видами привабливості.

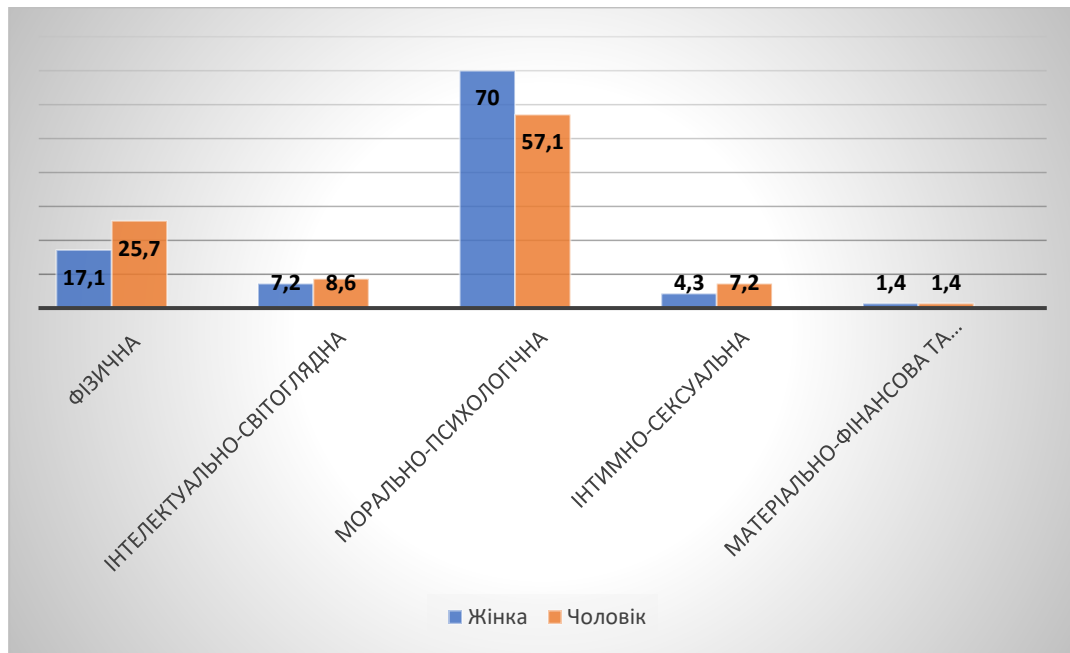


Рис.1. Результати I групи досліджуваних (1-3 роки в стосунках)

На Рис.1. відображені результати досліджуваних пар, що перебувають в стосунках 1-3 роки.

Як ми бачимо учасники даної групи схильні включати до образу привабливості партнера характеристики, що стосуються морально-психологічної привабливості (у жінок – 70%, у чоловіків -57%) – це такі асоціації як турботливість, підтримка, допомога, взаєморозуміння, почуття гумору, чуйність, харизматичність, відповідальність. Дещо в меншій мірі фізичної привабливості ( жінки -17,1%, чоловіки – 25%) - це такі найчастіше повторювані реакції – доглянутість, зовнішність, гарні очі, фігура та краса. Інші ж види мають невеликий відсоток вживання.

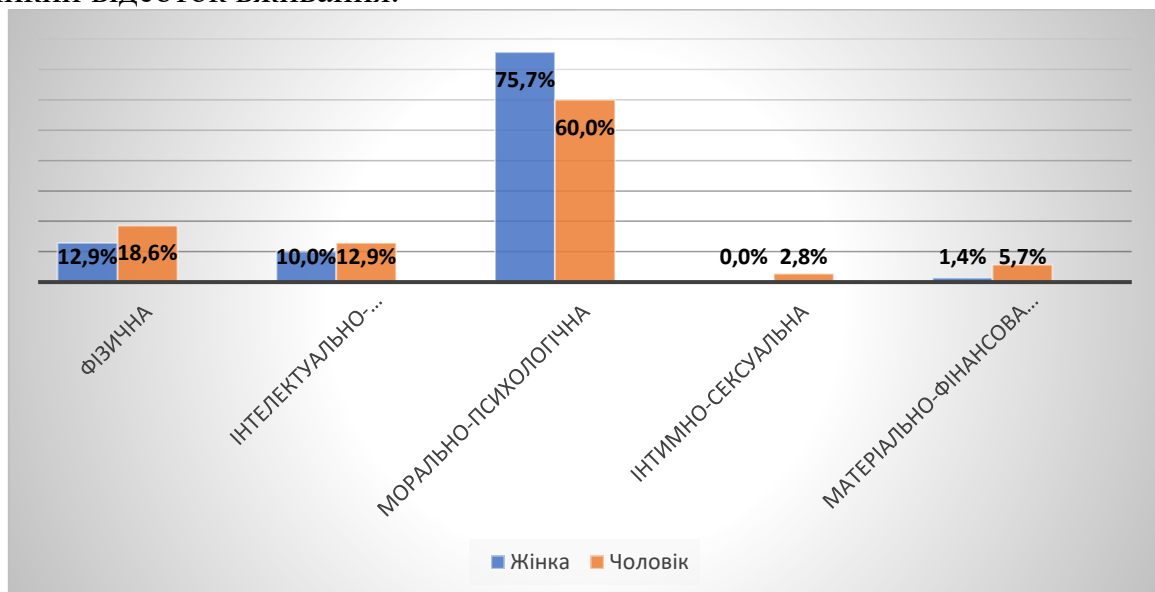


Рис.2. Результати II групи досліджуваних (3-5 років у стосунках)

На Рис.2. ми можемо побачити результати II групи досліджуваних (3-5 років у стосунках) Отже, для жінок найбільш значимими є характеристики, що позначають морально-психологічну привабливість, це 75,7%, що є третиною асоціацій. Найчастіше повторюваними є такі реакції як турбота, почуття гумору, вірність, надійність, амбіційність, цілеспрямованість, підтримка, впевненість, харизма. Фізична та інтелектуально-світоглядна привабливість займають 12,9% та 10% відповідно. Також цікаво, що не було ні однієї асоціації у жінок, що стосувалась би інтимно-сексуальної сфери. У чоловіків також морально-психологічний вид займає провідне місце в образі привабливості партнера – це 60%. Серед них відзначались такі характеристики як доброта, терплячість, позитив. Серед асоціації, що позначають фізичну привабливість, це 18,6%, повторювались такі слова – краса, зовнішність. Інтелектуально-світоглядна – 12,9%, слово розум було названо 3 опитуваними. Побутово-господарська привабливість займає 5,7% та інтимно-сексуальна 2,8%.

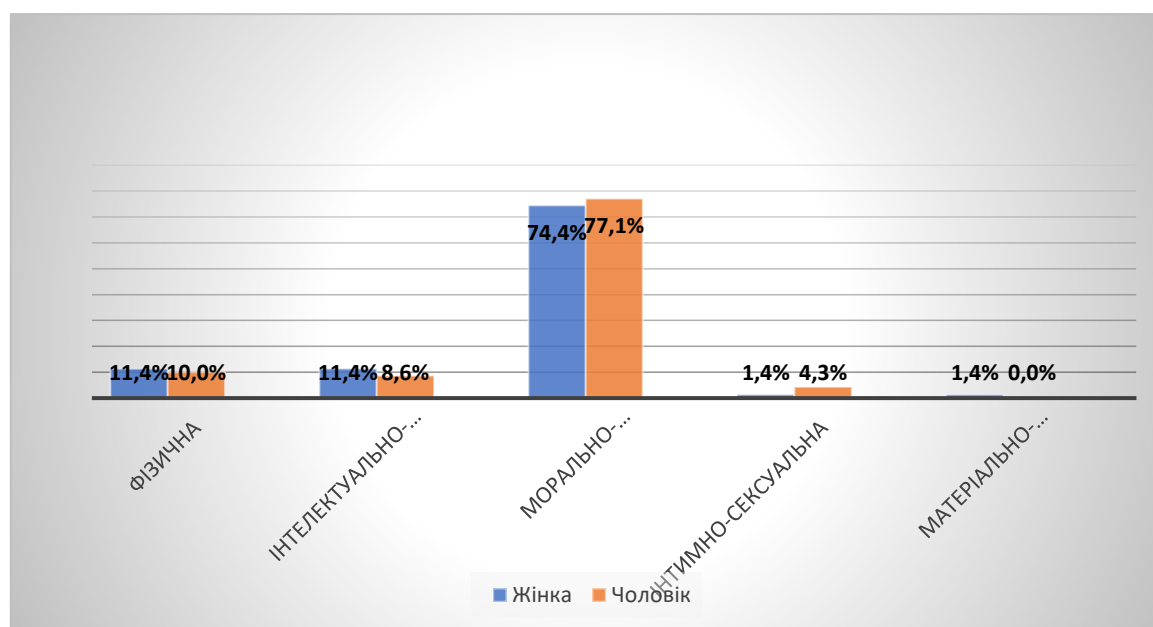


Рис.4. Результати III групи досліджуваних (5-8 років у стосунках)

I остання група - це люди, які перебувають в стосунках найдовше, а саме від 5 до 8 років. Для жінок знову ж найбільшого значення мають характеристики, які відповідають морально-психологічній привабливості. Це 74,4%, найчастіше повторювані слова – почуття гумору, впевненість, щедрість. Фізична та інтелектуально-світоглядна привабливість займає однаковий відсоток повторень – 11,4, відповідно було 3 рази названо зовнішність та 3 рази – розум. У чоловіків же аналогічно і до результатів жінок морально-психологічні якості займають провідні позиції в образі привабливості партнера, це 77,1% асоціацій - доброта, характер, щирість, турботливість, почуття гумору. Фізична привабливість має 10% (зовнішність, краса) та інтелектуально-світоглядна – 8,6%.

В другому етапі емпіричного дослідження за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) було визначено рівень ознак

кожного з виду привабливості свого потенційного або реального шлюбного партнера, що можуть сприяти гармонійному шлюбному союзу.

В цілому, якщо аналізувати результати всіх груп, ми можемо прослідкувати такі тенденції: беззаперечно – незалежно від терміну перебування в стосунках та статі, основу образу привабливості складають характеристики, що позначають морально-психологічну складову. І для жінок, і для чоловіків з часом вони тільки набувають більшого значення. Якщо говорити про фізичну складову, яка є другою, то ми бачимо деякі статеві відмінності. Для чоловіків фізична привабливість все ж займала більш високий відсоток, а отже і була більш важливою в порівнянні з жінками. Але в образі привабливості чоловіків та жінок однаково даний вид привабливості з плином часу в стосунках все менш виділявся як значимий. Характеристики, які пов'язані з інтимно-сексуальною, інтелектуально-світоглядною, матеріально-фінансовою та побутово-господарською складовою загалом мали дуже низькі показники вживання, що свідчить про те, що вони не займають провідних позицій в образі привабливості партнера.

Отже, жінки та чоловіки найбільше схильні включати до образу привабливості партнера характеристики, що стосуються морально-психологічної привабливості. Ми припускаємо, що такі результати є цілком пов'язані з тим, що в сучасному світі, де жінка та чоловік є рівними, де жінка може забезпечити родину та бути незалежною, а чоловік чудово справляється з господарством та дітьми, на перше місце виходять моральні та психологічні якості, які не лише приваблюють, а й є запорукою довгих та щасливих стосунків.

### Література:

1. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
2. Buss D. The Evolution of Desire. New York: Basic Books, 1994. Pp. 51-54.
3. Berscheid, E., & Walster, E. Physical attractiveness. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* / Vol. 7, New York: Academic Press. 1974, pp. 157-215.
4. Hatfield, E., & Sprecher, S. Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9(4), 1986, pp. 383-410.
5. Thompson, L. L. Socializing influences and the development of mate preferences: Effects of parental values and transmission mode. *Ethology and Sociobiology*, 8(2), 1987, pp. 115-132.

**Ірина Щеголькова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ МИСЛИТЕЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО  
ВІКУ**

За даними ВООЗ, в онтогенезі період похилого віку окреслюється 61-74 роками, а період старості – 75-90 роками. Цьому віковому періоду притаманними є уповільнення обміну речовин, малорухливість суглобів тощо. Ці внутрішні процеси відбиваються у специфіці інтелектуальної діяльності, яка так само дещо уповільнюється, подекуди набуває необернених форм (наприклад, під час деменції). Помітне зниження розумової працездатності безпосередньо пов'язане з закономірними природними фізіологічними процесами, які відбуваються у корі головного мозку. За деякими даними, у віці до 80 років тривкі порушення когнітивних функцій простежуються в осіб обох статей у 20% випадків. Внаслідок цього відбувається некомпенсована втрата інтелекту, знижується творчість та продуктивність. Це знаходить відбиття у такому феномені як мудрість [3; 4].

Такі особливості розумової працездатності фіксувалися науковцями ще в період відкритої кризи у психології. Зокрема, це здійснювалося київським психіатром І.О. Сікорським на прикладі аналізу багатьох відомих особистостей [1; 2].

Найбільш помітні зміни у когнітивній діяльності виявляються у тому, що мислительні процеси значно уповільнюються, назагал знижується оригінальність думок. Проте варто зазначити, що при цьому вже набутий інтелектуальний досвід не нівелюється, а продовжує орієнтувати суб'єкта у життєвих ситуаціях. В окремих випадках можна говорити навіть про його посилення та кристалізацію, незмінність. Натомість проблеми інтелекту здебільшого пов'язані з тим, що «страждає» не сам інтелект, а ті процеси, які забезпечують інтелектуальну діяльність. Зокрема, йдеться про згасання та трансформації, які наступають з мнемічними здібностями: помічено, що найбільш уразливою стає так звана короткотривала пам'ять; натомість довготривала пам'ять є збереженою і навіть такою, довкола якої будується світосприйняття. Власне, деменції часто-густо проявляються саме у тому, що людина похилого або старого віку відтворює ті форми свого життєвого досвіду, які є давніми і сьогодні неактуальними.

Однак з мисленням теж відбуваються помітні зміни. Так, наприклад, здатність до інтерпретації стає значно простішою (чорно-білою, без нюансів та

вірогідності припущень). Слабшає здатність до абстрагування, тоді як посилюється конкретність тлумачення тих чи інших подій та фактів. Для людей похилого та старого віку стає менш доступною ситуаційна неоднозначність та багатозначність, зменшується кількість продукованих варіантів вирішення життєвих проблем. Оскільки у таких осіб слабшає концентрація уваги, їм стає важко вчитися та перенавчатися. Інтелект стає кристалізований, а не плинним та пластичним, що необхідно для того, щоб переглядати власний досвід, змінювати його, відмовлятися від стигм та упередженості в оцінці певних явищ дійсності. Людям похилого віку важче реагувати на нові стимули, вони не такі швидкі та мобільні. Здебільшого їм притаманне відтворення вже відомої їм інформації.

Таким чином, можемо констатувати, що інтелектуальна діяльність у людей старого та похилого віку в цілому є збереженою, але при цьому зазнають трансформації психічні процеси, які супроводжують її (пам'ять, увага). Це призводить до швидшої інтелектуальної втоми, втрати концентрації уваги та оригінальності мислення.

### Література:

1. Мазяр О. В. Концептуалізація проблеми обдарованості в кінці XIX – початку XX століття. *Інтелектуальна, академічна та творча обдарованість: спільне та відмінне* : матеріали круглого столу (Київ, 20 січня 2012 р.). Київ : ТОВ «Інформаційні системи», 2012. С. 25–30.
2. Мазяр О. В. Розумові здібності у системі розвитку обдарованості І. О. Сікорського. *Матеріали Всеукраїнської конференції «Вікові особливості формування інтелекту»* (Київ, 24 березня 2011 р.). Київ : [б. в.], 2011. С. 79-82.
3. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2001. 276 с.
4. Смульсон М. Л., Назар М. М., Мехтіханова Н. М. Мудрість як психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту*. 2013. № 4.

### Ксенія Юрко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ПРОБЛЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Однією з актуальних проблем у напрямку профілактики та протидії домашньому насильству є чітка ідентифікація цього феномену. На жаль, досить часто трапляються ситуації, коли медійні персони, пересічні громадяни не розрізняють сімейні конфлікти та насильство. Це небезпечно, адже домашнє

насильство, вчасно не розпізнане і не зупинене, може завдати шкоди фізичному здоров'ю і психологічному добробуту членів родини. Конфлікти ж досить часто трапляються в родині; часом вони допомагають вирішувати проблеми, що виникають у сім'ї, іноді призводять до погіршення стосунків, проте сімейні конфлікти не спричиняють такого руйнівного впливу, як домашнє насильство.

Сімейні конфлікти та домашнє насильство – це два різні феномени, які відрізняються за ознаками та наслідками. За словами Е. Старка, «...насильство – це не конфлікт, воно – насильство» [9, с. 7].

У чому ж полягає різниця між домашнім насильством та сімейними конфліктами?

1. Однією з особливостей домашнього насильства є його **циклічність**. Процес насильства має свій визначений сценарій, який включає наростання напруги, акт насильства, примирення, медовий місяць та повторення цього кола [8]. На відміну від сімейних конфліктів, домашнє насильство є повторюваним явищем, в той час як сімейні конфлікти можуть виникати один раз і бути вирішеними [3]. Тобто, сімейні конфлікти виникають стихійно, залежно від ситуації, в якій інтереси людей порушуються. Тут немає якихось закономірностей, які визначають дії конфлікуючих сторін, як у випадку з домашнім насильством, що повторюється та відбувається циклічно.
2. Домашнє насильство – це систематичний і контрольований спосіб використання фізичного, емоційного або сексуального насильства одного члена родини до іншого, з метою підтримання влади та контролю [1]. Сімейний конфлікт, натомість, може бути більш різноманітним та пов'язаним з різними факторами, такими як розбіжності в грошових питаннях, вихованні дітей, різниці в переконаннях та інші проблеми [1]. Таким чином, конфлікти можуть мати різний характер та вирішуватись по-різному, в той час як насильство посилюється з часом [5, с. 731-744]. Акти фізичного насильства не трапляються просто так – до цього кривдник довго і наполегливо застосовує психологічне насильство. Отже, на відміну від несистематичної та епізодичної природи сімейних конфліктів, домашнє насильство може зростати в інтенсивності з часом, особливо коли залишається без належного контролю та реагування соціальних служб.
3. Третя відмінна риса насильства полягає в тому, що в ситуації конфлікту обидва партнери виступають «на рівних». Ніхто з учасників не має страху чесно поділитися своєю думкою та почуттями. Під час сімейної сварки партнери можуть кричати один на одного, але вони знають, що можуть абсолютно рівноправно відстоювати свою позицію. Домашнє насильство відрізняється від сімейних конфліктів тим, що його головна мета полягає в контролі, домінуванні та владі над людиною [2]. У ситуаціях із домашнім насильством одна людина намагається встановити владу та контроль над іншою, намагається диктувати, як їй чинити. Головною рисою домашнього насильства є ієрархія у стосунках та страх перед партнером. Л. Уокер описувала страх перед кривдником наступним чином: «Страх – це нитка, якою кривдник управляє людиною, намагаючись забрати її свободу та

контроль над власним життям» [10, с. 60]. Також, Л. Уокер стверджує: «Боязнь – це не здорове почуття в будь-яких відносинах, але особливо тоді, коли ця боязнь викликана партнером» [10, с. 76]. Таким чином, боязнь партнера відноситься до нездорових емоцій у відносинах та може бути одним із проявів домашнього насильства.

4. Ще однією відмінною рисою домашнього насильства є нездатність кривдника приймати відповідальність за свої дії та схильність звинувачувати інших [7]. Наприклад: «...це ти винна, що я тебе вдарив, ти погана мати, погана коханка, погана дружина...». Ці звинувачення можуть доходити до безглуздя, коли кривдник розбиває чашку, але звинувачує в цьому партнерку: «Це все через тебе, ти не туди її поставила». Натомість, у конфлікті обидва учасника можуть визнавати свою провину та бути готовими йти на зустріч один одному.
5. У випадку конфлікту є предмет конфлікту, який стає причиною зіткнення протилежно спрямованих інтересів. У разі насильства ж причин немає, є лише привід, який може бути будь-чим [6, с. 34-43]. Для розуміння різниці між причиною та приводом, необхідно відзначити, що причина є чимось ґрунтовним і часто не залежить від самої людини. Натомість, привід – це зовнішня, часто випадкова подія, така як слово, жест або тон голосу, її важливість штучно перебільшується кривдником для виправдання насильницьких дій. Важливо зазначити, що людина, яка схильна до насильства, проявлятиме його в будь-якому випадку без жодних причин.
6. Для сімейних конфліктів можна знайти рішення, якщо обидва партнери хочуть розв'язати цей конфлікт. Більше того, грамотно вирішені конфлікти сприяють зближенню та зміцненню відносин, глибшому розумінню один одного, подяці та взаємній повазі. У ситуації насильства немає жодних рішень, методів, підходів, технік, які могли б вплинути на це насильство. Кривдник сприймає партнерку як свою власність, вимагає повного підкорення, але якщо слухати його і підкорятися, насильство лише посилюється [5, с. 731-744].
7. Сімейні конфлікти можуть бути досить неприємними, створювати атмосферу ворожості та відчуження, але не впливають на особистість людини. У той же час домашнє насильство впливає на особистість потерпілої особи деструктивним чином, що призводить до зміни цінностей, світосприйняття та самооцінки [4]. Постраждалі від домашнього насильства часто мають стійке почуття провини, завчену безпорадність та стають емоційно невірніваженими. Крім того, вони можуть мати залежність від куріння, алкоголю, наркотиків та певних релігійних організацій. Найстрашніше, що людина, перебуваючи у домашньому насильстві, втрачає чіткий образ «Я», перестає сприймати реальність такою як вона є та мислити критично. Постраждала особа виправдовує кривдника та формує для себе пояснювальну схему, чому вона знаходиться в цій ситуації. Це можуть бути пошуки вищого сенсу її страждань, такі думки як «...Бог послав цю людину,



щоб вона позбавила мене гріхів», «...це карма через моє минуле життя», «...мені мати завжди говорила, що я погана, я це заслуговую» і т.д. Зрештою, можуть відбуватися небезпечні для психічного здоров'я особистісні трансформації.

Отже, важливо підкреслити, що розрізнення понять «домашнє насильство» та «сімейні конфлікти» є важливим завданням для ідентифікації та боротьби з насильством у сім'ї. Нерозуміння цієї різниці може призвести до неправильної оцінки ситуації та неефективних заходів щодо запобігання насильству та допомоги потерпілим. Домашнє насильство має серйозні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людей, що його зазнають, тоді як сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин та не завжди містять насильницький елемент. Тому, важливо не змішувати ці поняття та забезпечити належну ідентифікацію та реагування на випадки домашнього насильства.

### Література:

1. Fredriksen L. "Domestic Violence vs. Family Conflict: Understanding the Differences". Psychology Today, 2018. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/laugh-cry-live/201811/domestic-violence-vs-family-conflict-understanding-the-differences>
2. Hammer, M. "Domestic Violence Differs From Family Conflict". Psychology Today, 2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/making-sense-chaos/201909/domestic-violence-differs-family-conflict>
3. Holton, M. Domestic Violence: What Is It? University of Regina, 2015. URL: <http://www.uregina.ca/saisj/docs/vol4.1/Domestic%20Violence%20-%20What%20is%20it.pdf>
4. Johnson M. P. A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence. Journal of Interpersonal Violence, 2015.
5. Johnson M. P. Conflict and Control: Gender Symmetry and Asymmetry in Domestic Violence. Journal of Family Violence, 2015. 731-744 p.
6. Minham S. & Dale L. Domestic violence: a complex health care issue. Australian Journal of Advanced Nursing, 2016. 34-43 p.
7. Semrau C. & Matthews H. Domestic violence offenders: characteristics and interventions. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 2017. 231-245 p.
8. Schmidt, Kristin M. "The Cycles of Family Violence and Their Impact on Individual Development: Research and Practice Perspectives". University of California at Berkeley, 2017.
9. Stark, E. Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life. New York: Oxford University Press, 2007. 7 p.
10. Walker, Lenore E. "The Battered Woman Syndrome". Springer Publishing Company, 2019. 76 p.

### Напрямок 3

## ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ І САМОВІДНОВЛЕННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Дарина Березенська**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Пирог Ганна, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

### ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА КОНФЛІКТНІСТЬ ПОДРУЖЖЯ У СУЧАСНИХ МОЛОДИХ СІМ'ЯХ

Конфлікт - це сигнал про те, що існує суперечність у потребах, поглядах, інтересах тощо. У взаєминах між рідними людьми причинами конфліктів можуть бути як об'єктивні обставини, реальні труднощі й перешкоди, складні ситуації, так і суб'єктивні причини: особливості характеру, темпераменту, різні ціннісні орієнтації, упередження, звички, тощо [0]. Сімейні конфлікти відіграють дестабілізуючу роль у життєдіяльності сім'ї, наслідками яких є погіршення і руйнування стосунків, аж до її розпаду [0].

