

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 студентсько-викладацької науково-практичної
інтернет-конференції
(21 травня 2024 року)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2024

УДК 159.98:316
А 43

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол № 15 від 30.08.2024 року)*

Рецензенти:

Валентин МОЛЯКО, доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

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

Олександр АВРАМЧУК, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри клінічної психології ФНЗ Українського католицького університету

А 43 Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції] / Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук / Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 377 с.

У збірнику подано наукові праці учасників Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я», яка відбулася 21 травня 2024 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, 2024

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, оригінал-макет, 2024

© Кафедра соціальної та практичної психології, 2024

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

- 1. АРТЕМЧУК Д.** Формування образу українського воїна в свідомості українців..... **12**
- 2. БОНДАРЧУК А.** Гендерні особливості сором'язливості у підлітковому віці..... **17**
- 3. ВЛАДЗЯНОВСЬКА О.** Ознаки емоційного вигорання молоді в умовах війни..... **19**
- 4. ГОРАЙ М.** Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної динаміки для осіб юнацького віку..... **21**
- 5. ДІХТЯРЬОВА Т.** Мотиваційна готовність до професійної діяльності як психосоціальний феномен..... **24**
- 6. ДУДНИК О.** Психосемантика етнонаціонального сприйняття українців..... **27**
- 7. ІВАНОВА А.** Особливості виникнення девіантної поведінки у підлітків..... **29**
- 8. ЄРЬОМІНА О.** Методологічні і методичні основи дослідження розвитку емоційного інтелекту підлітків..... **31**
- 9. КАЛІНЧУК А.** Образ шлюбного партнера як чинник шлюбного вибору жінок **34**
- 10. КАМІНСЬКА О.** Стрес і тривога в умовах військового конфлікту: виклики і наслідки для населення..... **38**
- 11. КЛЬОВАН Є.** Огляд методів вимірювання резильєнтності..... **41**
- 12. КРАВЧЕНКО І.** Теоретико-методологічні засади дослідження професійного вигорання вчителів загальноосвітніх шкіл в умовах дистанційного навчання..... **44**
- 13. КРУТКЕВИЧ А.** Особливості маніпулятивної поведінки у працівників сфери обслуговування..... **47**
- 14. МАЛЯР Л.** Вплив черепно-мозкових травм на когнітивні та психічні функції військовослужбовців..... **50**

15. МЕЛЬНИК Н. Комуникативний потенціал майбутніх психологів..	53
16. МОЛЯКО В. Дослідження проявів творчого мислення суб'єкта в умовах інформаційного дискомфорту.....	55
17. МОШКІВСЬКА С. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій підлітків.....	59
18. НАЛИВАЙКО О. Теоретичний аналіз проблеми формування позитивних копінг-стратегій підлітків у стресових умовах.....	63
19. ПЕТІК Я. Кібернетичне трактування зворотнього зв'язку у фізіології вищої нервової діяльності.....	67
20. ПЕТРИЧЕНКО О. Відповідальність як контрольо-регулятивна складова асертивності.....	69
21. СИНИЦЯ Ю. Емоційний інтелект та його взаємозв'язок із задоволеністю життям сучасної молоді.....	73
22. ТИЧИНА І., БОЛОБАН Т. Складові психологічного благополуччя сімей з різними типами міжособистісних стосунків...	76
23. ФАЛЬКОВСЬКА Л., РАДКЕВИЧ М. Образ війни у свідомості молодшого школяра.....	79
<i>ОСВІТА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ</i>	
24. БАРАНЕЦЬКА Н. Значення психолого-педагогічного супроводу для розвитку когнітивних процесів старших дошкільників.....	82
25. БОНДАР С. Психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків.....	84
26. ВЕРБИЦЬКА І. Психологічні особливості та фактори тривожності у молодшому шкільному віці.....	86
27. ВПІННІЦЬКА Я. Психологічні підходи до розвитку комунікативних навичок у дошкільників із затримкою психічного розвитку через ігрову діяльність: методичні рекомендації.....	88
28. ВОЙТЕНКО В. Образ осіб із психічними розладами у свідомості юнаків.....	91

29. ГАРНАГА К. Вплив інтернет-інфлюенсерів на моральність та цінності підлітків: комерційний контент та його відображення на підлітковій аудиторії.....	93
30. ГРАБЧУК А. Роль батьків у адаптації дошкільників до дитячого садка.....	97
31. ДЕМ'ЯНЧУК Ю., БЛИК А., БОНДАРЧУК А., ГОША Д. Вплив наявності візуального представлення інформації на рівень її засвоєння у дитячому віці.....	100
32. ДОВГАНЮК Т. Особливості міжособистісних стосунків дітей з особливими освітніми потребами.....	103
33. ДЄДКОВА А. Теоретична модель чинників емоційного реагування дітей дошкільного віку під час війни.....	106
34. ЗАГУРСЬКА І., РАДЧЕНКО З. Особливості організації та дослідження стратегій вирішення конфліктів у підлітковому віці....	110
35. ЖЕЛІЗКО А. Особливості розвитку пам'яті у молодшому шкільному та підлітковому віці.....	112
36. ЗЕЛІНСЬКА О. Дослідження мотивації досягнення успіху здобувачів освіти закладу фахової передвищої освіти.....	115
37. ІВАНОВА О. Взаємодія з дітьми, які мають труднощі із фізичним та психічним здоров'ям: виклики та шляхи їх подолання.....	119
38. КЛИМЧУК А. Особливості ставлення вчителів та батьків учнів до дистанційної та змішаної форм навчання.....	123
39. КУЗЬМІНСЬКА О. Робота логопеда з розвитку дрібної моторики у дітей із затримкою психічного розвитку.....	128
40. ЛАТИШ Н., ЛАТИШ О. Психолого-педагогічні аспекти збереження психічного здоров'я дітей.....	133
41. МАЛИНОВСЬКА О. Особистісна психодинаміка юнаків із різним рівнем невротизації.....	137
42. МЕЛЬНИЧУК О. Психологічні особливості дітей з тривожними розладами.....	139
43. МУСАЛОВА К. Особливості корекційно-розвиткової роботи психолога з дітьми молодшого шкільного віку.....	141

44. НЕСТЕРЧУК О. Соціальна тривожність здобувачів вищої освіти: теоретичний аналіз.....	144
45. ПАЧЕВСЬКА А., ВІАЛОСЗЫСКА М. Психічне здоров'я студентів та вища освіта.....	148
46. ПИРОГ Г., ТАРАСЮК А. Навчальна мотивація студентів в період війни.....	153
47. РОЗІЄВА В. Дослідження гнучкості творчого мислення учнів художньої школи.....	156
48. СВЯТЕЦЬКА А. Психосоціальна підтримка підлітків з депресивними станами під час війни: роль шкільного середовища...	159
49. СУХОДОЛЬСЬКА Т. Особливості стратегій вирішення конфліктів у ранньому юнацькому віці.....	162
50. УСТИМЕНКО Л. Проблема психічного здоров'я підлітків з раннім травмуючим дитячим досвідом	164
51. ФЕДОРЕНКО Л., ДАНІЛЕВСЬКА М. Особливості конфліктної поведінки сучасного юнацтва.....	166
52. ЧАЧКО С., ТРАВІНІНА Є. Особливості переживання тривалого травматичного стресу здобувачами вищої освіти в умовах воєнного конфлікту в Україні.....	170
53. ЧУДОВСЬКА І. Формування самооцінки в підлітковому віці: можливості та проблеми.....	172
54. ШАПОВАЛ М. Дослідження рівня емпатії у студентів – майбутніх учителів початкової школи.....	173
55. ШЕПЕЛЬОВА М., ГУЧАНСЬКА А. Взаємозв'язок когнітивного розвитку, мовленнєвих порушень і психічного здоров'я у дошкільників: емпіричний аналіз.....	176
56. ЯРЕМЧУК В. Особливості особистісної тривожності у підлітковому віці.....	179
<i>ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У РОДИНІ</i>	
57. БІГУС В. Психологічні особливості постраждалих від домашнього насильства.....	182

58. БОЛОБАН Т. Особливості психологічного благополуччя сімей з різними типами міжособистісних стосунків.....	184
59. ВЕНДЕР Р. Чинники емоційного вигорання молодих матерів.....	187
60. ВЕСЕЛЬСЬКА А., ЛОЗИЦЬКА К. Психічне здоров'я осіб із різним рівнем задоволеності шлюбом.....	190
61. ГРУШЕЦЬКА О., МАГДИСЮК Л. Роль сім'ї у збереженні психічного здоров'я дітей.....	194
62. ДЬОМІНА Г., ЛЩУК Л. Особливості сімейних конфліктів та причини їх виникнення.....	197
63. ЗАГУРСЬКА І., ПАВЛОВСЬКА О. Особливості організації та дослідження психічного розвитку дітей раннього віку.....	199
64. ЗАКУСИЛО А. Психічне здоров'я членів родин військовослужбовців.....	202
65. ЄРЬОМІНА О. Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків.....	203
66. КОВАЛЬСЬКА Д. Близькі міжособистісні стосунки в юнацькому віці: результати емпіричного дослідження.....	205
67. ЛАВРИНОВИЧ Ю. Дослідження проявів підліткової тривожності в залежності від деструктивних стилей сімейного виховання.....	210
68. НЕГРІЙ А. Особливості психологічної підтримки у партнерських стосунках.....	213
69. ПАВЛОВСЬКА О. Значення ігрових форм роботи для психічного розвитку дітей раннього віку.....	218
70. ПАЛАМАР А. Особливості стилів поведінки в конфлікті у контексті близьких міжособистісних стосунків.....	220
71. ПИРОГ Г., ПУЦИК Н. Особливості переживання стресу жінками, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною.....	224
72. СИРОЄД О. Динаміка подружніх взаємин у контексті воєнного часу.....	229
73. СЛПЧЕНКО О. Психологічні особливості жінок із досвідом розлучення.....	233

74. ТЕЛЯТНИК А. Вплив біологічних, психологічних та соціокультурних чинників на прояв та розвиток довільної поведінки у дітей дошкільного віку.....	236
--	------------

75. ЩЕГОЛЬКОВА І. Особливості мислительної діяльності осіб похилого віку.....	238
--	------------

76. ЮРКО К. Психічне здоров'я жінок із різним досвідом переживання домашнього насильства.....	239
--	------------

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

77. БЕЗРУЧУК С. Особливості психічних станів українців в Німеччині після повномасштабного вторгнення.....	242
--	------------

78. БОГАЙЧУК Ю. Соціально-психологічний портрет людей схильних до добродійності.....	244
---	------------

79. БОВСУНОВСЬКИЙ В. Вплив стресу на самоефективність сучасного вчителя.....	249
---	------------

80. ГРИЦЮК В. Особливості порушення харчової поведінки сучасної молоді в умовах війни.....	252
---	------------

81. ДЕМ'ЯНЧУК Ю. Дослідження статевих відмінностей сприймання образу красивої дівчини особами юнацького віку.....	257
--	------------

82. ЗАВГОРОДНЯ О., МАКІНА Л. Види психотравм в умовах загрозованої невизначеності.....	262
---	------------

83. ЗАРЖИЦЬКА О. Життєвий успіх як соціально-психологічна проблема.....	267
--	------------

84. КАЛЕНСЬКИЙ Д. Соціальні мережі як чинник соціально-психологічної інтеграції осіб із суб'єктивним відчуттям самотності.	270
---	------------

85. КАТЮХА М. Психологічні особливості чоловіків – домашніх кривдників.....	273
--	------------

86. КРАВЧЕНКО І. Професійне вигорання вчителів загальноосвітніх шкіл в умовах дистанційного навчання.....	277
--	------------

87. МИХАЙЛЮК О. Психологічні чинники виникнення психовегетативного синдрому в юнацькому віці.....	279
--	------------

88. ОЛІЙНИК О. Особливості системи цінностей та їх вплив на поведінку підлітків.....	281
89. ПЕТРЕНКО О. Образ людини з розладом спектру аутизму у масовій свідомості.....	284
90. ПИРОГ Г., ЛИТВИНЧУК К. Особливості зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни.....	288
91. ПИРОГ Г., СИРОВАТКА М. Переживання травматичних подій вимушено переміщеними українцями.....	292
92. ПОПЕЛЮШКО Р. Соціальне здоров'я як детермінанта психічного здоров'я особистості.....	296
93. САПІГА Л. Чинники формування міжособистісних стосунків у сім'ях, що опинилися в складних життєвих обставинах.....	301
94. СИДОРЧУК М. Особливості тривожності української молоді, що знаходиться в Україні та за кордоном.....	303
95. ТКАЧУК М. Особливості проявів тривожності в учнів підліткового віку.....	305
96. УЛАНОВСЬКА В. Образ людини з синдромом Дауна в масовій свідомості.....	307
97. ЦВЕТКОВА А. Динаміка емоційного вигорання медичних працівників.....	309
<i>ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ</i>	
98. ГАВРИЛОВСЬКА К. Салютогенний підхід до вивчення феномену професійного вигорання.....	312
99. ДЕМ'ЯНЧУК Ю. Проблема сепарації у співзалежних стосунках...	314
100 ЗАМЕРЗЛЯК Д. Психосоціальні ресурси у контексті подолання травм та стресу у складних життєвих ситуаціях.....	318
101 КАЛІТКА В. Лінь чи емоційне вигорання у діяльності: шляхи подолання.....	322
102 КАРАЧЕНЦЕВА-ПОПОВА М. Психологічні аспекти задоволеності життям в умовах війни.....	327

103 КВАША М. Психосоціальна адаптація військовослужбовиць до умов професійної діяльності.....	330
104 ЛЕСИК Л. Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни.....	332
105 ПЛАХТІЙ К. Особливості самореалізації осіб у ранньому дорослому віці.....	335
106 ПОРТНИЦЬКА Н., ЗАЄЦЬ С. Особливості емоційного стану українців з різним досвідом переживання війни.....	337
107 СОЧИНСЬКИЙ А. Психоемоційна підтримка молоді в діяльності позашкільних закладів в кризових умовах.....	342
108 СТЯГАЙЛО А., ГАВРИЛОВСЬКА К. Протидія домашньому насильству у контексті сталого розвитку громад.....	345
109 ТРЕТЯК Т. Карус як засіб забезпечення психічного здоров'я особистості.....	347
110 ФАЛЬКІВСЬКА Л. Арттерапія як метод підтримки психічного здоров'я в умовах війни.....	351
111 ХАРЧУК О. Дослідницька модель формування та подолання психічних розладів в умовах війни.....	354
112 ЧОРНИЙ В. Психологічні методи протидії масовій дезінформації в медійному просторі України в умовах війни.....	360
113 ФЕЩУК В. Соціально-психологічна підтримка психічного здоров'я молоді.....	363
114 ШУНЕВИЧ Є. Підтримка психічного здоров'я на робочому місці.....	366
115 ТИЧИНА І., БАЙЧУК Г. Чинники формування образу української жінки-мігрантки в свідомості поляків.....	368
116 ПОРТНИЦЬКА Н., ГОЛУБ А. Система цінностей молоді з різними профілями самоставлення.....	373

Дарина Артемчук

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

ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ УКРАЇНСЬКОГО ВОЇНА В СВІДОМОСТІ УКРАЇНЦІВ

Від початку анексії Криму та вторгнення російської федерації на схід України, змінилося ставлення людей до військових та їхнього значення в країні. Після Другої світової війни українці вживали слово «ветеран», говорячи про чоловіків, жінок, які протистояли боротьбі фашизму, не думаючи ж про те, що через 72 роки доведеться протистояти рашизму та знову використовувати поняття «воїн». Після 24 лютого 2022 року, повномасштабного вторгнення росії на територію України, слова: воїн, військовий, військова, захисник, герой, воєнний, кіборг, будуть не просто словами, які ми читаємо або чуємо з історії, а реальними людьми, в наш час, які захищають територію України, її громадян, свої близьких.

Наразі чоловіки та жінки є захисниками суверенітету України, національною гордістю, особливо героїзм українців поширюється в мас-медіа, створюються певні образи: Привид Києва – образ пілотів 40-ї бригади, які в перші 30 годин повномасштабного вторгнення росії здобули 6 перемог у небі над Києвом, Да Вінчі – позивний Дмитра Коцюбайла, перший доброволець, якому присвоєно звання Герой України прижиттєво, він у 2014 році був поранений, та через декілька місяців повернувся на фронт, став командиром спецпідрозділу ЗСУ «Вовки Да Вінчі», нажалі загинув під час виконання бойового завдання під Бахмутом, проте і посмертно залишив свій образ героя, який бореться за свою землю. Образи героїв вселяють в українців надію на перемогу, посилюють віру в нашу армію та надають сили для боротьби. З образів воїнів, їхніх фраз, відео формують різні розважальні меми, для підтримки духу самих військових та цивільних громадян.

Поняття образу досліджували починаючи від середньовіччя, зокрема Арістотель [1, с. 430] вважав, що образ формується під впливом відчуттів, почуттів та уяви. До філософії Платона, «образ» означав предмет, Платон описав

Його як щось більше, те що ми не можемо побачити, що існує поза речами, та незалежно від їхнього існування, філософ позначав «образ» тотожний слову «ідея», і говорив про те, що джерелом образів є саме ідеї. Образи, які ми сприймаємо за допомогою наших чуттів, є лише неповними, змінними відображеннями ідей. Рене Декарт [6] більш широко досліджував це поняття та визначив, що образ є основою сприйняття та розуміння світу. Пізніше Зигмунд Фройд використовував термін «образ» для опису несвідомого та складних психічних процесів, які впливають на розвиток особистості. Карл Юнг вважав образ, елементом, який виникає у зв'язку свідомого та несвідомого. Також проаналізувавши дослідження О. Потебні [4], ми можемо визначити, що під впливом минулого досвіду, психічних станів, індивідуальних мотивів, інтересів, потреб, емоційного стану людини, створюється для кожної людини відповідна апперцепція, яка зумовлює розбіжності у сприйманні одних і тих самих предметів різними людьми, або у різний час однією людиною.

У психології дослідженням образу займалися такі науковці: К. Юнг, З.Фрейд, К.Хорні, М. Блок, Л. Февр, Г Фехнер, А. Адлер. У філософії це поняття вивчали такі філософи, як Арістотель, Платон, Августин Аврелій, Ксенофонт Едмунд Гуссерль, Моріс Мерло-Понті, Жан Поль Сартр. Поняття образу займає важливе значення і в лінгвістиці, літературознавстві. Проте дослідження образу та його особливостей формування в науці продовжується і зараз, адже образ одного і того ж предмету може змінюватися відповідно до певних ситуацій та життєвих подій. І. Приходько [5] у своїй статті вона окреслила зміст та сутність поняття «образ» починаючи від античності у рамках філософії, літературознавства та лінгвістики, вона визначила, що у літературознавстві використовується художній образ, який асоціюється з відображенням оточуючої дійсності, яка змінюється у відносності з суб'єктивним сприйняттям письменника або читача. У лінгвістиці «образ» ототожнюють з тропами, словами вживаними в переносному значенні, порівняння, тощо. У філософії «образ» означає пізнання, освоєння та відображення дійсності.

С. Набок [2] досліджувала образ війни та воїна, та те як вони змінювалися з кожним поколінням та переписом історії, нею було розглянуто найвидатніших українців усіх часів, включаючи Богдана Хмельницького та Івана Мазепу, постать в Радянському Союзі якою була сплюндрована. Починаючи від закінчення Першої світової війни, українці об'єднавшись в УПА разом з ОУН боролися за свою свободу, проте Радянська влада відловлювала їх, відправляла до Сибіру, і зазначала воїнів в історії як втікачів. Світлана Набок дослідила політичні зміни, відсторонення радянської культури та її канонів, з початку незалежності України, також нею було визначено, що за період 2014-2016 років образ воїна не зазнав значних змін. Ці дослідження наштовхують на подальше визначення образу «воїна».

Г.Ю. Парходько [3] досліджувала соціокультурний образ сучасного українського героя у 2009 році відповідно до вторгнення росії на територію України, коли образ «героя» був сформований на історичних засадах. У своєму посібнику Г. Ю. Парходько описала соціокультурний образ героя в етносі, який

надає людині можливість для саморозвитку, формування особистості, соціальної та культурної ідентичності. Образ може відігравати значну роль у зміцненні культурної або етнічної ідентичності українців.

Наразі, в стані війни, важливими є фактори безпосереднього спілкування українців з військовослужбовцями, наявність члена родини, який напряду стикається з воєнними діями, часто військові діляться ситуацією, своїми почуттями з рідними, і на основі спілкування в цивільних людей виникає певні образи. Нами було визначено, що образ формується під впливом соціуму та власного досвіду, саме спілкування з військовослужбовцями є досвідом: цивільні люди бачать в якому фізичному та моральному стані знаходяться їхні рідні, віддзеркалюють їхні емоції, хвилюються за їхнє життя, на основі цих переживань та прямому спостереженні формується образ «воїна». Цивільні, які не мають прямого спілкування з військовослужбовцями, слідкують за масмедіа та «чутками», вони можуть проявляти емпатію, до тих людей, про яких говорять, проте людини не мають соціальних та емоційних зв'язків, що можу відрізнити образ «воїна» від попередніх. Саме цей критерій – наявність військовослужбовця в родині є роздільним в нашій вибірці.