З метою вивчення впливу психологічних чинників на конфліктність у молодих сім'ях було організоване та проведене емпіричне дослідження. Використовувались методики: «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової і Г. Бутенко; «РОД» А. Волкової; «Реагування в конфліктній ситуації» К. Томаса; методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка.

Результати емпіричного дослідження:

1. За методикою «Задоволеність шлюбом» (Р. Столін, А. Бутенко) показники благополуччя шлюбу та задоволеності шлюбом у чоловіків є вищими за показники жінок (на третьому році подружнього життя). На шостому році спільного проживання рівень конфліктності подружжя суттєво знижується.

2. За методикою «РОД» (О. Волков) у показниках ієрархії сімейних цінностей на 1-6 році спільного життя як для чоловіків, так і для жінок найзначущими виявилися моральна і емоційна підтримка членів сім'ї, орієнтованість на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці та стабілізації, а найменш значущими – сексуальні відносини у шлюбі. Для пар із вищим стажем перебування у шлюбі на перші місяці виступають: емоційна підтримка, розуміння, прагнення чоловіків та жінок бачити у шлюбному партнері друга, порадника.

3. За методикою «Реагування в конфліктній ситуації» (К. Томас) чоловіки обирають компроміс і співробітництво як стилі поведінки у конфлікті, а жінки – суперництво, тобто прагнуть до лідерських позицій, є більш імпульсивними і емоційними, не завжди можуть контролювати власні емоції під час зіткнення інтересів та позицій у міжособистісній взаємодії.

4. За методикою «Емоційне вигорання» (В. Бойко) цей деструктивний феномен більш виражений у жінок, тоді як чоловіки менше «вигорають», менш зазнають емоційної напруги і стресу, емоційно більш витривалі.

Було досліджено взаємозв'язок між рівнем конфліктності подружжя та ціннісною сферою за допомогою коефіцієнту Ч. Спірмена: між незадоволеністю шлюбом та типами конфліктної поведінки «суперництво» та «протиборство» ( $r=0,67$ ); між типами реагування у конфлікті «протиборство» та «суперництво» та вираженістю симптомів емоційного вигорання «виснаження» і «резистенція» ( $r=0,53$  і  $r=0,37$  відповідно).

Після діагностичного дослідження було розроблено корекційну програму із профілактики та подолання конфліктності у молодих родинах «Щасливі та єдині». Завдання програми: сприяти усвідомленню подружжя про важливість взаєморозуміння і взаємоповаги у сімейному середовищі, формувати усвідомлення власних емоцій (позитивних та негативних) щодо життя та сімейних стосунків; формувати емоційний інтелект особистості (вміння виявляти свої емоційні стани, керувати ними) за допомогою відповідних технік, методик та способів у формі групових занять; формувати ефективну комунікативну взаємодію у власній родині тощо. До форм, методів та прийомів програми з протидії конфліктам у сімейному середовищі були віднесені: заняття, групова взаємодія, інформаційно-консультаційні методи (бесіди, консультування, спільні обговорення); ігрові (вправи, корекційні, рольові ігри) тощо.

Форми і методи, прийоми та техніки, передбачені програмою, є досить ефективними у контексті реалізації концепцій сімейного благополуччя, адже передбачають не лише стратегії співробітництва, а й певні шляхи регуляції власних станів, формування емоційної культури подружжя, спрямована на зниження емоційного вигорання тощо.

### Література:

1. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 27-30.
2. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування: Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2015. 336 с.
3. 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 «ІНККОС», 2015. 366 с.

**Бігус Валентина**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ  
ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

Домашнє насильство досі є однією з найбільш актуальних проблем сучасності. Наслідки пережитого домашнього насильства, незалежно від виду (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне) є загрозливими як у короткотерміновій, так і у довготривалій перспективі.

Особливо руйнівним досвід переживання домашнього насильства є для психічного здоров'я постраждалих осіб. Це підтверджується і результатами емпіричних досліджень. Так, багатофакторний аналіз, проведений Corey L. M. Keyes, показав, що погіршення психічного здоров'я, в тому та депресія можуть бути пов'язані зі значними психосоціальними порушеннями, обмеженнями повсякденної діяльності та втрачених чи скорочених робочих днів. Процвітання та добре психічне здоров'я були пов'язані з чудовими профілями психосоціального функціонування [1].

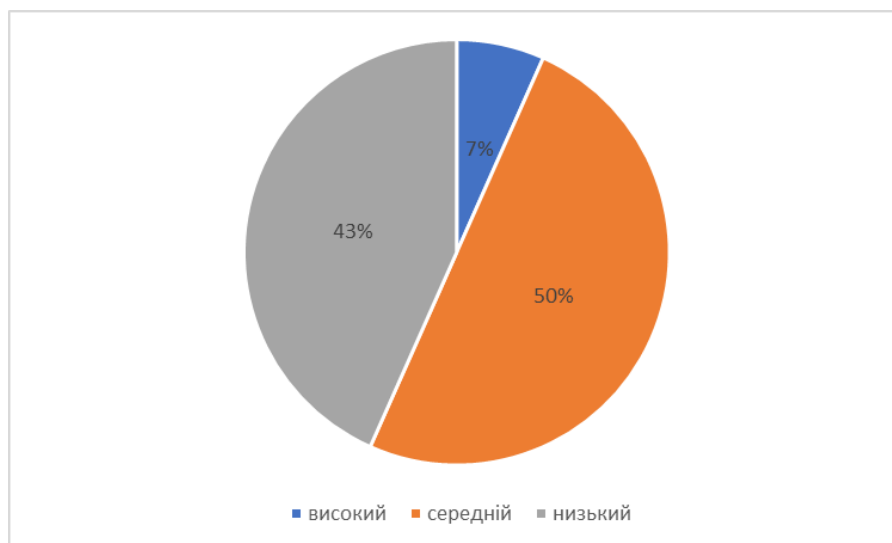
Для дослідження особливостей емоційної сфери з різним досвідом переживання домашнього насильства були використані наступні методики: анкета АСЕ для оцінювання негативного дитячого досвіду та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту.

Дослідження проводилось у місті Житомир, участь в ньому прийняли 30 осіб, що погодилися говорити про свій досвід переживання від домашнього насильства.

На основі «Міжнародного опитувальника негативного дитячого досвіду АСЕ» було виявлено, що учасники дослідження зазнавали домашнього насильства. Насильство в сім'ї може мати згубний вплив на психічне здоров'я кожного члена сім'ї, який постраждав від різних форм насильства. Негативний вплив може призвести до «вивченої безпорадності» та «синдрому побитої людини». За таких обставин постраждалому може бути складно визнати деструктивний характер усталених стосунків, визнати себе жертвою (постраждалою), звернутися за допомогою та змінити своє життя.

Аналізуючи результати за методикою АСЕ, ми бачимо, що лише один досліджуваний має 1 бал, 13 осіб зазначили переживання 2-4 видів домашнього насильства, 16 осіб мають більше 5 балів за методикою АСЕ, що свідчить про

можливість небезпечних наслідків для здоров'я та психологічного добробуту. Результати дослідження за методикою К. Ріфф є на рис.1



*Рис. 1. Результати дослідження за методикою К.Ріфф*

Як бачимо, 50% опитаних мають середній рівень психологічного добробуту, 43% низький і лише 7% опитаних постраждалих від домашнього насильства мають високий рівень психологічного добробуту. Зіставлення результатів двох методик дозволило встановити, що постраждалі зі значним досвідом переживання домашнього насильства мають середній і низький рівні психологічного добробуту.

Отже, особи, що постраждали від домашнього насильства можуть мати значне погіршення свого психічного здоров'я, та потребувати професійної психологічної допомоги.

### **Література:**

1. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. URL:[https://www.researchgate.net/publication/11278728\\_The\\_Mental\\_Health\\_Continuum\\_From\\_Languishing\\_to\\_Flourishing\\_in\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/11278728_The_Mental_Health_Continuum_From_Languishing_to_Flourishing_in_Life) (дата звернення 28.04.2023)

**Катерина Бондарчук**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ**

Поведінка людини в процесі конфлікту може зазнавати змін залежно від ситуації, в якій виникає конфлікт, індивідуальних характеристик опонента та усвідомлення особистістю власних можливостей. Конфліктні ситуації можуть викликати різні реакції в людей, це залежить від їх особистості, емоційної грамотності та комунікативних навичок. Відомо декілька типів поведінки, які можуть проявлятися у конфліктних ситуаціях.

Залежно від типу конфлікту, він може проявлятися у різних формах конфліктної поведінки, таких як: фізична агресія, непрямая агресія, негативізм, образи, вербальні конфлікти, підозрілість та роздратування [1]. Це можуть бути насильницькі дії, образи під час спілкування, підсвідоме уникання прийняття рішення чи вимагання власної вигоди. Інші люди можуть показувати пасивну поведінку, яка проявляється через нездатність висловити свої позиції, нездатність прийняти рішення чи нездатність захистити свої інтереси. Ця поведінка може привести до незадоволення і уникнення конфлікту, не звертаючи увагу на власні потреби. Подібна поведінка може викликати додаткові конфлікти і збільшувати напруження у відносинах. Важливо завжди пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною і потребує індивідуального підходу для її рішення.

Іноді в конфліктах проявляється «захисна агресія». За Е. Фромом, адаптивна агресія є природною реакцією, яка виникає внаслідок задоволення несвідомих імпульсів, зазвичай мотивованих внутрішнім емоційним станом людини, та виконує важливу роль у процесі особистісного розвитку. Цей конфлікт має основу у базальній тривозі, яка представляє собою інтенсивне та всеохоплююче відчуття небезпеки. Особистість прагне зняти напругу, отримати відчуття безпеки і встановити гомеостаз, щоб адаптуватися до оточуючого середовища [2].

Можна назвати наступні атрибути конфлікту: сутичка (боротьба, несумісність, розбіжність) — протистояння несумісних, суперечливих позицій, інтересів, тенденцій; наявність полярних позицій (ліве і праве, добро і зло), що означає одночасно і взаємопов'язаність, і взаємопротилежність; наявність суб'єктів як носіїв полярних позицій у сутичці; активність суб'єктів спрямована на подолання суперечності; суб'єкти не допомагають одне одному, а перешкоджають або блокують реалізацію інтересів одне одного.

Стиль поведінки у конфліктній ситуації має вирішальне значення для подальшого розвитку та завершення конфлікту. К. Томас, як дослідник, вдало описує умови, які сприяють продуктивному завершенню конфліктної взаємодії, а саме:

1. Усвідомлення доцільності майбутнього способу поведінки відповідно до конкретної конфліктної ситуації
2. Врахування сили опонента та влади, якою він володіє
3. Коректне та чітке визначення джерела конфлікту
4. Об'єктивна оцінка характеру взаємин з іншою стороною
5. Урахування своїх особистих властивостей і особливостей опонента

За твердженням К. Томаса, дотримуючись цих правил, опоненти зможуть чітко та свідомо осягнути ситуацію, в якій вони опинилися, встановити певні нормативні межі між конфліктуєчими, ураховуючи норми соціального контролю [3].

По сьогоднішній день методика К. Томаса є одною з найпопулярніших методик дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях [4].

Підсумовуючи, зазначимо, що важливо уникати конфліктів і практикувати емпатію, щоб змінити якість стосунків з іншими людьми. Уміння слухати інших, розуміти їхню точку зору може допомогти знизити напругу в стосунках і покращити комунікацію.

### Література:

1. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ч. 21 – 22 / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, 2008. С. 173-177.
2. Русинка І.І. Конфліктологія. Психологія запобігання і управління конфліктами. Навчальний посібник. Київ, Основа. 2007. 19с.
3. Ложкін Г. В. Практична психологія конфлікту : підручник. 2-е вид. Київ: МАУП, 2002. С.161.
4. Резнікова О.А. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць Класичного приватного університету. Запоріжжя : КПУ, 2018. № 2. С. 168-173.

**Алла Весельська**

старша викладачка кафедри соціальної та практичної психології

**Діана Мотузко**

здобувачка бакалаврського рівня

за спеціальністю «Психологія»

*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*

*м. Житомир, Україна*

## **СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПОДРУЖНІХ ПАР У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБУ**

Дослідження проблеми конфліктів в подружніх парах є актуальною та болючою темою сімейної психології та конфліктології. Багато сімейних пар зіштовхуються з труднощами, які можуть або порушити та зруйнувати сімейне життя, або ж стати для сім'ї неоціненним досвідом, який позитивно вплине на сімейні стосунки. Одним з напрямків досліджень у сімейній психології є вирішення проблем поліпшення взаємостосунків у сім'ї, а також створення позитивного психологічного клімату в подружжі та родині. Для надання ефективної допомоги подружжям потрібно мати чітке уявлення про рівень задоволеності шлюбом подружжя, особливості взаємовідносин у сім'ях у різних ситуаціях, стратегії поведінки подружніх пар у конфліктній ситуації, а також володіти ефективними навичками вирішення сімейних конфліктів.

Дослідження доводять, що сім'ї по-різному вирішують життєві труднощі. Для одних наслідком небажаних зовнішніх впливів буде підвищення кількості сімейних проблем: зростання конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороби, розлучення тощо. Інші, навпаки, під дією стресу стають згуртованішими та докладають більше зусиль для подолання кризи та збереження сім'ї. При цьому тип сім'ї, а не наявність чи відсутність зовнішніх чи внутрішніх патогенних факторів визначає її здатність діяти конструктивно та справлятися з життєвими проблемами. Систематичне вивчення різних аспектів проблеми сімейних криз представлені у роботах таких вітчизняних вчених як В.В.Доценко, Т.М.Титаренко, Р.П.Федоренко та інші [1;2;3].

Більшість авторів визнає провідними ролі особистісних та соціально зумовлених характеристик подружжя в оцінці успішності шлюбу. До цього часу в психології відсутній системний підхід щодо діагностики стратегій поведінки сімейних пар у конфліктних ситуаціях, також недостатньо визначено характер сімейних взаємовідносин у різних ситуаціях в залежності від задоволеності шлюбом, причому мало уваги приділялося розробці шляхів попередження та подолання подружніх суперечностей. Дослідження нагальних проблем сімейних стосунків та виявлення факторів, що впливають на шлюб, є дуже важливими для нашого суспільства. Важливість дослідження полягає також і у тому, що на сьогодні для ефективного вирішення проблем подружжя, важливим є аналіз



стратегій і ролей, що обирають подружжя у повсякденному житті, та визначення засобів для підвищення ефективності їх взаємодії.

На думку дослідниці Р.П.Федоренко, конфлікт – це явище, яке проявляє себе в активності сторін, спрямованої на подолання суперечностей, де сторони представлені активними суб'єктами [3]. Що стосується сімейних конфліктів, то дослідники зазначають, що в основі лежить зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Особливо, коли мова йде про неблагополучні сімейні пари, адже в такому випадку між партнерами існують сфери, де їхні наміри, потреби, інтереси зіштовхуються і породжують у свою чергу сильні та тривалі негативні емоційні переживання [4].

З погляду науковців, різноманітні сімейні труднощі можна розглядати як психотравмуючі фактори. У сім'ях, де непорозуміння між партнерами є частим явищем, створюється негативна психологічна атмосфера, яка підсилює руйнівну силу конфлікту [5].

Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовільнити ті чи інші потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнера. Причин, що передують цьому багато. Це і нереалізовані бажання, і потреби, і різні погляди на сімейне життя, і подружжя зрада, і фінансові проблеми, грубість та ін. До виникнення конфлікту, зазвичай, призводить не одна, а комплекс причин, серед яких умовно можна виділити основну – незадоволені потреби подружжя.

Зазвичай типова поведінка тієї чи іншої людини в конфлікті залежить від декількох факторів: її темпераменту, характеру, особливостей інтелекту, моральних уявлень, загальної культури, значущості для неї об'єкта конфлікту, її позиції в конфлікті та ін. Поведінка учасників конфлікту складається по-різному. Вона може мати конструктивну спрямованість, для якої характерний спільний пошук виходу з конфліктної ситуації, прийнятний для всіх сторін. Можлива перевага в силі однієї сторони, якій уступають інші. Не виключається і деструктивна поведінка, що проявляє себе в діях руйнівного характеру [6].

В літературі з конфліктології зустрічаються різні визначення типових способів поведінки опонентів в конфлікті, але поширенішими можна вважати виділення таких стратегій: співробітництво, протидія, кооперація, конкуренція, компроміс, ухилення, поступка.

В ході проведення нашого дослідження було сформоване припущення про те, що термін шлюбних стосунків впливає на стратегії поведінки подружніх пар у конфліктних ситуаціях. Під час дослідження було визначено, що існує позитивна залежність між обраною стратегією реагування на конфлікт і задоволеністю шлюбом.

Подружжя, що виявилися умовно та абсолютно благополучними обирали у конфліктній ситуації стратегії компромісу, уникнення та пристосування. При чому найбільша перевага надається стратегії компромісу. У той же час для подружжів, що виявилися незадоволеними шлюбом, перевага надавалася стратегії суперництва, в меншій мірі уникненню і пристосуванню. Також було встановлено закономірність обрання стратегій реагування в конфліктних

ситуаціях. У парах, що мали менший термін шлюбних стосунків, перевага надавалася агресивнішим стратегіям, наприклад-суперництву. У пар з терміном шлюбних стосунків від 5 до 10 років перевага надавалася конструктивній стратегії – співпраці. У пар з терміном шлюбних стосунків від 10 років перевага надавалася конструктивним помірним стратегіям- уникненню - причому розподіл стратегій виявився рівномірнішим, ніж у інших груп подружжів.

На нашу думку, такий розподіл стратегій напряму залежить від тривалості взаємодії у шлюбний період. Пари з найменшим терміном шлюбних стосунків частіше за все обирали агресивні стратегії. Пари з терміном шлюбних стосунків від 5 до 10 років використовують найчастіше стратегію компромісу. В цей період для партнерів ще не відбувся перехід до більш фундаментальних факторів задоволеності шлюбом, тому вони обирають більш комфортну в конфліктній ситуації стратегію. Пари з найбільшим терміном шлюбних стосунків мають рівномірніший розподіл стратегій дії у конфліктній ситуації, оскільки протягом довгого періоду спілкування фактор (обрана стратегія) втратив свою першочерговість, характери кожного з партнерів мали доволі часу на адаптацію один до одного – навіть агресивна стратегія буде сприйматися як фактор, що не заслуговує багато уваги, на перший план вже в цей період виходять такі фактори як задоволеність психологічною атмосферою в сім'ї, задоволеність спілкуванням, наявність психологічної підтримки подружжя.

### Література:

1. Доценко, В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*: № 937: Серія: Психологія. 2011. Вип. 45. С. 73-77.
2. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ. : Агропромвидав України, 1998. 223 с.
3. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї і сімейна криза / Р. П. Федоренко. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
4. Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї: Методичний посібник / Омельченко Л. М. Київ: Науковий світ, 2006. 49 с.
5. Федоренко Р. П. Психологічні особливості перебігу сімейної кризи у молодого подружжя: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Федоренко Р. П. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 1999. 21 с.
6. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.

**Валерія Войтенко**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ОБРАЗ ЛЮДИНИ З ШИЗОФРЕНІЄЮ В МАСОВІЙ СВІДОМОСТІ**

Стигматизація психічних розладів - це негативне ставлення та переконання, які суспільство дотримується до людей із захворюваннями психічного здоров'я. Таке ставлення та переконання можуть призвести до дискримінації та упередженого ставлення до людей з психічними захворюваннями, а також можуть мати серйозні наслідки для їхнього життя [9].

Однією з основних причин стигматизації психічних розладів є відсутність розуміння та знань про психічне здоров'я. Багато людей не до кінця розуміють, що таке стани психічного здоров'я, і можуть розглядати їх як особисту слабкість або моральну невдачу. Це може призвести до негативного ставлення та стереотипів щодо людей з психічними захворюваннями, а також може ускладнити їм отримання необхідної допомоги [8]. Наслідки стигматизації психічних розладів можуть бути важкими. Люди, які зазнають стигми та дискримінації, можуть частіше відчувати соціальну ізоляцію, труднощі з пошуком та підтримкою роботи, а також можуть бути більш схильними до саможигми, що може перешкодити їм звернутися за лікуванням [2].

Важливо визнати, що психічні розлади є загальною і виліковною частиною людського досвіду. Працюючи над зменшенням стигми та сприянням порозумінню, ми можемо створити більш сприятливе та інклюзивне суспільство для всіх.

Проблема стигматизації шизофренії є суттєвою та актуальною проблемою в галузі психічного здоров'я та суспільства в цілому. Шизофренія – це серйозний психічний розлад, що характеризується такими симптомами, як ілюзії, галюцинації та дезорганізоване мислення. Це хронічний стан, який часто потребує лікування протягом усього життя і може мати значний вплив на функціонування та якість життя людини [4]. Незважаючи на успіхи в лікуванні та розумінні шизофренії, люди з цим станом, як і раніше, стикаються із суттєвою стигмою та дискримінацією. Це може виявлятися у різних формах, включаючи соціальний ізоляціонізм, дискримінацію за місцем роботи та житло, а також негативні стереотипи та стосунки.

Дослідження показали, що стигматизація шизофренії є поширеною проблемою. Опитування, проведене в США, показало, що 58% респондентів висловлювали хоча б одну стигматизуючу думку про шизофренію, таку як переконання, що люди з шизофренією перебувають на межі насильства або є

небезпечними [6]. Інші дослідження показали, що люди з шизофренією часто стикаються з дискримінацією в різних сферах свого життя, включаючи освіту, роботу та житло.

Стигматизація шизофренії може мати серйозні наслідки для людей із цим станом. Вона може призвести до соціального ізоляціонізму та нестачі підтримки, що може негативно позначитися на психічному здоров'ї та загальному стані людини. Крім того, стигма, пов'язана з шизофренією, може негативно позначитися на мотивації людей звернутися за допомогою, що може призвести до погіршення симптомів та погіршення функціонування [1].

Існує необхідність у збільшенні обізнаності та розумінні шизофренії, щоб знизити стигму та дискримінацію. Це може включати зусилля з утворення суспільства про реальності шизофренії та ефективність лікування, а також зусилля захисту прав людини з шизофренією. Зі збільшенням розуміння шизофренії та зниженням стигми люди з цим станом зможуть жити повним та смислорозповненим життям.

Стигматизація шизофренії як впливає людей із цим станом, але й має широкі загальносоціальні наслідки. Дискримінація та негативні відносини, з якими часто стикаються люди з шизофренією, можуть обмежувати їхні можливості та сприяти циклу бідності та соціального ізоляціонізму.

Щодо поширеності, оцінюється, що шизофренія зачіпає близько 0,3-0,7% світового населення. У США приблизно 3,2 мільйона людей матимуть шизофренію. Незважаючи на суттєвий вплив шизофренії на людей та суспільство, дослідження з цього питання, як і раніше, недофінансовані в порівнянні з іншими психічними розладами [7].

Зусилля зі зниження стигматизації шизофренії також можуть включати адресацію негативних зображень стану в ЗМІ. Дослідження, опубліковане в журналі *Schizophrenia Bulletin*, показало, що висвітлення шизофренії у ЗМІ часто посилює стереотипи та негативні відношення до стану. Це може сприяти зміцненню стигми та нерозуміння шизофренії суспільством [3].

У масовій культурі шизофренія часто зображується в негативному або стигматизуючому ключі, що може призвести до непорозуміння і дискримінації хворих людей.

Окрім цих негативних стереотипів, людей із шизофренією часто зображують ізольованими та відірваними від решти суспільства. Таке зображення може сприяти соціальній ізоляції, яку відчують багато людей із шизофренією, оскільки це посилює ідею, що вони інші та не є частиною мейнстріму [5].

Одним із способів боротьби з цим негативним зображенням шизофренії в масовій культурі є використання позитивних моделей для наслідування та прикладів людей із шизофренією, які живуть повноцінним і успішним життям.

Насамкінець, стигматизація шизофренії є істотною та актуальною проблемою, яка впливає як на людей з цим станом, так і на суспільство в цілому. Вона може мати серйозні наслідки для людей з шизофренією і призвести до

циклу бідності та соціального ізоляціонізму. Збільшення обізнаності та розуміння шизофренії, а також адресація негативних зображень стану у ЗМІ можуть сприяти зниженню стигми та дискримінації. Це важливо не тільки для людей з шизофренією, але і для суспільства в цілому, щоб забезпечити всім можливості жити повноцінним і сповненим життям.