Група А – молодь, яка має військовослужбовців у близькому оточенні

Група Б – молодь, яка не має в оточенні військовослужбовців

Дослідження образу українського воїна проводилося за допомогою спрямованого асоціативного експерименту. На першому етапі дослідження респондентам пропонувалися написати по 10 слів-асоціацій, які виникають на словосполучення-стимул «український воїн». На другому етапі проводився частотний аналіз асоціацій:

Група А виділила - 82 асоціації

Група Б виділила – 68 асоціацій.

Слова-синоніми, близькі за значенням були об'єднані

За допомогою частотного аналізу було визначено по 15 асоціацій з кожної групи, які ранжували респонденти, на 1-му місці була асоціація, яка найбільше характеризує словосполучення «український воїн», на 15-му – асоціація, яку респондент, вважав найбільш віддаленою від стимулу.

Найбільш повторювані були асоціації:

- група А – сила, зброя, захист, патріот, герой, захист, мужність, травма, втома, перемога, втрата, біль, повага, відважність, життя, жертвність.
- група Б – мужність, зброя, відважність, самопожертва, сила, непереможність, ЗСУ (армія), свобода, герой, захисник, безстрашний, страждаючий, форма, безпека, братерство.

За результатами ранжування було створено два факторно-семантичні поля за групою А (Рис. 1) та групою Б (Рис. 2).

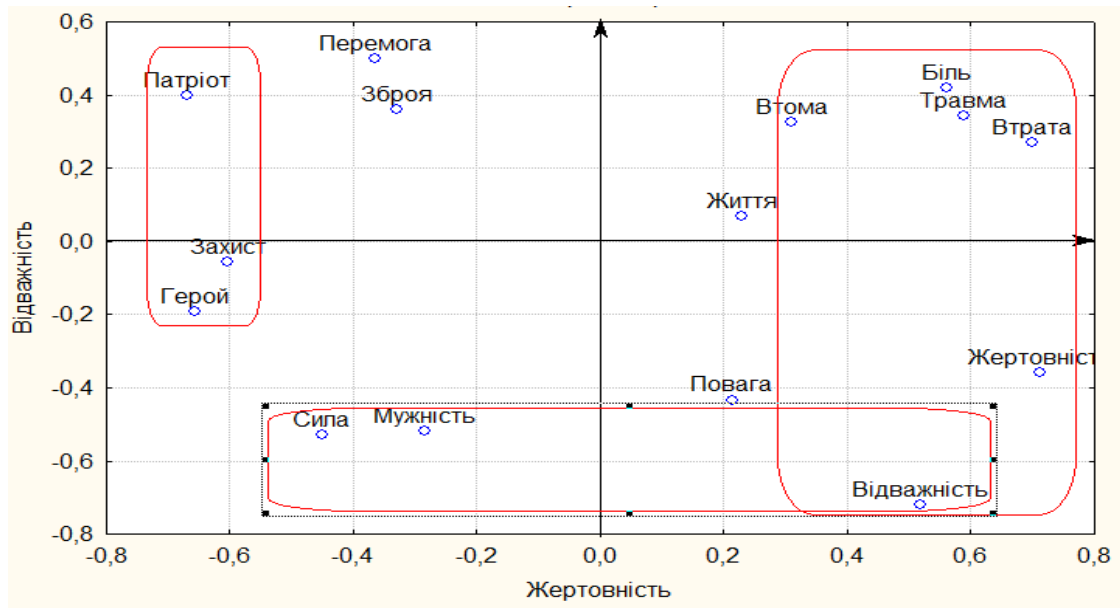


Рис.1 Факторно-семантичне поле на слово-стимул «український воїн» представників групи А

За результати факторного аналізу групи А, можна виділити 3 групи асоціацій:

1. Воїн (патріот, захисник, герой);
2. Чесноти українських воїнів (сила, мужність, відвага);
3. Психофізіологічний стан воїнів (біль, травма, втома, витрата, жертовність).

За результати факторного аналізу групи Б, можна виділити 4 групи асоціацій:

1. Збереження життя воїнів (страждаючий, форма, безпека, братерство);
2. Воїн (безстрашний, захист, герой);
3. Війна (самопожертва, зброя, армія (ЗСУ));
4. Чесноти українських воїнів (відважність, мужність, сила).

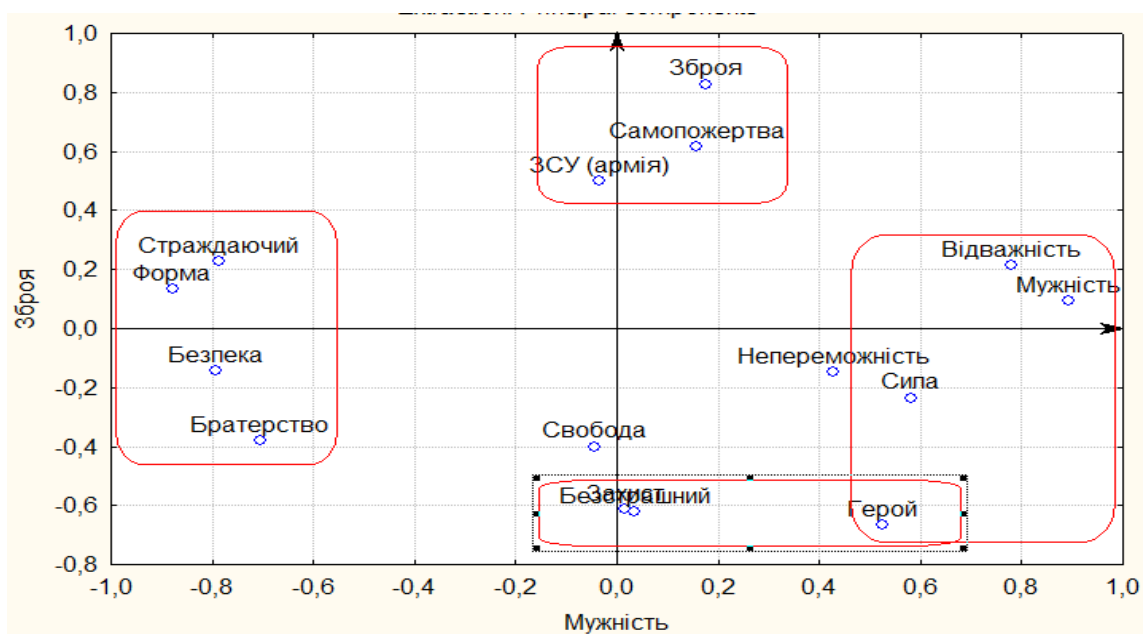


Рис.2 Факторно-семантичне поле на слово-стимул «український воїн» представників групи Б

На рисунках ми бачимо, що у двох групах А та Б присутні категорії: «Воїн» та «Чесноти українських воїнів», це може свідчити про позитивне ставлення до українських військовослужбовців, повагу та довіру. Також ми можемо визначити, що досліджувані групи Б, не зазначили, психофізіологічні стани військових, саме, ті негативні впливи війни, на життя та здоров'я українських воїнів, які можуть побачити цивільні люди, що мають родинні зв'язки з військовослужбовцями. Проте група Б визначила також значимим фактор «війни», яка є причиною виникнення та формування образу «українського воїна», також у групі Б наявні асоціації, які важко поєднати в групу, проте вони також є значними: братерство, що піднімає дух та боротьбу українських військових, військова форма – те що люди завжди бачать на вулицях, страждаючий український воїн, відчуття безпеки цивільними людьми, що є також довірою до ЗСУ.

Отже, можна визначити, що існують відмінності між сприйманням образу «українського воїна» в свідомості українців, молодь, яка має зв'язки з військовослужбовцями визначає наслідки воєнних дій на психофізіологічний стан своїх близьких, що знаходяться на фронті, а молодь, яка не має в оточенні військових, більше спирається на факти, які бачить в соціумі.

Література:

1. Арістотель. Метафізика: Фоліо, Харків, 2020. 300 с.
2. 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. №5-6 (85-86). С. 197-228.
3. Парходько Г.Ю. Соціокультурний образ сучасного українського героя. Навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧОІПОПП, 2009. 144 с.
4. Потебня О. Думка й мова (фрагменти): Слово. Знак. Дискурс. Антологія світової літературно-критичної думки ХХ ст, за редакцією Марії Зубрицької. Львів, 1996. 23 с.
5. Приходько І. Дослідження поняття «образ» у гуманітарній парадигмі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Лінгвістика : зб. Наук. Праць / ред. В. П. Олексенко. Херсон : Вид-во ХДУ, 2016. Вип. 25. С. 135-139.
6. Hatfield, Gary, «René Descartes», *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2024 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), [URL:https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/descartes](https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/descartes)

Аліна Бондарчук

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 СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Сором'язливість є дуже поширеною рисою, яка впливає життя людини, ускладнюючи його та заважаючи особистості самовиражатися, розвиватися, будувати взаємини з іншими.

Сором'язливість визначається як занепокоєння, страх у соціальних ситуаціях, які супроводжуються труднощами в комунікації з людьми, вразливості до слів та оцінок інших, рядом фізіологічних, когнітивних та поведінкових проявів; відчуття страху при взаємодії з людьми, які певним чином можуть негативно впливати на емоції людини: незнайомцями, керівниками, людиною, яка приваблює [1; 5; 7].

Різними дослідниками сором'язливість розглядається або як вроджена риса, або набута внаслідок виховання, умов соціального середовища, незадоволення інстинктивних бажань чи незасвоєння навичок спілкування [1; 2; 4; 6].

Сором'язливість проявляється на чотирьох рівнях: афективному (відчуття ніяковості, стурбованості, тривогу, страху, самотності); когнітивному (постійний аналіз своєї поведінки, негативна оцінка себе та очікування такої ж оцінки від інших); фізіологічному (прискорене серцебиття, почервоніння обличчя, важкість дихання, відчуття порожнечі в шлунку, підвищена пітливість) та поведінковому (уникання зорового контакту, мовчазність, уникання комунікації з людьми, м'якість і тихість голосу, незграбність і хаотичність поведінки) [1; 2].

Сором'язливість може набувати високого рівня в підлітковому віці через схильність підлітків до самоспостереження, меншу стійкість їх «Я» образів, формування самооцінки та самоцінності, розвиток особистісної рефлексії [1; 3].

У дослідженні гендерних особливостей сором'язливості брали участь 56 підлітків віком 12-16 років: із них 30 ідентифікували себе як дівчата, 23 – як хлопці, 3 віднесли себе до іншої гендерної ідентичності. Через недостатню кількість респондентів у групі підлітків, які віднесли себе до іншої гендерної ідентичності, їх дані не аналізуватимуться через неможливість отримати достовірні та значимі результати.

Досліджуючи сором'язливість у підлітків, вдалося виявити, що половина опитаних вважають себе сором'язливими: половина дівчат та половина хлопців

вказали у себе цю ознаку. 54,7% опитаних підлітків за результатами дослідження виявили низький рівень сором'язливості, 35,8% – середній рівень, 9,4% – високий рівень сором'язливості (Рис.1).

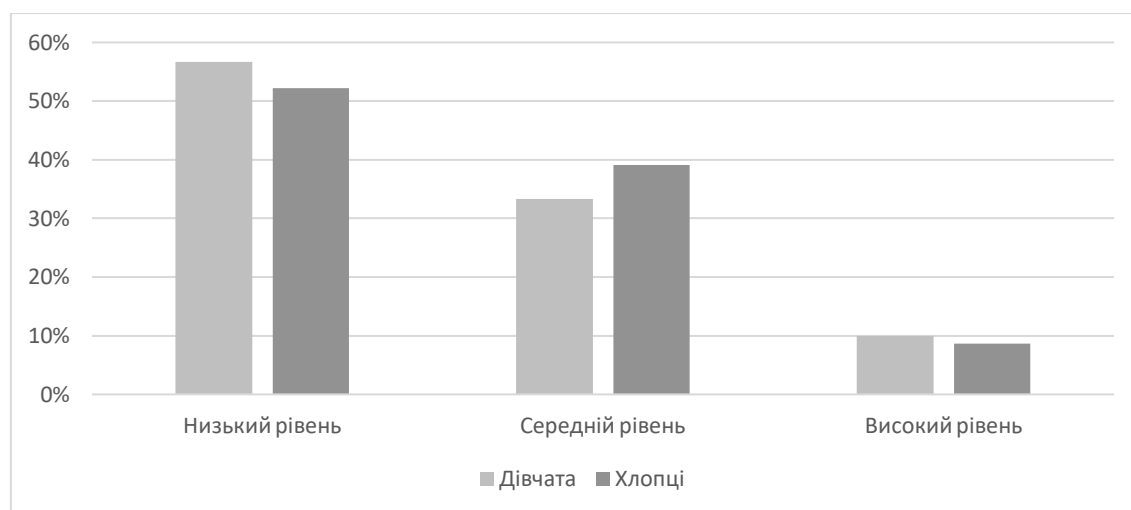


Рис. 1. Порівняння сором'язливості у дівчат і хлопців

Дослідження зв'язку між гендером та рівнем сором'язливості підлітків за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена показало, що зв'язок між ними відсутній ($r_s = -0,026$). Це може свідчити про те, що сором'язливість підлітка не пов'язана із тим, з яким гендером він себе ідентифікує.

Опитані підлітки найчастіше зустрічаються з такими фізіологічними та поведінковими проявами сором'язливості, як почервоніння обличчя, потіння долонь, труднощі у триманні зорового контакту, мовчазність, тихість голосу та заїкання; найрідше – з відчуттям порожнечі в шлунку та скутістю рухів. Відмінності у фізіологічних та поведінкових проявах сором'язливості залежно від гендеру відсутні чи незначні, тобто вияв сором'язливості не залежить від гендеру підлітка.

Також вдалося виявити, що підлітки, у яких більш маскулінні якості, в більшості (70%) мають низький рівень сором'язливості; у свою чергу підлітки, у яких якості більш фемінні, в більшості мають середній чи високий рівень сором'язливості (45,4% мають середній рівень, 12,1% мають високий рівень).

За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена виявили, що між рівнем сором'язливості та ступеню маскулінності чи фемінності підлітків існує зв'язок середньої сили та є значимим ($r_s = 0,484$). Це може вказувати на те, що наявність у підлітка в більшості рис, які є стереотипно фемінними, підвищує шанс того, що його рівень сором'язливості теж буде вищим, ніж у людини, яка в більшості має так звані маскулінні якості. Це може бути пов'язано із тим, що до фемінних якостей відносять ті, які є одними із ознак сором'язливості, наприклад, соромливість, тихий голос, вміння поступатися.

Отже, сором'язливість є дуже поширеною у підлітковому віці. Не існує зв'язку між рівнем сором'язливості, її поведінковими та фізіологічними проявами та гендером підлітка. Існує значимий зв'язок між рівнем сором'язливості підлітка та його тяжінням до фемінності чи маскулінності: у

підлітків із більш фемінними якостями особистості частіше зустрічається вищий рівень сором'язливості.

Література:

1. Байер О. О., Лебідь К. В. Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. Вип. 17. С. 62-69.
2. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 9(54). С. 21-31.
3. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики): автореф. Дис. ... канд. Псих. Наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 20 с.
4. Іщенко І. М. Теоретичні підходи до вивчення феномену сором'язливості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4–6 лютого 2014 року)*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 129–131.
5. Пасічник В., Гуріна З. Сором'язливість у підлітковому віці та її прояви. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. Вип. 32. С. 215-224.
6. Розвиток дитини. *Дитяча сором'язливість: причини й наслідки*. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/485/>
7. APA Dictionary of Psychology / Shyness. URL: <https://dictionary.apa.org/shyness>

Ольга Владзяновська

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

ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність теми обумовлена тим, що в умовах сьогодення стає нагальною потреба дослідження стану молоді в умовах російсько-української війни. Як відомо, війна є серйозним стресовим фактором і одним із її наслідків може бути саме емоційне вигорання. І воно так само може бути підґрунтям або ж ознакою інших психічних розладів, які виникають внаслідок подібної травматизації.

Говорячи про емоційне вигорання (або ж синдром емоційного вигорання), не можна не зазначити, що саме завдяки останнім дослідженням, дане явище почало розглядатися в більш широкому аспекті, аніж тільки професійне

вигорання і це дозволяє говорити не тільки про професійну діяльність, а й будь-яку іншу провідну діяльність в житті людини, що може призвести до виснаження.

Емоційне вигорання, за визначенням Вілмара Б. Шауфелі, є станом фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричиненого тривалим стресом і незадоволеністю. Воно характеризується почуттям цинізму, відстороненості та відчуттям неефективності в роботі чи особистому житті [2].

Таким чином, виявлення ознак емоційного вигорання може призвести до розробки ефективних втручань для української молоді, зокрема студентів. Це може включати програми підтримки психічного здоров'я, методи боротьби зі стресом і розвиток міжособистісних, соціальних зв'язків. Саме раннє втручання може запобігти довгостроковим негативним психологічним наслідкам, можливим, внаслідок перебування в країні, де ведуться бойові дії. Саме в цьому і полягає практичне значення дослідження: висвітлення поширеності та впливу емоційного вигорання на українську молодь, а також шляхи профілактики даного явища.

Наукова новизна полягає в застосуванні методики ВАТ-12 для оцінки рівня емоційного вигорання та виявленні відмінностей між працюючими студентами та студентами, зосередженими виключно на навчанні. Окрім цього, це дослідження сприяє розумінню емоційного вигорання в унікальному контексті: Україна воєнного часу. Існуючі дослідження можуть не повністю охопити специфічні стресори, з якими стикається сучасна українська молодь.

У психології проблема вигорання (емоційного та/або професійного) піднімається у працях зарубіжних (К. Маслач, С. Дженкінс, Г. Фрейденбергер, В. Шауфелі) та вітчизняних (Г. С. Абрамов, Є.С. Старченкова) вчених. Також методологічними та теоретичними основами дослідження стали основні положення Шауфелі про синдром вигорання з використанням методології ВАТ-12 для оцінки його рівня. Теоретичні основи, такі як вплив війни на особистість, теорія стресу та механізми подолання, також лежать в основі дизайну дослідження та інтерпретації результатів.

Тому, за допомоги опитувальника (двох його версій) Шауфелі для вимірювання вигорання ВАТ-12 загальна версія та версія, пов'язана із роботою (Schaufeli et al.), ми змогли діагностувати рівень емоційного вигорання у студентів. Відповідно, аналіз відбувався за критерієм, чи має студент окрім навчання ще роботу чи ні і таким чином порівнювалися результати обох груп. Окрім цього, цим досліджуванним пропонувалося оцінити за 10-бальною шкалою 10 наслідків війни, виділених на основі праці Брієра Дж. Н. та Скотт, К. [1] для подальшого аналізу їх зв'язку із ознаками емоційного вигорання у молоді. Дослідження дозволило побачити підтвердження протилежної гіпотези, а саме: у студентів, що і працюють, і навчаються рівень емоційного вигорання менший, аніж у тих, хто має своєю провідною діяльністю лише навчання. Питання зв'язку наслідків війни із рівнем емоційного вигорання потребує подальшого, більш ґрунтового дослідження.

На основі отриманих результатів було розроблено комплекс порад відносно організації профілактичних засобів емоційного вигорання у вищих

навчальних закладах, зокрема було також зроблено акцент на таку складову як розвиток емоційної грамотності.

Університети можуть пропонувати семінари з психічного здоров'я, створювати безпечні місця для студентів, щоб висловити свої тривоги, і надавати доступ до консультаційних послуг. Тобто частково пропонувати те, що вже є нормою на різних підприємствах міжнародного рівня. Крім того, включення розвитку емоційного інтелекту в навчальну програму може допомогти молоді розпізнавати стресори та ефективно керувати ними.

Адже як відомо, стратегії розвитку емоційного інтелекту включають семінари, навчання концентрації уваги та заохочення до відкритої комунікації про емоції. Подібні програми можуть надати студентам механізми подолання стресу, самосвідомості та здорових стосунків. Таким чином, підвищуючи емоційну обізнаність і стійкість, студенти можуть краще орієнтуватися в складних ситуаціях і відповідно зменшити ризик емоційного вигорання.

Література:

1. Briere, John N., and Catherine Scott. Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment (DSM-5 update). Sage Publications, 2014.
2. Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020). Manual Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0. KU Leuven, Belgium: Unpublished internal report.

Маріна Горай

здобувачка магістерського рівня освіти
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, професор (б.в.з.) кафедри
соціальної та практичної психології

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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ДИНАМІКИ ДЛЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Розуміння особистісної динаміки в юнацькому віці є важливим для забезпечення психологічної підтримки та сприятливого особистісного розвитку. Розуміння особистісної динаміки дозволяє прогнозувати реакції пацієнтів на психотерапію, визначати їхні індивідуальні ресурси та розробляти ефективні програми для відновлення психічного здоров'я.

Розробка стандартизованої шкали особистісної динаміки може мати практичне застосування у психологічній практиці, освіті та науково-психологічних дослідженнях. Шкала сприятиме кращому розумінню та підтримці особистості. Враховуючи зростаючий стрес та навантаження серед молоді, включаючи соціальні мережі, конкуренцію та інші чинники, дослідження особистісної динаміки допомагає адаптувати психологічну підтримку до потреб сучасної молоді та реагувати на зміни в соціокультурному середовищі [1; 2].

Вивчення особистісної динаміки та стандартизація шкал для оцінювання динаміки є предметом досліджень багатьох вчених. Д.Л. Верні вивчає розвиток особистості та психологічні аспекти становлення особистості. Р.Р. Кетслінг, є фахівцем із розробки психологічних тестів, включаючи шкали для вимірювання особистісної динаміки [7]. Р.К. Міллер досліджує вплив різних факторів на особистісну динаміку у молодому віці. В. Демент аналізує процеси зміни в особистості та реакцію на стресові ситуації. К. Двігун спеціалізується на розробці психологічних інструментів для оцінювання особистості, включаючи шкали для оцінки особистісної динаміки. Багато інших дослідників також активно працюють у цій області, що дозволяє розширювати розуміння процесів зміни в особистості та їхнього впливу у різних контекстах і вікових групах [4; 6].

Особистісна динаміка описує складний процес зміни, розвитку і трансформації особистості впродовж життя. Це поняття включає багато аспектів, які відбивають індивідуальний розвиток й адаптацію до світу.

Особистісна динаміка полягає у стабільності і змінах у рисах особистості, відбиваючи як особа змінюється під впливом досвіду, віку, життєвих обставин, стосунків та довколишнього середовища. Ці зміни можуть бути поступовими або спричинятися конкретними життєвими подіями чи кризовими ситуаціями. Особистісна динаміка відображається у здатності особи адаптуватися до нових ситуацій та вирішувати життєві проблеми [10].

Це поняття описує індивідуальний процес зростання, що включає зміни у цінностях, переконаннях, мотивації та цілях. Крім того, особистісна динаміка включає індивідуальні трансформації під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів таких як самовдосконалення, вирішення особистісних конфліктів, розроблення нових стратегій взаємодії зі світом і пошук сенсу і підтримки від інших.

Отже, особистісна динаміка є важливим психологічним концептом, що допомагає розуміти процеси зміни та розвитку особистості протягом життя та відіграє ключову роль у розвитку психологічних інтервенцій і підтримки індивідуального розвитку.

Розуміння особистості та її динаміки є ключовим аспектом психологічних досліджень. Багато дослідників присвятили час вивченню особистісних рис, характеристик і змін у поведінці та внутрішніх процесах особи з часом. Це дозволяє краще зрозуміти, як формується особистість, які чинники впливають на її розвиток і як вона змінюється протягом різних етапів життя [3; 5].

Один із відомих дослідників особистості був З. Фройд, який розробив теорію психоаналізу і вивчав внутрішні конфлікти та механізми захисту, що формують особистість. К. Роджерс розвинув теорію самоактуалізації особистості, підкреслюючи важливість саморозуміння, прийняття себе і розвитку потенціалу для створення здорового життя. Е. Еріксон працював над теорією психосоціального розвитку і описував вісім стадій розвитку особистості. Вони спільно з іншими вченими допомагають розкрити різні аспекти формування особистості, її зміни під впливом різних факторів і життєвих обставин [8; 9].

Вивчення особистості допомагає розуміти як людина стає тим, ким вона є, і які фактори впливають на її психологічний розвиток протягом усього життя.

Ми розглядаємо значення дослідження динаміки особистості з погляду розуміння принципів, що керують поведінкою особи протягом часу. Вивчення процесів, механізмів і функціонування особистості є ключовим для усвідомлення того, як особистість «працює» у сучасному контексті. Підхід до вивчення динаміки особистості враховує унікальність індивідуальних рис, але також ставить за мету встановлення загальних принципів і закономірностей.

Дослідження динаміки особистості спонукає до інтердисциплінарного підходу, що дозволяє поєднувати знання з інших галузей психології та інших наук для кращого розуміння особистісних процесів. Вивчення теоретичних підходів до динаміки особистості сприяє розумінню основних концепцій і моделей у цьому напрямку.

Ці висновки підкреслюють важливість дослідження динаміки особистості як складного й інтердисциплінарного процесу, який потребує уваги до деталей, чіткості термінології та розгляду різних аспектів індивідуальних і загальних проявів особистості.

Література:

1. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Шкала особистісної динаміки: перевірка надійності паралельних форм. *Габітус*. 2023. № 46. С. 176-180.
2. Мазяр О. В. Невротичний стан у системі особистісного розвитку. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / за ред. : І. Маноха, Г. Собчук. Том II. Варшава-Київ : ПАН – Гнозис, 2018. С. 257-267.
3. Allport G. W. *Personality: A psychological interpretation*. New York: Henry Holt and Company, 1937.
4. American Psychological Association. Dynamic. In *Dictionary of Psychology*. Retrieved. 2020. July 12. <https://dictionary.apa.org/dynamic>
5. Byrne K.A., Silasi-Mansat C.D., Worthy D.A. Who chokes under pressure? The Big Five personality traits and decision-making under pressure. *Personality and individual differences*. 2015. Vol. 74. P. 22-28.
6. Cattell R. B., Eber H. W., Tatsuoka M. M. *Handbook of the sixteen personality factor questionnaire (16PF)*. Compaign Illinois, 1970. 210 p.
7. Cloninger C. R. Temperament and personality. *Current Opinion in Neurobiology*. 1994. Vol. 4(2). P. 266-273.
8. Eysenck H. J. *The Biological Basis of Personality*. Springfield, IL: Charles C Thomas, 1967.
9. John O.P., Srivastava S. The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*. 1999. Vol. 2. 102-138.
10. Ross L., Nisbett R.E. *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology* / 2nd ed. London : Pinter & Martin Ltd., 2011. 304 p.

Тетяна Дігтярьова

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Любов Федоренко, кандидатка психологічних наук, доцентка
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

МОТИВАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН

Актуальність проблеми мотиваційної готовності до професійної діяльності як психосоціального феномену визначається сучасними викликами та тенденціями у суспільстві. Зростання швидкості змін, які відбуваються в різних сферах життя, включаючи ринок праці, технологічний прогрес та соціальні стандарти, ставить перед індивідами нові завдання та вимоги.

Зміни в соціально-економічному середовищі, динаміка розвитку професій, а також зміни в цінностях та очікуваннях молодого покоління впливають на мотиваційну готовність до вибору професії та подальшу кар'єру. Юнаки і дівчата шукають не лише матеріальне задоволення, але й можливість самореалізації, відповідності своїм цінностям та інтересам у професійній діяльності.

Забезпечення мотиваційної готовності стає важливим завданням для підтримки успішного вступу на ринок праці та подальшого розвитку кар'єри. Недостатня мотивація може призвести до втрати таланту та кадрових ресурсів, а також зниження ефективності працівників у певній сфері. Таким чином, з урахуванням постійних змін у суспільстві та на ринку праці, проблема мотиваційної готовності до професійної діяльності є актуальною та потребує подальшого вивчення та удосконалення методів підтримки та розвитку мотиваційних механізмів у сучасному світі.

Ступінь розроблення проблеми. На сьогоднішній день проблема мотиваційної готовності до професійної діяльності розглядається як важливий психосоціальный феномен, що знаходить широке застосування в різних сферах науки та практики, зокрема в психології, управлінні персоналом, освіті, соціальній роботі та інших галузях [11; 14].

Значний обсяг наукових досліджень та публікацій присвячений аналізу факторів, що впливають на мотиваційну готовність особистості до професійної діяльності. Вивчення цієї проблеми включає аналіз різних аспектів, таких як індивідуальність, соціальна підтримка, внутрішні та зовнішні мотиви, психологічні та соціальні умови розвитку особистості [4; 5; 12].

Багато науковців звертають увагу на значення психологічних факторів, таких як самооцінка, віра в успіх, цінності та переконання, у формуванні мотиваційної готовності до професійної діяльності. При цьому, існують різні теорії та концепції, які розкривають сутність цього явища.

Вітчизняні дослідники активно вивчають різні аспекти мотивації та готовності особистості до професійної діяльності, аналізуючи їх вплив на індивідуальний та соціальний розвиток.

Серед видатних вітчизняних дослідників, які присвятили свою роботу проблемі мотиваційної готовності до професійної діяльності, варто відзначити С.Д. Максименка, який звернув увагу на важливість мотиваційних аспектів у формуванні професійної готовності особистості; О.Ф. Бондаренка, який досліджував мотиваційні процеси та їх вплив на професійну діяльність психологів; Г.О. Балла, який зосереджувався на психологічних аспектах мотивації та готовності до професійної діяльності у майбутніх спеціалістів; Т.В. Говорун, яка вивчала особливості мотиваційної сфери у майбутніх психологів та її вплив на їхню професійну діяльність [1; 2; 3; 5].

Важливо відзначити внесок зарубіжних дослідників у розуміння проблеми мотиваційної готовності до професійної діяльності: В.А. Van der Kolk, яка досліджувала вплив травми на мотиваційну готовність до професійної діяльності; R.M. Ryan та E.L. Deci – автори теорії самовизначення, яка має значний вплив на розуміння мотиваційних процесів [9; 10; 13].

В контексті сучасних викликів та тенденцій у суспільстві, таких як швидкі зміни на ринку праці, зростання конкуренції, розвиток технологій та глобалізація, питання мотиваційної готовності стає ще більш актуальним та важливим для подальшого розвитку особистості та успішної адаптації до нових умов праці. Таким чином, на сьогоднішній день проблема мотиваційної готовності до професійної діяльності має значний рівень розробленості та привертає увагу великої кількості науковців та практиків, що стимулює подальше вивчення цієї проблеми та розвиток нових методів та підходів у цій сфері.

Виклад основного матеріалу. Мотиваційна готовність до професійної діяльності являє собою складний психосоціальний феномен, що визначає готовність особистості до виконання професійних обов'язків та досягнення успіху у вибраній сфері. Цей феномен включає в себе низку ключових аспектів, які впливають на мотивацію та готовність особистості до професійної діяльності [6; 7].

По-перше, мотиваційна готовність пов'язана з індивідуальними цінностями та переконаннями особистості щодо її обраної професії. Людина, яка має внутрішню відповідність між своїми цінностями та вибраною професією, буде більш мотивованою та готовою до професійної діяльності.

По-друге, соціальні чинники впливають на мотиваційну готовність. Зокрема, підтримка від родини, друзів, колег та співробітників може значно збільшити мотивацію до досягнення професійних цілей.

По-третє, самооцінка і впевненість в своїх здібностях грають важливу роль у мотиваційній готовності до професійної діяльності. Люди, які вірять у свої здібності та можливості досягти успіху у вибраній сфері, мають більшу мотивацію до розвитку та досягнення цілей.

Нарешті, важливим елементом є стимулювання з боку оточення та середовища. Підтримка робочого колективу, можливості для професійного зростання, а також матеріальні стимули можуть значно збільшити мотиваційну готовність до професійної діяльності [8, с. 134-139].

Висновок. Мотиваційна готовність до професійної діяльності як складний психосоціальний феномен визначає успішність та задоволення від роботи у вибраній сфері, включаючи в себе внутрішні та зовнішні чинники, такі як індивідуальні цінності та переконання, соціальна підтримка, самооцінка та стимулювання з боку оточення.

Розуміння цього психосоціального феномену є ключем до ефективного управління та розвитку персоналу, а також до формування більш задовільної та продуктивної робочої атмосфери. Забезпечення оптимального рівня мотиваційної готовності сприяє покращенню результативності роботи та досягненню поставлених цілей як на індивідуальному, так і на колективному рівнях.

Отже, дослідження мотиваційної готовності до професійної діяльності є важливим напрямом для подальших досліджень у сфері психології та управління персоналом. Його результати можуть використовуватися для розробки програм професійного розвитку, підвищення мотивації та підтримки робочого колективу, що в свою чергу сприятиме підвищенню ефективності та конкурентоспроможності організацій у сучасному світі.

Література:

1. Балл Г. О. Психологічні особливості мотивації в контексті професійної діяльності майбутніх спеціалістів. *Психологічний вісник*. 2013. № 4 С. 32-45.
2. Бондаренко, О. Ф. (2010). Мотиваційні процеси в діяльності психологів. *Психологічний журнал*. 2010. № 2. С. 45-58.
3. Говорун Т. В. Мотиваційні аспекти у психологічній практиці: вплив на професійну ефективність. *Психологічні дослідження*. 2019. № 7(2). С. 112-125.
4. Данильченко В.А. Психолого-педагогічні аспекти формування мотиваційної готовності до професійної діяльності. Педагогічні аспекти формування мотиваційної готовності до професійної діяльності майбутніх учителів [Психолого-педагогічні аспекти формування мотиваційної готовності до професійної діяльності майбутніх учителів]. *Вісник Черкаського університету*. Серія Педагогічні науки. 2018. № 1(333). С.68-72.
5. Максименко С.Д. Особистісно-мотиваційний аспект формування професійної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності [Personality- мотиваційний аспект формування професійної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності]. *Психологія і педагогіка в сучасному світі*. 2016. № 3(23). С. 24-27.
6. Маслоу А. Г. Теорія людської мотивації. Психологічний огляд. 1943. 50(4), С. 370-396.
7. Савченко О.Ю. Мотиваційна готовність до професійної діяльності майбутніх соціальних працівників [Motivational readiness for professional activity of future social workers]. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. Серія: Психологія. Вип. 34. С. 54-58.
8. Шевченко В. П. Психологічні аспекти формування мотиваційної готовності майбутніх менеджерів до професійної діяльності [Psychological aspects of forming motivational readiness of future managers for professional activity]. (2020). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», № 2(68). С. 134-139.

9. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Promoting Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23.
10. Deci, E., & Ryan, R. (2002). «Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.» In Deci, E. & Ryan, R. (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester Press.
11. Gagné, M., & Deci, E. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
12. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.
13. Van der Kolk, B.A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the Fragmentary Nature of Traumatic Memories: Overview and Exploratory Study. *Journal of Traumatic Stress*, 8(4), 505-525.
14. Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley.

Олександра Дудник

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ПСИХОСЕМАНТИКА ЕТНОНАЦІОНАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ УКРАЇНЦІВ

В умовах глобалізації і росту міжнаціональної взаємодії важливо розуміти, які психологічні механізми визначають етнонаціональне сприйняття, особливо у контексті країни, де національна ідентичність грає ключову роль. Сьогодні Україна знаходиться на перехресті різних культурних впливів та постійно переживає становлення своєї національної ідентичності, важливо розуміти, як саме українці усвідомлюють своє етнонаціональне «Я». Відчуття прив'язаності до власної нації, культурних цінностей та ідентичності може визначати психологічний комфорт та самоусвідомлення.

Психосемантика етнонаціонального сприйняття охоплює широкий спектр аспектів, включаючи культурні стереотипи, символіку, цінності, традиції та історичні уявлення, установки, що впливають на утворення та розвиток етнічної та національної ідентичності.

Серед вітчизняних та зарубіжних вчених, які вивчали різні аспекти етнонаціонального сприйняття слід відзначити наступних – Львовичкіна А., Лозова О., Ткаченко О., Кириченко В., Васильченко О., Данилюк В., Березін А., Р. Бернс, Г. Гегель, Дж. Беррі, Б. Маврік, Дж. Салазар та інші.

Етнонаціональне сприйняття визначає, як особа сприймає та осмислює свою етнічну та національну ідентичність, а також взаємовідносини з представниками інших етносів та національностей.

Розгляд понять національної та етнічної ідентичності в контексті дослідження психосемантики етнонаціонального сприйняття українців має кілька важливих причин: культурний та політичний контексти, соціальна взаємодія, соціально-психологічні аспекти.

Історичні події та наративи впливають на сприйняття українцями власної етнонаціональної ідентичності. Певні історичні події можуть бути використані для утвердження національної гідності або, навпаки, призвести до почуття провини чи страху. Якщо люди різко усвідомлюють свою етнічну чи національну приналежність, це може свідчити про напружений або критичний стан у суспільстві [2].

Також під впливом історичних, політичних та ідеологічних чинників у масовому світогляді можуть формуватися конкретні етнонаціональні установки, які зберігаються впродовж часу і впливають на поведінку як окремих осіб, так і на суспільну свідомість [1].

Національну ідентичність можна розділити на два типи: громадянство, як національна ідентичність і етнічність, як національна ідентичність. Кожна з цих національних ідентичностей має специфічні характеристики, які відрізняють одну від одної [3].

Національна ідентичність часто пов'язана з колективною самооцінкою. Колективна самооцінка є одним із визначальних факторів національної ідентичності, яка зазвичай викликає міжгрупові упередження серед людей, котрі вже ідентифікують себе з певними етнічними групами чи націями.

Поняття національної ідентичності також можна пояснити через концепцію соціальної ідентичності, яка є частиною Я-концепції, народженої з концепції соціальної приналежності до групи, включаючи державу чи націю [4].

Етнічна ідентичність включає у себе особисту приналежність до різних етнічних груп і культур. Це охоплює сприйняття різниці між етнічними спільнотами, почуття прихильності та гордості за власну етнічну групу та її культурну спадщину порівняно з іншими, а також усвідомлення можливості упередженого ставлення та дискримінації у більшості ситуацій, особливо там, де спостерігаються фізичні відмінності між групами. Узагальнюючи вищезазначене, ідентичність постійно еволюціонує, змінюється шляхом додавання нових аспектів або відкидання старих. Цей процес є невід'ємною частиною постійної динаміки суспільства та культури, яка відображає глибокі трансформації у сприйнятті себе та своєї національної приналежності в умовах глобальних змін.

Розуміння, як українці сприймають свою етнічну та національну ідентичність, дозволяє вивчити психологічні механізми самоідентифікації, самовизначення та взаєморозуміння, оскільки сімейне виховання, освіта, медіа, соціальне середовище та історичні події мають значний вплив на формування свідомості суспільства.

Література:

1. Львовчкіна А. М. Етнопсихологія: навч. Посіб. Київ: МАУП, 2002. 144с.

2. Кириченко В. В. Контекстуально-семантична диференціація міжгрупових атрибутів «радянський» та «європейський» у призмі етнонаціонального сприйняття українців. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 85-90.
3. Tkachenko O. Reinventing Ukraine: Ukrainian national and supra-national identity in contemporary polish opinion-making press. *Colloquia Humanistica*. Polska Akademia Nauk. Instytut Slawistyki PAN, 2016. №. 5.
4. Hogg M., Vaughan G. Social psychology. New York: Pearson Education, 2018. 808 p.

Анастасія Іванова

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Тетяна Пономаренко, докторка філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
*Білоцерківський інститут економіки та управління, Університету
«Україна»
м. Біла Церква, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Дослідження особливостей девіантної поведінки підлітків має велику актуальність у сучасному суспільстві з кількох ключових причин. Це включає сімейні, соціальні, психологічні, культурні та біологічні чинники.

Варто зазначити, що по-перше, проблема девіантної поведінки серед підлітків є серйозною соціальною проблемою, яка може мати негативний вплив на індивідів, сім'ї та суспільство в цілому.. По-друге, знання про особливості девіантної поведінки допомагає розробляти більш ефективні програми профілактики та інтервенції. Чим раніше і краще ми розуміємо динаміку цього явища, тим ефективніше можемо працювати над попередженням і лікуванням цих проблем. По-третє, розуміння особливостей девіантної поведінки дозволяє розробляти більш індивідуалізовані підходи до роботи з підлітками, враховуючи їхні унікальні потреби та контекст.

Проблема девіантних станів детально вивчалась як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. Зокрема, значний внесок у дослідження психічних станів особистості зробили такі вчені як С. Рубінштейн, О. Ковальов, Г. Леонова, М. Левітов, В. Вілюнас, Б. Додонов, П. Якобсон [10; 9; 12]. Серед сучасних дослідників варто відзначити праці Ю.Є.Сосновікової, В.Ганзена, Т.Немчної, В. Семиченко, К. Ізарда, Є. Ільїна, А. Мікляєвої, П. Румянцевої, В. Астапова [6; 7; 11].

Відомо, що особистісні прояви в поведінці підлітка, складаються не довільно і виступають результатом складного процесу впливу соціальних умов, в яких підліток існує і діє. На жаль, неуважність дорослих до проблем

неповнолітніх, нерідко призводить до того, що діти, пасивно засвоюючи негативні моделі поведінки в «стихійному соціумі» і активно апробуючи в своїй життєдіяльності, не маючи знань і соціальних навичок, необхідних для позитивної взаємодії з соціумом, стають жертвами обраної моделі поведінки.