### Література:

1. Brown A. S. The environment and susceptibility to schizophrenia. *Prog Neurobiol.* 2011;93(1):23-58.
2. Cassie M Hazell, Clio Berry, Leanne Bogen-Johnston, Moitree Banerjee. Creating a hierarchy of mental health stigma: testing the effect of psychiatric diagnosis on stigma. *BJPsych Open* 2022 Sep 26;8(5):e174.
3. Catherine van Zelst. Stigmatization as an Environmental Risk in Schizophrenia: A User Perspective. *Schizophr Bull.* 2009 Mar; 35(2): 293–296.
4. National Institute of Mental Health, Schizophrenia, 2019.
5. Owen PR. Portrayals of schizophrenia by entertainment media: a content analysis of contemporary movies. *Psychiatr Serv.* 2012;63(7):655-9
6. Walsh E, Buchanan A, Fahy T. Violence and schizophrenia: examining the evidence. *Br J Psychiatry.* 2002;180:490-5
7. Whitaker, R. (2010). *Anatomy of an epidemic: Magic bullets, psychiatric drugs, and the astonishing rise of mental illness in America.* Crown Publishers.
8. Галецька І. Психологічні аспекти стигми психічних розладів / І. Галецька, І. Влох, Л. Животовська. Психологічні аспекти стигматизації та реабілітації: за наук. Ред. І. Влох, І. Галецька. Львів: Видавництво Романа Романка, 2007. С. 60-69.
9. Чутора М.В. Самостигматизація осіб з психічними захворюваннями як реакція на стигматизацію суспільством. *Педагогіка, соціальна робота.* випуск 25.

### Ксенія Гавриловська

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Для людини, що перебуває у складних життєвих обставинах, особливо, якщо вони виникли після переживання психотравмивних подій важливою складовою відновлення є психологічний супровід, який можна отримати від професійного психолога/групи психологів. Психологічного супроводу можуть потребувати різні категорії населення, зокрема: внутрішньо переміщені особи; постраждалі від домашнього насильства; сім'ї зниклих безвісти, а також ув'язнених у зв'язку з минулими військовими зіткненнями або нинішньою ситуацією; самотні і люди похилого віку; мешканці деокупованих територій; постраждалі від військових дій. Постраждалі під час військових дій можуть переживати емоційні та матеріальні проблеми, погіршення стану психічного

здоров'я, родинні та особистісні негаразди, проблеми у міжособистісних стосунках, складнощі самореалізації тощо.

Психологічний супровід є одним із видів психологічної допомоги, який спрямований на створення соціально-психологічних умов для емоційного добробуту, посттравматичного зростання і відновлення постраждалої особи. У процесі психологічного супроводу відбувається створення необхідних умов для ефективної адаптації до нової реальності. Психологічний супровід передбачає пошук і розкриття прихованих ресурсів розвитку людини з опорою на її власний потенціал і створення на цій основі психологічних умов для відновлення звичного плину життя. Методологічною основою психологічного супроводу є суб'єктно орієнтований підхід, що передбачає максимум свободи суб'єкта і відповідальності за вибір варіантів вирішення актуальних проблем.

У процесі психологічного супроводу фахівець створює умови і надає необхідну і достатню підтримку для переходу від позиції «Я не можу» до позиції «Я можу сам упоратися зі своїми життєвими труднощами» [3].

Як недирективна, особистісно орієнтована форма надання психологічної допомоги, психологічний супровід може бути спрямований на: розвиток і саморозвиток особистості, активізацію власних внутрішніх ресурсів; подолання особистих складнощів; створення умов для прийняття оптимальних рішень в різних ситуаціях життєвого вибору; підтримку людини в формуванні стратегії розвитку з повною власною відповідальністю за всі дії та рішення тощо. Крім того, супровід часто розуміється як підтримка людини в скрутних життєвих ситуаціях, вирішення яких сприяє формуванню нової траєкторії розвитку особистості.

Зміст психологічного супроводу становить формування умов для актуалізації здатності особистості до самопомоги, надання необхідної та достатньої підтримки для переходу з безпорадного стану в діяльнісний, коли людина в змозі самостійно упоратися зі своїми життєвими труднощами.

Напрямами роботи у психологічному супроводі є профілактика, індивідуальна і групова діагностика, індивідуальне та групове консультування, індивідуальна і групова корекційна робота, психологічна просвіта, спрямована на формування психологічної культури і розвиток психологічної компетентності.

Базовими принципами психологічного супроводу є гуманне ставлення до особистості і віра в її сили; кваліфікована допомога і підтримка природного розвитку; безперервність (забезпечення супроводу на весь період перебування особи «під наглядом» психолога) і узгодженість у роботі всіх фахівців, які взаємодіють особою; комплексність взаємодії різних фахівців; активна позиція особистості, здатної вирішувати проблеми самостійно, прагнути до саморозвитку, бути автономною [4]. Метою психологічного супроводу є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин або складних життєвих ситуацій внаслідок військового конфлікту.

Результатом психологічного супроводу особистості може бути формування нової особистісної якості - адаптивності, здатності самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах з собою і оточуючими в різних життєвих ситуаціях.

Процес психологічного супроводу особистості передбачає проходження деяких етапів.

Психологічний супровід починається зі встановлення емоційного контакту між психологом і клієнтом, спільного обговорення передбачуваних результатів і умов співпраці, уточнення очікувань від спільної роботи. На основі допомоги, співпраці і взаємодопомоги і підтримки розподіляється відповідальність між клієнтом і психологом за результати допомоги і навіть за долю самого клієнта. Під час контрактування важливо враховувати наступне: потреби клієнта мають пріоритетне значення у плануванні взаємодії, психолог відповідає за роз'яснення можливостей психологічного супроводу; клієнт має бути поінформований щодо майбутньої роботи, план психологічного супроводу має бути досить гнучким, щоб пристосуватися до непередбачених обставин життя клієнта чи членів його родини.

Діагностична робота може бути спрямована на стимулювання мотивації самопізнання і самовдосконалення, виявлення наявних у особистості ресурсів розвитку і самопомоги. Також діагностичний етап важливий для визначення причин та напрямків вирішення труднощів. Діагностика передбачає оцінку соціальної ситуації та наявності кризових реакцій, переживань. Важливим завданням на етапі діагностики є визначення індивідуальних механізмів опанування стресу (копінгу) та особливостей соціальної адаптації до нових умов життя.

Завдання діагностичного етапу психологічного супроводу: встановлення достовірності інформації про клієнта та його найближче оточення; прогнозування можливих змін; виявлення специфічних властивостей та особливостей розвитку клієнта.

Під час діагностики важливо дотримуватися принципу об'єктивності (висновки не можуть залежати від суб'єктивних думок, чи бути спотвореними); принципу конфіденційності (нерозголошення результатів діагностики клієнта без його згоди на це, або батьків, або осіб, які їх замінюють (якщо клієнт неповнолітній)); принципу ненанесення шкоди (результати діагностики не повинні бути використані на шкоду клієнту); принципу наукової обґрунтованості (результати аналізу мають бути достовірними та надійними) тощо.

Залежно від специфіки діагностованої проблеми чи явища використовують різні методи дослідження, вимоги до вибору методу психологічної діагностики досить прості: метод має бути доступний; потребувати мінімальних творчих та фізичних зусиль необхідних для його проведення; метод має бути найпростішим найменш трудомістким із тих, що дозволяють отримати необхідний результат; технологія застосування методів (інструкція має бути простою та зрозумілою); умови проведення діагностики не повинні відволікати клієнта від участі в діагностиці.

На основі психодіагностики відбувається розробка проекту програми супроводу; ознайомлення з проектом програми інших учасників процесу супроводу, Визначаються першочергові потреби клієнта, підбираються ефективні психологічні засоби для вирішення проблем або мінімізації їх негативних наслідків. Визначається кількість годин роботи для стабілізації/відновлення емоційних станів, соціальних контактів, внутрішніх ресурсів, посилення ролі позитивного мислення, формування навичок вирішення проблем [1].

Для стабілізації стану клієнта проводиться робота зі зняття гостроти переживань, відовлення почуття безпеки; зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні в процесі індивідуальної та групової роботи. Рекомендовано до використання ефективні технології розвитку та відновлення життєстійкості: Basic-ph – багатовимірна модель внутрішньої стійкості [2]; арт-терапевтичні методи; дихальні та релаксаційні вправи.

Рефлексивно-діагностичний етап полягає у завершенні процесу психологічного супроводу, відбувається підсумкова діагностика, спільний аналіз результатів, внесення пропозицій щодо переходу на наступний етап розвитку особистості. На цьому етапі може бути передбачено здійснення вихідної діагностики. Важливо запланувати час для обговорення досягнутого прогресу, аналізу набутих змін, а також опрацювати можливості для подальшого посттравматичного зростання.

### Література:

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.
2. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
3. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2011. Т. XIII, серія 1. С. 287–294.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.



**Яна Генчель**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ольга Літвінова, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології, педагогіки та філософії  
*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
м. Кременчук, Україна*

## **ПРОБЛЕМА ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА НАД ЖІНКАМИ: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ЗАСОБИ ДОПОМОГИ**

**Постановка проблеми.** Проблема насильства щодо жінки є надзвичайно актуальною в Україні. Без подолання цього згубного явища в суспільстві неможливо створити сприятливі умови для самореалізації людини, вільного її волевиявлення, розвитку паритетної демократії, реалізації принципу рівних прав, свобод, і можливостей для жінок. Насильство проти жінок, також гендерно-зумовлене, орієнтоване, базоване, насильство на основі статі чи гендерне насильство – це «будь-який акт насильства за ознакою статі, що завдає або може завдати фізичної чи психологічної шкоди або страждання жінкам, включаючи погрози здійснення таких актів, примус чи свавільне обмеження свободи, незалежно від того, відбувається це і суспільному чи особистому житті».

Проблема подолання насильства над жінками постійно перебуває в полі зору світової громадськості: було ухвалено Декларацію Організації Об'єднаних Націй про викорінення насильства щодо жінок, Конвенцію ООН про боротьбу з міжнародною організованою злочинністю та Протокол до неї про запобігання, припинення та покарання торгівлі людьми (зокрема торгівлі жінками й дітьми) [1].

Вивчення проблеми засвідчує, що існує тісний зв'язок між домашнім насильством і рівноправністю й дискримінацією в українському суспільстві в цілому. Право на свободу від насильства – одне з головних прав людини. Насильство над жінками в їхніх домівках є порушенням основного права на безпеку людини, яке гарантується Загальною декларацією прав людини [4].

Проблема насильства повинна вирішуватися на рівні держави передусім шляхом удосконалення законів, які вже діють на території України і які повинні розширити законодавче забезпечення прав жінок від приниження, побиття, згвалтування, психологічного тиску і т.п.

За даними Інституту соціології Національної академії наук України, 68 % жінок в Україні зазнають знущань в родині, у тому числі, як правило, кожна десята дівчина в Україні зазнала насильства.

**Викладення основного матеріалу.** Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив констатувати, що проблема насильства висвітлена в багатьох наукових підходах, а саме: як людська агресивність по відношенню один до одного, як прагнення вирішувати свої внутрішні психологічні проблеми

за рахунок інших (З. Фройд), як людина поєднує в собі успадковану інстинктивну агресивність і придбані в ході еволюції, які є механізмами самозбереження та агресивності (К. Лоренц). Визначено, що насильство як об'єктивна даність соціального існування людини не може бути подолане раз і назавжди і що насилля пронизує все буття людини і це не примус взагалі, не завдання загалом шкоди життю та власності, а такий примус чи така шкода, які здійснюються всупереч волі того чи тих, проти кого вони спрямовані. Насильство – це неодноразова дія, а процес, що складається з циклів насильства, які тримаються на продовженні стосунків потерпілої та кривдника.

Доведено, що на сьогоднішній момент науковці, досліджуючи різні аспекти насильства відштовхуються від законодавчого визначення цього поняття. Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидії домашньому насильству» домашнє насильство – це діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь [3].

Україна, виконуючи взяті на себе міжнародні зобов'язання, послідовно вживає заходів у напрямі подолання насильства над жінками. З моменту проголошення незалежності в країні сформувалася законодавча база та інституційний механізм у цій сфері. Верховною Радою України було прийнято Постанову «про рекомендації учасників парламентських слухань щодо реалізації України Конвенції ООН «Про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок» (298/96 ВР), у якій прямо вказувалось на необхідність створення державних структур із надання кваліфікованої психолого-консультативної допомоги жінкам, які постраждали від насильства й зневаги в сім'ї. Зазначена постанова активізувала процес виконання нашою державою Конвенції ООН «Про ліквідацію всіх форм дискримінації про жінок» [1].

Наслідки для жінок які постраждали від насильства діляться на психологічні: почуття провини; почуття сорому; замкненість; страх спілкування; низька самооцінка; зневіра у собі; депресія; відчай; небажання жити та фізичні: ушкодження частин тіла та внутрішніх органів різного ступеня тяжкості; переломи кісток, каліцтва і смерть; інфекційні хвороби, хвороби які передаються статевим шляхом, та травми геніталій у випадку сексуального насильства. Також встановлено, що домашнє насильство є складним та історично стійким явищем, що зачіпає досі кожну сім'ю, суспільство, країну та світ загалом. Головною причиною виникнення даного феномену, який бере свій початок та проявлявся ще до нашої ери, можна вважати гендерну асиметрію через усталені стереотипи різного відношення до жінок та чоловіків у суспільстві [2].

Підводячи підсумки аналізу наслідків насильства основними причинами домашнього насильства вважаються алкоголізм і пияцтво когось зі членів родини, жорстоке поводження у дитинстві, безкарність, невизнання насильства в родині карним злочином. Жертви насильства піддаються колосальній та хронічній психологічній травматизації, внаслідок котрої часто страждають від психічних розладів. «Сама винна» стало для постраждалих майже страшнішим, ніж усі знущання та побиття аб'юзера. Домашнє насильство – це той вид насильницьких дій, які важко підтвердити та довести, саме через приховування їх саме жінкою. Варто враховувати той факт, що це проблема всієї сім'ї, не лише жінки як основного об'єкта соціальної роботи в цьому випадку.

Одним зі стратегічних напрямів запобігання насильства та охорони фізичного і психологічного здоров'я особистості є надання психологічної допомоги. Психологічна допомога складається з багатоманіття теорій і практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу соціальних обстежень, як глибинне інтерв'ю та до різноманітних технік соціально-психологічного тренінгу. Подолання негативних психологічних наслідків пережитого насильства у жінок запропоновано практичні рекомендації, спрямовані та націлені на подолання тих психологічних змін, які відбуваються під впливом тривалого стресу: зміна «Я» – концепції жінки; руйнування системи життєвих цінностей; порушення функціонування мотиваційної сфери (усвідомлення потреб, формування активної позиції в прийнятті рішень і досягнення обраних цілей). Технології соціальної роботи з жінками які постраждали від домашнього насильства виявляються на базі соціально-реабілітаційних центрів допомоги сім'ї, припускають: індивідуальне консультування, що дозволяє більш повно концентруватися на особистому житті; групи підтримки; тренінги впевненості у собі, безпечної поведінки, самооборони; телефон довіри та інші. Арт-терапія – одна з численних напрямків психотерапії та психологічної корекції, заснована на мистецтві і творчості. Головна ціль арт-терапії полягає в гармонізації психічного стану через розвиток здатності самовираження і самопізнання. При використанні творчого процесу можна розібратися з якимись проблемами, побачити ресурси. Один із видів арт-терапії це метафоричні асоціативні карти вони дозволяють отримати доступ до цілісної картині власного «Я». Метафоричні зображення допомагають прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби людини. Фахівцями центрів проводиться не тільки реабілітаційна робота, але також профілактика і соціальний патронаж, що дозволяє вирішувати проблему насильства над жінками комплексно. Домашнє насильство сприймається як серйозна соціальна проблема, вона залежить від соціального орієнтації нашого суспільства.

**Висновки.** Отже, дослідження домашнього насильства як різновиду психологічного насильства над жінками дає можливість дійти висновку, що це є видом сімейного насильства. У свідомості людей залишається уявлення про те, що домашнє насильство є нормою, а не чимось протиправним. Домашнє насильство – це використання переваги, щоб принизити та знецінити іншого члена сім'ї, це прояв влади і контролю. Насильством є свідоме ігнорування

потреб та почуттів тих членів сім'ї, які залежні від людини та потребують догляду. Жінки – жертви домашнього насильства піддаються колосальній та хронічній психологічній травматизації, внаслідок якої часто страждають на психічні розлади. У постраждалих може зростати схильність до суїциду, депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки, алкоголізму, наркоманії, бродяжництва, патологічного накопичення. У такому випадку, варто знати, що в нашій країні існує система допомоги потерпілим від насильства в сім'ї. На сьогоднішній день обов'язки по координації діяльності державних установ та громадських організацій допомоги здійснює Департамент соціального захисту населення у кожній області. Державні установи – це Управління внутрішніх справ, Центри соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді, Центри соціально-психологічної допомоги. А ще у кожній області існують громадські організації, котрі допомагають громадянам, які зазнали насильства в сім'ї. Важливо зробити так, щоб не тільки жертви знали свої права та можливості, а й щоб суспільство розуміло цю проблему й не проходило повз постраждалих, яким так необхідна допомога хоча б від когось.

### Література:

1. Декларація про викорінування насилля щодо жінок, Декларація Організації Об'єднаних Націй (1993).
2. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї». *Офіційний вісник України*. 2001. № 51.
3. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.01.2017 № 2229-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 5. С. 35.
4. Кальницька К. О. Допомога жертвам насильства в сім'ї в Україні: реалії сьогодення. *Психологічні перспективи. «Психологія соціальної роботи»*. Київ : Золоті ворота, 2011. Спец. Вип. (9). С. 31–37.

### Юлія Дем'янчук

викладачка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
м. Житомир, Україна

## ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ЯК ФОРМА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Досвід переживання складних життєвих обставин актуалізує необхідність організації системи соціально-психологічної підтримки спільноти. Багаторічний досвід закордонних організацій та державні нововведення показують ефективність саме групової взаємодії для цільових аудиторій. Така форма допомоги дозволяє бенефіціарам усвідомлювати обставини, що сталися, формувати актуальні соціальні навички, актуалізувати власні ресурси та набувати психологічної стійкості.

Групи самопомоги (від англ. «self-help groups» – допомога самому собі

або/та взаємодопомога у групі), є добровільним та вільним об'єднанням людей, діяльність якого спрямоване на подолання утруднюючих життєвих обставин, які переживає людина або її близькі (соціальні або геополітичні проблеми, фізичні або психічні захворювання, залежності, кризові періоди тощо) [1, с.18]. Такі групи можуть повноцінно функціонувати як з допомогою спеціалістів допомагаючих професій, так і самостійно.

Організація роботи групи самопомоги (ГСД) побудована на реалізації ключових принципів [2, с.122]:

1. «рівний-рівному» – найефективнішими слухачами та помічниками є ті, хто має досвід справляння з подібними ситуаціями або перебуває у стані його проживання

«допомагаючи іншим – рятуєш себе» – дає можливість дистанціюватися і побачити власну ситуацію з різних сторін і себе в ній, вчитися вербалізувати проблему та надавати/приймати підтримку, відчуті спільність та приналежність.

Серед основних етапів планування ГСД можна визначити:

<b>1</b> <b>Визначення та збір цільової аудиторії</b> (ВПО, родини військовослужбовців /полонених/загиблих, вимушені біженці, фахівці допомагаючих професій, особи з інвалідністю, діти/підлітки/молодь/жінки/люди похилого віку тощо)	<b>2</b> <b>Організаційна складова:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– кількість учасників;</li><li>– тривалість і регулярність зустрічей;</li><li>– підготовка комфортного простору;</li><li>– неформальний компонент (чаювання, екскурсії, тощо)</li><li>– участь запрошених експертів</li></ul>
<b>3</b> <b>Змістове наповнення:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– цілі роботи;</li><li>– тематична спрямованість (актуалізовані запити групи та /або серія тематичних зустрічей);</li><li>– технології роботи</li></ul>	<b>4</b> <b>Прогностика:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– труднощі та виклики;</li><li>– способи їх подолання;</li><li>– перспективи розвитку та функціонування групи;</li><li>– розповсюдження досвіду</li></ul>

У процесі функціонування ГСД фасилітатор (ведучий) групи може застосовувати різні психолого-педагогічні інструменти з метою продуктивної роботи учасників. До таких методів можна віднести:

- тематичні інформаційні повідомлення, лекції та презентації;
- рольові ігри;
- терапевтичні історії [3];
- арт-технології;
- техніки-SOS для тілесно-емоційної стабілізації у кризових станах [4];
- завдання для активізації «корисного мислення» та дій;
- вправи на розширення цілей, тощо.

Для роботи з особистісними перешкодами та ресурсами пропонується використовувати техніку «Сходи мого зростання».

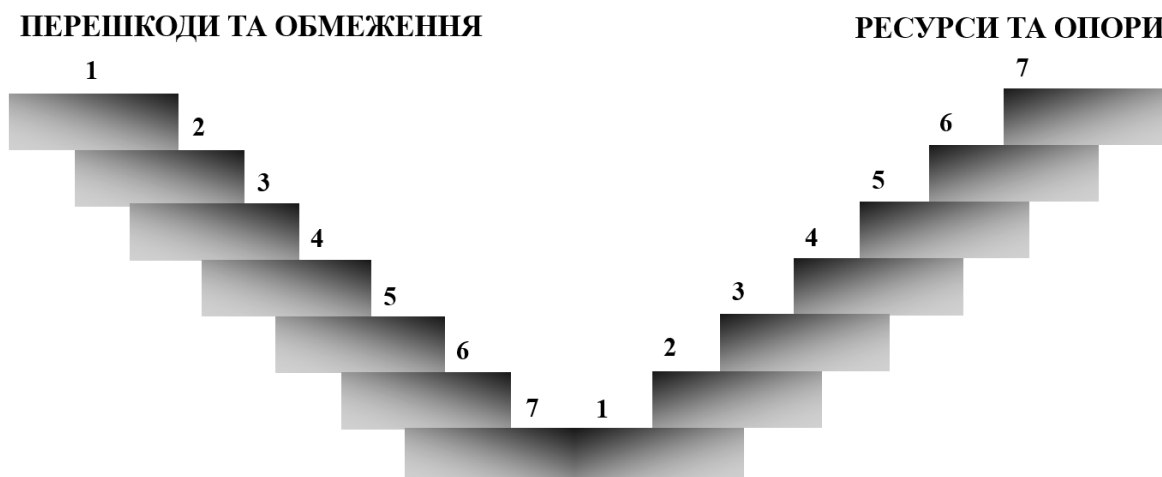
## Техніка «Сходи мого зростання»

(автор: Юлія Дем'янчук)

**Мета:** усвідомлення перешкод та особистісних ресурсів у кризових станах.

**Хід виконання:**

1. Пригадайте ситуацію, яка Вас може хвилювати і погіршувати якість життя (наприклад: задача, яку ви відкладаєте; конфліктна ситуація; ситуація вибору тощо).
2. На першому етапі визначте основні перешкоди-обмеження, які зупиняють чи сповільнюють Вас у процесі вирішення ситуації. Зафіксуйте їх на кожній «сходинці, що веде до низу».
3. Спробуйте їх проранжувати у порядку спадання (від найсильнішої перешкоди (1-ше місце) до найменш значимої).
4. На другому етапі проаналізуйте, Що? або Хто? Вас може підтримати, допомогти, надихнути. Пропишіть Ваші ресурси-опори на кожній «сходинці, що веде до верху».
5. Проранжуйте їх у порядку зростання (від найменш значимої (1-ше місце) до найбільше дієвої).



6. Спробуйте виділити зі списку перешкод ту позицію, яка на Вашу думку є головним обмеженням на шляху до вирішення ситуації.
7. Підберіть із визначеного списку ресурсів ті позиції, які дозволять Вам справитися з цим обмеженням.
8. Сформулюйте 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для вирішення ситуації, яка склалася.

**Результат:** Техніка дозволяє усвідомити обмежуючі фактори та проаналізувати систему особистісних опор, розкрити особистісний потенціал в утруднюючих ситуаціях.