Поведінка девіантна (від латинського *deviatio* – відхилення) – дії людини (девіанта), які порушують офіційно встановлені в суспільстві чи неофіційні в певній соціальній групі моральні та правові норми, що призводять до її покарання, ізоляції, виправлення або лікування [13, с. 8].

Причин девіантної поведінки неповнолітніх можна назвати багато. Формуванню у підлітків девіантної поведінки сприяють певні об'єктивні умови та причини, а також суб'єктивні передумови. Об'єктивними причинами для їх виникнення є недоліки сімейного, шкільного та суспільного виховання, а в ролі суб'єктивних умов виступають індивідуальні особливості підлітків та їх взаємодія з соціальним середовищем [3, с. 83].

Профілактика девіантної поведінки є важливим напрямом роботи з неповнолітніми. Це пов'язано з тим, що більшість неповнолітніх має схильність до девіантної поведінки, а випадки його прояви трапляються досить часто. Деякі з них є соціально небезпечними та руйнівні впливають на цілісність суспільства, інші – цілісності особистості та її гармонійного розвитку.

Девіантна поведінка може бути зумовлена різними чинниками: психологічними особливостями, соціальним оточенням, станом суспільства загалом, то й профілактичну діяльність слід спрямовувати на вплив на всі ці чинники. Тобто, профілактика має бути спрямована не лише на конкретну особистість, а й на її соціальне оточення та на суспільство в цілому [6, с. 17].

Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх здебільшого спрямована не так на підлітків, які вже виявляють девіантну поведінку, але в тих, хто має схильність до девіантної поведінки. В останньому випадку профілактична діяльність може запобігти прояву девіантної поведінки. Саме тому слід приділити увагу діагностиці, виявлення неповнолітніх, які мають схильність до девіантної поведінки [14, с. 61].

Важливим у формуванні особистості неповнолітнього є організація вільного часу. Ми вважаємо, щоб знизити девіантність у підлітковому середовищі, потрібно надати неповнолітнім альтернативні форми активності. Зробити більш доступними заняття у різних спортивних секціях, творчих гуртках. Але, щоб усе це було затребуваним, необхідно, щоб у підлітка були сформовані установки на здоровий спосіб життя. Тут важливу роль відіграє соціальне оточення, насамперед сім'я [8, с. 23].

Отже, дослідження особливостей девіантної поведінки підлітків є важливим і актуальним напрямом науки та практики, спрямованим на покращення якості життя підлітків і загального благополуччя суспільства.

Література:

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. Київ: МАУП, 2006. 88 с.
2. Гончаренко Т. Робота психолога з батьками. Київ: Шкільний світ, 2006. 112 с.
3. Девіантна поведінка: історія, теорія, практика: матеріали конференції / за ред. Максимової Н.Ю., Грись А.М., Максим О.В. Київ, 2021. 106 с.

4. Дембицька Н. М., Зубіашвілі І. К., Лавренко О. В., Мельничук Т. І. Соціально-психологічне забезпечення економічної соціалізації молоді: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 346 с.
5. Кононенко Н. Сім'я як осередок формування культури поведінки *Рідна школа*. 2006. № 3. С. 24-28.
6. Кузьменко В. В. Психологія девіантної поведінки: навч. Посіб. Дніпро: Видавець Біла К.О, 2019. 68 с.
7. Макаренко О. М. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах: Наукові записки. *Психолог*. 2005. № 2. С.10–13.
8. Максимової Н. Ю. Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 95 с.
9. Мілютіна К. Психологія сім'ї. Техніки раціонально-інтуїтивної психокорекції родини. Київ: Главник, 2007. 144 с.
10. Нікітіна Є.І. Вплив типу сім'ї на розвиток акцентуацій характеру у дитини. Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ: Міленіум, 2002. С. 42-54.
11. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України). Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. 27с.
12. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посібник. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
13. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
14. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики: навчальний посібник. Київ: Главник, 2006. 144 с.

Олена Єрьоміна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Валентин Моляко, академік НАПН України, доктор психологічних наук
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МЕТОДОЛОГІЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Проблема вивчення емоційного інтелекту та його складових у підлітковому віці є складною, суперечливою та важливою у сучасній науці. Його складність і суперечливість розкривається насамперед з теоретико-методологічної точки зору. У більшості праць сучасних науковців емоційний інтелект визначається як здатність розуміти емоції та керувати ними. Дослідники відзначають, що в психології емоційного інтелекту представлено кілька моделей цієї інтелектуальної конструкції, серед яких найпоширенішими є моделі здібностей і змішані моделі. Перший тип моделей інтерпретує емоційний інтелект як когнітивну конструкцію, пов'язану з обробкою емоційної інформації, другий тип пояснює емоційний інтелект як набір когнітивних, особистісних і

мотиваційних характеристик, що забезпечує ефективне розуміння емоцій і управління. Тому набір діагностичних інструментів для вимірювання емоційного інтелекту різноманітний і безпосередньо залежить від моделі емоційного інтелекту, яку обирає дослідник.

Попри велику кількість емпіричних досліджень в області емоційного інтелекту за останні роки, вчені не створили єдиної моделі емоційного інтелекту, що унеможливило б єдиний підхід до діагностики. У літературних джерелах недостатньо ідентифіковані методи, призначені для вимірювання емоційного інтелекту дітей різних вікових груп (дошкільнят, молодших школярів, підлітків), мало проаналізовано їхні позитивні і негативні сторони.

Сьогодні поняття емоційного інтелекту є важливою частиною професійного розвитку особистості. Тому розвиток емоційного інтелекту є не тільки необхідним і бажаним; для цього існують конкретні передумови, мотиваційні фактори, на основі яких можна описати ситуацію розвитку емоційного інтелекту та розглянути можливості, щоб покращити цей процес [3].

Емоційний інтелект проявляється у гармонії між внутрішнім станом особи та проявами її поведінки, оскільки пов'язаний зі сферою особистісних ціннісних смислів, внутрішньої мотивації діяльності, високого рівня самоконтролю, впевненості в собі тощо [1].

Складовими емоційного інтелекту є як інтелектуальні здібності (здатність вирішувати проблеми), так і знання та навички, що визначають риси особистості. До них належать знання власної особистості (розуміння власних почуттів, впевненість у собі, самоповага), навички міжособистісного спілкування (міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність, емпатія), здатність до адаптації (вирішення проблем, оцінка дійсності, здатність до адаптації), контроль стресових ситуацій (стресостійкість, контроль), домінуючі емоції (радість, оптимізм).

Спочатку відповідальність за обробку емоційної інформації вважалася навиком. Пізніше поняття було перероблено, й емоційний інтелект стали визначати як сукупність здібностей, освоєних в порядку в онтогенезі: усвідомлення, розрізнення емоцій (своїх і чужих) – здатність визначати свої і чужі; емоції у фізичній формі; розуміння емоцій – здатність класифікувати емоції та визначати зв'язки між словами та емоціями; інтерпретувати значення емоцій, пов'язаних зі спілкуванням; розуміти складні (амбівалентні) почуття, знати перехід від одного почуття до іншого; здатність викликати певну емоцію, а потім контролювати її, тим самим змінюючи сприйняття.

Розвинений емоційний інтелект допомагає розуміти свої емоції та передбачати реакцію оточуючих на ті чи інші емоційні прояви, контролювати та реагувати на емоції під час взаємодії з іншими підлітками.

До особистісних компетентностей емоційного інтелекту можна віднести такі компетенції:

- усвідомлення впливу емоційної сфери на життєдіяльність;
- визнання емоційних переживань як цінностей;
- реалістичне розуміння дійсності;

- інтерес до пізнання світу та нормальних ситуацій;
- відкритість до нових ідей, подій і життєвих змін;
- прагнення до гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків;
- творче ставлення до життя, міжособистісних стосунків;
- об'єктивна оцінка та самоаналіз своїх сильних і слабких сторін;
- визначення реакцій організму, думок і почуттів у певний час;
- аналіз власних емоцій, почуттів, причин їх виникнення.

До компетенцій міжособистісного емоційного інтелекту відносяться такі компетенції: самосвідомість як рівноправного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальність за її процес і результат; виявлення почуттів інших; аналіз почуттів, почуттів інших людей, їх причин; усвідомлення та розуміння невербальної мови тіла та рухів (знаки, міміка) і використання цього досвіду для покращення спілкування; надання та отримання емоційної підтримки.

Аналіз літератури показує, що найпоширенішим методом дослідження для підліткової вікової групи є інструментарій опитування, спрямований на застосування навичок рефлексії:

1. Метод SREIT – метод запропонований Н. Шуте в 1998 році. Структурно опитувальник SREIT складається з 33 тверджень, які поділяються на три шкали: оцінка та вираження емоцій, регуляція емоцій, використання емоцій у вирішенні проблем.

Одним із суттєвих негативних моментів цього методу є незахищеність респондентів від соціального запиту.

2. Метод Н. Холла (EQ) – був представлений у 2001 р. Анкета містить 30 тверджень, які розділені на п'ять шкал: емоційна свідомість, саморегуляція, самомотивація, емпатія, усвідомлення почуттів інших. Хоча цей діагностичний інструмент популярний серед дослідників емоційного інтелекту підлітків, використання цього методу недоцільним для підлітків, головним чином через відображення дуже складних висловлювань навколо емоційної сфери.

Слід зазначити, що набір методичного інструментарію, спрямованого на дослідження емоційного інтелекту дорослих, значно більший, ніж у дітей та підлітків. Крім того, методика дослідження емоційного інтелекту дорослих орієнтована на дослідження інтегрального (загального) емоційного інтелекту, тоді як методика дослідження емоційного інтелекту дітей та підлітків здебільшого орієнтована на дослідження часткового емоційного інтелекту (окремих компонентів).

Даний огляд основних методичних методів оцінки емоційного інтелекту підлітків дає підстави для визначення різноманітності їх використання та пов'язаної з ними шкоди та користі. Перш за все, для вивчення емоційного інтелекту діагностику необхідно проводити індивідуально, тому що підлітки повинні вміти адаптуватися до виконання завдання, при необхідності їм давати додаткові пояснення.

Основні методи дослідження емоційного інтелекту розроблені здебільшого у формі тестових завдань.

Аналіз наявного у вітчизняній психології методичного інструментарію для обстеження емоційного інтелекту показує, що у віковій категорії підлітків розроблено значно менше методичних засобів, ніж у дорослих [2].

Отже, дослідження розвитку емоційного інтелекту у підлітків вимагає використання певних методологічних та методичних підходів для збору, аналізу та тлумачення даних. Використання стандартизованих тестів для вимірювання рівня емоційного інтелекту у підлітків може включати опитувальники, які оцінюють навички управління емоціями, співчуття, саморегуляції тощо. Також важливим є проведення анкетування та структурованих інтерв'ю з підлітками для збору даних про їхні емоційні досвіди, стратегії управління емоціями та їх вплив на різні аспекти життя.

Важливим також є аналіз зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та іншими змінними, такими як академічна успішність, соціальна адаптація та психологічне благополуччя, який проводиться задля розроблення та випробування програм для підвищення рівня емоційного інтелекту у підлітків, а також оцінки їхньої ефективності через контрольні групи та перед-після вимірювання.

Цікавим також є використання комбінації різних методів і підходів для отримання більш повного розуміння розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

Література:

1. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. № 7. С. 34-49.
2. Дерев'янка С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 23-29.
3. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 37-42.

Анастасія Калінчук

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

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

ОБРАЗ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА ЯК ЧИННИК ШЛЮБНОГО ВИБОРУ ЖІНОК

Механізми вибору шлюбного партнера можуть бути досить складними та різноманітними, і вони можуть відрізнятися в залежності від культурного,

соціального та індивідуального контексту. У прийнятті рішень щодо вибору шлюбного партнера можуть проявлятися такі мотиви: любов, почуття провини, психологічна сумісність, духовна близькість, моральні переконання, матеріальні установки і т. д.

За О.Літвіноюю та А.Злакоман, процес вибору шлюбного партнера є психологічно значущим актом у соціальній ситуації розвитку людини, оскільки являє собою сукупність дій, заснованих на установках на шлюб при виборі відповідного супутника життя. Такий вибір ґрунтується на сукупності біологічних і соціально зумовлених особистісних характеристик, які формуються в процесі гендерної соціалізації та статевої ідентифікації людини [2, с.155]. У наукових дослідженнях О. Столярчук відзначено, що духовна близькість та єдність цінностей мають важливе значення у формуванні стосунків між партнерами [3, с. 59]. Виходячи із цього, вважаємо, що взаємодія партнерів, які поділяють спільні цінності, призводить до міжособистісного потягу. Згідно О.Закус, є такі психологічні та соціальні чинники вибору шлюбного партнера: взаємне кохання; емоційна насиченість; інтимне спілкування; бажання мати дітей; соціальна активність; прагнення до спільної діяльності та проведення дозвілля; зовнішня привабливість партнера та певний ступінь ідентифікації з ним. Щодо уявлень про ідеального партнера та ціннісних орієнтацій досліджуваних можна виокремити наступні: кохання та емоційна близькість партнерів; щасливе сімейне життя; здоров'я; наявність хороших та вірних друзів; вміння йти на компроміс; активне життя; спілкування; повага до загальноприйнятих норм і традицій; впевненість у собі; досягнення високого статусу в міжособистісних стосунках та розвиток [1, с. 48].

Існують різні науково обґрунтовані теорії вибору шлюбного партнера: теорія «доповнюючих потреб» (за Р.Уінч) – полягає у припущенні, що принцип гомогамії може бути застосований лише до соціально-культурних характеристик, а протилежності притягуються на рівні особистісних характеристик; інструментальна теорія вибору шлюбного партнера (за Р.Сентерсом) – стверджує, що одні потреби більш важливі, ніж інші, і що деякі потреби більш притаманні чоловікам, ніж жінкам, і навпаки; теорія Б.Мурстейна «стимул – цінність – роль» - базується на двох важливих посиленнях: на кожному ступені розвитку взаємин партнерів міцність відносин залежить від рівності обміну, а шлюбний вибір включає в себе серію послідовних стадій, або фільтрів; «кругова теорія любові» А.Рейса – розглядає чотири стадії: встановлення взаємозв'язку, саморозкриття, формування взаємної залежності, реалізація базових потреб особистості [4, с. 233-234].

Як ми бачимо, як і в будь-якому іншому виборі, при виборі шлюбного партнера і чоловіки, і жінки керуються певними критеріями. Критерії вибору шлюбного партнера є одним з найбільш вивчених аспектів сімейної психології. Відтак, зазначаємо, що спільним для перерахованих теорій, які відображають психологічні причини вибору шлюбного партнера є те, що всі вони базуються на принципі соціокультурної гомогамії (шлюбу між людьми зі схожими соціальними характеристиками), а механізм вибору партнера розглядається як

система фільтрів, через які проходять молоді люди. У результаті такого вибору, хоча партнери можуть і не усвідомлювати цього, в кожному з них встановлюється певний баланс позитивних і негативних рис особистості. Таким чином, вибір партнера мотивується бажанням кожного партнера отримати максимум від усіх можливих надбань.

Ми можемо зробити висновок, що шлюбний вибір є складним процесом, найголовніші чинники якого засновані на психологічних механізмах вибору шлюбного партнера, таких як: необхідність у задоволенні ціннісно-мотиваційних (світогляд, потреби, мотиви, ідеали, сенси тощо), емоційно-чуттєвих (емоції, почуття, афекти, бажання, переконання), інтелектуальних (цілепокладання, міркування і т.д.) та вольово-психологічних потреб, психологічні чинники, соціально-психологічні чинники, цінності, власні переконання та уявлення про стосунки. У цьому процесі кінцеве прийняття шлюбного вибору є результатом складного прийняття рішення щодо шлюбного вибору, який побудований на співзалежності, прив'язаності, домінуванні, дружелюбності. Особливості шлюбного вибору жінок можна вивчати через дослідження образу шлюбного партнера. Зокрема, психосемантичний підхід дозволяє виявити, яка частка характеристик шлюбного партнера стосується його типу прив'язаності (реального чи очікуваного).

У ході проведення емпіричного дослідження було проведено психосемантичне дослідження методом асоціативного експерименту, слово-стимул: «Мій шлюбний партнер». Жінкам необхідно було підібрати 5 слів-асоціацій до свого партнера, які найкраще опишуть його. Загалом у ході дослідження було отримано 250 слів-асоціацій. Проаналізувавши отримані асоціації встановлено, що найбільшу кількість відповідей набрали такі слова-асоціації: «любов» (6,8%); «кохання» (4%), «щастя» (6%), «повага» (5,6%), «підтримка» (5,2%). Звернемо увагу, що серед слів-асоціацій ми маємо також і негативні слова, наприклад, «байдужість» та «грубість» (по 0,4% від загальної кількості).

Зібраний матеріал було піддано процедурі контент-аналізу. Ми виділили такі категорії: «надійна прив'язаність» (довіра, безпека, близькість, щирість, надійність, правдивість, ніжність, увага, уважність, підтримка, повага, чуйність, спокій, чутливість, почуття, уважність, турбота, приділяє багато уваги, допомога, той хто сприймає мене будь-якою), «психологічні характеристики» (сором'язливий, ласкавий, спокійний, відкритість, прямолінійність, вихованість, відповідальність, стриманість, скромність, працьовитість, доброзичливість, веселий), «зовнішність» (сильний, гарний, краса, милий, вродливість), «матеріальні речі» (айфон, подарунки, розваги, діамант, обручки), «негативні характеристики» (грубість, нудьга, трутень, різкість, відчайдушність, сірість, невпевнений, покірливість, козел, бомж, болото, лайно, щур), «шлюбний статус» (діти, весілля, готовий до сім'ї, шлюб, гарний батько), «почуття» (кохання, щастя, коханий, єдиний) та «інше» (кролик, відпочинок, величезна гора, все для когось, зірка, кіт, духовність, петух, Том Круз, бавовна).

Після проведення контент-аналізу слова-асоціації розподілилися таким чином: «надійна прив'язаність» - 45,2%, «психологічні характеристики» - 16%, «зовнішність» - 2,80%, «матеріальні речі» - 2,40%, «негативні характеристики» - 5,60%, «шлюбний статус» - 4,40%, «почуття» - 17,60% та «інше» - 6%. Також усі асоціації можна розподілити на емоційно-позитивні (86%), емоційно-негативні (5,60%) та емоційно-нейтральні (8,40%). Емоційно-позитивних асоціацій отримано найбільша кількість.

Таким чином, образ шлюбного партнера має переважно позитивне забарвлення, а серед позитивних характеристик 45,20% від усієї кількості слів відноситься до категорії «Надійна прив'язаність». Ми можемо зробити висновок, що позитивне уявлення про шлюбного партнера у жінок переважно пов'язане саме з надійною прив'язаністю. Таку думку формуємо виходячи з того, що, на нашу думку, надійна прив'язаність є важливою складовою стосунків. Жінки, як і чоловіки, шукають в партнерах розуміння, підтримку та відчуття безпеки. Також відзначаємо, що емоційно-позитивне уявлення про партнера може бути наслідком психологічного механізму захисту. Люди часто утворюють позитивні уявлення про тих, з ким пов'язані важливі відносини, щоб зберегти гармонію та стабільність у цих відносинах. Таке позитивне уявлення може допомогти компенсувати будь-які недоліки чи негативні аспекти взаємин. Окрім цього зважаємо й на те, що позитивне уявлення про образ партнера може бути результатом індивідуальних особливостей та досвіду. Жінки можуть мати позитивне уявлення про партнера, якщо вони мають досвід підтримки, відчули взаємне розуміння та відчули себе безпечно у попередніх відносинах чи у власній сім'ї. Таким чином, позитивне уявлення про шлюбного партнера у жінок, яке пов'язане з надійною прив'язаністю, виникає з різноманітних факторів, включаючи бажання стабільності та підтримки у відносинах, механізми психологічного захисту та індивідуальний досвід.

У результаті здійсненого психосемантичного дослідження методом асоціативного експерименту та аналізу його результатів встановлено, що жінки більше схильні шукати надійної прив'язаності у своїх партнерів, або ж хотіли мати партнера, з яким вони відчували би себе у безпеці, і описували тільки хороші риси, які б хотіли бачити у своєму партнері.

Отже, механізм вибору партнера є складним утворенням, глибоко вкоріненим у людській психіці. На механізм прийняття шлюбного рішення впливають певні чинники: соціальні, психологічні, ціннісні, особисті переконання тощо. Перелік чинників щодо прийняття жінкою рішення стосовно вибору шлюбного партнера є досить широким та включає: необхідність у задоволенні ціннісно-мотиваційних (світогляд, потреби, мотиви, ідеали, сенси тощо), емоційно-чуттєвих (емоції, почуття, афекти, бажання, переконання), інтелектуальних (цілепокладання, міркування і т.д.) та вольово-психологічних потреб, психологічні чинники, соціально-психологічні чинники, цінності, власні переконання та уявлення про стосунки. Велике значення у процесі шлюбного вибору і збереження стосунків має тип прив'язаності: жінкам властиво обирати чоловіків з надійним типом прив'язаності або ж приписувати своєму обранцю

риси людини з надійним типом прив'язаності і очікувати у стосунках безпеки, довіри, емоційної підтримки, турботи.

Література:

1. Закус О. Вплив соціально-психологічних факторів на вибір партнера для створення сім'ї. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. №3. С. 45-54.
2. Літвінова О., Злакоман А. Психологічні чинники вибору шлюбного партнера. *Інженерні та освітні технології*. 2017. №4. С. 154-159.
3. Столярчук О., Вождай А., Дружиніна А. Чинники вибору шлюбного партнера у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. №5. С. 58-64.
4. Радчук В. Механізми вибору шлюбного партнера. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. №2. С. 232-239.

Олена Камінська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Бондарчук Оксана, доктор філософії, доцентка,
доцентка кафедри психології

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

СТРЕС І ТРИВОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ: ВИКЛИКИ І НАСЛІДКИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

Умови військового конфлікту негативно впливають на психологічне благополуччя населення. Згідно заяви Міністерства охорони здоров'я України, понад 90% українців мають принаймні один із симптомів тривожних розладів, і понад половина знаходиться в зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних із психічним здоров'ям [2].

Стани постійної тривоги та стресу, депресії та ПТСР, викликані нестабільною політичною та соціальною ситуацією, можуть мати серйозні наслідки не тільки для психічного, але й для фізичного здоров'я, що дає ризик ще більше погіршити ситуацію. Згідно досліджень, на даний час стан власного здоров'я є одним з основних причин стресу або сильної знервованості для кожного третього українця (30%). Слід відзначити, що цей показник збільшився порівняно з 2022м роком, коли цю причину відзначав лише кожен четвертий (26%) [1].

Тривогу і стрес не можна недооцінювати, і вони не повинні ставати сприйматись як норма. Результати численних досліджень вказують на те, що стрес може спровокувати або посилити розвиток аутоімунних захворювань [5, 7, 11, 12, 13]. Стрес викликає зміни в ендокринній, імунній та центральній нервовій системах [4], а хронічний стрес пов'язують такими захворюваннями, як серцево-судинна патологія, резистентність до інсуліну та рак. Підтверджено, що

психосоціальні стресорні фактори є тригерами тиреоїдної дисфункції, гіпертиреозу та хвороби Грейвса як частини синдрому посттравматичної стресової дисфункції [7]. Людей з хронічним стресом можна розглядати як людей із загальним дезадаптивним синдромом [10].

За результати третьої хвили дослідження, проведеного соціологічною компанією Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативи першої леді Олени Зеленської, останнім часом стрес або сильну знервованість переживали 77% опитаних українців. При цьому у 2023му році цей показник збільшився порівняно із показником 2022го року (71%). Серед негативних станів, які опитувані відчували останнім часом, найбільш поширеними були тривожність та напруга (52%), поганий настрій (47%), погіршення сну (47%), а також роздратування і злість, відчуття виснаженості (40%). Серед усього спектру емоцій лідирують втома (46%) і напруженість (44%) [1].

Українські дослідники вже фіксують збільшення звернень пацієнтів, які мають захворювання щитоподібної залози, починаючи з лютого 2022го року. Спостерігається, що категорії осіб, котрі перебували у зоні військових дій, мають підвищений ризик [10, 14, 15].

Активний потік новин у сучасних реаліях також стає джерелом постійної напруги. Світові дослідження вказують на негативний вплив новин у мас-медіа на психоемоційний стан людей [3, 6, 8, 9, 16]. У розрізі сучасної війни проблему посилює ситуація інформаційної війни з великою кількістю маніпуляцій та фейків, а також помилки в офіційній комунікації стосовно чутливих для населення питань. Подоланню проблеми могло б сприяти створення програм та ініціатив, спрямованих на підвищення обізнаності населення щодо ефективного керування інформаційними потоками та розвитку навичок медійної грамотності.

Отже, проблема тривоги та стресу вимагає серйозної уваги і може мати серйозні довгострокові наслідки для психічного і фізичного здоров'я людини. Ігнорування та відмова від її вирішення можуть призвести до загострення проблем, і тому необхідно шукати і впроваджувати ефективні стратегії для її подолання.

Література:

1. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. *Gradus Research Company*. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (дата звернення: 04.05.2024).
2. Тривожні маркери: коли варто звернутися до психолога. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/trivozhni-markeri-koli-varto-zvernutisja-do-psihologa> (дата звернення: 04.05.2024).
3. Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking / J. Surzykiewicz et al. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 195. P. 111697. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697> (date of access: 04.05.2024).
4. Childhood sexual abuse and hypothalamus-pituitary-thyroid axis in postpartum major depression / A. Plaza et al. *Journal of Affective Disorders*. 2010. Vol. 122, no. 1-2. P. 159–163. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.07.021> (date of access: 04.05.2024).

5. Dhabhar F. S. Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*. 2014. Vol. 58, no. 2-3. P. 193–210. URL: <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0> (date of access: 04.05.2024).
6. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*. 2020. Vol. 39, no. 5. P. 355–357. URL: <https://doi.org/10.1037/hea0000875> (date of access: 04.05.2024).
7. Graves' disease and mental disorders / A. Fukao et al. *Journal of Clinical & Translational Endocrinology*. 2020. Vol. 19. P. 100207. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcte.2019.100207> (date of access: 04.05.2024).
8. Hoog N., Verboon P. Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*. 2020. Vol. 111, no. 2. P. 157–173. URL: <https://doi.org/10.1111/bjop.12389> (date of access: 04.05.2024).
9. McLaughlin B., Gotlieb M. R., Mills D. J. Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being. *Health Communication*. 2022. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086> (date of access: 04.05.2024).
10. Stress and surgical diseases of thyroid gland in environment of the armed conflict (review of literature and own observations) / O. Y. Usenko et al. *Klinichna khirurgiia*. 2022. Vol. 89, no. 3-4. P. 73–80. URL: <https://doi.org/10.26779/2522-1396.2022.3-4.73> (date of access: 04.05.2024).
11. Stress and Thyroid Autoimmunity / T. Mizokami et al. *Thyroid*. 2004. Vol. 14, no. 12. P. 1047–1055. URL: <https://doi.org/10.1089/thy.2004.14.1047> (date of access: 04.05.2024).
12. Stress Management in Women with Hashimoto's thyroiditis: A Randomized Controlled Trial / Z. S. Markomanolaki et al. *J Mol Biochem*. 2019;8(1):3- 12. PMID: 31404454; PMCID: PMC6688766. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31404454/> (date of access: 04.05.2024).
13. Stressful life events and Graves' disease / B. Winsa et al. *The Lancet*. 1991. Vol. 338, no. 8781. P. 1475–1479. URL: [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(91\)92298-g](https://doi.org/10.1016/0140-6736(91)92298-g) (date of access: 04.05.2024).
14. Stress-induced diseases of the thyroid gland in Ukraine during hostilities / O. Y. Usenko et al. *Modern medical technology*. 2023. No. 3. P. 31–36. URL: [https://doi.org/10.34287/mmt.3\(58\).2023.5](https://doi.org/10.34287/mmt.3(58).2023.5) (date of access: 04.05.2024).
15. Surgical management of thyroid disease Clinical and practical recommendations / O. Y. Usenko et al. *Klinichna khirurgiia*. 2022. Vol. 89, no. 9-10. P. 41–82. URL: <https://doi.org/10.26779/2522-1396.2022.9-10.41> (date of access: 04.05.2024).
16. The Relationship among COVID-19 Information Seeking, News Media Use, and Emotional Distress at the Onset of the Pandemic / J. Hwang et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 24. P. 13198. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413198> (date of access: 04.05.2024).

Єлизавета Кльован

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Галина Мозгова, докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психосоматики та психології здоров'я факультету
психології

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна*

ОГЛЯД МЕТОДІВ ВИМІРЮВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Актуальність проблеми. Резильєнтність стає все більш важливою характеристикою в сучасному світі, де люди стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, кризами та викликами. Оцінка рівня резильєнтності має значення для різних сфер життя, включаючи психологічне благополуччя, особистісний розвиток, професійну діяльність, організаційну ефективність та підготовку до кризових ситуацій. Дослідження та удосконалення методів вимірювання резильєнтності допомагає у розумінні сутності та складових резильєнтності, що сприятиме подальшому розвитку теорії та практики цієї концепції, а також забезпечення можливості порівняння результатів досліджень у різних культурних, соціальних та вікових групах.

Розуміння та оцінка резильєнтності важливі у контексті виявлення осіб з низьким рівнем життєстійкості та вживання відповідних заходів втручання, щоб допомогти їм подолати специфічні та щоденні виклики.

Ступінь розроблення проблеми. Над проблемою резильєнтності та методиками їх вимірювання працювали такі вчені, як E. Werner, R. Smith, K. Bolton, A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson, S. S. Luthar, Г. П. Лазос, О. М. Хамініч та інші. На сьогоднішній день існують окремі шкали та інструменти для вимірювання резильєнтності, але багато з них потребують подальшої перевірки та валідації. Деякі дослідження зосереджені на розвитку нових методів оцінювання, включаючи використання сучасних технологій та аналітичних підходів. При цьому слід зазначити, що більшість існуючих методик не має валідизованого україномовного аналогу, що ускладнює ситуацію для використання їх в україномовному середовищі.

Вклад основного матеріалу. Резильєнтність, як важлива характеристика психічного здоров'я та життєвої стійкості, привертає все більше уваги науковців та практиків у сучасному світі. У зв'язку з цим виникає потреба в розробці та вдосконаленні методів її вимірювання. Огляд існуючих методів та інструментів є важливим кроком для розуміння сутності резильєнтності та ефективного впровадження її концепцій у практику. Цей огляд дозволить виявити переваги та недоліки існуючих інструментів, а також визначити напрямки подальших досліджень у цій області.

Системи вимірювання резильєнтності – це шкали, які відображають резильєнтність відповідно до певного визначення того, що таке резильєнтність. Вимірювання резильєнтності різняться за обсягом, цільовою демографічною групою та концептуальним розумінням поняття.

У літературі існує низка шкал резильєнтності, розроблених для окремих груп населення або контекстів, наприклад, резильєнтність громади, резильєнтність сім'ї, резильєнтність стосунків, резильєнтність на робочому місці, резильєнтність людей, які живуть з хронічними захворюваннями, та резильєнтність військовослужбовців. У даній роботі зосередимось на більш широкому її контексті вимірювання.

При вимірювання резильєнтності дослідження можна проводити у різних напрямках зокрема, розглядати її як особистісну рису або групу рис, розуміти як процес, що об'єднує особистісні, міжособистісні та контекстуальні захисні механізми, які сприяють досягненню позитивного результату в умовах негативних обставин (Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993; Greene, 2008, 2010; Werner, 1982; Werner & Smith, 1992).

У площині резильєнтності як особистісної риси або резилієнс потенціал її вимірюють такими шкалами як Brief Resilient Coping Scale (BRCS), Brief Resilience Scale (BRS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Dispositional Resilience Scale (DRS), Predictive 6-Factor Resilience Scale (PR6). Ці шкали з високим рівнем використання серед дослідників [10].

У площині факторів резильєнтності як процесу або системи захисних факторів її вимірюють наступними шкали: Baruth Protective Factors Inventory (BPF), Resilience Appraisals Scale, Resilience Scale for Adults (RSA). Вони теж достатньо популярні і поширені в дослідженнях [10].

За даними Windle та ін. (2011), які ми підтримуємо, шкалами вимірювання резильєнтності з найкращими психометричними характеристиками (до PR6) є Шкала резильєнтності для дорослих (RSA), Коротка шкала резильєнтності (BRS) та Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) [11, с. 10].

Так, шкала резильєнтності для дорослих (RSA) спочатку була валідизована на 183 дорослих у віці від 18 до 75 років, які проживають у Скандинавії (Hjemdal, Friborg, Martinussen, & Rosenvinge, 2001; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003). Після первинної валідації дослідники продовжували модифікувати та валідувати RSA, публікуючи оновлення в науковій літературі (Friborg, Hjemdal, Martinussen, & Rosenvinge, 2009; Friborget et al., 2005). Наразі RSA складається з 33 пунктів, які стосуються шести факторів: позитивного сприйняття себе, позитивного сприйняття майбутнього, соціальної компетентності, структурованого стилю, сімейної згуртованості та соціальних ресурсів. Таким чином, ця шкала операціоналізує резильєнтність як у психологічному, так і в екологічному/контекстуальному плані.

BRS вимірює резильєнтність у її найпростішій та найголовнішій формі: як «здатність оговтуватися від стресу». У той час як інші шкали резильєнтності вимірюють особистісні характеристики, BRS спеціально досліджує здатність людини відновлюватися після несприятливих подій. У всіх дослідженнях, які

перевіряли психометричну валідність шкали BRS, альфа Кронбаха для здоров'я становила 0,8 або більше.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) складається з 25 пунктів, оцінених за 5-бальною шкалою Лайкерта, які стосуються 5 факторів: особистісна компетентність, високі стандарти та наполегливість; довіра до власного інстинкту, толерантність до негативних наслідків та посилення ефектів; позитивне прийняття змін та безпечні стосунки; контроль та духовні впливи. Валідаційна вибірка CD-RISC складалася з 6 груп (загальне населення, первинна медична допомога, амбулаторні психіатричні пацієнти, генералізований тривожний розлад і ПТСР) із загальною кількістю 827 учасників (Connor & Davidson, 2003). Валідація CD-RISC показала, що стан здоров'я впливає на резильєнтність та вона може покращитися завдяки лікуванню, коли психіатричні розлади є постійним контекстом несприятливих обставин (Connor & Davidson, 2003; Davidson та ін., 2005; Vaishnavi, Connor, & Davidson, 2007). CD-RISC також має високу психометричну валідність для вимірювання резильєнтності і є найбільш широко використовуваною шкалою (зокрема, версія з десятьма пунктами) [4, с. 76; 5 с. 44].

Коротка шкала резильєнтного копіngu (BRCS) – це короткий опитувальник, спрямований на визначення здатності людини справлятися зі стресом. Опитувальник складається з чотирьох пунктів; формат відповідей – 5-бальна шкала Лайкерта і вимірює один фактор – адаптивне подолання (Sinclair & Wallston, 2004).

The Resilience Scale (RS) – це 25-бальна шкала, яка оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта і вимірює два фактори: особисту компетентність та прийняття себе і життя; спочатку вона була розроблена на вибірці жінок старшого віку (Wagnild, & Young, 1990). Опитувальник RS було валідизовано на 810 дорослих у віці від 53 до 95 років (Wagnild & Young, 1993). Після валідації RS у численних дослідженнях цей інструмент використовувався на людях різного віку та етнічного походження, а також була розроблена та валідизована версія з 14 пунктів (Wagnild, 2009). Шкала написана на рівні читання 6-го класу.

Висновки. Розглянуті шкали вимірювання резильєнтності є найбільш використовуваними в сучасних дослідженнях даної. Найбільш валідними з них можна вважати Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), Шкала резильєнтності для дорослих (RSA) та Коротка шкала резильєнтності (BRS). Ці шкали отримали найкращі психометричні оцінки. Концептуальна та теоретична адекватність низки шкал викликала сумніви. Вбачається потрібним україномовна адаптована версія деяких шкал. Доцільним було б використання аналітичного підходу для формування вимірювальних шкал та обробки результатів.

Література:

1. Лазос Г. П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.

2. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
3. Applying Evidence-Centered Design to Measure Psychological Resilience: The Development and Preliminary Validation of a Novel Simulation-Based Assessment Methodology / S. Kleitman et al. *Frontiers in Psychology*. 2022. – Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717568>.
4. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P.76
5. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. – 2005. - # 20. – pp. 43-48.
6. Fisher D. M., Law R. D. How to Choose a Measure of Resilience: An Organizing Framework for Resilience Measurement. *Applied Psychology*. 2020. Vol. 70, Is. 2. -P. 643–673. DOI: <https://doi.org/10.1111/apps.12243>.
7. Development of a Scale Battery for Rapid Assessment of Risk and Resilience. T. M. Moore et al. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 288. P. 112996. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112996>.
8. Mendenhall E., Kim A. W. *How to Fail a Scale: Reflections on a Failed Attempt to Assess Resilience*. Culture, Medicine, and Psychiatry. 2019. – Vol. 43, No. 2. – P. 315–325. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9617-4>.
9. Moradi S., Vasandani V., Nejat A. A Review of Resilience Variables in the Context of Disasters. *Journal of Emergency Management*. 2019. Vol. 17, No. 5. P. 403–432. DOI: <https://doi.org/10.5055/jem.2019.0431>.
10. *Repository of Resilience Measures*. Last Updated June 2022. Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/healthhappiness/repository-of-resilience-measures/>
11. Windle G., Bennett K. M., Noyes J. A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. – Vol. 9, No. 8. – P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>.
12. Luo M. Research on Students' Mental Health Based on Data Mining Algorithms. *Journal of Healthcare Engineering*. 2021. Vol. 2021. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/1382559>.

Ірина Кравченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Дослідження, профілактика та подолання синдрому професійного вигорання є важливими аспектами для забезпечення ефективності професійної

діяльності, збереження високого рівня функціональності та здоров'я співробітників у будь-якій організації або установі. Актуальність дослідження синдрому професійного вигорання у науково-педагогічних працівників зумовлена тим, що психоемоційний стан цих працівників впливає на навчально-виховний процес.

Також, питання професійного вигорання набуло особливої актуальності в контексті пандемії, спричиненої вірусом COVID-19, оскільки введення локдауну та необхідність різкого переходу до дистанційного навчання призвели до значного психічного та фізичного навантаження на науково-педагогічних працівників, які були змушені швидко опанувати нові цифрові технології в обмежений часовий період.

Результат емоційного напруження та психологічного перевантаження, що виникає у педагога у процесі здійснення ним професійної діяльності, може призвести до професійного вигорання, яке часто можна охарактеризувати також як синдром «емоційного вигорання», що передумовлює подальше зниження стійкості психічних функцій, збільшенням конфліктності, байдужістю до переживань інших, втратою працездатності, загальної цінності життя, також втратою впевненість у власних силах і внутрішніх ресурсах [2].

На даний момент відомо кілька основних моделей визначення особливостей професійного вигорання:

- Однофакторна модель вважає, що «професійне вигорання» - це переважно стан емоційного виснаження, за яким слідує фізичне та психічне виснаження, яке зумовлене тривалим перебуванням в емоційно перевантаженому середовищі спілкування. Відповідно до цього підходу, «вигорання» тут вільно трактується як синдром «хронічної втоми». Представниками цієї однофакторної моделі є А. Пайнс і Е. Аронсон [5].

-Двофакторна модель враховує «вигорання», по-перше, як емоційне виснаження, а по-друге, як деперсоналізацію, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді навіть до себе. Двофакторну модель вивчали голландські вчені Д. Дирендонк, Х. Сиксма, В. Шауфелі, які проводили дослідження серед медичних сестер [1].

Трьохфакторна модель запропонована американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, котрі вважають, що синдром «професійного вигорання» – це трискладова система, яка включає емоційне виснаження (проявляється у вигляді зниження емоційного фону, апатії або емоційного перенасичення), деперсоналізацію (проявляється як деформація стосунків з оточуючими. Це може бути збільшення залежності від інших або зростання негативного, цинічного ставлення та почуттів) та редукція особистих амбіцій, прагнень (може проявлятися як негативна оцінка себе, особистих кар'єрних досягнень і успіхів, негативне ставлення до службових досягнень і можливостей або обмеження своїх можливостей і обов'язків перед іншими) [4].

Що стосується розвитку синдрому вигорання, то його можна розділити на три стадії:

Перша (фаза «напруження»). Усі симптоми проявляються в легких формах через самообслуговування, наприклад, планування частих перерв у роботі, забуваються деякі робочі моменти, часто цим первинним симптомам приділяється мало уваги. Перша стадія може формуватися від трьох до п'яти років.

Друга (фаза «резистенції») характеризується значним емоційним виснаженням, то появою постійних соматичних симптомів, а саме: брак сил і енергії, особливо на кінець робочого тижня, головні болі, збільшення кількості простудних захворювань. Середній час формування цієї стадії становить від 5 до 15 років.

Третя (фаза «виснаження»). На цьому етапі можуть розвинутися фізичні та психологічні проблеми, такі як виразки та депресія. Характеризується повною втратою інтересу до роботи та життя, емоційною апатією, заціпенінням, стійким відчуттям безсилля. Спостерігаються порушення пам'яті, уваги та сну. Період формування цієї фази становить від 10 до 20 років [3].