Результати досліджень І. Ялома [5] довели, що групова робота має свої значимі переваги та є ефективною у роботі з багатьма цільовими аудиторіями, що демонструє універсальність такої форми соціально-психологічної допомоги (див. Табл.1)

*Результати групової взаємодії для учасника ГСД [6, с.37]*

<i>Результат</i>	<i>Змістова складова</i>
<i>Інформування</i>	отримання релевантної до ситуації інформації від ведучого та інших учасників групи
<i>Надія</i>	спостереження за змінами стану на краще в інших учасників, збільшується власна надія і віра в покращення
<i>Універсальність страждань</i>	прийняття у приналежності, і що інші люди також можуть переживати подібний досвід
<i>Альтруїзм</i>	забезпечення можливості не лише отримати допомогу від групи, але й практикувати зворотню підтримку, що може підсилювати віру у власні сили
<i>Розвиток навичок спілкування</i>	створення тренувального середовища, у межах групи, для застосування нових способів комунікації та відмову від деструктивних старих
<i>Наслідування</i>	набуття корисних поведінкових навичок через наслідування учасників та ведучих групи
<i>Групова згуртованість</i>	формування приймаючого середовища, де комфортно ділитися, бути і зростати
<i>Катарсис</i>	усвідомлення свого стану через прояв сильних почуттів та емоційного вивільнення

Н.Бондаренко окреслює основні умови, які можуть вплинути на регулярність та стабільність таких груп – це підвищений рівень неприйняття досвіду інших учасників, стигматизація та страх особистісного розкриття [7, с. 125-126]. Однак, практика показує, що ці складнощі достатньо швидко нівелюються за рахунок того, що групи самопомогі спонукають до розкриття внутрішнього потенціалу (сильних характеристик і здібностей особистості) у більшості учасників через обмін підтримкою, розширення досвіду, формування стресостійкості, набуття нових та ефективних копінгів.

### Література:

1. Групи самопомогі: теорія і практика. Посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/hrupy-samodopomohy-teoriya-i-praktyka> (дата звернення 23.05.2023 )
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб./ Авт. кол; заг. ред. Л. Царенко Том 2. Київ, 2018. 240 с. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення 23.05.2023 )
3. Дем'янчук Ю. Ю. Використання сторітелінгу (storytelling) у консультативній практиці. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг* : тези доп. VI Всеукраїн. наук.-практ. конф., (8-9 квіт. 2021 р.) / [відп. ред. В. Л. Зливков, Н. А. Харченко, С. О. Лукомська]. Умань, Київ, 2021. С. 24-27.
4. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148.
5. The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 6th edition. by Irvin D.Yalom and Molyn Leszcz. New York, NY: Basic Books, 2020. 818 pp.

6. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
7. Бондаренко Н.Б. Створення груп самопомогі для осіб із проблемами психічного здоров'я в Україні: результати експертної оцінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Том 2. Вип. 6. С. 122-126.

**Анна Дєдкова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

Військове вторгнення росії в Україну та початок повномасштабної війни, безумовно, вплинули на кожного українця: від дошкільників до людей похилого віку. Пряма загроза життю та здоров'ю внаслідок бойових дій, жертви серед цивільного населення, інформаційна війна та неоднозначність інформації, що поширюється засобами масової інформації викривлює свідомість населення, підриває емоційний стан, підвищує тривожність. Ці чинники зумовлюють високий рівень емоційного напруження дорослих та дітей, викликає ознаки психічних розладів, складовими яких є порушення емоційного реагування.

Проблеми емоційного реагування дошкільників в умовах війни вимагають детального дослідження та опису, що і зумовлює актуальність та наукову значущість обраної теми.

Методологічні основи дослідження емоційної сфери закладені у роботах В.Вундта, М.Грота, З Фройда, К.Ізарда, С.Рубінштейна, Л. Виготського та О. Леонтьєва. Особливості соціального середовища та досвіду, розвитку почуттів, сформованості моральних цінностей, ставлення дитини до себе та оточуючих, середовища емоційної активності, що впливають на емоційне реагування дітей вивчаються у роботах С. Костюка, С. Максименко. Формування емоційної сфери дошкільників вивчаються у роботах О. Запорожця, який наголошує на необхідності узгодження функціонування емоційної та інтелектуальної сфер особистості дитини, С. Кулачківської, яка приділяє увагу емоційним взаєминам із дорослими, Н. Тарнавської, котра вивчає особливості емоційно-розвивального простору та його компонентів, Н. Трофаїли, що акцентує увагу на роботі з формування емоційної сфери дошкільників, О.



Кононко, яка виділила психологічні основи становлення особистості дошкільника та інших дослідників. Досліджуються окремі тенденції психосоціальної підтримки дітей та дорослих у період війни С. Дерев'яно, А. Кармазіною та Н. Фроловою, В. Панка та І. Ткачук.

Переживання травмуючих подій (після повномасштабного вторгнення 24.02.2022) зумовлює посилення стресових реакцій у значної частини населення, незалежно від місця проживання. Аналіз статистичних даних та результатів емпіричних досліджень свідчить про прояви емоційного неблагополуччя. Його трактують як стан, який характеризується високим рівнем переживання страху та наявністю афективного реагування людини на реальність, що її оточує [1]. Критеріями емоційного неблагополуччя є нестабільність емоційного реагування, неадекватність емоційного реагування, домінування емоцій, негативних за змістом, наявність емоційних відхилень, переважання заниженої самооцінки. Діти, які перебували на території активного ведення бойових дій часто стикаються із проявами посттравматичних стресових розладів [2, с. 25].

Результати спостережень у процесі взаємодії з дошкільниками свідчать про посилення негативних емоційних проявів, тривожності, спричинені війною, що можуть мати негативні наслідки для психічного, фізичного та соціального аспектів життєдіяльності особистості, що формується. Існують переконливі докази на користь того, що дошкільнята, здатні зрозуміти емоції, викликані загальними соціальними ситуаціями, схильні реагувати просоціально на емоційні прояви однолітків [3, с. 28]. За сприятливих умов розвитку стійкі негативні емоційні стани нехарактерні для дітей.

Ознаками тривалого стресу у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, за результатами досліджень, можуть бути зміни когнітивних функцій (концентрації уваги (забудькуватість)), втрата вже сформованих когнітивних навичок, поведінкові прояви (наприклад, звичка гризти нігті), схильності до відтворення чи повторення травматичних ігор, соматичні розлади (втрата ваги, блювання, нічне нетримання сечі тощо) [4, с. 25-27].

З метою вивчення домінуючих емоційних станів дошкільників нами проведено пілотне дослідження рівня емоційного напруження. Ми передбачали, що події війни негативно вплинули на емоційне благополуччя дітей дошкільного віку. З цією метою було використано проєктивну методику «Мій настрій у кольорі» та структуровану бесіду з батьками /опікунами дітей «Визначення особливостей емоційної сфери дитини». В ході дослідження особливостей емоційного реагування дошкільників серед вихованців середньої та старшої груп дошкільного навчального закладу міста Житомир було опитано: 15 вихованців середньої групи дошкільного навчального закладу, 16 вихованців старшої групи дошкільного навчального закладу та їх батьків чи опікунів дітей.

За результатами дослідження емоційного стану дошкільників за методикою «Мій настрій у кольорі» виявлено, що 42% досліджуваних мають середній рівень емоційного благополуччя, 20% – високий, 16 – дуже високий, 16% – низький та 6% – дуже низький. Враховуючи вікову динаміку, ми дійшли до висновку, що майже за всіма показниками рівень емоційного благополуччя у дітей старшого

дошкільного віку нижчий, порівняно із дітьми середнього дошкільного віку, адже у досліджуваних середнього дошкільного віку дуже низький рівень емоційного благополуччя не було виявлено, а в старшому дошкільному віці цей показник – 12%. Основними чинниками низького та дуже низького рівня емоційного благополуччя дітей дошкільного віку, на нашу думку, є дія таких факторів: постійне перебування в інформаційному полі війни (новини, обговорення дорослих), переживання ситуацій пов'язаних з війною (повітряні тривоги тощо).

Результати опитування батьків/опікунів дитини дозволили описати особливості емоційного реагування дошкільників, емоційні реакції, що найчастіше спостерігаються, страхи, типові реакції на невдачі чи страх, емпатії по відношенню до старших та однолітків. Результати опитування наведені в діаграмі на Рисунку 1.

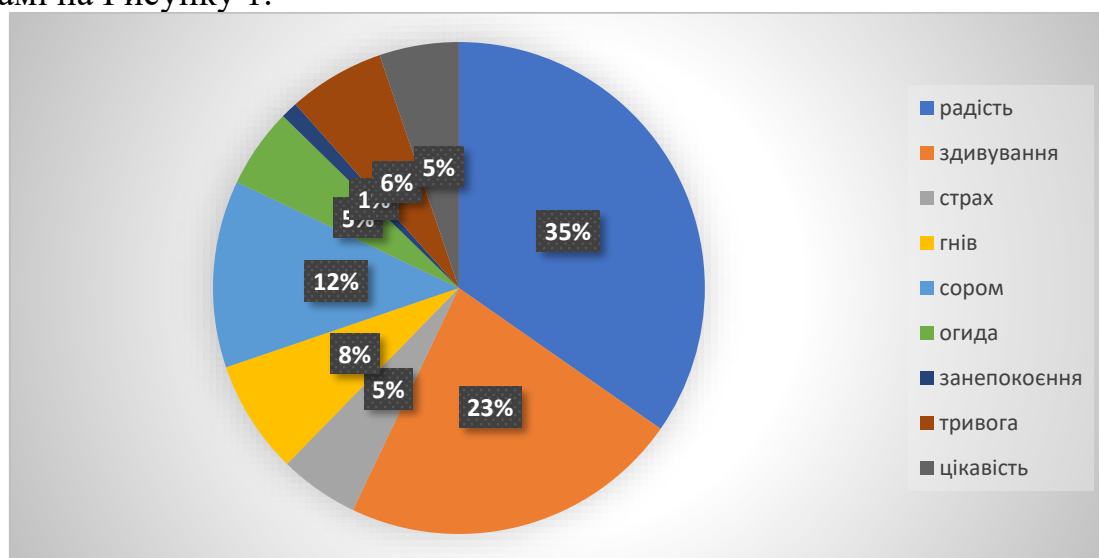


Рис.1. Типові емоційні реакції дітей дошкільного віку

Як показало опитування батьків дошкільників, палітра емоційних реакцій дітей старшого дошкільного віку ширша, адже до емоцій, що відзначали додалися занепокоєння (6%), тривога (38%), цікавість (25%), чого ми не спостерігали у дітей середнього дошкільного віку. Досить високий показник тривоги демонструє, що досліджувані потребують додаткової психологічної підтримки. Разом з тим позитивною тенденцією, є те, що 94% досліджуваних дошкільників переживають емоцію радості.

Дослідження продемонструвало, що у дітей старшого та середнього дошкільного віку переважають типові дитячі страхи – страх втрати батьків (73% і 63% у середньому та старшому дошкільному віці відповідно), це засвідчує, що батьки все ще продовжують залишатися ключовими особами в житті дитини; страхи негативних казкових чи мультиплікаційних персонажів (47% і 56% у середньому та старшому дошкільному віці відповідно), що засвідчує вразливість дитячої психіки та багату уяву; темряви, природних явищ (27% і 14% у середньому та старшому дошкільному віці відповідно), адже вони ще не в змоззі пояснити та зрозуміти ці явища.

Поряд з цим ми виділили групу дитячих страхів, що можуть бути обумовлені війною: страх смерті (20% досліджуваних), страхи, щодо подій пов'язаних із безпосередніми військовими подіями, серед страхів на які вказали батьки – звуки вибухів, звуки пострілів, шум літака чи гвинтокрила, страх зброї, військових (20% дітей середнього дошкільного віку та 50% дітей старшого дошкільного віку); страх гучних звуків (27% дітей старшого дошкільного віку та 21% середнього дошкільного віку). Отримані результати перегукуються з результатами Н. Пророк, С. Гончаренко, Л. Кондратенко.

Оскільки в регіоні, де проводилося дослідження, досить часто буває повітряна тривога в окрему групу було виділено дитячі страхи пов'язані із початком повітряної тривоги (увімкнення сирени, сповіщення про повітряну тривогу на телефонах батьків). Так, 13% і 12% досліджуваних середнього та старшого дошкільного віку відповідно мають страх повітряної тривоги (слід зауважити, що більшість батьків стверджують, що дитина на початку війни боялася початку повітряної тривоги, але з часом пододала страх).

Загалом, проведене дослідження продемонструвало, щосередній рівень емоційного благополуччя переважає в дітей дошкільного віку, домінуючими, серед нетипових страхів для дітей дошкільного віку, є смерті, страхи, щодо подій пов'язаних із безпосередніми військовими подіями, (звуки вибухів, пострілів, шум літака), гучних звуків. Отримані дані дозволили підтвердити гіпотезу дослідження, що події війни негативно впливають на емоційний стан дошкільнят, підривають емоційне благополуччя, формують страхи, пов'язані із подіями війни та є трамуючими для психіки дошкільнят.

### Література:

1. Дерев'янка С. П. Російсько-українська війна як загроза емоційному благополуччю сучасної молоді. URL: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:YwR5rchtbEoJ:www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/237/6391/13427-1&cd=5&hl=uk&ct=clnk&gl=ua> (дата звернення 19.05.2023).
2. Кармазіна А. О., Фролова Н. В. Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку в період екстремальної ситуації воєнного конфлікту. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 23-26.
3. Кареліна І. О. Розвиток емоційної сфери дітей в дошкільно освітній організації: вибрані наукові статті. Прага : Vědeckovydatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. 122 С. 50–54. URL: [http://sociosphera.com/images/Books/Books\\_2017/razvitie\\_emocional\\_noj\\_sfery.pdf](http://sociosphera.com/images/Books/Books_2017/razvitie_emocional_noj_sfery.pdf) (дата звернення: 18.05.2023).
4. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
5. Марценюк М. О., Кабаштура Ю. В. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери дитини-дошкільника. *Актуальні проблеми сучасної дошкільної освіти* : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 26 жовтня 2017 р., Мукачево / Ред.кол. : В.І.Кобаль (гол.ред.) та ін. Мукачево : МДУ, 2017. С. 99-102. URL: <https://msu.edu.ua/wpcontent/uploads/2017/11/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%B%D0%B8%D0%BA-%D1%82%D0%B5%D0%B7-1.pdf> (дата звернення: 10.05.2023).

**Інна Загурська**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

**Ілля Гаврилюк**

магістрант спеціальності «Психологія»  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ІЗ ТРАВМАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

Ресурсом для розвитку життєстійкості є усвідомлення особистісно значимих цінностей (О. Музика, О. Романчук, Т. Титаренко) [3; 4; 5]. Зокрема, О. Романчук [4] підкреслює, що розуміння власних цінностей та сенсів життя дозволяє людині вистояти та відновитися у найскладніших життєвих обставинах.

Процедура нашого дослідження відповідає *схемі формульованого експерименту* із залученням однієї експериментальної групи (особи із травмами опорно-рухового апарату).

Можна виділити такі **етапи дослідження**:

**I етап** – отримання емпіричних даних про особливості життєстійкості осіб із травмами опорно-рухового апарату за допомогою тесту «Самооцінка життєстійкості» (опитувальник Форверга на контактність у модифікації Т. Ларіної), тесту життєстійкості С. Мадді, тесту «Швидкий погляд на ваші цінності» (розробка Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії).

**II етап** – включення осіб із травмами опорно-рухового апарату до програми психологічного супроводу, спрямованого на розвиток життєстійкості.

**III етап** – повторне індивідуальне дослідження особливостей життєстійкості осіб із травмами опорно-рухового апарату за допомогою вказаних діагностичних процедур після участі в програмі психологічного супроводу.

Опишемо структуру експерименту:

**Вибір стратегії експерименту, пояснення вибору:** формуюча.

**Формуюча стратегія:** завдяки програмі психологічного супроводу особи із травмами опорно-рухового апарату набувають навичок розвитку життєстійкості.

**Вибір плану за способом представлення незалежних змінних, опис незалежних змінних:** якісний план експерименту.

НЗ представлена у номінальній шкалі. Кожен рівень прояву представлений якісною ознакою (наявність програми психологічного супроводу).

**Вибір плану за кількістю груп, визначення плану, опис вибірки із поділом на експериментальну та контрольну групи:**

**Внутрішньогруповий** план експерименту. Експериментальна група – особи із травмами опорно-рухового апарату.

**Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів:**

План з однією незалежною змінною.

Рівні прояву незалежної змінної:

– наявність програми психологічного супроводу;

– відсутність програми психологічного супроводу.

**Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення плану, представлення схеми плану:**

Доекспериментальний план експерименту.

**ОХО**

План для однієї групи з попередніми і підсумковими вимірами, де співставляються результати до і після включення у програму психологічного супроводу.

Вимір до і після впливу є ефективним прийомом контролю загрози валідності.

**Методи виміру залежної змінної:** тест «Самооцінка життєстійкості» (опитувальник Форверга на контактність у модифікації Т. Ларіної), тест життєстійкості С. Мадді, тест «Швидкий погляд на ваші цінності» (розробка Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії).

**Визначення способів контролю валідності в експерименті:**

В експерименті використано такі способи контролю валідності:

**Фон** – розвиток емоційної самоорегуляції у досліджуваних може бути викликане подіями, які відбулись між першим та другим виміром.

**Ефект тестування** – вплив попереднього виміру на результат постекспериментального виміру.

В експерименті використано такі способи контролю валідності: контроль процедури експерименту, забезпечення константності часових параметрів; методів виміру.

**Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження:** Використання критерію знаків G.

**Виділення незалежної, залежної змінної, експериментальної гіпотези.**

**Незалежна змінна:** впровадження програми психологічного супроводу.

**Залежна змінна:** розвиток життєстійкості осіб із травмами опорно-рухового апарату.

**Експериментальна гіпотеза:** програма психологічного супроводу сприяє розвитку життєстійкості осіб із травмами опорно-рухового апарату.

**Деонтологічний аналіз експерименту** (пропонуємо скористатися схемою, розробленою В. Горбуною [1; 2])

### Література:

1. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Професіонал», 2007. 208 с.
2. Горбунова В.В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальна робота*. 2005. № 3. С. 18-23.

- Музика О.Л. Ціннісна підтримка смисложиттєвих цінностей як чинник підвищення життєстійкості обдарованої особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: Матеріали III Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вересня 2022 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 43-46.
- Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір [Електронний ресурс]. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/). (Дата перегляду 04.04.2023).
- Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.

### **Анжела Закусило**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### **Науковий керівник:**

Сергій Котловий, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальних технологій

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЕКСТРЕНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ: ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА**

В даний час з прискоренням темпів життя все більше людей відчують емоційні навантаження та страждають від синдрому професійного вигорання. Особливо сильно психоемоційне навантаження відчують фахівці, які опинилися в комунікативних професіях. Обставини роботи часто стають причиною появи синдрому професійного вигорання. Специфіка роботи медичного працівника полягає у значній кількості емоційно складних та когнітивно насичених міжособистісних контактів, які впливають на їх психологічний стан, обумовлюють виникнення емоційного напруження та розвиток професійних стресів. В даний час стрес у медичних працівників є об'єктом уваги та активного вивчення не лише медичних психологів, а й клініцистів різних спеціальностей. Особливе місце займає проблема професійного стресу або синдрому «вигорання», які негативно впливають на результати праці, психічне та фізичне здоров'я самих медпрацівників [1, С.29-30].

За даними вітчизняних та зарубіжних дослідників, синдром емоційного вигорання зустрічається у медичних працівників у 30-90% випадків залежно від конкретної професійної діяльності [3, С.24]. Психічне здоров'я лікарів та їхнє соціальне функціонування на сучасному етапі в нашій країні незадовільним. Клінічно окреслені синдроми невротичних порушень достовірно частіше зустрічаються у лікарів терапевтичного профілю та лікарів швидкої медичної допомоги; згідно даних емпіричних досліджень Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Н. К. Касевич, О. О. Назаров, Н. В. Оніщенко, у кожного другого лікаря сформована одна з фаз синдрому емоційного вигорання.

У процесі здійснення професійної діяльності для більшості лікарів екстреної медичної допомоги властива виражена емоційна виснаженість, що визначається як процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, котрий працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній та фізичній втомі, байдужості та холодності по відношенню до оточуючих, з ознаками депресії та дратівливості [2, С. 38].

Автори методики «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге» (Holmes, Rahe, США, 1967) вважають, що психічним та фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни у житті. За результатами діагностики рівень стресостійкості досліджуваних можна визначити як значний, високий, граничний або низький.

За результатами дослідження та аналізом даних для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації в працівників ЕМД, значний рівень стресостійкості та соціальної адаптації було виявлено у 15% лікарів, високий – у 23%, граничний – у 42%, низький рівень вияву даного показника було діагностовано у 20% досліджуваних. Отримані результати представимо графічно на рисунку 1.

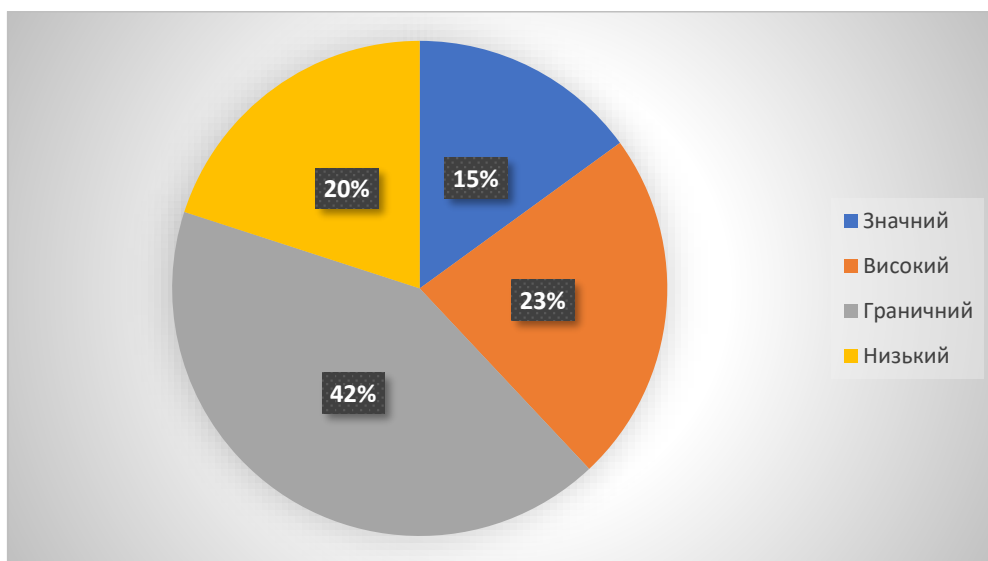


Рис. 1. Оцінка рівня стресостійкості та соціальної адаптації працівників екстреної медичної допомоги на констатувальному етапі дослідження

За результатами підрахунку емпіричних даних, можемо зробити висновок, що значну частину вибірки складають лікарі з гранично допустимими показниками стресостійкості та соціальної адаптації. Такі показники можуть чинити негативний вплив як на психоемоційний стан, так і на безпосередній робочий процес, що обумовлює гостру потребу у їх своєчасній корекції.

Здійснення цілеспрямованої корекційної роботи з працівниками екстреної медичної допомоги, спрямованої на зменшення рівня емоційного вигорання та подолання його основних симптомів. Проведення спеціально організованої профілактичної роботи, спрямованої на врегулювання здатності особистості до управління своїми психічними станами, покращення навичок міжособистісної взаємодії для забезпечення ефективності професійної діяльності.

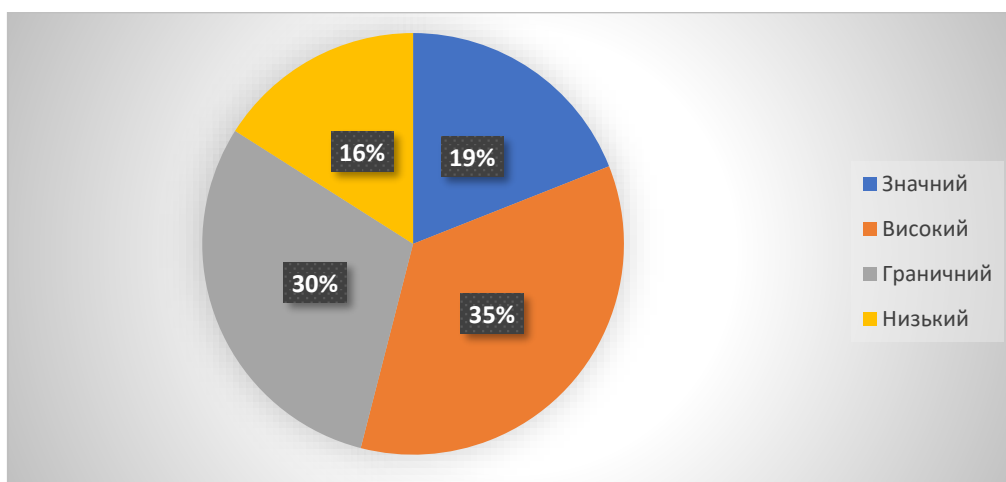


Рис.2 Оцінка рівня стресостійкості та соціальної адаптації працівників екстреної медичної допомоги на контрольному етапі дослідження

Внаслідок корекційної роботи відзначається тенденція до зниження ознак емоційного вигорання. У медичних працівників сформувалася тенденція до редукції психосоматичних симптомів та покращився психоемоційний стан, що призвело до зміцнення їхнього внутрішньо особистісного статусу.