Опрацювавши необхідну літературу, ми можемо запропонувати власну трискладову теоретичну модель визначення «професійного вигорання» вчителів, котра включає в основу такі компоненти:

– емоційний інтелект – мінімізація емоційного внеску у роботу, не здатність управляти власним емоційним станом, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків, відсутність емпатичності до емоцій, почуттів учнів та колег;

– професійну деградацію – особистість відчуває себе професійно неспроможною та некомпетентною, втрачає мотивацію до роботи, присутнє згортання та зниження професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків, з'являється бажання змінити місце роботи чи взагалі професію;

– порушення соціального статусу – особистість нездатна виконувати професійні обов'язки, які відповідають її соціальному статусу, з'являється частота конфліктів з адміністрацією / колегами та негативне ставлення учнів / батьків, незадоволеність собою як професіоналом своєї справи.

Отже, ми бачимо, що порушення можуть зачіпати різні грані трудового процесу: професійну діяльність, особистість професіонала, професійне спілкування. Ці порушення зумовлюють розвиток «професійного вигорання» – симптомокомплексу, що включає набір показників, під впливом яких руйнується особистість фахівця.

Література:

1. Булатевич Н. М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних досліджень. Вип.15-16. Київ, 2003. С. 117–120.
2. 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.
3. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Березовська Л.І. Професійне вигорання працівників освіти. Київ: Київський національний торговельно-економічний університет, 2017. С.13-14.

4. Maslach C. Multidimensional Theory of Burnout. Theories of Organizational Stress. Oxford, 1994. P. 68-80.
5. Pines A.M. Burnout: an existential perspective. Professional burnout. Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach, T. Marek. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 33–51.

Аліна Круткевич

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

Науковий керівник:

Марія Шепельова, кандидатка психологічних наук,
в. о. завідувача лабораторії творчості,

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України м. Київ, Україна
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

Маніпулятивна поведінка – це свідоме або несвідоме використання психологічних методів впливу з метою отримання бажаного результату. У сфері обслуговування маніпуляції можуть використовуватися для досягнення різних цілей, наприклад:

- збільшення продажів;
- уникнення конфліктів;
- отримання влади або контролю [1].

Розглянемо деякі з поширених ознак маніпулятивної поведінки у працівників сфери обслуговування:

- Надмірні лестощі або компліменти: працівник може робити клієнту компліменти, щоб він почувався добре і з більшою ймовірністю купив щось або дав чайові.
- Штучне створення дефіциту: працівник може сказати клієнту, що товар або послуга закінчується, щоб спонукати купити його негайно.
- Використання почуття провини: працівник може нагадати клієнту про те, що він вже багато витратив.
- Гра на емоціях: працівник може використовувати сум, гнів або страх, щоб змусити клієнта зробити те, що він хоче.
- Ігнорування потреб клієнта: працівник може зосередитися на власних потребах або цілях, а не на потребах і цілях клієнта.
- Відмова від відповідальності: працівник може перекласти провину за проблему на клієнта або на когось іншого [2].

З метою виявлення особливостей маніпулятивної поведінки працівників сфери обслуговування нами проведено дослідження. Вибірку склали 40 працівників сфери обслуговування м. Житомир. До вибірки увійшли працівники різних сфер обслуговування, таких як ресторани/кафе, магазини, готелі, різної статі (25 жінок та 15 чоловіків) віком від 18 до 50 років, з різною освітою.

Для вивчення рівня маніпулятивної поведінки у працівників сфери обслуговування було проведено 4 інформативні методики, які дозволяють отримати показники за наступними шкалами:

- Шкала маніпулятивного ставлення Банта;
- Шкала емпатії (інтерв'ю-опитувальник IRI);
- Шкала локус-контролю (шкала Роттера);
- Шкала мотивації досягнення (шкала Т. Елерса).

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що для даної досліджуваної групи характерні високий та середній показник з тенденцією до високого маніпулятивного ставлення до інших. Це означає що такі люди при вступі в контакт з іншими схильні триматися емоційно відчужено, відокремлено, орієнтуватися на проблему, а не на співрозмовника, відчувають недовіру до оточуючих. Загалом виявлено такі показники, а саме: 30,0% мають високий рівень маніпулятивного ставлення, 30,0% – середній рівень з тенденцією до високого, 22,5% – низький рівень, 17,5 % – середній рівень з тенденцією до низького.

За результатами дослідження мотивації досягнення було встановлено, що для даної досліджуваної групи характерно середній рівень мотивації до успіху. Їм властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак вони багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху. Загалом спостерігаються такі показники, а саме: 5,0% – низька мотивація до успіху; 47,5 % – середній рівень мотивації до успіху; 7,5% – помірковано високий рівень мотивації; 40,0% – занадто високий рівень мотивації до успіху.

За результатами нашого дослідження локусу контролю було встановлено, що для даної досліджуваної групи характерні прояви як інтернального типу – 50% досліджуваних, так і екстернального – 50%.

Інтернальний тип – людина вважає, події, які відбуваються з нею, залежать насамперед від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Екстернальний тип – особистість переконана, що її успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т. д.

Результати дослідження емпатії показали, що для даної досліджуваної групи характерні показники децентрації – 87,5% досліджуваних, співчуття – 90,0%, емпатійної турботи – 77,5% та емпатійного дистресу 55,0% досліджуваних на середньому рівні.

Отже, можна припустити, що для покращення продажу та реклами своїх послуг, працівники таких сфер обслуговування як кафе/ресторани, магазини,

готелі схильні до маніпулятивної поведінки і, як правило, в таких працівників розвинена емпатія та присутня мотивація до успіху на високому та середньому рівнях. Локус контролю, інтернальний чи екстернальний, не має зв'язку з вмінням вдаватись до маніпуляції (коефіцієнт кореляції Пірсона $r=-0.08$ і $r=0.08$ відповідно) у досліджуваній вибірці з різних сфер обслуговування.

Наведемо основні прийоми захисту від маніпулятивної поведінки:

- Будьте уважні до своїх почуттів: якщо ви відчуваєте себе некомфортно або під тиском, це може бути ознакою того, що вами намагаються маніпулювати.
- Зберігайте спокій: не дозволяйте маніпулятору вивести вас з рівноваги.
- Ставте питання: попросіть працівника пояснити свої дії або надати більше інформації.

- Встановіть чіткі межі: дайте працівнику знати, що ви не будете терпіти маніпулятивну поведінку.

- Відмовтеся: якщо ви не задоволені поведінкою працівника, ви завжди можете відмовитися від покупки або послуги і звернутися до його керівника [3].

Важливо пам'ятати, що ви не зобов'язані терпіти маніпулятивну поведінку. Ви маєте право на шанобливе та етичне ставлення з боку працівників сфери обслуговування.

Крім вищезазначеного, ось ще кілька порад, які допоможуть вам захиститися від маніпуляцій:

- Дослідіть компанію або заклад перед тим, як зробити покупку або скористатися послугою. Прочитайте відгуки та перевірте репутацію компанії.

- Зверніть увагу на ціни та умови. Переконайтеся, що ви розумієте всі витрати, перш ніж щось купувати або замовляти.

- Отримайте все письмово. Якщо вам обіцяють щось, попросіть про це письмове підтвердження.

- Довіряйте своїй інтуїції. Якщо щось здається вам занадто хорошим, щоб бути правдою, швидше за все, так воно і є [4].

Якщо ви стали жертвою маніпулятивної поведінки:

- Зберігайте спокій і чітко говоріть. Поясніть працівнику, що ви не цінуєте його поведінку і не будете її терпіти.

- Зверніться до керівника. Якщо працівник не зупиниться, попросіть поговорити з його керівником.

- Подайте скаргу. Якщо ви незадоволені реакцією керівника, ви можете подати скаргу до відповідних органів [5].

Література:

1. Кириленко О. О. Маніпулятивна поведінка: психологічні аспекти. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2013. №764. С. 443-448.
2. Ковальчук О. В. Особливості маніпулятивної поведінки в міжособистісних відносинах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №25. С. 43-48.
3. Нога В. Ф. Психологічний захист від маніпулювання як важлива складова комунікативної компетентності фахівця суб'єкт-суб'єктних відносин. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 12: Психологічні науки*. 2008. Вип. 21 (45). С. 323.
4. Сидоренко О. В. Маніпулятивна поведінка: психологічні аспекти та шляхи протидії.

- Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2013. №764, С. 455-460.
5. Чалдині Р. Психологія впливу. Харків : «Клуб сімейного дозвілля», 2022. 608 с.

Людмила Маляр

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

**ВПЛИВ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМ НА КОГНІТИВНІ ТА
ПСИХІЧНІ ФУНКЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Війна в Україні призвела до значного зростання кількості черепно-мозкових травм (ЧМТ) як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення. Ця проблема є надзвичайно актуальною, адже ЧМТ можуть мати серйозні наслідки для когнітивних та психічних функцій військовослужбовців.

Травматичні пошкодження черепа та головного мозку складають 30-40% усіх травм і займають перше місце за показниками летальності та інвалідизації серед осіб працездатного віку [1]. В Україні до повномасштабного вторгнення кількість ЧМТ становила 120 тис. випадків на рік, а через активні бойові дії такі показники зросли вдвічі. 73% випадків бойових травм супроводжуються контузією головного мозку [3].

Контузія – це ураження організму в цілому або непряме ураження головного мозку військовослужбовця. У міжнародній класифікації хвороб діагноз «контузія» відсутній, а таке ураження визначається як закрита черепно-мозкова травма [3]. За механізмом ушкодження мозкову травму поділяють на первинну – внаслідок дії вибухової хвилі, вторинну – внаслідок дії снарядів (кулі, осколки, вторинні снаряди), третинну – внаслідок внутрішньочерепного зрушення мозку (при падіннях, ударах головою) [3]. Черепно-мозкові травми розподіляються на закриті (струс головного мозку; забій головного мозку з легкою, середньою та важкою ступенями тяжкості) та відкриті [1].

Травми мозку, отримані внаслідок вибухів, були поширеною проблемою протягом ХХ століття, адже їхній механізм дії на мозок не був зрозумілий до початку ХХІ століття. Дослідження Іболі Цернак на початку 1990-х років стали першими, що чітко вказали на фізичний характер травм, отриманих внаслідок вибухів. Військові конфлікти в Іраку та Афганістані в 2000-х роках привернули увагу до легких черепно-мозкових травм (надалі лЧМТ) як поширеного виду травм головного мозку. Недостатня увага до проблеми лЧМТ призвела до недооцінки її наслідків та необхідності лікування та психологічної реабілітації

для постраждалих. Значна частина військовослужбовців з лЧМТ може відчувати стійкі симптоми, такі як головний біль, порушення пам'яті та зміни у поведінці.

Вплив ЧМТ на когнітивні функції проявляється в погіршенні пам'яті, уваги, концентрації та прийняття рішень, а також зниження інтелектуального потенціалу, креативного та критичного мислення, ускладнення навчання та професійної діяльності. Вираженість когнітивних розладів після ЧМТ залежить від характеру і тяжкості травми, віку потерпілих, локалізації ураження [6]. Дані щодо поширення когнітивних розладів як наслідків ЧМТ різної тяжкості досить суперечливі. Більшість зарубіжних і вітчизняних авторів вважають, що навіть за легкої ЧМТ можливе виникнення, збереження і навіть прогресування когнітивних порушень [6]. ЧМТ середньої тяжкості та тяжка може індукувати стійкі когнітивні розлади, які часом можуть прогресувати.

На жаль, як контузій, так і струсам головного мозку, які військовослужбовці отримують під час бойових дій, не завжди приділяють достатньої уваги, хоча такі травми мають значні віддалені наслідки для стану когнітивних функцій. Відомо, що об'єм оперативної пам'яті є предикатом інтелекту. Також дуже важливим фактом є те, що обсяг короткочасної пам'яті корелює із здатністю пригнічувати небажані, нав'язливі думки та спогади. Пам'ять є однією з функцій, порушення якої найчастіше зустрічається після ЧМТ. Вплив такого порушення виявляється довгостроковим та виснажливим і таким, що важко піддається реабілітації та має наслідки на шляху відновлення [5].

Дослідження, проведене Н. Філімоною, М. Макарчук, І. Зима, В.Кальниш та іншими, виявило, що військовослужбовці з черепно-мозковими травмами мають значні труднощі з візуальною оперативною пам'яттю на складні стимули, що вказує на порушення в роботі фронтальної кори мозку, яка відповідає за обробку складної інформації.

Інше дослідження, проведене D. Shum, D. Harris показало, що особи з ЧМТ мають проблеми зі зоровою пам'яттю. В дослідженнях W. Chai, H Omar, D.Fitzrol зазначається, що робоча пам'ять у осіб з ЧМТ часто порушується, що підтверджено змінами активації лобової звивини та передньої поясної кори, виявленими за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії. J.Wammes та інші зазначили, що особи з легкою ЧМТ часто відчувають тривалі проблеми з пам'яттю, і їхні дослідження підтвердили виражений дефіцит у епізодичній пам'яті, з відносним збереженням семантичної пам'яті.

Ці дослідження підкреслюють, що травми головного мозку можуть мати глибокий вплив на різні аспекти пам'яті військовослужбовців, від візуальної та вербальної до автобіографічної та робочої пам'яті. Це вимагає розробки комплексних реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення цих когнітивних функцій та підтримку військовослужбовців у їх поверненні до повноцінного життя.

Якщо розглянути вплив травм головного мозку на психічні функції, то це проблеми зі сном, депресія, тривога, розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є поширеною реакцією на травматичні події. Багато людей

одужують протягом наступних місяців, але в значній підгрупі симптоми зберігаються, часто роками. В. Горбунова наводить дані метааналізів, відповідно до яких найбільш ефективним є травмофокусовані втручання, розроблені в межах когнітивної терапії ПТСР (оксфордський підхід, когнітивна модель Ехлерс-Кларка) [2].

Дослідження, проведене Г. Пирог, О. Шмиглюк, Ю. Горбачук, показало, що більшість учасників бойових дій після повернення додому відчувають високий рівень тривожності, ригідності та агресивності. Ці психологічні стани та прояви характерні в основному для тих, хто провів у зоні бойових дій рік і більше. Для успішної адаптації до цивільного життя військовослужбовці потребують системної психологічної допомоги. Майбутні напрямки включають розробку програми допомоги, спрямованої на подолання цих станів і поліпшення адаптації [4].

Отже, дослідження впливу черепно-мозкових травм на психічні та когнітивні функції, зокрема пам'ять військовослужбовців, є важливою та актуальною проблемою в Україні. Розуміння механізмів пошкодження пам'яті та когнітивних функцій, а також розробка методів діагностики, лікування та реабілітації є надзвичайно важливими для покращення якості життя військовослужбовців, які зазнали травм головного мозку.

Література:

1. Антонова-Рафі Ю.В., Борисенко В.В., Бурка О.М. та ін. Від теорії до практики: сучасні перспективні розробки в галузі охорони здоров'я. *Програма лікування та реабілітації військовослужбовців з віддаленими наслідками черепно-мозкової травм* : Монографія. Запоріжжя, 2022. С. 140-161.
2. Горбунова В.В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: збірник статей за матеріалами наукового семінару. 2015. С.26-35.
3. Збитковський М. І., Телегіна Г. В. Проблема контузії головного мозку у медико-соціальному, психологічному і прогностичному дискурсі. *Охорона праці: освіта і практика. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці*: Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції викладачів та фахівців-практиків Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Львів, 2023. С. 133-134.
4. 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.
5. Філімонова М.Б., Макаруч М. Ю., Зима І. Г. Особливості міжрегіональної взаємодії у головному мозку бійців з черепно-мозковими травмами під час тестування візуальної оперативної пам'яті на складні стимули. *Вісник Черкаського університету. Серія: «Біологічні науки»*. 2019. №1. С. 91-102.
6. Школьник В.М., Фесенко Г.Д., Голик В.А. та ін. Когнітивні розлади у віддаленому періоді черепно-мозкової травми як причина обмеження життєдіяльності потерпілих. *Український нейрохірургічний журнал*. 2015. №2. С. 5-10.

Надія Мельник

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Тетяна Пономаренко, докторка філософії у галузі психології
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
*Білоцерківський інститут економіки та управління, Університет
«Україна»
м. Біла Церква, Україна*

КОМУНІКАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Комунікація є основним інструментом професійної діяльності психолога. Відтак, комунікативний потенціал майбутніх психологів має велике значення.

По-перше, робота психолога безпосередньо пов'язана з взаємодією з клієнтами. По-друге, якість комунікації між психологом і клієнтом має значний вплив на результати роботи фахівця. По-третє, психологи також часто працюють з групами, де вони ведуть дискусії, організовують тренінги та групові вправи. По-четверте, сучасні фахівці успішно реалізують професійну діяльність у медійному просторі[4], що також потребує додаткових знань, умінь і навичок.

Аналіз джерел показав великий інтерес науковців до професійної комунікації психолога. Так, особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів досліджували Л. Долинська, І. Дружиніна, І. Іванова, О. Низовець, Т. Пономаренко, Л. Рудева, Н. Сергієнко, А. Федоренко, Т. Ханецька, Н. Хупавцева та інші.

Комунікативний потенціал особистості – це сукупність властивостей, які визначають здатність особистості до ефективної комунікації з іншими людьми. Це включає в себе різні аспекти, такі як здатність до виразного мовлення, емпатія, вміння слухати, розуміння невербальних сигналів, вміння вирішувати конфлікти та багато іншого.

Аналіз літератури показав наявність різних підходів науковців до розуміння феномену комунікативного потенціалу особистості. Так, О. Швед під комунікативним потенціалом розуміє «сукупність особистісних якостей, здібностей, умінь, які створюють комунікативну структуру особистості, її індивідуальний стиль при взаємодії з інтими людьми»[5]. Також авторка зазначає, що система цих якостей, здібностей, умінь формується у самому комунікативному процесі та закріплюється у структурі особистості як своєрідна життєва стратегія.

При цьому, О. Коцинець розглядає комунікативний потенціал як «сукупність комунікативних знань, вмінь та навичок, емоційно-емпатійних можливостей, перцептивно-рефлексивних особливостей, потреб у спілкуванні» [2, с. 16].

Л. Орбан-Лембрик під комунікативним потенціалом особистості розуміє «внутрішньо наявні комунікативні можливості, об'єктивні й суб'єктивні, які

реалізуються як свідомо, так і стихійно та змінюються разом із зміною функціональної діяльності керівника»[3].

При цьому, Л. Орбан-Лембрик [3, с. 466] виокремлює наступні складові комунікативного потенціалу особистості:

- комунікативні можливості – ресурси, які можуть бути використані в комунікативній діяльності;
- психологічні властивості, які набуваються за реальних обставин спілкування і взаємодії з іншими;
- комунікативні можливості подальшого професійного розвитку;
- риси особистості – визначають ефективність спілкування, ступінь участі у ньому, повноцінність безпосереднього контактування;
- динамічність, яка сприяє розвиткові або гальмуванню комунікативних властивостей та здібностей.

З наукових джерел відомо, що на розвиток комунікативного потенціалу особистості впливають:

- психологічні властивості такі як тип темпераменту, що обумовлює поведінку людини в ситуаціях спілкування;
- спрямованість на взаємодію із зовнішнім світом – екстраверти і інтроверти мають різні підходи до спілкування, які визначаються їхнім стилем та потребами;
- мотиваційна спрямованість особистості в контексті комунікації – залежить від цілей комунікатора;
- комунікативні здібності особистості – пов'язані з умінням використовувати власні комунікативні особливості у процесі спілкуванні та з володінням технікою спілкування і міжсуб'єктного контакту.

Отже, комунікативний потенціал психолога — це єдність трьох складових[1]:

- 1) комунікативні властивості особистості характеризують розвиток потреби в спілкуванні, відношення до способу спілкування;
- 2) комунікативні здібності — це здібність володіти ініціативою в спілкуванні, активністю, емоційно реагувати на стан партнерів по спілкуванню, формувати та реалізовувати індивідуальну програму спілкування, здібність до самостимуляції та взаємної стимуляції в спілкуванні;
- 3) комунікативна компетентність — це знання норм та правил спілкування, наприклад наукового, володіння його технологією та ін.

Таким чином, комунікативний потенціал особистості є актуальним для розвитку феноменом, що являє собою сукупність здібностей, психологічних властивостей та рис особистості, що сприяють її комунікативній активності.

Література:

1. Кириченко Р.В. Комунікативний потенціал особистості студентів вищих технічних навчальних закладів. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. № 8 (20). С. 91- 98.

2. Кощинець О.Ю. Соціально-психологічні особливості управлінської діяльності керівника закладу освіти: автореф. Дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.05. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2001. 18 с.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: Навчальний посібник. Івано-Франківськ: «Плай», 2001. 695 с.
4. Пономаренко Т. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. Канд. Псих. Наук : 19.00.07 / Пономаренко Т. І. Київ, 2022. 281 с.
5. Швед О. Комунікативний потенціал сучасного студента. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2 (8). С. 93- 102.

Валентин Моляко

доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України,
головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СУБ'ЄКТА В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ДИСКОМФОРТУ

Нині, коли йдеться не лише про долю психологічної науки, яка безумовно потребує не тільки коректив, а й принципових новацій у теорії, методах дослідження та ін., а й без перебільшення про долю людини як такої, тобто й людства взагалі, проблематика мислення, розумової діяльності без перебільшення видається доленосною у повному розумінні цього слова.

Згадаємо існуючі на сьогодні основні інформаційні вузлові точки, визначаючи як повсякденну поведінку суб'єкта, так само й його різновиди діяльності, сягаючи суто творчих рівнів. Загальна схема тут може бути представлена наступним чином: людина – всесвіт; суб'єкт – макроекологічна сфера; суб'єкт – мікроекологічна ніша, й при цьому останню можна розподілити, скажімо, таким чином: суб'єкт – побутова сфера (житло, найближче оточення), суб'єкт – сфера повсякденної діяльності (робота, супутні різновиди діяльності), суб'єкт – автомобіль (або ж транспортні засоби, коли йдеться про відсутність власного транспорту), суб'єкт – телефон (гаджет), комп'ютер та ін. аналоги.

З такого достатньо спрощеного погляду можна зробити конкретні висновки про реальні інформаційні потоки різного масштабу, з якими суб'єкт фактично стикається практично, так би мовити, на кожному кроці: у всіх вказаних варіантах обов'язково необхідно орієнтуватись у реальній і потрібній інформації, щоб здійснювати адекватну поведінку, ту чи іншу діяльність, зрештою адаптуватись до оточення у різних його вимірах.

А оскільки йдеться про адаптацію, то, зрозуміла річ, треба вести мову про адекватне сприймання, оцінку, розуміння, прийняття рішень, вибір стратегій та тактик, оперативних дій. В загальному плані можна говорити про прояви з боку суб'єкта складного мислення, як це останнім часом в певній мірі прийнято

визначити, або ж у нашому термінологічному визначенні – проявів розумової діяльності, яка є певним варіантом когнітивної діяльності (а для нас фактично синонімом цього поняття).

Оскільки йдеться про творче мислення, то ми повинні обов'язково нагадати, якими бувають інтелектуальні, розумові й загальні реакції суб'єкта на нову інформацію, з якою він стикається. Тут ми вважали б за достатньо показовими ілюстрації таких реагувань з практики аналізу інформацій про чорнобильську катастрофу.

Мається на увазі реагування на нову досить суттєву інформацію з великою «дозою» невизначеності, але в першу чергу загрозової для здоров'я й такою, що вимагає невідкладного реагування, прийняття відповідних рішень, корегування повсякденної поведінки та т.ін. Були виявлені наступні типи реагування (назви подані в робочому порядку):

I – індіферентний – до нього були віднесені ті, хто практично не виявляв серйозної реакції, не змінював своєї поведінки;

II – мобілізуючий (парадоксальний) – ті, хто підвищив свою активність, певною мірою підвищив результати своєї діяльності (активізував творчий пошук);

III – депресивний – ті, хто уповільнили діяльність, знизили активність;

IV – занадто активний – ті, хто виявив бурхливу діяльність, але не завжди адекватну, переважно хаотичну;

V – активно-депресивний – ті, хто спочатку виявляє підвищену активність, але порівняно швидко уповільнює її аж до межі бездіяльності;

VI – прихована паніка – фактично повна відмова від діяльності, перебування в стані безпорадного очікування.

З нашої точки зору в даному випадку поміж усього іншого ми тут можемо робити певні висновки відносно проявів розумової діяльності кожного окремого суб'єкта, в першу чергу про адекватність, повноту розуміння наявної інформації, особливості інтерпретації, висновки. Тобто ми можемо водночас з виділенням загального реагування говорити й про своєрідну типологію розумового реагування – конструювання понятійно-образних структур в уяві кожного суб'єкта, що безперечно має пряме відношення до розбудови методології досліджень в умовах циркуляції різновидів значущої, але недостатньої для повного оцінювання інформації (її фактичний дефіцит, незалежно від загальної кількості даних, якими може оперувати суб'єкт).

Після короткого ознайомлення з типами реагування на інформаційні ситуації в ускладнених умовах логічно буде перейти до розгляду особливостей розумової творчої діяльності як такої, орієнтуючись при цьому на загальні положення нашого конструкторологічного підходу до перебігу творчих процесів, проявів індивідуальних особливостей вже в руслі саме проявів мислення, як домінуючої складової в структурі розумових процесів. Враховуючи великий обсяг навіть переліку маючих у даному ракурсі значення своєрідних підпроблем та проблем, що носять прикордонний характер, подамо тут складові концепції у дещо тезовому плані. При цьому ми будемо використовувати поняття «суб'єкт»

і «конструктор» як синоніми, як це й витікає з положень нашої теорії конструкторської діяльності, конструкторської творчості.

Тут можна використати кілька варіантів робочих схем розгляду загального абрису проблеми в масштабах загальної системи. Зупинимось на тій з них, яка може бути представлена у вигляді наступного ланцюга: «особистість – саморегуляція в екстремальних умовах (в тому числі й інформаційних) – рівні конструкторського мислення – роль суб'єктивних переваг в розумовій діяльності – типологія конструкторського розуму» (детально аналіз складових цього ланцюга подано в наших попередніх розробках).

Зазначимо, що в структуру особистості конструктора повинні входити такі принципово важливі складові як:

- здібності до структурно-функціональних та елементно-системних перетворень відповідних об'єктів (поєднання чи роз'єднання частин механізмів, коли здійснюються просторові чи ескізні маніпуляції з елементами а також різними підсистемами деталей та вузлів; кінцевим завданням такої діяльності є створення технічного чи будь-якого іншого об'єкта з конкретними функціями);

- здібність до перекодування зорових просторових образів в умовні графічні, макетні проєкції, й навпаки – двовимірних зображень в об'ємні зорові образи; мова тут йде про фактично просторове мислення, без якого, зрозуміло, діяльність по створенню нового об'єкта неможлива;

- здібність до різномасштабного комбінування частинами й системами в цілому, а також окремими ознаками деталей та блоків;

- здібність мислити за аналогіями та контрастами, яка органічно витікає з порівняльної діяльності як загальноновизнаній в розумовій діяльності людини взагалі.

Не будемо торкатись таких принципово важливих складових особистості як емоційні та вольові, мотиваційні та ін., хоча безперечно їх роль загальній успішності діяльності може мати вирішальне значення, так само як і близьке оточення, зовнішні умови діяльності та ін., що було досить переконливо визначено при аналізуванні діяльності в різновидах ускладнених умов. Так, скажімо, коли в процесах розв'язання нових задач застосовувався метод раптових заборон (йдеться про певні заборони використання якихось механізмів, технологій й т.п.), були виділені наступні групи інтелектуального реагування: I – суб'єкти, які і не змінили стратегію розв'язання задачі і після певних заборон, II – ті, які тимчасово змінили стратегію, але потім знову повернулись до обраної й досягли рішення, III – ті, що змінили стратегію й досягли успішного результату в процесі реалізації нової стратегії, IV – ті, що змінювали стратегію неодноразово й зрештою досягли успішного розв'язання, V – ті, що змінювали стратегію кілька разів, але успіху не досягли, VI – ті, що припинили розв'язання задачі після введення певних заборон на використання конкретних механізмів, структур, функцій.

При цьому суттєвим з точки зору загальної адаптації суб'єкта до екстремальних, ускладнених умов є, зокрема, реальний досвід суб'єкта (його стаж, іронічність ускладнюючих умов, зовнішні впливи та ін.).

Дослідження конструкторської діяльності надало можливість здійснити робочу класифікацію рівнів конструкторського мислення, виділивши чотири – найпростіший, репродуктивний, продуктивний, творчий; їм можна надати наступні характеристики:

- найпростіший рівень характеризується конструюванням лише предметно представлених елементів та їх незначного поєднання; таке конструювання здійснює дошкільник з кубиків, кілець, інших простих елементів (гудзики, монети та т.ін.), школяр, який виготовляє з наданих йому частин коробку, макет; таке конструювання здійснює й професійний інженер, коли з простих деталей монтує так само простий механізм, вузол;

- репродуктивний рівень конструювання пов'язаний з роботою при допомозі макетів, креслень; це буде певне дублювання – розбудова будь-чого при орієнтуванні на задане креслення, малюнок (об'єкт копіювання задається матеріально); в основі репродуктивного конструювання знаходиться використання конкретного об'єкта, коли не змінюються його функції, структурна композиція; це буде найпростіша реалізація стратегії аналогізування;

- продуктивний рівень конструювання передбачає створення нових деталей, вузлів, машин на основі тих, що вже мають, але з привнесенням певних змін, вилучень, або додавань; продуктивне конструювання пов'язане з структурними й функціональними перекомбінаціями, переорієнтаціями й базується на пошуках аналогів порівнянь віддалених (біоніка), комбінуванні, реконструюванні, але при цьому наскільки б нова конструкція не відрізнялась від попередньої, тієї, що покладена за основу, завжди має на увазі знайомство конструктора з «старою» конструкцією, її кресленнями, макетами, пояснювальними матеріалами тощо;

- творчий рівень, що зустрічається порівняно рідше, ніж будь-які попередні, характеризується привнесенням суттєвої новизни на рівні винахідництва, створення унікальних об'єктів, приладів, машин, споруд, йдеться про очевидну оригінальність, коли, наприклад, свого часу створювались літаки, підводні човни, або ж коли створюється якийсь новий твір мистецтва чи літератури; творчий рівень включає ті ж самі стратегії, але вони при цьому виявляються в раніше не знайомих формах, при цьому мова найчастіше може йти про інтуїтивне вирішення задачі, знаходження раніше невідомого прийому, нерідко це супроводжується проявами несвідомого мислення, досить продовженим часом розробки будь-якого проекту, або навіть без чіткого попереднього завдання, а на основі раптової здогадки, прояву нової ідеї (знамените архімедове – «еврика!»); велику роль тут часто відіграють саме особистісні риси, емоційна зацікавленість, натхнення, усим тим, що можна назвати проявами таланту, чи навіть геніальності.

Важливим є питання про типологію розумової діяльності в цілому. Як це вже можна зрозуміти з вищесказаного загалом її можна поділити на два основних мегатипи: творчий і нетворчий розум, інтелект, когнітивний стиль. А надалі ми віднайшли за можливе розподілити (в дещо умовному плані) домінуючу розумову діяльність конструкторів (в даному випадку в широкому розумінні

цього слова) як аналогізуючу, комбінуючу, реконструюючу, універсальну (синтетичну) й таку, яку можна назвати неупередженого пошуку (коли йдеться про відсутність чітко логічно визначених констатацій розуміння умови завдання, виникнення чіткого задуму та ін.). Окремо можна говорити про переважно свідомий, алгоритмічний стиль діяльності та про інтуїтивний.

Світлана Мошківська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є періодом підвищеної чутливості до стресових ситуацій. Підлітковий період відзначається не лише фізіологічними змінами, а й психологічними та соціальними трансформаціями, що зумовлюють ряд особливостей у сприйнятті, реагуванні та впорядкуванні стресових інцидентів. У цей час підлітки активно розвиваються та формуються як особистості, і сором'язливість може негативно впливати на їхнє соціальне функціонування, самооцінку та психічний стан. Сором'язливість та копінг-стратегії грають значну роль у підлітковому віці, формуючи психологічну адаптацію та соціальну взаємодію. Сором'язливість, як внутрішнє відчуття невизначеності та незручності у соціальних ситуаціях, може впливати на вибір копінг-стратегій для подолання стресу та підтримки психологічного благополуччя. Копінг-стратегії, у свою чергу, визначають, як підлітки реагують на виклики та негативні емоції, що виникають внаслідок сором'язливості. Розуміння цих механізмів має ключове значення для розробки втручань, спрямованих на підтримку адаптивних стратегій подолання та покращення соціально-емоційного благополуччя сором'язливих підлітків.

У підлітковому віці копінг-стратегії знаходяться на стадії активного формування, про що згадують у своїх дослідженнях Ш. Бідюк, Г. Закалик, О. Войцехівська, Л. Дідковська, М. Квятковська, Б. Крадуччі, Дж. Раку та ін. Незважаючи на такий широкий інтерес українських та іноземних науковців до даної проблематики, особливості формування копінг-стратегій підлітків в умовах стресу потребує подальшого дослідження.

Метою нашої розвідки є визначення особливостей копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій серед підлітків.

В умовах поточних змін й підвищеного емоційного стресу, у людини

закономірно мобілізуються індивідуальні психологічні ресурси та включаються механізми подолання (копінгу). Особливо це значуще в підлітковому віці, оскільки саме на цьому етапі життя відбувається становлення особистості. Для підлітків характерні занепокоєння, суперечливість почуттів, тривога, емоційне переживання змін у своєму оточенні. Реакції підлітка мають нестійкий і суперечливий характер. Однією з форм адаптації до таких труднощів є копінг-поведінка, що поєднує емоційні, когнітивні й поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій (базисні копінг-стратегії: «вирішення проблем (адаптивна)», «пошук соціальної підтримки (відносно адаптивна)», «уникнення (неадаптивна)») [1; 2].

Копінг-стратегії – дії, що підвищують стресостійкість, в межах допомоги та самопомоги особистості, яка відчуває труднощі в екстремальних та напружених умовах. Важливими завданнями копінг-стратегій є забезпечення та підтримка благополуччя особистості, її фізичного та психічного здоров'я, підтримка емоційної рівноваги; зниженні впливу негативних життєвих ситуацій; пристосуванні/зміні життєвої ситуації; збереження взаємозв'язків з іншими людьми.

Зарубіжні вчені виділяють такі підходи з подолання стресових ситуацій: диспозиційний, ситуативний та інтегративний [6; 11; 12].

У диспозиційному підході розглядається питання про існування особистісних якостей, які детермінують краще з подоланням важких ситуацій. У цьому підході розглядається зв'язок між особливостями особистості та ефективними/неефективними копінг-стратегіями [9, с. 369].

У ситуативному підході розглядається можливість подолання стресу на основі зміни тих чи інших ситуацій. На копінг-стратегію впливає кілька параметрів: ступінь загрози суб'єкту, наявність необхідних ресурсів, успішність власних дій [1].

С. Фолкман і Р. Лазарус розглядають два типи подолання стресу:

1. Проблемно-орієнтоване – спрямоване на розв'язання стресової ситуації. Цей вид подолання стресу дає змогу розв'язати проблемну ситуацію. Проявляється як в агресивних реакціях, так і у використанні раціональних можливостей, спрямованих на розв'язання проблеми.

2. Емоційно-орієнтоване – використовується в разі, коли неможливо змінити ситуацію. Цей вид подолання стресу регулює емоції та змінює відношення до стресових подій. Проявляється в пошуку соціальної підтримки, позитивній переоцінці, прийнятті відповідальності на себе [10; 13].

Дослідники стверджують, що використання кількох, а не однієї, копінг-стратегій є більш ефективним. Стратегії уникнення та позитивної переоцінки ситуації є неефективними [10].

Вибір стратегії залежить від безлічі різних чинників: від особистості і ситуації, впливають також статеві, вікові, соціальні особливості. Копінг-механізми залежать від особистісних особливостей, певної ситуації та ступеня складності виниклої проблеми. Вивчення копінг-механізмів підлітків допоможуть виявити адекватні та неадекватні копінг-стратегії, знизити вплив

важких ситуацій, стресу, в тому числі сором'язливості, на розвиток підлітків.

В підлітковому віці копінг-стратегії мінливі, не стабільні, що пов'язано із недостатністю особистісних ресурсів і навичок у підлітків для виходу з критичних ситуацій. У поведінці переважаючими є домінантні стратегії з подолання важких життєвих ситуацій (дистанціювання, позитивна переоцінка та планування вирішення проблеми) [1, с. 22]. Найчастіше підлітки вдаються до копінгів «втеча-уникнення» і «самоконтроль».

За результатами дослідження А. Демчук підлітки використовують відносно адаптивні поведінкові та непродуктивні копінг-стратегії, рідко вдаються до адаптивних емоційних стратегій подолання. Використовувані підлітками копінг-механізми уникнення призводять до підвищення індивідуальної чутливості підлітків до стресів і стають психологічними чинниками ризику дезадаптивної копінг-поведінки [9].

Значна частина підлітків може використовувати і копінг-стратегію «дистанціювання», зменшуючи значущість ситуації, у складних ситуаціях підлітки пристосовуються до неї [10]. У стресових ситуаціях підлітки найчастіше використовують поведінкові копінг-механізми, рідше – когнітивні та емоційні копінг [7]. У важких життєвих ситуаціях підлітки часто вдаються до неконструктивної копінг-поведінки [8, с. 78]. Такі стратегії не дозволяють подолати стрес, і навіть загострюють його ефект. Вони спрямовані на пасивне уникнення, активне невдоволення та самопригнічення. Пасивне уникнення полягає в тому, що підліток уникає проблеми або стресової ситуації, намагаючись уникнути її вирішення. Наприклад, він може відмовитися від участі в соціальних подіях або звільнитися від виконання важливих завдань. Щодо неконструктивної поведінки активного невдоволення, підліток може виражати своє невдоволення або агресію без конструктивних дій для вирішення проблеми. Наприклад, він може розповідати про свої проблеми без наміру змінювати ситуацію або шукати допомоги. І копінг-поведінка Самопригнічення в умовах стресу полягає в тому, що підліток може використовувати самоагресивні методи, такі як самоглузування або вживання наркотиків, щоб впоратися зі стресом, але це не призводить до розв'язання проблеми, а лише загострює її.

Вчені виявили такі особливості копінг-поведінки в сучасних підлітків:

- у стресових ситуаціях підлітки часто вдаються до стратегії прийняття, самовідволікання і позитивного рефреймінгу (спосіб переосмислення, переналаштування механізмів сприйняття) [6; 11]. Така копінг стратегія, як позитивний рефреймінг спрямована на переоцінку перспектив, переформулювання думок, пошук позитивних вражень та розвиток здатності до адаптації до різних ситуацій, що дозволяє впоратись зі стресом та труднощами;
- у міру дорослішання підлітків емоційна копінг-стратегія і стратегія пошуку підтримки знижується, а копінг-стратегія уникнення посилюється [13];
- копінг-стратегії ізоляції, адиктивна поведінка, пошук психологічної допомоги є основними стратегіями подолання важких ситуацій підлітків [12].

Таким чином, копінг-стратегії підлітків грають ключову роль у подоланні стресових ситуацій. Адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії

характеризуються здатністю підлітка ефективно адаптуватися до стресових ситуацій (домінантні стратегії з подолання важких життєвих ситуацій: дистанціювання, ізоляція, позитивна переоцінка, позитивного рефреймінгу та планування вирішення проблеми, самоконтроль, адиктивна поведінка, пошук психологічної допомоги; у міру дорослішання підлітків емоційна копінг-стратегія і стратегія пошуку підтримки знижується, а копінг-стратегія уникнення й неконструктивної поведінки посилюється. Сором'язливі підлітки частіше використовують копінг-стратегії уникання й ізоляції для подолання соціальних ситуацій. Однак, використання адаптивних копінг-стратегій може допомогти підліткам з сором'язливістю знизити рівень стресу та поліпшити соціальні навички.

Література:

1. Байер О.О. Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2011. Вип. 17, С. 62-69.
2. Бідюк Ш.Ф. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського Державного університету*. 2018. Вип. 2. Т.2. С. 20-26.
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95–102.
4. Демчук А.А. Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VII Міжнародної науково – технічної конференції*. Тернопіль, ТНТУ ім. І. Пулюя. 2018. Т.3. С. 167–168.
5. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
6. Зімбардо Ф., Редл Ш. Сором'язлива дитина. Як подолати дитячу сором'язливість і попередити її розвиток. Київ: Сварог, 2020. 308 с.
7. Карамушка Л.М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. №55. 23–30.
8. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів. 2022. Вип. 12. 68–78.
9. Шебанова В.І, Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С.369-379.
10. Frazier P., Tennen H., Dolbier C. S. Coping with daily stressors: An integrative review. In S. Folkman (Ed.) *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press. 2013. P. 190-211 (Accessed 07.05.2024).
11. Heim E. Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*, 1995. Vol. 26 (1-3), P. 145–151.
12. Kwiatkowska M.M., Rogoza R. Shy teens and their peers: Shyness in respect to basic personality traits and social relations. *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 79. P.130-142.
13. Racu J. The psychosocial characteristics of adaptation and shyness at adolescents. *Univers Pedagogic*, 2023. 78(2). P.97-103.