#### Література:

1. Ассонс Д. М. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *НейроNEWS*. 2021. № 10. С. 28-33.
2. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 37-48.
3. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24-25.

#### Альона Кондратюк

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### Науковий керівник:

Алла Шаюк, кандидатка медичних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СТАЦІОНАРУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Наразі українське суспільство перебуває в соціально-психологічних труднощах, які пов'язані передусім з військовими подіями в країні. Це загострює перебування людини в стресовому стані, що в свою чергу впливає на зміни у світогляді особистості та значимості своїх моральних цінностей. Характерний



професійний стрес спричиняє виникнення синдрому емоційного вигорання, виснаження, розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і непорозуміння стосовно інших людей [5].

Сучасні науковці причиною появи емоційного вигорання вважають психологічну напруженість. В таких випадках для захисту психічного здоров'я слугує механізм виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники [6]. На даний час відомо вивчення чотирьох існуючих підходів визначення синдрому емоційного вигорання, які створили підґрунтя для дослідження та подолання проявів емоційного вигорання [2; 3; 4].

Тривале перебування в умовах воєнного стану висуває підвищені вимоги до фізичних, психічних та психологічних ресурсів медиків. Збільшена кількість стресогенних факторів, робота в умовах повітряних тривог, нестабільний графік чергувань, неможливість нормального спілкування з родичами, необхідність дотримування протоколів лікування та реанімаційних заходів, приймання екстрених рішень, дотримування медичної етики та деонтології, а також правил безпеки - все це неухильно впливає на емоційний стан фахівця. Своєрідною характеристикою медика виступає вміння спілкуватися з хворими та їх родичами, рішуче прагнення до взаємної комунікативності в кризових ситуаціях.

Можна виокремити цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє осилити складну ситуацію або стрес, адекватними способами - через сприйняття стратегії дій. Така навмисна поведінка виникає на зміну ситуації, що контролюється, або до якої можна адаптуватися. Стилі і стратегії розглядаються як окремі складові свідомої соціальної поведінки, внаслідок яких людина може впоратися з життєвими труднощами [1].

Метою нашого дослідження було виявити психологічні особливості синдрому емоційного вигорання та емпірично дослідити їх прояви у медичних працівників, а також розробити програму психологічної корекції для подолання проявів синдрому в умовах військового часу. Дослідження проводилося на базі стаціонару, де приймали участь 20 медичних працівників інфекційного відділення зі стажем роботи від 10 до 40 років. Згідно результатів нашого обстеження були виявлені наступні показники:

1) за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж.Гібсона компоненти емоційного вигорання: виснаження, деперсоналізація та особиста задоволеність - визначаються в межах середнього рівня 50 - 55% (рис.1).

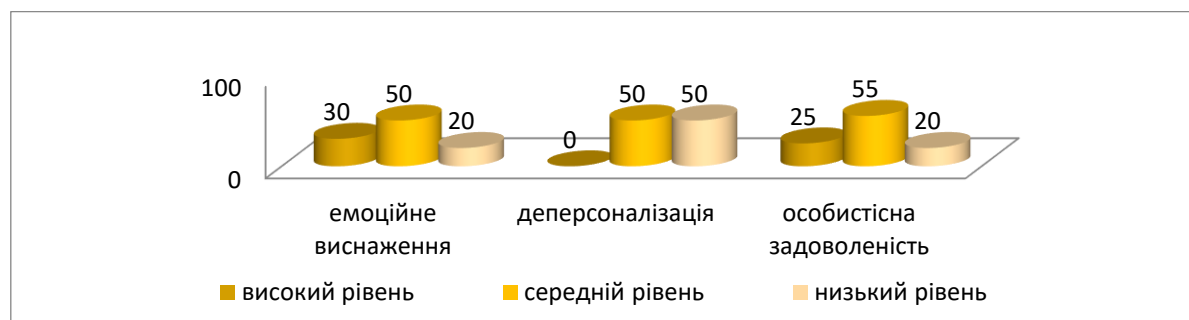


Рис.1. Розподіл компонентів емоційного вигорання за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж. Гібсон

2) за методикою «Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп'янової) результатами дослідження у 50% респондентів виявлено високий рівень емоційного виснаження, середній рівень складової емоційного вигорання - деперсоналізація відмічається у 70% медичних працівників, 55% досліджуваних зазначають середній рівень редукції особистих досягнень, спостерігається 65% середнього рівня психічного вигорання (рис.2).

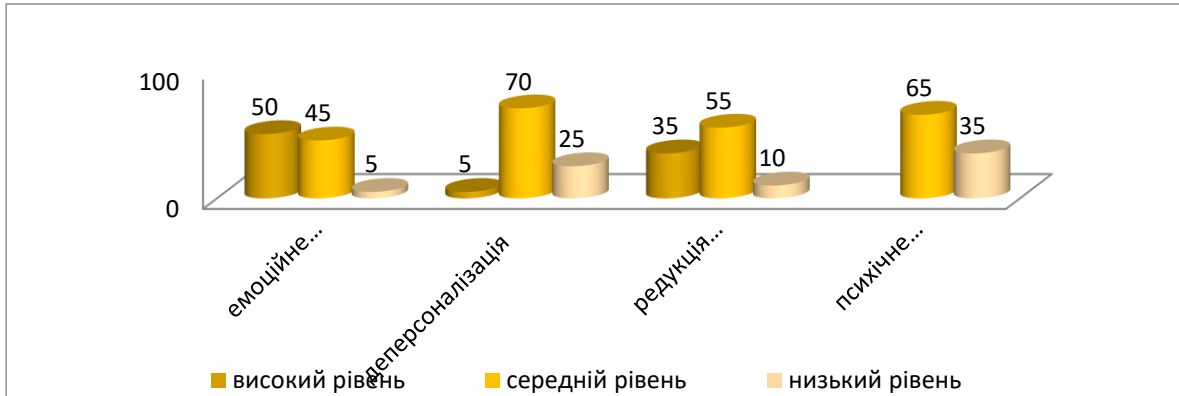


Рис.2. Розподіл компонентів емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водоп'янової)

3) за методикою «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса, С.Фолкман за результатами видно, що в медиків у ситуації стресу на високому рівні виражені такі копінг-стратегії як, «розв'язання проблем» (80%) та (60%) «позитивна переоцінка»; 85% респондентів мають середній рівень подолання труднощів через копінг «конфронтація» та 80% через «дистанціювання»; 70% опитаних у стресових ситуаціях потребують соціальної допомоги; 75% працівників мають середній рівень за шкалою «прийняття власної відповідальності» (рис.3).

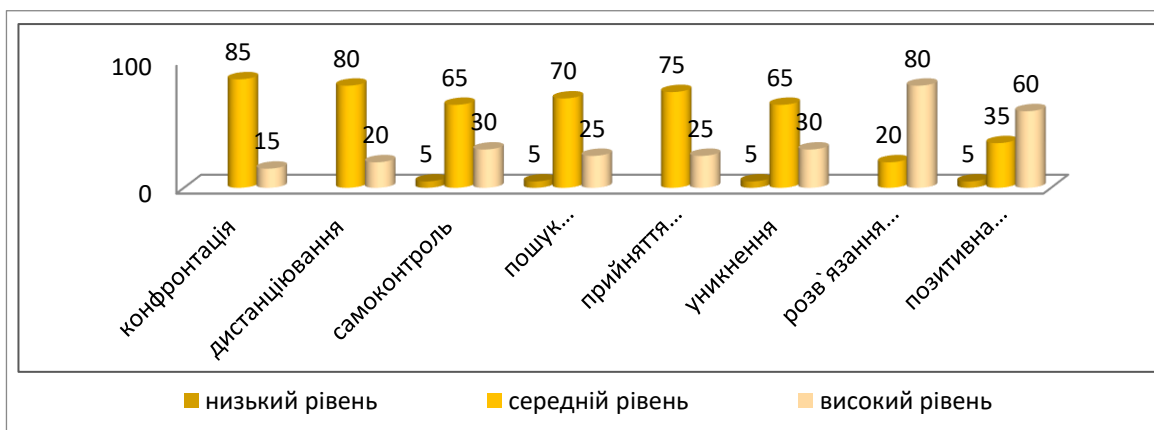


Рис.3. Розподіл результатів діагностики за методикою «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса

Було встановлено позитивний зв'язок емоційного вигорання за шкалою виснаження та копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, а також між емоційним вигоранням за шкалою редукції особистих досягнень та копінг-стратегії розв'язання проблем. Також з'ясовано наступне, чим більший показник

використання фахівцями копінг-стратегії позитивної переоцінки, тим менший показник емоційного вигорання за шкалою деперсоналізації.

Таким чином, виявлені взаємозв'язки між синдромом емоційного вигорання та копінг-стратегіями спонукали на розроблення психологічної програми, яка спрямована на профілактику та корекцію поведінки, на розвиток навичок стресостійкості, самовладання, саморегуляції, мотивування до саморозвитку. Розроблено та запропоновано психологічну програму, яка зорієнтована на розвиток особистісних ресурсів для подолання синдрому емоційного вигорання. В ролі навчальних прийомів, направлених на корекцію синдрому емоційного вигорання, розглянуті: психологічні вправи, техніки, спеціальні завдання.

### Література:

1. Крюкова Т.Л. Опитувальник способів опанування (адаптація методики WCQ). *Журнал практикуючого психолога*. 2007. № 3. С. 93-112.
2. Машак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівський державний університет внутрішніх справ*. 2021. №2 (1). С. 444-452.
3. Шкрабюк В., Білик Д. Емоційне виховання особливостей: психологічний аналіз проблем. *Молодий вчений*. 2020. №10 (86). С. 293-296.
4. Hromtseva O. Notion of professional burn out of medical workers and research of its phenomenology. *European Journal of Management Issues*. 2019. №27 (3). PP.63-72.
5. Maslach C. Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. № 7. P. 63-74.
6. World Health Organization. The ICD–10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: WHO. 1992. P. 51.

### Юлія Лаговська

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Сергій Котловий, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальних технологій  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Останнім часом невід'ємною частиною нашого життя став комп'ютер. Неможливо переоцінити позитивне значення цього науково-технічного досягнення. Однак, навіть недовгий період масового користування комп'ютером виявив немало випадків його негативного впливу на людину, особливо це стосується неповнолітніх, психіка яких є більш незахищеною, а тому і вразливішою в порівнянні з дорослими.

Задуматись над проблемою впливу комп'ютера на емоційну сферу дитини примусила практична робота психологів із неповнолітніми, схильними до агресивних форм поведінки. Найпоширенішою початковою проблемою, з якою звертаються батьки до психолога школи, є надмірна збудженість та агресивність дітей, зокрема підлітків, а в деяких випадках і повна відмова відвідувати школу. Психологічний аналіз причин деяких ситуацій дає підстави говорити про наявність ознак залежних форм поведінки підлітків.

У зв'язку із цим актуалізується проблема профілактики ігрової комп'ютерної залежності у підлітковому віці.

Кількість робіт, присвячених проблемі комп'ютерної залежності, зростає з кожним днем, але лише в деяких з них пропонуються відповідні засоби корекції або лікування цього стану. Це когнітивно-біхевіоральна терапія, 12-крокова програма та експресивна арт-терапія.

Доктор Kimberly Young представила книгу для користувачів комп'ютерів, в якій описані варіанти самодопомоги. Ця книга називається «Caught in Net» («Загублені в мережі») [4]. Ряд вчених вважають, що комп'ютерна залежність відрізняється від куріння, наркотиків і захопленості азартними іграми тим, що в якийсь момент часу може настати пересичення комп'ютером. Далі людина або займається цим професійно, або комп'ютер перестає мати значення в її житті. Але це питання залишається відкритим, тому що невідомо, коли у аддикта настане момент насичення. Тому в даний час дуже важливим є визначення як критеріїв діагностики комп'ютерної залежності, так і засобів корекції цього виду адикції.

У разі комп'ютерної залежності більшість фахівців рекомендують індивідуальну і/або групову психотерапію, з акцентом на роботі з образами, емоціями, тому що аддикти, як правило, мають значні труднощі в емоційному плані. Враховуючи певні труднощі у здійсненні міжособистісних взаємин та соціальної адаптації у осіб з комп'ютерною залежністю, у лікуванні найкраще використовувати саме групові види терапії.

Перспективним також є застосування сімейної психотерапії, тому що дуже часто в основі комп'ютерної адикції лежить сімейна дисфункція і неадекватний стиль виховання і взаємин з дитиною. Крім того, вчені пропонують звертатися до служби анонімної допомоги або до віртуальної психологічної служби в рунеті [5].

В даний час багато дослідників вважають дуже перспективним застосування когнітивно-біхевіоральної терапії з метою корекції комп'ютерозалежної поведінки. Так, Alex S. Hall і Jeffrey Parsons рекомендують використовувати когнітивну терапію з двох причин: це класично і доступно, не потребує додаткових тренінгів [2].

Когнітивно-біхевіоральна терапія, або моделювання поведінки, будучи синтезом поведінкових методів з теорією інформаційних дій, є повчальною

практикою, спрямованої на формування у пацієнтів нових патернів поведінкових реакцій. Акцент у лікуванні роблять на психокорекційні методи.

З урахуванням отриманих клініко-психологічних характеристик осіб молодого віку, науковцями Л. Юр'євою та Т. Больбот була розроблена система поетапної корекції комп'ютерозалежної поведінки, яка представлена в табл. 1.

Таблиця 1

*Поетапна система корекції комп'ютерозалежної поведінки підлітків [3]*

Етапи	Мета	Методи психокорекції
I – діагностичний	Подолання заперечення	Індивідуальні
II – інформаційно-навчальний	Усвідомлення проблеми	Індивідуальні, групові
III – етап модифікації поведінкових стратегій	Підготовка пацієнта до реальних дій для зміни своєї поведінки і подолання фрустрації із спрямуванням на успіх, модифікація плану дій	Індивідуальні, аутогенне тренування, когнітивно-біхевіоральні
IV – етап корекції сімейних та соціальних відносин	Попередження виникнення рецидиву, підтримка наступних спроб пацієнта змінитися	Когнітивно-біхевіоральна, групова психотерапія
V – етап подолання наслідків комп'ютерної залежності	Складання плану реабілітації у соціальній сфері	Групова психотерапія, індивідуальні

Мета терапії: підвищення самооцінки та рівня самосвідомості, посилення контролю над імпульсами, збільшення стабільності міжособистісних відносин, соціальна адаптація.

Завдання програми:

1. Виявлення існуючих проблем і проблематичних ситуацій.
2. Визначення нав'язливих думок і відчуттів, які призводять до комп'ютер залежної поведінки.

Принцип терапії: не позбавляти користувача доступу до комп'ютера, а нормалізувати його комп'ютерну діяльність, роботу з комп'ютерними технологіями.

Кожен етап має свою мету і особливі методичні підходи.

Головною метою першого діагностичного етапу (який в середньому триває 2 тижні) є подолання внутрішнього опору пацієнта, розробка медикаментозної та психотерапевтичної тактики лікування. Пацієнт ще не готовий до змін, може не розуміти, що проблема існує. Лікар повинен знайти мотивацію рухатися вперед, обговорити спочатку позитивні риси використання комп'ютера, потім негативні наслідки надмірного використання комп'ютера. Хворий може провести зв'язок між комп'ютерною діяльністю та негативними наслідками (проблеми в школі, на роботі, скарги батьків). Не потрібно відразу вчити і давати поради, це може викликати обурення пацієнта. Потрібно визначити істотні умови, уявлення пацієнта, правила і принципи життя, оцінку даної ситуації. Необхідно

інформувати пацієнта про патологічний використанні комп'ютера, причини виникнення комп'ютерної залежності, про характерні ознаки, стадії розвитку, засоби корекції та профілактики виникнення цього стану. Найбільш продуктивно інформувати пацієнта про негативні наслідки роботи з комп'ютером можна лише тоді, коли пацієнт готовий до змін.

На другому етапі – інформаційно-навчальному – пацієнт уже готовий до змін, але це рішення ще не стійке. Мета цього етапу – усвідомлення проблеми. Потрібно показати бар'єри на шляху змін, а також позитивні моменти зміни поведінки. Пацієнт частіше відчуває пригніченість на початку цього етапу. На індивідуальних навчальних заняттях психолог підтримує пацієнта, показує успіх інших хворих з такою проблемою. Також на цьому етапі моделюється емоційно насичена проблемна ситуація, яка приводить до формування нової суб'єктивної моделі проблеми. Обговорюється відповідність особистого випадку загальним критеріям патологічного використання комп'ютерів. Тривалість етапу – 2 тижні.

Третій етап – модифікація поведінкових стратегій. Мета – підготовка пацієнта до реальних дій для зміни своєї поведінки і подолання фрустрації з направленням на успіх, модифікація плану дій. Пацієнт готовий до визначення напрямку та етапів зміни поведінки. Він повинен навчитися контролювати час роботи за комп'ютером (за допомогою різних засобів – годин, таймера на комп'ютері, перерв на прогулянки, виконання домашніх завдань, зустрічей з друзями і т.п.). Тактика терапії пов'язана з особливостями пацієнта. Робота з хворим спрямована на усвідомлення тієї обставини, що незважаючи на рішення змінити свою поведінку, він не може контролювати внутрішні і зовнішні обставини, які можуть сприяти зриву. Потрібно з'ясувати розклад пацієнта, чи потрібен йому комп'ютер для роботи, як часто він звертається до комп'ютера, який вид активності йому ще подобається і т.п. Після того, як стратегії лікування виділені, план дій складний, проводиться втілення пацієнтом плану в життя (усвідомлене поведінка).

Психолог повинен підтримувати всі позитивні зміни і контролювати дії пацієнта. На початку пацієнт може фіксувати явні ознаки насувається зриву, посилення фантазій про комп'ютер, зростанні емоційної напруги. Може статися так, що пацієнт почне повертатися до початкових стадій роботи. У цьому випадку йому потрібно пояснити, що це нормальний процес і необхідно чимало зусиль щоб рухатися вперед, але це реально. Мета – допомогти подолати фрустрацію і виробити стратегію поведінки, спрямовану на успіх, допомогти модифікувати план дій, і продовжувати підтримувати спроби пацієнта змінитися. Ця стадія може тривати дуже довго, тому що аддиктивну поведінку необхідно подолати. Психолог активно сприяє зусиллям пацієнта, спрямованим на пробудження конструктивних мотивів його особистості. Тривалість етапу – близько 4 тижнів.

Етап корекції сімейних і соціальних відносин починається, коли пацієнт вже може контролювати свою поведінку. Мета – запобігти виникненню рецидиву. Можна запропонувати хворому вести запис у журналі, де відзначати час,

відчуття і події, які провокують повернення до комп'ютера, тобто рецидив. Тоді разом з пацієнтом буде легше розібратися, що саме призводить до провокації комп'ютерозалежної поведінки. На даному етапі головне значення набуває навчальна і підтримуюча робота з членами сім'ї. Тривалість етапу – близько 2-3 тижнів.

Етап подолання наслідків комп'ютерної залежності настає тоді, коли проблема комп'ютерної залежності вже не існує. Вже не потрібно контролювати час за комп'ютером за допомогою годин, психолога або членів сім'ї. На даному етапі психолог разом з пацієнтом складають план поетапної реабілітації в професійній сфері, стосунках з родичами і друзями. Визначаються можливі життєві перешкоди і способи їх вирішення (тривалість – 2-4 тижні).

Закінчуючи характеристику етапів корекції комп'ютерної залежності, слід зазначити, що ця схема динамічна, а тривалість етапів індивідуальна.

Таким чином, комп'ютерна залежність як психологічний розлад потребує ефективних способи профілактики і корекції не тільки силами родичів, психологів, психіатрів та інших фахівців.

#### Література:

1. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність/ Макаренко О. М., Постова О. В. // Наукові записки / Нац. ун-т "Києво-Могилянська Академія" ; [редкол.: Брюховецький В. С. (відп. ред.) та ін.]. К. : Києво-Могилянська Академія, 2007. Т. 71.
2. Харченко І. І. Психологічні особливості ігрової й інтернет-залежності як загрозові фактори сучасної молоді. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 3-4. С. 140-143.
3. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. Я. Харченко, Н. П. Краснова, Л. П. Харченко. Луганськ : Альма-матер, 2005. 552 с.
4. Ховрич М. О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 118-123.
5. Ходан В. П. Комп'ютерна та інтернет залежність як хвороба ХХІ століття. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 255-262.

**Людмила Музичко**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри педагогіки та психології

**Юлія Шерстюк**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Практична психологія»

*Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника  
м. Київ, Україна*

## **МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ**

Сьогодні майндфулнес став світовим трендом, оскільки є однією з ключових навичок ХХІ ст., завдяки якій людина може жити повним життям, краще розуміти себе та оточення, діяти з максимальною повною включення в поточний момент свого життя. Йдеться про специфічний спосіб зосередження уваги, який Дж. Кабат-Зін описує як «усвідомлення, яке виникає завдяки цілеспрямованій увазі, тут і зараз, а також без осуду до розгортання досвіду.» [2]. На основі такого розуміння наразі розвивається підхід допоміжних втручань, засновані на усвідомленості особистості. Завдяки цьому у осіб, які потерпають від наслідків стресу, виробляються вміння усвідомлювати свої думки, емоції та фізичні тілесні відчуття, що сприяє позбавленню від пролонгованих емоцій. Також люди навчаються застосовувати це усвідомлення для того, аби швидко розпізнавати стрес у своєму повсякденному житті та краще адаптуватися до нього.

З точки зору Д. Сігела, майндфулнес допомагає людині розібратися з нескінченною плутаниною емоцій, яким вона не може дати ладу, та забезпечує здатність розуміти те, що говорить її власний розум і відчувати внутрішній світ інших людей. Науковець вважає, що «завдяки цьому ми розуміємо процеси, які відбуваються у свідомості, не піддаємося їхньому впливу, відключаємо «автопілот» та пов'язані з ним моделі поведінки й звичні реакції, а також вибираємося з пасток емоційних реакцій» [3].

Обґрунтовано три фундаментальні принципи усвідомленості:

- усвідомленість можна поліпшити за допомогою спеціальних тренувань;
- розвиваючи усвідомленість, можна змінювати структури мозку за рахунок стимулювання процесу утворення нових нейронних зв'язків всередині нього;
- важливою є інтеграція (зв'язування окремих елементів в єдине ціле).

Проаналізувавши існуючі точки зору науковців на сутність майндфулнес, ми розуміємо його сутність як здатність особистості сприймати все, що відбувається «тут і зараз» так, як воно є, без намагання осмислення та аналізу того, що відбувається. Тобто йдеться про вміння людини приймати все, що відбувається в її поточній життєдіяльності з такою настановою: будь-які ситуації є частиною життя, які не варто ігнорувати або не помічати.



Отже, майндфулнес забезпечує повноту уваги до поточного життєвого досвіду, не осудливе його прийняття, а також усвідомлення та цілісну присутність у власному теперішньому.

Науковцями з галузі психофізіології та нейрології було встановлено, що навичка фокусувати увагу за допомогою практик усвідомленості, в процесі їхнього використання викликає певні стани активності мозку. За умови багаторазового повторення, ці нові стани ставатимуть стійкішими, можуть формуватися риси особистості, які відображають тривалі зміни в структурі та функціях мозку. Такі трансформації можливі завдяки фундаментальній його властивості – нейропластичності.

Регулярна практика усвідомленості сприятиме емоційній врівноваженості, оскільки середня частина префронтальної кори головного мозку здатна відстежувати та гальмувати активність лімбічної системи головного мозку. Саме тому майндфулнес є ресурсом людини, який може бути ефективно використаний нею для управління стресом або подолання його наслідків.

Для вимірювання прояву майндфулнес в рамках нашого дослідження особливостей резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу (n=91) було використано Опитувальник Р.А. Баєра та співав. «Five Facet Mindfulness Questionnaire» (FFMQ) в україномовній адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної.

Резильєнтність ми вважаємо такою характеристикою психіки людини, яка дає змогу попередити емоційне вигорання, появу тривожних та депресивних станів завдяки психологічній пружності. Це властивість, яка описує потенційну здатність особистості швидкого відновлюватися після стресу до попереднього рівня функціонування; це певна статична точка, яка характеризує особистість в конкретний момент перебігу процесу резилієнсу [1].

Здійснивши діагностику за допомогою було отримано такі дані:

- за субшкалою «Спостережливість» по 3 особи (3,3%) виявили високий та рівень менший за середній, 39 осіб (42,9%) – середній та 46 осіб (50,5%) вищий за середній. Це свідчить, що представники дослідницької вибірки виявляють достатньо розвинене вміння помічати, відстежувати та констатувати власний зовнішній та внутрішній досвід – почуття й емоції, думки, відчуття звуків, запахів тощо;

- за субшкалою «Описовість досвіду» 23 особи (25,3%) виявили середній рівень, 48 осіб (52,7%) – вищий за середній і 20 осіб (22%) – високий. Йдеться про гарно розвинене вміння словесно позначати свій внутрішній досвід;

- за субшкалою «Усвідомлена дія» 1 особа (1,1%) демонструє рівень нижчий за середній, 31 особа (34,1%) – середній, 53 особи (58,2%) – вищий за середній та 6 осіб (6,6%) – високий. Таким чином виявляється достатньо розвинене вміння перебувати в життєвій ситуації «тут і зараз», відразу «вмикатись», а не жити в режимі «автопілот»;

- за субшкалою «Неосудливість до внутрішнього досвіду» 2 особи (2,2%) демонструють рівень нижчий за середній, 36 осіб (39,6%) – середній, 49 осіб (53,8%) – вищий за середній та 4 особи (4,4%) – високий. У такий спосіб встановлено вияв вміння обстежуваних приймати як є будь-який внутрішній

досвід, навіть якщо він болісний, не даючи йому оцінку як не потрібного, а також відсутнє прагнення позбутися чи придушити спомин про нього;

- за субшкалою «Не реагування» 5 осіб (5,5%) виявили рівень нижчий за середній, 66 осіб (72,5%) – середній, 20 осіб (22%) – вищий за середній, високий рівень не виявлено. Такі дані свідчать про достатню здатність обстежуваних не чіплятися за думки, а також не захоплюватися ними, допоки вони приходять і протікають.

Отримані дані представлені на рис.1 далі.

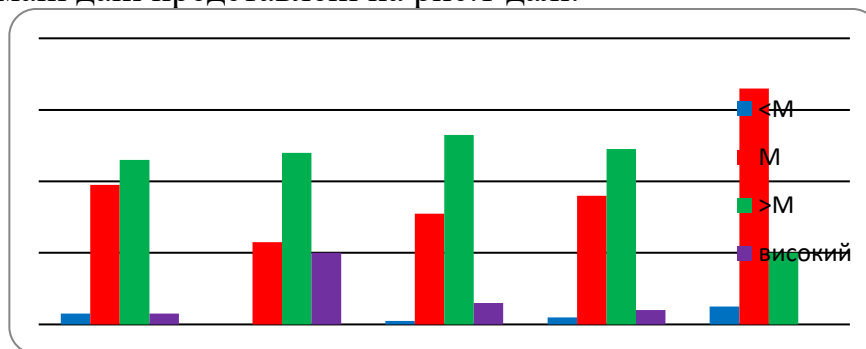


Рис.1. Рівневий розподіл прояву компонентів майндфулнес, n=91

Отже, результати діагностики показують, що серед представлених аспектів прояву майндфулнес представники дослідницької вибірки найчастіше виявляють нереагування (має середній рівень прояву). Також їхній майндфулнес забезпечують усвідомлення власних дій, неосудність до внутрішнього досвіду, описовість досвіду та спостережливість, які мають рівень прояву вищий за середній. Складовий майндфулнесу високого рівня не так багато, натомість складників низького рівня не виявлено. Саме у такий спосіб майндфулнес допомагає обстежуваним розібратися з плутаниною емоцій, яким вони не можуть дати ладу, та забезпечує здатність розуміти «повідомлення» власного розуму й відчувати внутрішній світ інших людей.

Ми припускаємо, що достатня розвиненість майндфулнесу є саме тим ресурсом, на який можна спитатися при набутті досвіду управління стресом та тренування резильєнтності особистості. Наші припущення ґрунтуються на визнанні факту того, що під час тренування усвідомленості, особа спрямовує увагу на поточний момент власного життя та усвідомлює його безоцінно та без реагування. Внаслідок чого створюються умови, які сприяють доланню емоційного дискомфорту, а також підвищують продуктивність поточної діяльності. Також завдяки цьому легше налагоджуються гарні взаємини з найближчим оточенням. А у випадку життя в умовах тривалої дії стресу така активність допомагає доланню його негативних наслідків.

Задля встановленню зв'язку між рівнем резильєнтності та виявом різних аспектів майндфулнесу було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном. Внаслідок здійснених процедур було встановлено наявність значимих двосторонніх кореляцій з чотирма аспектами (окрім показника «усвідомлена дія»), про що говорять дані табл.1 далі.

Таблиця 1.

*Результати кореляційного аналізу за Пірсоном показників  
резильєнтності та майндфулнесу*

<i>Елементи майндфулнес</i>	<i>Резильєнтність</i>	
	<i>r<sub>0</sub></i>	<i>p</i>
неосудність власного досвіду	,996	0,01
спостережливність	,377	0,01
описовість досвіду	,358	0,01
нереагування	,503	0,01

Вочевидь, на рівень резильєнтності особистості суттєво впливає її неосудна позиція до власного досвіду. Це дає їй можливість не уникати неприємних переживань, а, навпаки, намагатись їх прийняти як такі, які вона має право переживати з огляду на її життєву ситуацію, не боятись їх, а шукати способи управління ними. Так само висока резильєнтність сприяє тому, що людина легше ставиться до того, що з нею трапляється і використовує новий досвід для власного зміцнення.

Також неабиякий вплив на рівень резильєнтності справляє зв'язок з показником не реагування. Це дозволяє людині не підпадати під руйнівний вплив негативних думок, що виникають і супроводжують її ситуації стресу. Важкі думки часто відіграють роль каталізаторів негативних переживань та утримують людину в межах цих переживань. Натомість, вміння відгородитися від таких думок, «відпустити» їх, дозволяє швидше звільнитися від негативних переживань та запустити раціональну оцінку ситуації з метою її зміни. Так само прояв резильєнтності високого рівня зумовлює те, що людина швидко амортизує негативний вплив і власних думок також і починає на рівні когніцій змінювати оцінку поточної ситуації та себе і ній.

Ми не виявили зв'язку резильєнтності з показником «Усвідомлена дія», що, на нашу думку, можна пояснити складністю прояву здатності особистості жити в режимі постійної присутності («тут і зараз»), особливо в умовах тривалого стресу, зумовленого війною. Більш терапевтично для людини жити сподіванням на майбутнє мирне життя, що дає сили виживати зараз за рахунок усвідомлення бажаної перспективи.

Отримані нами результати дають підстави вважати, що тренуванню резильєнтності особистості сприятимуть практики, що сприяють розвиткові майндфулнесу. Ця здатність натренує префронтальну кору головного мозку краще тримати під контролем швидкість наших емоційних реакцій. Саме практики усвідомленості можуть допомогти надійно тримати цей контроль. Тому важливо розробляти комплекси психологічних прийомів для формування вміння зосереджуватися на тілесних відчуттях тіла, диханні та потоці думок без занурення в них.

З урахуванням простоти застосування та дієвості, комплекси практик майндфулнес можуть стати важливою складовою у низці засобів підтримання психічного здоров'я та відновлення у разі виникнення наслідків негативного впливу факторів стресових ситуацій.

### Література:

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за 29, Жовтень 2022]; 4(4):e0404219. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Kabat-Zinn J. Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness. Dell Publishing Company, 2009. ISBN 0-385-34323-X.
3. Siegel D. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press. 1999.

### Наталія Пуцик

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

### Науковий керівник:

Ганна Пирог, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У ВІДПУСТЦІ ДЛЯ ДОГЛЯДУ ЗА ДІТЬМИ

У психології стрес часто розглядається як відчуття емоційного напруження і тиску. Невелика кількість стресу може бути корисною, оскільки може покращити ефективність, мотивацію та реакцію на навколишнє середовище. Однак надмірна кількість стресу може збільшити ризик розвитку соматичних та психічних захворювань, загострення вже існуючих захворювань.

У жінки, яка виходить у декретну відпустку, кардинально змінюється життя: постійні прокидання вночі; неможливість проводити час з друзями як було раніше; багато уваги звертається на потреби дитини, і мама постійно підлаштовується під них; страх допустити помилку; тощо. Зараз багато сімей живуть віддалено від своїх батьків, які могли б підтримати, на няню часто немає фінансової можливості, тому мама знаходиться з дитиною 24 години в добу і не має можливості відпочити, що призводить до нестачі енергії, розладів сну, втоми та погіршення самопочуття. Навіть якщо дитина добре спить і налагоджується графік, щоденні дрібні клопоти (одягнути, переодягнути, накормити, попрали, вигуляти, вкласти, втішити) можуть визивати стрес. Щоденна зосередженість на дитині може призводити до втрати контакту з самою собою, несприйняття власних потреб. Невдалі спроби реалізувати якесь хобі чи відпочити може викликати втрату віри в себе. Кількість стресу, який відчуває жінка, залежить також від її ставлення до нових обставин. Хронічний стрес може мати накопичувальний ефект і призводити до виснаження, вигорання чи депресії.

Дослідження показують, що у більшості чоловіків домінує стратегія подолання "вирішення проблем", тобто в стресових ситуаціях вони намагаються

використати всі наявні особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблеми. Жінки, навпаки, у разі виникнення важких життєвих ситуацій прагнуть знайти емоційну та інструментальну підтримку у своєму безпосередньому соціальному середовищі, що характеризує стратегію вирішення проблеми «пошук соціальної підтримки» [2].

Переважає більшість досліджень копінгу спрямовані, насамперед, на вивчення того, як люди взаємодіють зі стресовими ситуаціями, що вже сталися, або відбуваються у даний час. У такому випадку ми маємо справу з *реактивним копінгом* – це зусилля, орієнтовані на подолання стресової події, що мала місце у минулому чи у сьогодні, або на компенсацію збитку чи втрати. Передумовою реактивного копінгу є визначеність – тобто для індивіда цілком певним є те, що подія відбулася або відбувається.

Якщо реактивний копінг стосується зусиль індивіда, що проявляються відносно тих подій, які вже сталися в минулому або тривають у сьогодні, то антиципаторний, проактивний і превентивний копінг пов'язані із ситуаціями, які стосуються здебільшого майбутнього. Ці різновиди копінгу розрізняються за рівнем невизначеності.

*Антиципаторний копінг* спрямований на взаємодію з критичною подією, яка з високою мірою певності має трапитися в найближчому майбутньому.

*Превентивний копінг*, навпаки, – це довгострокова взаємодія з подіями з високою часткою невизначеності. Превентивний копінг запускається подіями, які можуть відбутися, а можуть і не відбутися у віддаленому майбутньому.

*Проактивний копінг* не випереджається негативним оцінюванням, пов'язаним зі збитком, втратою або загрозою, – індивід має більш позитивний погляд на вимоги життя. Він спрямований на події у досить далекому майбутньому, визначеність яких є середньою.

Е. Грінглас запропонувала модель проактивного копінгу, що схематично відображує взаємини між копінгом, внутрішніми і зовнішніми ресурсами та різними результатами впливу кризових ситуацій на індивіда, як позитивними, так і негативними (рис. 1).

Відповідно до цієї схеми проактивний копінг опосередковує взаємини між іншими елементами моделі [3]. Серед внутрішніх ресурсів індивіда, в першу чергу, слід зазначити оптимізм і переконаність у власній самоефективності, що відображають відповідно афективні й когнітивні сторони такої особистісної властивості, як відчуття компетентності в подоланні кризової ситуації. Соціальне середовище формує зовнішні ресурси у вигляді різноманітної підтримки з боку оточення: інформаційну підтримку, практичну допомогу, емоційне підбадьорення. Ступінь міжособистісної підтримки прямо взаємозв'язана з подоланням. Наприклад, чим частіше індивід звертається за інформаційною підтримкою, тим істотніше змінюється суб'єктивне сприйняття ситуації та тим активніше відбувається осмислення її значення для індивіда. Цей приклад ілюструє, яким чином інформаційна підтримка призводить до когнітивних змін, хоча іноді вона може призводити також і до афективних змін.

Більшою мірою афективним і меншою – когнітивним впливом характеризується емоційна підтримка.

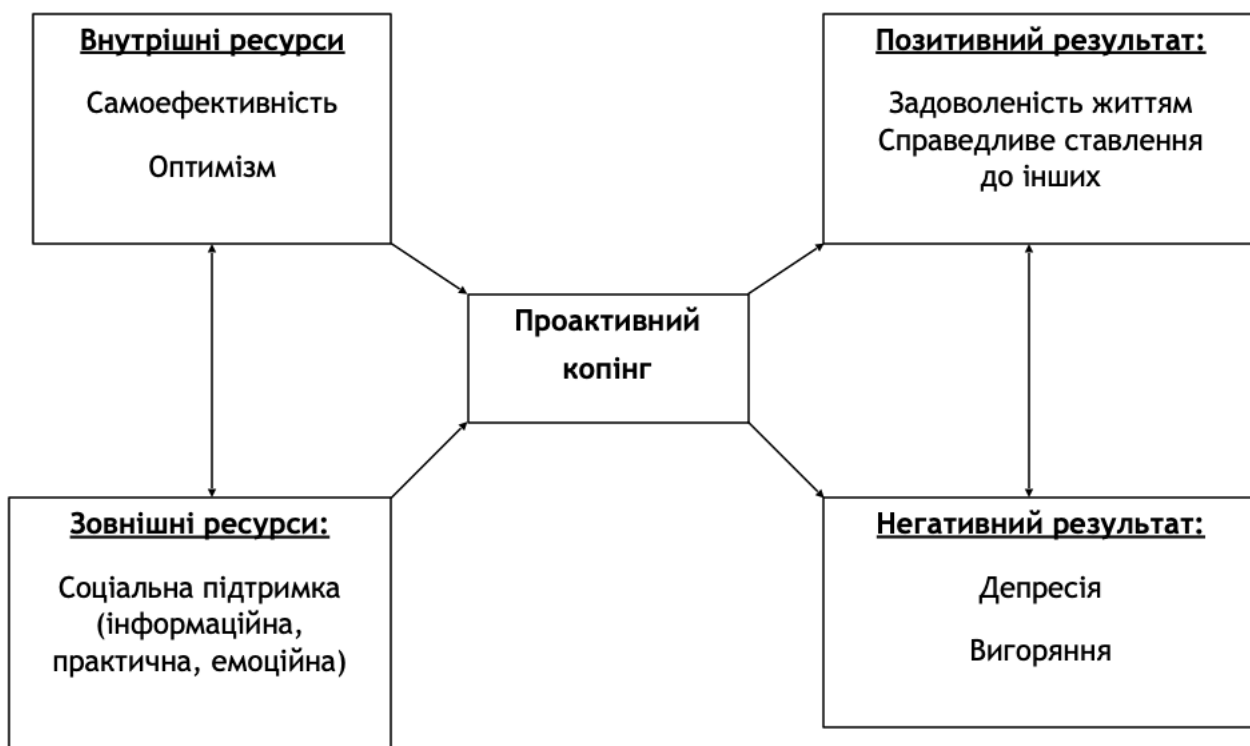


Рис 1. Модель проактивного копіngu (за Е. Грінгласс)

До того ж самоефективність і міжособистісна підтримка позитивно взаємозалежні одна від одної: чим більш переконаний індивід у власній самоефективності, тим набагато частіше він заявляє про підтримку з боку оточуючих. Це пояснюється тим, що самоефективні індивіди здатні формувати навколо себе й активно розвивати підтримуючі відносини, що зокрема призводить до зниження ризику виникнення в них депресивних розладів [4]. У свою чергу міжособистісна підтримка посилює сприйняття індивідом власної самоефективності, що сприяє успішній адаптації до стресу.

Виходячи з вище наведеної схеми планується розробка психологічного курсу для підтримки жінок, які знаходяться у відпустці для догляду за дітьми. Курс буде включати в себе складові: інформаційну – едукацію про фактори підвищення стресостійкості: адекватний сон, помірне фізичне навантаження, ресурсний стан тощо; практичну – заняття з малювання, ліплення з глини та ін.; емоційну – розповіді своїх історій та взаємопідтримка. Прогнозується, що жінки після проходження такого курсу будуть краще справлятися зі стресом.

### Література:

1. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland : International Multidisciplinary Conference Proceedings (Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018). Volume 6.* Stalowa Wola: Izdewniciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.

2. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *DSpace Repository* : веб-сайт. URI: <http://ephseir.phdpu.edu.ua/handle/8989898989/4704> (дата звернення: 10.02.2023).
3. Greenglass, E. R. Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. London: Oxford University Press. 2022. P. 37-62.
4. Holahan C. K. Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*. 1987. № 42. P. 65-68.
5. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар*: Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш.). Т.: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.

### **Олександра Семенова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### **Науковий керівник:**

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ПЕРШИЙ СЕКСУАЛЬНИЙ КОНТАКТ ЯК ЧИННИК ПОБУДОВИ СТАТЕВИХ ВІДНОСИН**

Сексуальність людини інтегрована у психічне життя у відчуттях, переживаннях, емоціях, уяві, думках, мотивах, діях, вчинках настільки, що деякі вчені намагалися побудувати на ньому концепцію особистості (З. Фройд, В. Райх). При цьому першому статевому контакту відводять значущу роль у формуванні сексуального життя людини. Досить виразно це представлено у культурі багатьох народів.

З. Фройд вважав, що людина народжується з певною кількістю сексуальної енергії (лібідо), яка у процесі дорослішання індивіда проходить чіткі стадії розвитку. Ці стадії, на думку психоаналітиків, пов'язані з різними ерогенними зонами, що мають біологічну детерміновану послідовність розгортання. Ключовим чинником особистісного розвитку стає сексуальний інстинкт, що, своєю чергою, переміщується від однієї ерогенної зони до іншої впродовж усього життя людини. Зокрема, а кожному етапі психосексуального розвитку певна ділянка тіла або орган прагне до об'єктів або дії з метою виклику фізичної насолоди. Проходження суб'єктом психосексуальних стадій визначено спочатку та відбувається незалежно від культурного рівня. У найбільш загальному сенсі під терміном «психосексуальний розвиток» розуміється рух психіки дитини від інфантильних способів задоволення потягів до більш зрілих, що, зрештою, дозволяє вступити у сексуальний контакт.

Отже, психосексуальний розвиток, за думкою З. Фрейда, надзвичайно важливий для становлення особистості. У процесі проходження індивідом усіх

його етапів закладаються передумови для виникнення сексуальних (сексуальна дисфункціональність), емоційних і комунікативних проблем.

Підлітковий вік – це період фізичних та емоційних змін, коли молодь формує світогляд і життєву програму. Батьки та вчителі забороняють, а телебачення, фільми, журнали, навпаки, розповідають про успішних людей, які ведуть вільний спосіб життя. Тож, окрім проблем, пов'язаних із дорослішанням, підлітки реально не отримують повної та правдивої інформації про спосіб життя

У контексті ненасильницької парадигми безстатеве навчання і виховання в педагогіці і досі викликає в багатьох дослідників занепокоєння щодо спотвореної соціалізації хлопців і дівчат, що спричинює відхилення у формуванні особистості, невротичні і поведінкові порушення, невдалі шлюбні союзи тощо. Очевидно, що жорсткі стандарти традиційної культури щодо фемінності й маскулітності, а особливо сексуальності та її проявів є анахронізмом і стають об'єктивною перешкодою для ефективної статевої соціалізації, виховання статевої культури молодого покоління. Традиційна статеві соціалізація дітей і підлітків продовжує відтворювати патріархальні стереотипи взаємодії статей у суспільній і приватній сферах, які частіше суперечать реальним трансформаціями гендерних відносин у сучасному українському суспільстві, стають на заваді розкриттю індивідуальності як важливого фактору демократичних відносин.

Встановлено, що перший сексуальний контакт у юнацтва є мотиваційно незрілим з істотними відмінностями у хлопців і дівчат. Сексуальні стосунки стримують не моральні фактори, а страх завагітніти, заразитись тощо. Відсутність особистісної концепції «сексуального незбудження» призводить до гедоністичних установок молоді. Гендерні стереотипи придушують сексуальну активність дівчат, змушуючи їх відчувати себе залежними і підпорядкованими. Дівчата частіше стають об'єктами сексуальної дискримінації: домагань, зґвалтувань. Низка непорозумінь у стосунках юнаків і дівчат пов'язані з нерозумінням психологічних особливостей статей. Серед фігурантів дитячої проституції домінують дівчата, хоч останнім часом зростає кількість юнаків, котрі залучаються до цих практик. Доведено, що проституція зумовлена, передовсім, недоліками у системі статевого виховання підростаючого покоління.

Найчастіше перший сексуальний контакт відбувається у віці 15-18 років. Що, своєю чергою, має багато неоднозначних наслідків.

У кожного є очікування від тієї чи іншої події. За даними статистик, більшість молоді у підлітковому віці очікують від першого статевого контакту такі емоції як біль, страх, сором тощо. Це може свідчити про низьку обізнаність та небажання чекати. Лише незначущий процент юнаків очікує щось приємне та неповторне.

Через негативні очікування найчастіше перший сексуальний контакт проходить негативно. Через неготовність до активного статевого життя, очікування молодих людей справджуються та ставлення до цього процесу стає вкрай негативним.



З огляду на те, що сексуальна поведінка завжди особистісно опосередкована, І.С. Кон вказує на множинність соціальної мотивації сексуальної активності. «Одна і та ж сексуальна близькість» може бути засобом розрядки фізіологічного збудження, дітонародження, досягнення чуттєвої насолоди, самоствердження, комунікації, маніпуляції іншими людьми, а також компенсаторною та ритуальною дією. Багатовимірність мотиваційних схем поведінки засвідчує, наскільки складним психічним утворенням є сексуальність. Ф. Райс вказує, що часто-густо рушійною силою підліткової сексуальності є емоційні потреби, які не мають до сексу відношення. Ці емоційні потреби включають бажання відчувати ніжність, позбутись самотності, отримати визнання, підтвердити мужність чи жіночність, підвищити самооцінку, виразити гнів чи позбавитись нудьги. Отже, статеві контакти стають засобом вираження та задоволення несексуальних потреб. Вчений акцентує увагу на можливості виникнення нових проблем у випадку спроб задовольнити інші потреби через сексуальні відносини. Якщо не вдається отримати емоційне задоволення, то можливим наслідком може стати поглиблення депресії, зниження самооцінки, зменшення ступеню близькості, підвищена чутливість та понижена задоволеність сексуальними стосунками.

Але у кожного власні мотиви вступу в активне статеве життя, що, своєю чергою, може сильно позначитися на психофізіологічному розвитку індивіда.

Порівняльний аналіз мотивів вступу підлітків у перший статевий зв'язок показав статеві відмінності. Хлопці зважувались на першу статеву близькість, головним чином, під впливом статевої потреби та цікавості, а дівчата частіше поступались домаганням партнера. В ході аналізу отриманих результатів з'ясувалося, що перший сексуальний досвід є для багатьох самоціллю, не пов'язаною зі створенням сім'ї. Зокрема, в якості основного мотиву першого зближення опитані хлопці назвали такі: цікавість (40%), статеві потреби (33%), кохання (30%), розвага, «за компанію» (15%), вплив алкоголю (22%). У дівчат мотиви першого вступу у статевий контакт розподілилися так: домагання партнера (64%), кохання (55%), задоволення фізіологічної потреби (18%), матеріальні труднощі (18%). Серед відповідей дівчат виявився ще один мотив – «піти від батьків», «через труднощі у сім'ї». Цікавими були результати досліджень взаємної рефлексії: дівчата перебільшують у хлопців мотив цікавості та недооцінюють мотив сильного статевого потягу, тоді як хлопці переоцінюють його у протилежної статі. Проаналізувавши отримані дані, можна дійти висновку, що більшість підлітків починають статеве життя свідомо і без примусу, попри існуючу думку, що багатьох підлітків розбещують і примушують до статевої відносин, часто під дією алкогольного сп'яніння. Таким чином, вчені підтверджують відмінність у ставленні підлітків різної статі до початку статевого життя. Врахування статовоспецифічних особливостей і психологічних детермінант мотивації міжстатевих стосунків підлітків сприятиме підвищенню ефективності статовиховної роботи з ними.

Якими ж є психологічні наслідки ранніх статевоїх стосунків? Ці наслідки можуть бути різними, в залежності від особистості. Деякі наслідки є

короткостроковими, проте серйозними. Деякі можуть спостерігатися після того, як особа вступила у шлюб та стала батьком чи матір'ю. Можна сказати, що емоційні проблеми можуть мати шкідливий, навіть критичний вплив на можливість людини вести щасливе та повноцінне життя. Розглянемо кілька негативних психологічних наслідків ранніх сексуальних зв'язків.

Першим може бути відчуття хвилювання щодо небажаних наслідків. Для багатьох підлітків страх завагітніти чи захворіти на СНІД є найголовнішим емоційним стресом.

Наступним може бути відчуття жалю та самозвинувачення. Дівчата більше страждають, ніж хлопці тому, що дівчата частіше вважають, що секс є одним із способів виявлення того, що ти дійсно маєш якісь почуття до свого партнера. Вони частіше, ніж хлопці, вважають сексуальні зв'язки знаком прояву відданості у взаємовідносинах. Якщо дівчина очікує, що сексуальні стосунки будуть сповнені кохання, то вона може почуватися обманутою та «використаною», якщо хлопець не покаже більш романтичної зацікавленості після першої ночі.

Також багато осіб страждають від втрати почуття гідності, коли дізнаються, що захворіли на хворобу, що передається статевим шляхом. Але навіть коли пощастить уникнути венеричної хвороби, тимчасові статеві стосунки можуть знизити почуття власної гідності як того, хто постраждав, так і того, хто виступав у ролі ініціатора стосунків. Інколи випадкові статеві стосунки призводять до заниження почуття власної гідності.

Коли перший статевий контакт відбувся з корисних цілей, це також має наслідки. Оскільки деякі люди ставляться до інших як до речей, що приносять насолоду, вони не тільки втрачають самоповагу, але й руйнують характер та занижують свою сексуальність. Щодо сексуальності така риса характеру як самостриманість є особливо важливою. Втрата самоконтролю над сексуальною поведінкою є важливим фактором у багатьох проблемах, які пов'язані з сексом та які катують суспільство.

Молодь, яка відчувають себе використаною чи зрадженою через розрив у сексуальних стосунках, можуть відчувати труднощі у майбутніх взаєминах. Ті, які постраждали від сексуальної експлуатації, починають почуватись так низько, що намагаються завоювати будь-яку увагу з боку інших, навіть якщо ця увага буде нетривалою та принизливою. Натомість інші можуть припинити довіряти будь-кому.

**Анастасія Тарнавська**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРИГЕРІВ ГНІВУ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА  
РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік є особливо значущим для розвитку емоційної сфери особистості. Цей гострий перехід від дитинства до дорослості також називають «критичний» вік, тому що саме в цей період закладаються основи емоційного життя людини в зрілі роки. Емоційна сфера сучасних підлітків характеризується уразливістю, схильністю до тривожності, депресивних станів, нейротизму, агресії. Якісна структура емоційності підлітка представляється патернами таких емоційних переживань, як спокій, радість і гумор, гнів, страх, печаль, байдужість.

Підвищена емоційність у юнацькому віці пов'язана з особливостями сприйняття себе, своїх можливостей і обмежень, зовнішнього вигляду і відповідності цих параметрів ряду представлених в свідомості стандартів [3].

У дослідженні брали участь 40 осіб: 20 підлітків віком 13 -15 років; 20 юнаків віком 16-18 років. Для виявлення тригерів гніву серед підлітків було використано Шкалу тригерів підліткового гніву (Е. Лютенберг, Дж. Ліптак) [2].

Аналіз тригерів гніву передбачає їх розподіл за п'ятьма факторами: загроза незалежності; загроза для особистості або власності; загроза втрати особистого контролю; загроза самооцінці; загроза втратити повагу.

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані за всіма факторами, можна говорити про те, що для підлітків найбільшим вираженим фактором гніву виступають ситуації загрози їх самооцінці (12,7 бали за фактором «Загроза самооцінці»). Найменше викликають гнів чинники, які описані в межах факторів «Загроза втрати самоповаги та «Загроза для особистості або власності» (9,1 та 9 балів відповідно) (рис.1).

Інакше кажучи, досліджувані підлітки не схильні надмірно гніватися, коли відчувають, що до них можуть проявляти неповагу, неправильно інтерпретують їхні думки та погляди. Також можна припустити думку стосовно того, що їм може бути притаманне байдужість до думки оточуючих. Низький рівень гніву можна прослідкувати в ситуації загрози: словесної, фізичної або емоційної.

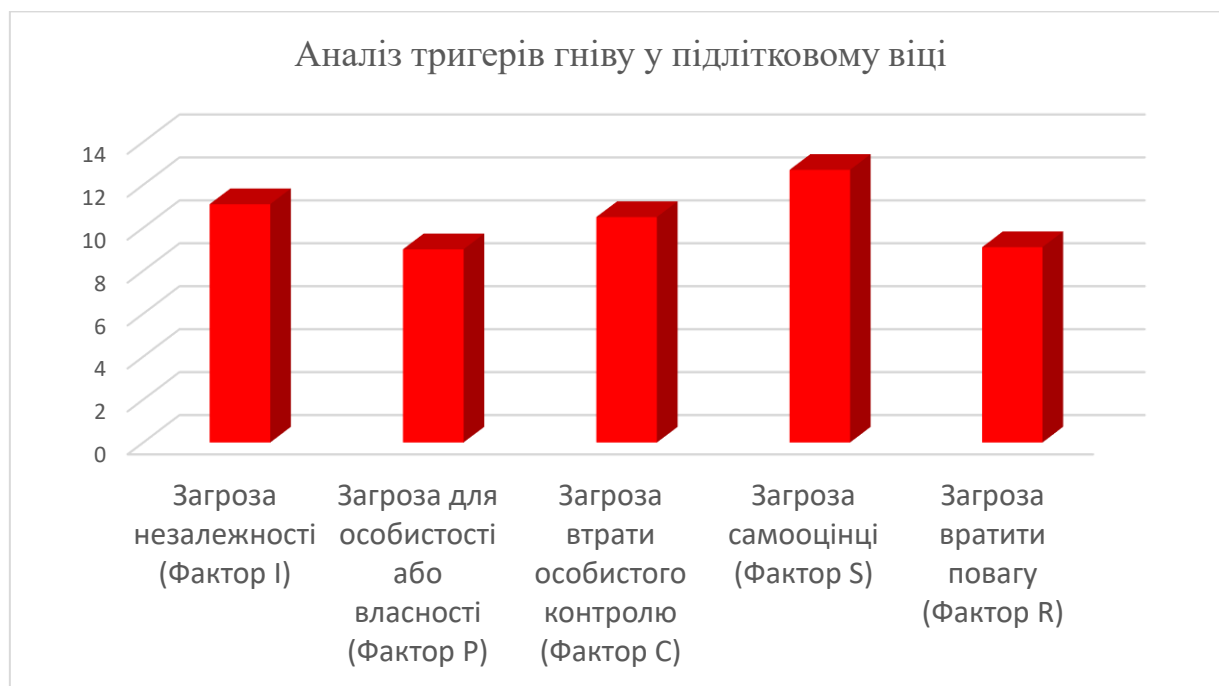


Рис. 1. Аналіз тригерів гніву у підлітків

Середній рівень прояву тригерів гніву за фактором «Загроза втрати особистого контролю» та «Загроза незалежності» (10,5 та 11,1 балів відповідно) свідчить про те, що досліджувані починають проявляти активність та гнів, якщо не можуть контролювати ситуацію в якій знаходяться, коли доводиться приймати рішення під тиском наказів інших. Також почуття гніву можуть викликати ситуації очікування, різкої зміни та не реалізованості планів.

Найвищі показники (12,7 бали) за результатами дослідження отримав фактор «Загроза самооцінці». Такі результати є свідченням того, що у досліджуваних викликає гнів будь-яка ситуація загрози самоповаги, відсутність поваги з боку інших людей, когнітивні дисонанси очікуваних та реально досягнутих цілей.

На відміну від підлітків, у яких цей фактор має найвищі показники, для юнаків та юнок не настільки важлива якість виконання завдань, наскільки сама його наявності. Їм менше необхідно визнання оточуючих, у меншій мірі гніваються ситуації загрози самоповаги. Вплив суспільної думки не буде викликати високого рівня агресії в юнаків та юнок, вони більш байдуже ставляться до цього фактору. Навіть при байдужості до суспільної думки, для них важлива повага та довіра оточуючих (рис. 2).

Найвищі показники за результатами дослідження отримав фактор «Загроза втрати особистого контролю» (13,1 балів). Такі результати є свідченням того, що у досліджуваних викликає гнів будь-яка ситуація обмеження волі та відсутності контролю ситуації. Вони прискіпливі до таймінгу та якісного досягнення своїх цілей.



Рис. 2. Аналіз тригерів гніву в ранньому юнацькому віці

Також гнів можуть викликати події пов'язані з загрозою життю, емоційного, психологічного стану безпосередньо себе та близьких людей, родичів, батьків та друзів. Для юнаків та юнок, дуже важливо, щоб на їхню незалежність не зазіхали, вони мають відчувати себе вільними та керувати ситуацією самостійно.



Рис. 3. Порівняльний аналіз тригерів гніву у підлітковому та ранньому юнацькому віці

Узагальнюючи результати можна сказати, що для підлітків дуже важливим є прийняття з боку оточуючих. Їм важливо відчувати себе сильними та повноцінно втілювати свої плани. Для юнаків більш необхідною є незалежність та можливість контролювати ситуацію, в якій вони знаходяться.

### Література:

1. Загурська І.С., Фальковська Л.М., Дем'янчук Ю.Ю. Рефлексія тригерів гніву в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т.2, Випуск 1. С.18-23.
2. Ігнатенко І.В. Особливості розвитку емоційної стійкості в дітей різного віку. *Наука й освіта*. 2000. №-2. С. 15-18.
3. Мойсеєва О. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.naiu.kiev.ua/psychped/images/documents/vupysk-1-2015/ua/16.pdf>
4. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
5. Plutchik R. Psychophysiology of individual differences with special referens to emotions . Annual N. Y. Acacl. Sciense. 1996. V.134. №2. S.776-781.

### Марія Фарфур

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

#### Науковий керівник:

Лариса Борисенко кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри педагогіки та психології  
*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*  
*м.Київ, Україна*

## ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

**Актуальність теми дослідження.** Війна є однією з найбільш стресових ситуацій, яка може вплинути на психічне здоров'я та благополуччя людини. Військові дії на території України стали серйозною проблемою для ментального здоров'я багатьох українців, зокрема військовослужбовців, переселенців та мирних мешканців, які опинилися в зоні конфлікту або навіть були змушені стати внутрішньопереміщеними чи взагалі виїхати за кордон. У зв'язку з цим, тема збереження психологічного благополуччя особистості є надзвичайно актуальною в умовах війни.

Отже, важливо розглянути теоретичні основи даного поняття, щоб краще розуміти стратегію оптимізації психологічного благополуччя. Насправді поняття «благополуччя» має давньослов'янське походження від слова, що походить від грецького «eutychia», яке є поєднанням прикметника «блага» – «гарна», «добра» та іменника «полука» – «випадок, доля». У сучасному вимірі добробут розуміється як [3]:

- життя в достатку та спокої, благополуччя, щастя;
- спокійний і щасливий стан;
- те саме, що й щастя, яке завжди суб'єктивно розуміється як реалізація всіх благ, які прагне здобути людина;
- нормальний стан без відхилень від норми чи несприятливих явищ.

Отже, благополуччя – це стан у якому особистість задовольняє свої потреби, є щасливою та має блага. А однією з найвідоміших концепцій психологічного благополуччя, є концепція К. Ріфф, яка визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеню спрямованості особистості на реалізацію головних компонентів позитивного життя, а також ступінь реалізації цієї спрямованості, що суб'єктивно проявляється як відчуття щастя, позитивних емоцій від життя і від себе. Її концепція ґрунтується на базових теоріях, так чи інакше пов'язаних з концепцією психологічного благополуччя та стосуються проблеми позитивного функціонування індивіда (теорії А. Маслоу, Г. Олпорта, М. Ягоди). Такий підхід дозволив К. Ріфф [2] виділити критерії позитивного індивідуального функціонування: особистісний ріст, самоприйняття, управління середовищем, автономія, життєві цілі, позитивні стосунки з іншими.

Розглянувши концепцію про психологічне благополуччя особистості не можливо не відмітити, що психологічне благополуччя відображається і в соматичних симптомах, які є наслідком погіршення психологічного благополуччя особистості. Зокрема, R. M. Ryan і E. L. Deci вважають, що існує взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям [1]. Хвороба часто призводить до функціональних обмежень, які знижують здатність насолоджуватися життям. Таким чином, суб'єктивна вітальність особистості корелює не лише з показниками психологічного благополуччя, такими, як – автономія та позитивні стосунки з іншими, але й із соматичними показниками.

Тому важливими заходами з метою оптимізації психологічного благополуччя, які необхідно реалізовувати в умовах війни можуть бути програми, проекти тощо:

1. Індивідуальні та групові програми психологічної допомоги та реабілітації, які враховують специфічні потреби та інтереси різних груп українців.

2. Програми забезпечення ефективної співпраці між різними організаціями та установами, які надають психологічну допомогу та реабілітацію населення в екстремальних умовах воєнного часу.

3. Застосування комплексного підходу, який охоплює психологічну допомогу, соціальну підтримку, медичну допомогу та інші аспекти життєдіяльності дюдей.

4. Розробка та впровадження програм національної та регіональної психологічної допомоги військовим та цивільним, які мають досвід участі у війні або є постраждалими під час війни, що є важливим інструментом оптимізації психологічного благополуччя особистості під час війни в Україні.

5. Застосування методів, способів задля оптимізації психологічного благополуччя, а також спрямованих і на поліпшення фізичного здоров'я.

Серед *методів саморегуляції психічного стану*, які суттєво допомагають зменшити вплив стресових факторів, привести у спокій нав'язливі думки, впоратися з тривогою, розслабитися, виділяють такі:

а) пов'язані з впливом слова (самопрограмування, самосхвалення, самонакази);

- б) пов'язані з використанням образів (засоби візуальної репродукції);
- в) пов'язані з управлінням тону м'язів, рухом і звичайно ж способи управління диханням.

Вважаємо доцільним розглянути декілька методів та засобів, що неодмінно допоможуть у стресовій ситуації для зняття психічної напруги.

**Метод візуальної репродукції.** Використання образів для саморегуляції:

- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це ваші ресурсні ситуації;
- робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині, для цього запам'ятовуйте:
  - 1) зорові образи події (те, що Ви бачите – хмари, ліс, квіти);
  - 2) слухові образи (які звуки Ви чуєте – спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
  - 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте – тепло сонячних променів на своєму обличчі, краплі води, смак полуниці).
- при відчутті напруженості, втоми:
  - 1) сядьте зручно, закривши очі;
  - 2) дихайте повільно і глибоко;
  - 3) згадайте одну з Ваших приємних ситуацій;
  - 4) проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові і тілесні відчуття;
  - 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
  - 6) відкрийте очі і поверніться до виконання робочих завдань.

**Метод «Управління диханням».**

В ситуаціях тривоги, стресу – важливе значення має управління диханням, тобто, виконання вправ, які допоможуть зменшити негативний вплив стресорів та фрустраторів:

1) сядьте зручно, спираючись на спинку крісла чи стільця, покладіть руки на коліна, заплющіть очі. Зверніть увагу на дихання. Слідкуйте, як розширюється грудна клітка під час вдиху, як зменшується після видиху;

2) розслаблення м'язів грудної клітки. Зробіть якомога глибокий вдих, затримайте повітря, розслабтесь, а потім швидко зробіть видих. Повторіть декілька разів. Ви відчули спочатку напруження? Ви відчули потім розслаблення? Зосередьтесь на різниці ваших відчуттів, щоб потім повторити все знову з більшим успіхом.

**Методи нервово-м'язової релаксації.**

– У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил: усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом з перенапруженням; кожна вправа складається з трьох фаз: «напружити-відчутти-розслабити»; напруженню відповідає вдих, розслабленню – видих.

– Можна працювати з такими групами м'язів: обличчя (лоб, повіки, губи, щелепи); потилиці, плечей; грудної клітини; стегон і живота; кистей рук;



нижньої частини ніг. Щоб навчитися розслабляти м'язи, потрібно щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

**Метод «Самопрограмування та рефлексії».**

– У складних ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах.

– Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

– Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»; «Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»; «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самоконтролю». Подумки повторіть його кілька разів.

Дані методи та прийоми значно покращать рівень психологічного благополуччя та нададуть особистості можливість контролювати власні стани, а можливість їх контролю надасть більшої впевненості у подоланні негативних психічних станів.

Отже, оптимізація психологічного благополуччя особистості під час війни в Україні є надзвичайно важливим завданням, яке можна вирішити за допомогою різних засобів та методів. Це охоплює різні техніки: робота з диханням, словом, думкою, м'язами. Крім того, державна підтримка, соціальна допомога, розвинута медицина, скоординовані дії реабілітаційних центрів, – можуть забезпечити більш ефективну психологічну допомогу та реабілітацію військових та цивільних, які мають досвід участі у війні або зазнали травматичного досвіду від даних подій.

Успішна оптимізація психологічного благополуччя особистості під час війни в Україні може мати значний позитивний вплив на загальне благополуччя суспільства. Для досягнення цієї мети важливо розвивати дослідження у галузі психології, використовувати різноманітні форми соціальної підтримки та уважно вивчати потреби військових та їх сімей. Тільки таким шляхом можна забезпечити ефективну психологічну допомогу та реабілітацію; зменшити кількість психологічних проблем, підвищити життєстійкість особистості та поліпшити якість життя військових, їх сімей, цивільного населення та суспільства в цілому.

### **Література:**

1. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 2001, p. 141–166.
2. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. № 4. P. 99-104.
3. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 47. 2019. С. 208-219.  
[http://lib.iitta.gov.ua/722874/1/ПРАКТИКУМ\\_Стресостійкість%20з%20ISBN.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/722874/1/ПРАКТИКУМ_Стресостійкість%20з%20ISBN.pdf)

**Володимир Фещук**

асистент кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **СОН ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ**

У сучасному світі психічні розлади стають все більшою проблемою, з якою зіштовхуються студенти. Вимоги академічного середовища, фінансові проблеми, соціальний тиск та період адаптації до нового середовища можуть призводити до психологічного напруження та ризику виникнення психічних розладів. Ці проблеми негативно впливають на якість життя студентів загалом і їхню академічну успішність зокрема. Відповідно, для забезпечення здоров'я та благополуччя студентів необхідна ефективна профілактика та раннє виявлення психічних розладів. Адже лише вчасна інтервенція може допомогти уникнути подальшого заглиблення проблеми та покращити якість життя студентів. Одним із таких факторів, який може впливати на психічне здоров'я студентів, є сон.

Сон є фізіологічним станом, в якому організм відновлює свої фізичні та психологічні резерви. Він характеризується зміною свідомості, активністю мозку та фізіологічними процесами. Сон має кілька функцій, таких як відновлення енергії, консолідація пам'яті та регулювання емоційного стану. Наукові дослідження показують, що якість сну має прямий вплив на психічне здоров'я. Недостатній сон може призводити до ризику виникнення різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожність та стресові реакції. З іншого боку, задовільний сон сприяє покращенню настрою, когнітивних функцій та загального самопочуття [2].

Студентське життя супроводжується значними рівнями стресу. Стрес впливає на якість та кількість сну, нівелюючи режим сну та призводячи до проблем з засипанням, перериванням сну та поверхневим сном. Це може призвести до хронічного недосипання та погіршення психічного стану здоров'я студентів. Спираючись на численні дослідження можна стверджувати, що якість сну має прямий вплив на когнітивні функції, пам'ять, увагу та концентрацію студентів. Недосипання та порушення сну можуть призводити до зниження продуктивності навчання, погіршення засвоєння нової інформації та затримки в розв'язанні завдань. Це може впливати на академічні досягнення студентів та загальну успішність у навчанні [1, 2].



*Рис. 1. Основні стресори, що впливають на якість сну студентів*

Під час сну мозок здійснює процес консолідації пам'яті, перетворюючи нову інформацію з короткочасної пам'яті в довготривалу. Глибокий сон сприяє зміцненню навчального матеріалу та покращенню здатності до згадування інформації під час випробувань та екзаменів. Крім того, гарний сон сприяє когнітивним процесам, таким як увага, логічне мислення та творчість, що впливають на успішне засвоєння навчального матеріалу. Тому забезпечення якості сну може мати превентивний ефект у профілактиці психічних розладів серед студентів. А збалансований сон сприяє підтриманню емоційного благополуччя, зменшенню стресу та покращенню загального самопочуття. Студенти, які усвідомлюють важливість здорового сну та використовують стратегії для його поліпшення, стають більш стійкими до психологічних навантажень та ризику розвитку психічних розладів. Якість сну має глибокий вплив на загальне психічне благополуччя студентів. Погана якість сну та хронічне недосипання можуть призводити до різних психологічних проблем, таких як знижений настрій, роздратованість, втрата енергії та знижена мотивація. Оскільки студенти зазвичай знаходяться під великим стресом і мають високу навантаженість, забезпечення якісного сну стає особливо важливим для збереження їх психічного здоров'я. Навчання студентів про важливість регулярного та якісного сну, а також про стратегії для поліпшення сну, може сприяти підвищенню усвідомленості та прийняттю позитивних здорових звичок. Крім того, підтримка з боку навчальних закладів шляхом надання інформації, ресурсів та психологічної допомоги може бути важливою складовою практичних заходів для покращення якості сну серед студентів.

Для покращення якості сну та забезпечення загального психічного благополуччя студентів можна використовувати наступні стратегії:

- ✓ *Регулярний режим сну.* Спробуйте лягати та вставати в один і той же час кожен день, навіть у вихідні. Регулярний режим сну допомагає налагодити біологічний годинник організму, що може поліпшити якість сну.
- ✓ *Створення сприятливого середовища для сну.* Забезпечте темну, тиху та комфортну атмосферу у кімнаті. Використовуйте затемнені штори, шумозахисні пристрої та зручний матрац для покращення якості сну.
- ✓ *Розслаблюючі ритуали перед сном.* Перед сном спробуйте виконувати розслаблюючі активності, такі як теплий душ, читання книги або медитація. Уникайте використання електронних пристроїв, які можуть впливати на вашу здатність заснути.
- ✓ *Регулярна фізична активність.* Виконання фізичних вправ або зайняття спортом сприяє поліпшенню якості сну. Однак, уникайте інтенсивної фізичної активності протягом години перед сном, оскільки це може стимулювати організм і утруднити засипання.
- ✓ *Обмеження стимулюючих речей.* Уникайте споживання алкоголю, кофеїну та нікотину пізно ввечері, оскільки ці речовини можуть впливати на якість сну та спричиняти пробудження вночі.

Відповідно, можна прийти до висновків, що здоровий сон є важливим фактором профілактики психологічних розладів у студентів. Сон відіграє важливу роль у консолідації пам'яті та когнітивних процесах, що є основою успішного навчання. Недосипання та стрес можуть негативно впливати на якість сну студентів, що в свою чергу може призводити до психологічних проблем та погіршення загального самопочуття. Превентивні стратегії щодо поліпшення якості сну, такі як регулярний режим сну, створення сприятливого середовища для сну, розслаблюючі ритуали перед сном та фізична активність, можуть сприяти покращенню якості сну у студентів. А належна підтримка з боку навчальних закладів, інформаційні кампанії та освітні програми можуть сприяти усвідомленню важливості здорового сну та допомогти студентам розвивати звички, що сприяють покращенню якості їхнього сну.

### Література:

1. Gaultney J. F. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*. 2010. Vol. 59, no. 2. P. 91–97. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708>
2. Hershner S., Chervin R. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*. 2014. P. 73. URL: <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>
3. Driver H. S., Taylor S. R. Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*. 2000. Vol. 4, no. 4. P. 387–402. URL: <https://doi.org/10.1053/smrv.2000.0110>

**Олег Харчук**

здобувач магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ольга Савиченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**СУЧАСІ ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ В  
УМОВАХ ВІЙНИ**

Одне з найбільш проблемних питань консультативної психології сьогодні – це створення теорії практики. Останнім часом можна спостерігати велику зацікавленість до методологічних питань надання психологічної допомоги особистості. Цей факт пов'язаний з появою нових психотерапевтичних теоретичних підходів і певним просуванням в описі предметного поля психологічної допомоги. Багато науковців розглядають три варіанти взаємодії психолога в процесі роботи з клієнтом у цьому напрямку: прихильність однієї теорії, еkleктизм і узагальнена теорія. На сьогоднішньому етапі становлення психологічної допомоги «тенденція розвитку допомагаючих професій» спрямована в напрямі до інтеграції наявних теоретичних і практичних даних в єдину цілісну модель, яку могли б використовувати у своїй роботі більшість психологів-практиків [3, с. 148].

Сучасні методи психологічної допомоги поділяються на три основні напрями [3, с. 141], рис. 1:

- психодинамічний;
- когнітивно-поведінковий;
- гуманістичний.

**Емпірично обґрунтовані підходи до надання психологічної допомоги  
в умовах війни**

Сучасна Україна в умовах війни перебуває з квітня 2014 року. З цього часу психологами використовувались різні психотерапевтичні підходи щодо надання психотерапевтичної допомоги громадянам постраждалим від воєнних катаклізмів. Психотерапевтичних технік, які дійсно ефективні для подолання психічних проблем людини через війну, не так багато, більшість з них мають своє походження з країн заходу.

Провівши огляд психологічної літератури можемо констатувати, що більшість фахівців в роботі по збереженню психічного здоров'я людей, які перебували під впливом воєнних дій виділяють такі спеціалізовані методи психологічної допомоги, як психологічне консультування, психотерапія, психокорекція і психореабілітація.

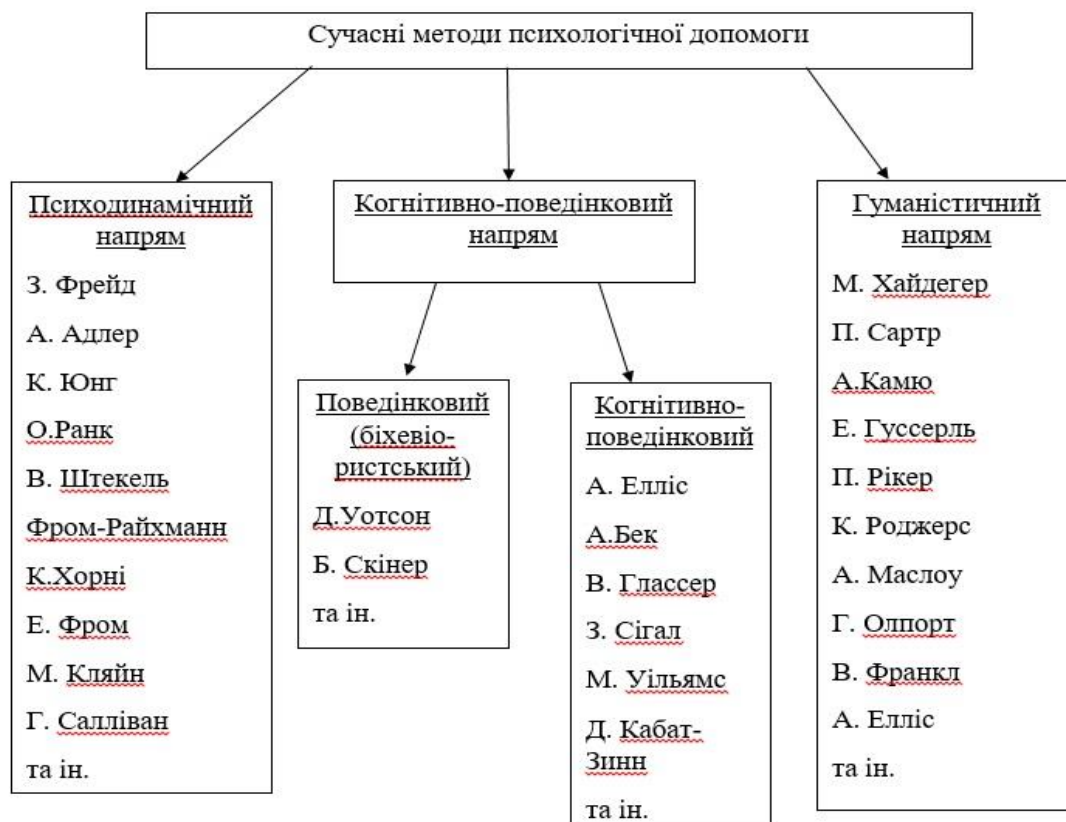


Рис.1. Теоретичні концепції психологічної допомоги у консультативній взаємодії психолога/терапевта та клієнта

Для подолання психічних розладів, які є наслідком воєнних дій найефективнішими методами надання психологічної допомоги є методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у поєднанні з деякими тілесно-орієнтованими методами. Ефективність КПТ при багатьох психіатричних розладах встановлена ґрунтовними науковими дослідженнями. У сучасну еру доказової медицини КПТ має наукові докази ефективності щодо ряду найбільш поширених психічних розладів. Відповідно сучасними протоколами професійних асоціацій психіатрів та психотерапевтів, рекомендаціями міністерств охорони здоров'я та ВООЗ - КПТ включена як одне з "втручань першого вибору" в допомозі особам з поширеними психічними розладами, в тому числі і з отриманими в наслідок війни [4,5].

КПТ є рекомендованим втручанням, поруч з антидепресантами, при лікуванні депресії, а також попередженні її рецидивів та менеджменті суїцидальності. КПТ є методом вибору у терапії усіх тривожних розладів: простої і соціальної фобії, панічного розладу, генералізованого тривожного та ОКР. Травмо-фокусована КПТ, поруч з методом EMDR є основними втручаннями у лікуванні посттравматичного стресового розладу [4,5].

Ключовою змінною, під кутом зору засновників, представників та послідовників КПТ, є мислення, що зумовлює емоційні, тілесні та поведінкові реакції людини. Іншими словами, реакції виникають не через безпосередній вплив стимулу, як вважалося раніше ( $S \rightarrow R$ ). Між стимулом і реакціями важливу

роль відіграє організм ( $S \rightarrow O \rightarrow R$ ), а саме: ставлення людини до тієї чи іншої активуючої події ( $A$  — activating event) у вигляді її думок і переконань ( $B$  — beliefs), що створюють емоційні, тілесні та поведінкові реакції ( $C$  - consequences). Це і є формула А-В-С, яка була відкрита автором РЕПТ Альбертом Еллісом та лежить в основі всієї когнітивно-поведінкової терапії. Тому А. Елліс є творцем КПТ. Але насправді виходить, що ця формула – квінтесенція всієї психології 20-го століття та структуралістської філософії. Вона висловлює саме те, що було відкрито. Ця формула виражає опосередкований характер поведінки людини чи психіки людини [8].

Опосередкований характер психіки людини ще у 1924-1934 роках вивчав видатний психолог Лев Виготський. Результати своїх праць Л. Виготський представив у засадах «Культурно-історичної теорії» [1], але відомо світу про цю теорію стало лише у 70-х роках 20-го століття, і це було вагомим науковим підтвердженням формули А-В-С А. Елліса.

Світогляд КПТ та РЕПТ, зокрема, пропонує людині, яка стала клієнтом психотерапевта, освоїти даний метод психотерапії та, при необхідності, бути самому собі психотерапевтом, самостійно справляючись з психологічними проблемами при їх виникненні. В умовах війни методи КПТ та РЕПТ, в поєднанні з іншими доказовими інструментами психотерапії, при їх професійному застосуванні стануть надійним фундаментом для відновлення психічного здоров'я людини.

### Література:

1. Виготський Л. С. История развития высших психических функций. Собр. соч.: В 6-ти т. Т. 3. М.: Педагогика, 1983
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації: навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андреева / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
4. Офіційний веб-сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: [www.who.int](http://www.who.int) (дата звернення: 10.05.2023).
5. Офіційний веб-сайт Українського інституту КПТ URL: <https://i-cbt.org.ua> (дата звернення: 10.05.2023).
6. Савиченко О. Ковш А. Психічне здоров'я військовослужбовців у період війни: основні складнощі та ресурси. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 137-140.
7. Ellis A. Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach/ McGraw-Hill, 1974, 288p.
8. The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy/edited by Albert Ellis and Shawn Blau. N.J.: A Citadel Press Book. Secaucus, 1998.



**Кристина Шевченко**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**КОНФЛІКТИ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ**

Однією з найдивовижніших властивостей сім'ї є гнучкість і динамічність форм її структурної організації. Проте, коли починається усвідомлене зіткнення, протиборство членів сім'ї, їх взаємно протилежних, несумісних рис, виникає сімейний конфлікт. У шлюбі конфлікт неминучий і до нього слід ставитися як до природного процесу [1, с. 22]. У психології під конфліктом розуміють взаємний негативний стан душі, що характеризується розбіжностями в думках, потребах та інтересах, що призводить до негативного ставлення один до одного.

У нашому дослідженні брали участь 15 подружніх пар (30 осіб) різного віку від 22 до 50 років, стаж подружнього життя від 1 до 20 років, кожна сім'я має 1 дитину або кілька дітей.

З результатів тесту «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх відносинах» розробленого О. Ємельяновим впливає, що з-поміж усіх опитаних рівень вищий за середній при конструктивній взаємодії виявлений у 26,6% досліджуваних жінок та 46,6% чоловіків. Середній рівень конструктивної взаємодії та здатності до конфліктності виявлено у 40% як чоловіків, так і жінок. Інші 33,3% чоловіків та 13,3% жінок мають низький рівень конструктивної взаємодії й високий рівень конфліктності. У результаті порівняння рівня конфліктності за статтю було виявлено, що високий рівень (33,3%) і середній рівень (40%) конфліктності мають жінки.

Таким чином, можна зробити висновок, що загальний рівень конфліктності в сім'ях високий або вищий за середній і здатність до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій низька. Також було виявлено, що рівень конфліктності жінок вищий за рівень конфліктності чоловіків.

Цікавими є результати за методикою «Реакції подружжя на конфлікт» О.Кочарян [2]. Шкала «неконструктивні установки на шлюб» має середню 40% та яскраво виражену ознаку 46,6% у чоловіків. У досліджуваних жінок вираженість неконструктивних установок на шлюб значно нижча: 60% мають середній рівень та 33,3% жінок мають низький рівень. Проективні механізми, які виступають у ролі захисту, що не допускає до свідомості психотравмуючої інформації на 66,6% високий та 33,3% середній рівень виражені в чоловіків. На 80% високий та 20% середній рівні виражені в жінок. Дефензивні механізми захисту, які допускають психотравмуючу ситуацію за рахунок її спотвореної



реінтерпретації, із середньою вираженістю характерні для 33,3% чоловіків, а із високою вираженістю – 66,6%. Для жінок із середньою вираженістю – 26,6%, а із високою – 73,3%.

Як реакція на конфлікт, агресія в різних її формах була виявлена в більшості чоловіків: високий рівень – 53,3%, середній рівень – 46,6%. Для жінок маємо таку тенденцію: високий рівень – 40%, середній рівень – 60%. Соматизація тривоги в досліджуваних чоловіків має таку тенденцію: високий рівень – 33,3%, середній рівень – 40%, низький рівень – 26,6%. У жінок вищі показники за цією шкалою. Шкала фіксації на психотравмі, яка відображає реакцію останніх ознак реакції на конфлікт між подружжям у чоловіків має високий рівень – 26,6%, середній рівень – 33,3%, низький рівень – 53,3%. У жінок високий рівень – 13,3%, середній рівень – 46,6%, низький рівень – 26,6%. У жінок за цією шкалою вищий рівень фіксації на психотравмі.

Таким чином, реакція на конфлікт у чоловіків (Рис. 1) і жінок (Рис. 2) за цією методикою має дещо різні тенденції. Жінки більш вразливі до конфлікту, ніж чоловіки.

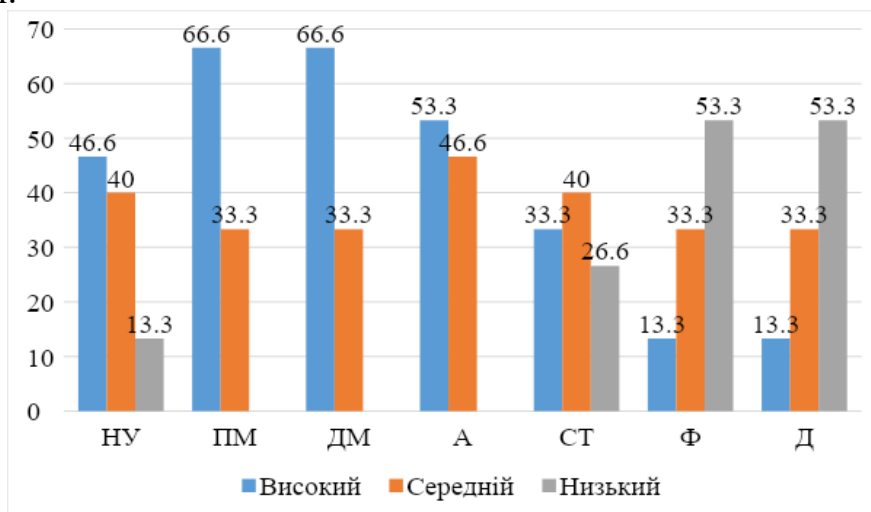


Рис. 1. Показники вираженості реакції на конфлікт у чоловіків за методикою «Реакції подружжя на конфлікт» О. Кочарян

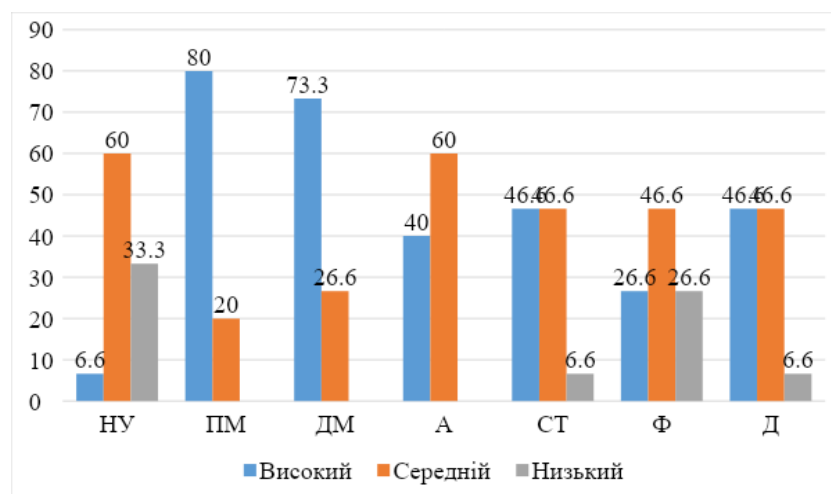


Рис. 2. Показники вираженості реакції на конфлікт у жінок за методикою «Реакції подружжя на конфлікт» О. Кочарян

Отже, за результатами емпіричного дослідження було виявлено, що загальний рівень конфліктності в сім'ях високий або вищий за середній і здатність до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій низька.

Згідно результатів дослідження за методикою «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» А.В. Козлова було виявлено, що усі показники психологічного здоров'я, відповідно до середніх значень за вибіркою досліджуваних, знаходяться на середньому рівні. Серед сфер психологічного здоров'я, що мають найвищі показники, знаходяться просоціальна орієнтація (7,89 балів) і стратегічний вектор (7,44). Найнижчими за вираженістю є інтелектуальний (4,22) та творчий (4,0) вектори.

Отже, загальний рівень конфліктності в сім'ях високий або вищий за середній і здатність до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій низька. Також було виявлено, що рівень конфліктності жінок вищий за рівень конфліктності чоловіків. У досліджуваних чоловіків досить сильно й часто проявляються реакції на конфлікт у вигляді соматизації тривоги, пов'язаної з виникненням психосоматичних розладів на фоні конфлікту в сім'ї та фіксації на психотравмі, що свідчать про «застрягання» афекту та інтелекту на психічній травмі, яка завдається в конфліктній ситуації. У жінок найбільш вираженими реакціями на конфлікт у сім'ї є: депресія, що включає класичну й апатичну види депресії, а також почуття вини, яке може включатися до депресії; протективні механізми захисту, що призводять до недопущення до свідомості психотравмуючої інформації (витіснення, заперечення труднощів, регресія тощо); фіксація на психотравмі, що свідчить про «застрягання» афекту та інтелекту на психічній травмі, яка завдається в конфліктній ситуації. Крім цього, досить часто дружини реагують на конфлікти в сім'ї через реакції соматизації тривоги та агресію.

Усі сфери психологічного здоров'я відповідно до середніх значень за вибіркою досліджуваних знаходяться на середньому рівні. Проведений кореляційний аналіз підтверджує взаємозв'язок психічного здоров'я та конфліктності подружжя. Подружжя, яке менше конфліктує, має досить високі показники психічного здоров'я.

### Література:

1. Буленко Т.В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. 2015. № 9. С. 22-26.
2. Лідерс А. Г. Психологічне обстеження сім'ї: навч. посібник-практикум для студ. фак. психології вищ. навч. закладів 2-е вид., Стер. М.: Видавничий центр «Академія». 2007. 432 с.
3. Захарченко В.Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. *Український соціум*. 2004. № 3. С. 48-55.
4. Козлов А. В. Методика діагностики психологічного здоров'я. *Перспективи науки і освіти*. 2014. № 6 (12). С. 110-117.
5. Корнієнко В.В., Алексеєнко Д.Д. Подружні конфлікти як чинник формування психосоматичних захворювань. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 20. С. 67-73.

6. Помиткіна Л.В. , В. В. Злагодух, Н. С. Хімченко, Н. І. Погорільська. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

**Аїда Яблонська**

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Емоційні стани в житті сучасних учнів можуть бути різноманітними. На них впливає безліч зовнішніх і внутрішніх чинників, які призводять до сильних емоційних реакцій. Дані реакції можуть проявлятися як в конструктивній, так і деструктивній поведінці. В навчальному процесі є ряд критеріїв, які мають вплив на формування емоційного стану дитини: ставлення до викладача, схильність до даної дисципліни, стиль викладання тощо. В рамках нашого наукового дослідження ми розглядали взаємопов'язаність шкільного навантаження і емоційного стану школярів, а саме порівнювали кількість навчальних годин на тиждень з емоційними станами учнів на даних дисциплінах. Попри тотальний вплив реформ і зміни в навчальному процесі, питання шкільного навантаження і його віддзеркалення на учнях залишається відкритим і досі [2].

Метою нашого дослідження було визначити зв'язок емоційних станів українських учнів зі шкільним навантаженням. На основі цього було висунуто гіпотезу дослідження: в умовах війни емоційні стани українських учнів пов'язані з рівнем шкільного навантаження, а саме: чим більше навантаження, тим більші негативні емоції відчувають учні. Дане припущення ґрунтується на тому, що в період воєнного часу, під час якого проводилося дане дослідження, діти мають більше чинників для тривоги і стресу. Це може впливати на здатність опрацювати певний обсяг інформації, тобто чим більша кількість інформації (в нашому випадку навантаження годин певної дисципліни протягом тижня), тим гірша здатність учня до опрацювання матеріалу і, як наслідок, відбувається погіршення емоційного стану.

Є різні методи дослідження емоційної сфери дітей під час навчального процесу. В рамках нашої курсової роботи ми використали модифікацію тесту М.Люшера, запропоновану О.В.Дацуном [1], згідно якої кольори мають наступне значення:

1. Червоний, жовтий, зелений – розглядаються як позитивний емоційний стан до відвідувань певної дисципліни учнем;
2. Синій, фіолетовий – як нейтральний емоційний стан;
3. Сірий, коричневий та чорний – розглядаються як негативний емоційний стан.

Дана методика призначена для діагностування емоційного стану учнів у навчальному процесі, і за словами автора, дозволяє дослідити:

1. Емоційний стан окремого учня на конкретному занятті;
2. Загальний емоційний стан школярів у навчальному закладі;
3. Загальний емоційний стан групи на заняттях;
4. Емоційне відношення учнів до відвідування певної дисципліни певного викладача.

Наше дослідження передбачало аналіз загального емоційного стану учнів на певній дисципліні і порівняння даного показника з кількістю годин викладання дисципліни на тиждень. Вибірку дослідження склали учні 5-го класу, (НУШ) Коростишівської міської ради, у віці 10-12 років, а саме 18 хлопців і 16 дівчат. Учасникам надавалася інструкція, згідно якої учень мав відзначити той колір, який, на його думку, найбільше підходить до його емоційного стану на даній дисципліні, значення кольорів респондентам не розголошувалося. О.В.Дацун в своїй роботі описувала можливість певного викривлення результатів через те, що діти можуть мати своє уявлення того чи іншого кольору. Для запобігання даної ситуації в кінці кожної зустрічі проводилась усна бесіда з учнями згідно їх виборів, під час якої було уточнено значення обраного кольору. В результаті дослідження ми отримали показники емоційних станів учнів під час навчального процесу (рис.1).

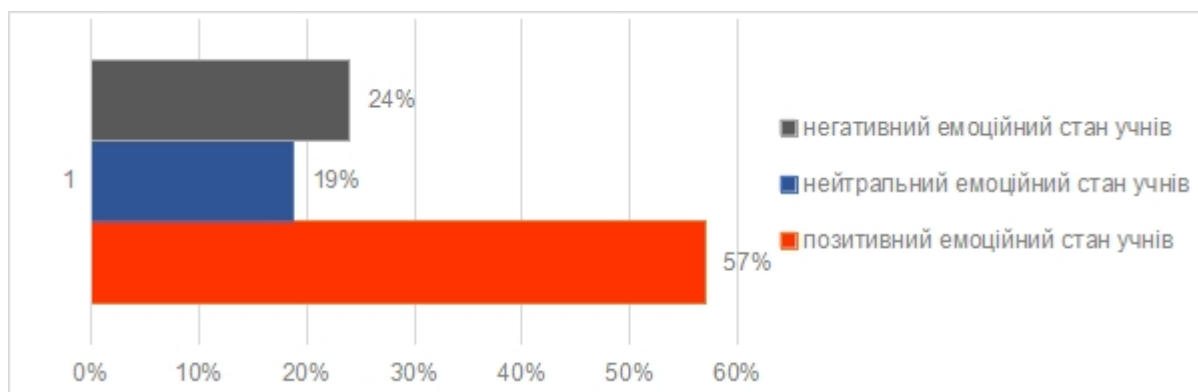


Рис. 1. Емоційні стани учнів під час навчального процесу

Згідно даних показників, учні мають в значній перевазі сформований позитивний емоційний стан під час навчального процесу. Розглянемо ці показники детальніше в контексті виборів учнями кольорів для кожної навчальної дисципліни (таблиця 1).

Таблиця 1

*Співвідношення навчальних предметів з обраними кольорами*

Назва предмету	Кількість навчальних годин на тиждень	Кількість виборів учнями кольорів		
		«позитивних»	«нейтральних»	«негативних»
Математика	5	12	9	13
Українська мова	4	23	7	4
Українська література	2	19	6	9
Інформатика	2	17	7	10
Пізнаємо природу	2	20	9	5
Економіка	1	18	9	7
Здоров'я, безпека і добробут	1	18	6	10
Технології	2	20	5	9
Англійська мова	3	20	6	8
Фізична культура	3	27	3	4
Етика	1	22	5	7
Зарубіжна література	1	27	4	3
STEAM освіта	1	9	7	18

Зв'язок між годинами на навчальні дисципліни (навантаженням) та виборами кольорів (показниками емоційних станів) визначався за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмана. Було отримано наступні результати:

1. коефіцієнт кореляції між годинами та виборами «позитивних» кольорів  $R=0,168$ , тобто зв'язок між досліджуваними показниками по шкалі Чеддока є слабким ( $p>0,05$ );

2. коефіцієнт кореляції між годинами та виборами «нейтральних» кольорів  $R=0,207$ , тобто зв'язок між досліджуваними показниками по шкалі Чеддока є слабким ( $p>0,05$ );

3. коефіцієнт кореляції між годинами та виборами «негативних» кольорів  $R=0,001$ , тобто зв'язок між досліджуваними показниками по шкалі Чеддока є слабким ( $p>0,05$ ).

Дані показники демонструють слабкий зв'язок між емоційними станами учнів і кількістю навчальних годин на тиждень.

Таким чином, в ході даного дослідження вдалося встановити, що шкільне навантаження, а саме кількість навчальних годин на тиждень, не мають вагомого впливу на емоційний стан учнів під час вивчення тієї чи іншої дисципліни в умовах військового часу.

### Література:

1. Дацун О. В. Особливості психологічної діагностики емоційного стану дітей на уроках. *Наука і освіта*. 2009. № 8. С. 109-111.
2. Освіта України в умовах воєнного стану : Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 с.
3. Освітні програми (НУШ) ліцею № 2 імені Л.Х.Дарбіняна Коростишівської міської ради 2022 р. URL: <http://kornvk.hostenko.com/%d0%be%d1%81%d0%b2%d1%96%d1%82%d0%bd%d1%96%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc%d0%b8/> (дата звернення 19.02.2023)

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Збірник наукових праць  
за матеріалами  
Всеукраїнської студентської інтернет-конференції  
(25 травня 2023 року)**

## *Укладачі*

**К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська,  
Н. Портницька, І. Тичина**

## *Підготовка макету*

**Ю. Дем'янчук**

## *Художнє оформлення обкладинки*

**В. Кириченко**

вул. Велика Бердичівська, 40  
м. Житомир, Україна, 10008  
тел./факс: +380 412 43-14-17  
e-mail: zu@zu.edu.ua