Олена Наливайко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Марія Шепельова, кандидатка психологічних наук,
в.о. завідувача лабораторії творчості,

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ

Останнім часом учасники освітнього процесу зазнають все більших труднощів, які значною мірою впливають на їх психічне здоров'я, здобуття нових знань, отримання соціального досвіду та вміння ефективно долати труднощі. В період соціально-політичних та економічних криз, поширення коронавірусної інфекції, введення військового стану, впровадження дистанційної та змішаної форм навчання та карантинних обмежень все більшого значення набуває стресостійкість підлітків, їх вміння зберігати психічне здоров'я та розвиватися, адаптуючись до соціальних, освітніх та особистісних трансформацій. Вченими дедалі більше підкреслюється висока стресогенність сучасного освітнього середовища. Зокрема, відзначається наявність інтелектуальної, фізичної та психоемоційної напруженості здобувачів освіти, пов'язаної з великим навчальним навантаженням, з особистісним та професійним самовизначенням. Загалом, навчальна діяльність сучасних здобувачів освіти насичена різними факторами стресу: величезне навантаження, яке збільшується з кожним роком, необхідність вибору профільної освіти, проблема міжособистісних відносин як з однокласниками, так і з педагогами, підготовка до НМТ.

В умовах сьогодення важливою складовою повсякденного життя людини є таке поняття як «стрес». Науковці визначають, що стрес як психологічний феномен належить до проблем, що є достатньо вивченими в психологічній літературі, але спостереження та дослідження нашого часу демонструють, що сьогодення вимагає від особистості розвитку стрес-долаючої поведінки, яка, як наслідок, є відповіддю організму людини на дію стрес-факторів. Життєві труднощі, з якими підлітки можуть стикатися щодня, вибивають з рівноваги, змушують різко змінювати свою звичну поведінку. Кожне кризове переживання призводить до переживання стресового напруження. Поняття «стрес» як науковий термін введене канадським ученим Г. Сельє, який виявив неспецифічну, універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Цю реакцію він спочатку назвав «загальним адаптаційним синдромом», а потім назвав це «стресом».

Вчений Г. Сельє відкрив загальний адаптаційний синдром, який описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію. За своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. Stress – напруга, тиск), відображає екстрену мобілізацію внутрішніх сил організму для того, аби подолати перешкоду чи захиститися від шкідливого впливу. Це більш ніж корисна здатність, що дозволяє виживати в середовищі, яке постійно змінюється [2].

Г. Сельє зазначав, що характер протікання стресу та його впливу на організм людини залежить від когнітивної та емоційної сфери індивіда. Також він зауважив, що не менш важливими в переживанні стресу є адаптаційні можливості людини. Г. Сельє вважає, що людина має обмежену кількість адаптаційної енергії, що задана від народження, і назвав її адаптаційним капіталом.

Дослідженню феномену стресу та копінг-стратегій присвячені роботи Г. Сельє, Л. Анциферової, Л.Г. Дикої, Т.Л. Крюкової, К. Муздибаєва, О.А. Овсяник, С. К. Нартової-Бочавер, І. М. Нікольської, Р. М. Грановської та ін. Вважаємо, що одним з найважливіших є дослідження вікових особливостей копінг-стратегій, а саме – їх застосування в юнацькому віці. Особлива вразливість молоді, яка прагне до самоствердження і досягнення успіху в житті, служить підставою для розробки даної проблематики з метою впровадження програм психологічної допомоги в адаптації, подоланні труднощів власними силами і за допомогою інших людей, через підвищення стресостійкості, витривалості, формування конструктивних стратегій подолання. Не менш важливим є вивчення механізмів стрес-долаючої поведінки (копінгу), як однієї з усвідомлених і активних форм психологічної адаптації людини до стресогенних умов життя і професійної діяльності.

«Копінг-поведінка» – поведінка, яка спрямована на пристосування до обставин і передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Така поведінка розглядається як діяльність особистості, спрямована на підтримання або збереження балансу між 3 вимогами середовища та ресурсами, які відповідають цим вимогам, і виявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

Єдиної класифікації копінг-стратегій не існує. Згідно Лазаруса Р., Фолкмана С. можна виділити два основні аспекти: проблемно-сфокусований і емоційно-сфокусований копінг. Під проблемно-сфокусованим копінгом розуміють спробу поліпшення відносин «людина-середовище», за допомогою зміни когнітивної оцінки ситуації. Емоційно-сфокусований – це думки і дії, метою яких є знизити фізичний або психологічний вплив стресу.

Слід зазначити, що прийнято розмежовувати активний і пасивний види копінгу. Активний копінг – стратегії є поведінковими або психологічними відповідями, спрямованими на безпосередню зміну природи стресора або переосмислення, в той час як перевага уникати стратегій може привести індивіда до діяльності або психічних станів, які утримують його від прямого вирішення стресових подій. Численні дослідження з вивчення копінг-стратегій показують,

що переважання активних стратегій, будь то поведінкові або емоційні – є кращими способами взаємодії зі стресовими подіями. Використання неконструктивної поведінки, ригідних механізмів психологічного захисту у важкій ситуації призводять до наростання стресового навантаження і поступового виснаження адаптаційно-компенсаторних ресурсів людини, що обумовлює зниження ефективності способів подолання стресу.

На долю сучасних підлітків, як і всього суспільства, випало немало випробовувань: пандемія COVID, воєнний стан, вимушена евакуація, тощо. Переживання стресу є індивідуальним для кожної особистості, хоча й має спільні риси. Основною формою прояву зусиль з подолання складної ситуації є копінг-поведінка. Близьким за змістом до поняття «копінг» є термін «переживання» саме тому особливо актуальними стають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням молоддю ефективних копінг-стратегій. Зокрема, розглядаються певні стратегії реагування й поведінки в стресогенних ситуаціях, що спрямовані на подолання негативних переживань, з'ясовуються певні особистісні властивості, що сприяють здійсненню конструктивного психологічного подолання.

Копінг-поведінку розглядаємо як цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе в стратегіях, які відповідають специфіці особистості та ситуації. Під поняттями «подолання стресу» й «копінг-поведінка» розуміють різноманітні форми активності людини, які охоплюють усі види взаємодії суб'єкта із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього середовища. Подолання починає діяти не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій та робить недостатнім нормотипове пристосування та вимагає нових ресурсів, але й за необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і при негативних повсякденних подіях. Подолання, як правило, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу. Залежно від інтенсивності стресових подразників, частоти їх виникнення, тривалості, індивідуально-психологічних параметрів особистості формуються найбільш характерні для неї способи подолання стресу – копінг-стратегії. Ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом психологічного здоров'я людини [4].

До базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання»:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою й підтримкою до середовища, яке її оточує – сім'ї, друзів.

3. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність

розв'язання проблеми. Серед способів уникнення виділяють: занурення у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання може стати суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем [2].

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. В окремих випадках індивід може самостійно подолати труднощі, які виникли, в інших випадках йому потрібна підтримка оточення, ще в інших – може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення. Вчені визначають, що вибір стратегій копінг-поведінки зумовлений особистісними особливостями і ситуаційними чинниками. Особистісні особливості індивіда можуть виступати як в ролі ресурсів, так і чинників, що перешкоджають успішному подоланню стресової ситуації. Конструктивність/неконструктивність копінг-стратегій може визначатися тим, наскільки обраний копінг відповідає можливості адаптації і утримання продуктивності діяльності на необхідному рівні.

Таким чином, під копінг-поведінкою (стрес-долаючою поведінкою) ми будемо розуміти засоби свідомого та цілеспрямованого управління стресовими факторами, які використовує особистість для відповіді на сприйняту нею загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, аби подолати стрес-загрози сьогодення. Також можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких особистість формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає.

Для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості Дж. Амірхановим розроблена методика на основі факторного аналізу різноманітних Копінг-відповідей на стрес. Вона отримала назву «Індикатор копінг-стратегій». Науковець виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення.

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки особистості. Використовуючи дану методику, що включає в себе перелік тверджень з використанням анкети, можна визначити, які засоби використовують досліджувані, щоб подолати/впоратися зі стресом.

Ми живемо в нелегкий час. Велика кількість стресів впливає на підлітків кожного дня. Деякі з них, такі як термінове прийняття рішень, кризові ситуації, підвищена щоденна небезпека, певні обмеження, дистанційна та змішана форма навчання, тривоги, що переривають або змінюють освітній процес та звичайний режим дня, морально виснажують підлітків, змушуючи їх миритися зі

стресовими ситуаціями, приймати їх. Підлітки значно більше, ніж в мирний час, потребують сторонньої допомоги, в тому числі і з боку психологів.

Проаналізувавши вибірку досліджуваних, нами було виявлено, що більшість з них перебуває у стані напруженості. На нашу думку, не є дивним те, чому саме цей стан переважає у підлітків, тим паче зараз, коли кожного дня вони стикаються з питанням безпеки, змушені постійно перебувати в напрузі.

На нашу думку, вивчення структури копінг-стратегій учнів може сприяти пошуку нових ресурсів для психологічної підтримки підлітків та вказати на нові можливості формування позитивних копінг-стратегій підлітків у стресових умовах.

Література:

1. Вороніна М. О. Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях юнаків та дівчат підлітків. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: *збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів*. 2020. С. 39-41. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11703> (дата звернення: 30.04.2024).
2. Корнієнко І. О., Газій Н. В. Особливості стратегій копінг-поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Журнал наукових праць*. 2015. № 18 (13). С.102-104.
3. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. *Збірник наукових статей*. 2014. №5. С. 35-47.
4. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2017. №3. С.189-199.

Ярослав Петік

здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Ірина Ковчина, докторка педагогічних наук, професорка кафедри
психології
*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

КІБЕРНЕТИЧНЕ ТРАКТУВАННЯ ЗВОРОТНЬОГО ЗВ'ЯЗКУ У ФІЗІОЛОГІЇ ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Наука кібернетика застосовувалася для пояснення та аналізу біологічних процесів з моменту свого виникнення. Зокрема, її застосовували до людського організму, в медицині, для пояснення властивостей нервової системи людини, в тому числі для аналізу фізіології вищої нервової діяльності [1].

Класичним прикладом раннього застосування науки про управління в нейрофізіології слід вважати роботи І.П. Павлова про умовні та безумовні рефлекси. Схеми рефлекторної дуги, розроблені вченим є прикладом елементарної кібернетичної математичної моделі.

Пізніше роботи Павлова розвивалися та оцінювалися по новому. Зокрема, радянський фізіолог М.О. Бернштейн працюючи над своєю теорією діяльності ввів поняття рефлекторного кільця де різноманітні сигнали в нервових закінчень зазнавали циклічних модифікацій, що було фізіологічною основою контролю рухів та вироблення практичних навичок.

Бернштейна пізніше критикували, в тому числі і послідовники доктора Павлова. Втім, безсумнівним є те що його теорії мали серйозний вплив на розвиток нейрофізіології, і фізіології вищої нервової діяльності зокрема. Крім того, рефлекторне кільце є прикладом дещо ускладненої математичної кібернетичної схеми застосовуваної для пояснення фізіологічних процесів.

В середовищі радянських вчених-нейрофізіологів виникла потужна дискусія щодо трактування вчення Павлова. «Традиціоналісти» вважали, що Бернштейн просто неправильно зрозумів роботи класика. Послідовники Бернштейна ж заснували власний напрямок, який отримав неофіційну назву «кібернетичної нейрофізіології» і застосовував математичні моделі для пояснення фізіології вищої нервової діяльності зокрема.

Надзвичайно важливим для розуміння обох схем видатних вчених є кібернетичне поняття зворотнього зв'язку. Це поняття є одним із центральних для цієї науки. Зворотній зв'язок це схема в якій пристрій чи процес модифікується відповідно до постійного сигналу-індикатора. Така схема є найпростішим принципом автоматичного управління.

Наведемо приклад. Кондиціонер з системою клімат контролю отримує інструкцію охолодити кімнату на кілька градусів. Для цього він отримує сигнал від датчика температури і підбирає оптимальну програму для охолодження. Через деякий час температура в кімнаті опускається до необхідної, кондиціонер отримує новий сигнал від датчика і припиняє потужне охолодження до часу коли температура не зміниться знову.

Отже зворотній зв'язок забезпечується реагуванням на динамічний сигнал середовища і таким чином, може застосовуватися як для аналізу управління технічними засобами так для аналізу різноманітних біологічних явищ. Таким чином, визнання існування такого механізму в нейрофізіології людини це автоматично додатковий доказ на користь Бернштейна на противагу його критикам.

Критики Бернштейна також, оскільки це відбувалось в радянську добу, акцентували увагу на невідповідності засад кібернетичного підходу ідеалам марксизму-ленінізму у науковому дискурсі. Як відомо, Радянський Союз офіційно довгий час не визнавав кібернетику окремою наукою з ідеологічних міркувань що сильно сповільнило розвиток у ньому комп'ютерних технологій. Це призвело до ідеологізації дискусії між Бернштейном та супротивниками.

Таким чином, можна підсумувати що застосування кібернетики у поясненні та аналізі фізіології вищої нервової діяльності дотепер є дуже цікавим підходом і не обмежується тільки механізмом зворотнього зв'язку.

Література:

1. Miller, Kenneth (2009). Cybernetics in Neurophysiology. New York: Wiley.

Ольга Петриченко

аспірантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Алла Федоренко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри політичної психології та міжнародних відносин
Українській державній університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК КОНТРОЛЬНО-РЕГУЛЯТИВНА СКЛАДОВА АСЕРТИВНОСТІ

Проблема асертивності розглядається в наукових колах з кінця ХІХ століття (А.Солтер, Дж.Вольпе, Р.Лазарус, Ріта і Рюдигер Ульріх, Р.Альберті, М.Еммонс, П. Якубовські, Дж.Сміт, С.Бішоп, В.Каппоні, Т.Новак, Ф.Перлз, А.Маслоу, К.Роджерс, Е.Шостром, Р.Мей, В.А. Семиченко, О.П.Саннікова, С.В.Герасіна, Л.О.Ніколаєв, Л.М.Марчук, В.З.Лучків, В.В.Мойсеєнко, Н.М.Подоляк), де асертивність, в більшості своєму, визначається як властивість особистості, що проявляється в самоствердженні, забезпечує баланс між наполегливістю, відстоюванням своїх прав і не порушенням прав інших людей, та виражається через асертивну поведінку, що займає проміжну позицію між невпевненістю та агресивністю [4].

Аналіз історичного розвитку феномену асертивності показав, що в структуру самого поняття включені два складові елементи, перший з яких, визначає асертивність, як особистісну якість людини, яка включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а другий - детермінує асертивність як знання власних прав, визнання прав іншої людини, та здатність взаємодіяти, виключаючи порушення цих прав [7], що, згідно позиції континуально-ієрархічного підходу, характеризується, як контрольно-регулятивна складова, що визначається наполегливістю у захисті своїх прав, самостійними діями, обстоюваннями своєї думки та відповідальністю за свої вчинки [6].

Отже, задля розуміння способів та методів подолання відчуття безпорадності, безпомічності, несамостійності, та задля підвищення індивідуальної міри вираженості асертивності, актуальним постає питання більш глибокого розгляду поняття відповідальності.

Витоки розв'язання проблеми відповідальності та здатності відповідати за свої дії більше належать до предмета дослідження філософії, аніж до психології, і беруть свій початок в роботах античної філософії, римського права та християнського вчення, теологічним та онтологічним фундаментом якого є поняття *Imputatio*, яке з часом втратило свої першорядні конотації, та наразі використовується переважно в кримінальному праві.

В системі гетерономії поняття відповідальність розглядається разом суміжно із такими поняттями як «гідність особи», «вільний вибір», «свобода волі», «обов'язок», «провина».

Так, згідно праць Платона, за яким, ознакою «здорової душі» є розум, пристрасть, як хворобу душі, необхідно було ставити у провину і, тим самим, відповідати за свої дії. З позиції Аристотеля, людина вважалася принципом своїх дій, де дія розглядалася як вільна та добровільна, тобто така, що не зустрічає зовнішнього опору та здійснюється свідомо з власних сил [1, с.487].

В римському праві бути відповідальним означало бути суб'єктом права, тобто бути особою, а не рабом або річчю, де речі не відповідають самі за себе, а делегують це право своєму господарю. Згідно політико-правового Риму, права належали лише вільній особі і лише вільна особа могла відповідати за свої вчинки, які її можна «приписати» або «поставити в провину», оцінивши їх через норму законів та судову систему.

По іншому тлумачить поняття відповідальності християнське вчення, розуміючи під ним «внутрішній намір» та виводячи це поняття з юридичного правопорушення в поняття моральної провини, або гріха [1, с.488], де намір породжується в духі людини і єдиним суддею та останньою інстанцією виступає Бог.

Про вплив пристрастей на волю розглядається і в роботах І.Канта, за яким воля людини, оскільки «вона не є святою», потребує постійного «примушення до добра». Згідно Канта зв'язок між волею та моральним законом відбувається як акт розумового примусу над волею, що виражається через поняття обов'язка та відповідальності за акти своєї дії. Здатність відповідати за свої дії, згідно Канта, пов'язана з інтелегібельною основою Я (ноуменальне Я) або розумністю людини, що виключає емпіричний характер людини [2].

Зсув розуміння відповідальності, як якості зовнішнього механізму контролю, до розуміння відповідальності як форми самоконтролю, починає прослідковуватися в роботах А.Шопенгауера та Ф.Ницше.

Згідно робіт А.Шопенгауера, поняття відповідальності суттєво різниться із його попередниками, де почуття відповідальності та осудності вчинків було засноване лише на акті дії людини. Шопенгауер вказує, що такий погляд є поверховим і що відповідальність, яку усвідомлює за собою людина, стосується, перш за все, її характеру. Саме за характер його роблять відповідальним інші люди, що спираючись на судження про його діяння, визначають властивості діяча, виносячи свій вирок: «це погана людина», «це шахрай», «це тиран» ін. Окрім цього, на відміну від І.Канта, який постулював судження і виносу вирок за скоєний акт дії законом (спільнотою, суддею, Богом), Шопенгауер зауважує, що в контексті розуміння моралі, в людини немає права, визначати себе абсолютним суддею іншої людини та назначати покарання. В своїх роботах він пише про владу над собою, що формує розуміння поняття відповідальності як здатності до самоконтролю [13].

Ідея влади над собою та здатності до самоконтролю найбільше розкривається в роботах Ф.Ницше, де виходячи з-під моралі та влади іншого, людина має йти своїм шляхом, встановлюючи владу лише над собою, не заважаючи існувати іншим, тим самим повертаючи відповідальність з Бога на себе [3]. По суті Ф.Ницше формулює нарратив «надлюдини», яка створює

власний зміст і цінності та, не звертаючи уваги на зовнішні впливи, здатна самостійно подолати проблему сенсу життя, надати власний зміст, та взяти за це все відповідальність [9].

В психології, як науці поняття відповідальності формується завдяки роботам Сартра, який в своїх роботах характеризує людину як таку, що існує лише в тій мірі, в якій себе усвідомлює, тому вона є нічим іншим, як сукупністю своїх дій і нічим іншим як своїм життям, своїм особистісним власним проектом, де відповідальність означає усвідомлення того, що кожна дія створює, визначає та віднаходить те, чим людина є. Він наголошує на тому, що відмовляючись від релігійного сенсу, людина має створити свій власний сенс життя та взяти відповідальність за те, що вона робить у своєму житті, не маючи зовнішніх цінностей та вказівок, які могли б виправдати її поведінку [11].

Таке розуміння людини закладено в основу гуманістичного та когнітивного напрямків психології, що відрізнялось від поглядів психодинамічного та біхевіорального підходів, які виникли раніше, та повністю відкидали поняття про відповідальність.

Так, за Ф. Северином, основною моделлю гуманістичної психології виступає відповідальна людина, що може вільно вибирати з усіх наявних можливостей, розуміє сама себе, та вільна від зовнішніх впливів [12].

В свою чергу, когнітивна теорія особистості, що характеризується прогресивним розвитком психологічного наукового та емпіричного пізнання на відміну від біхевіористів, характеризує результати поведінки, як такі, що знаходяться під контролем не лише зовнішніх, але й внутрішніх сил людини (когнітивна теорія навчання Дж.Роттера, атрибуція відповідальності Фріца Хайдера). Разом із гуманістичним напрямом, вона визначає відповідальність, як властивість розвинутої особистості, яка безпосередньо пов'язана із свободою вибору у поведінці людині та є вирішальною у самореалізації та самоактуалізації особистості [10].

У вітчизняному просторі поняття відповідальність особистості, через заідеологізованості радянського суспільства, розглядалося здебільшого через формат механізму зовнішнього контролю, що суттєво сповільнило розвиток індивідуальної відповідальності в психологічному просторі, але тим не менш, визначило вирішальне місце відповідальності у системі особистості та її діяльності.

Сьогодні поняття відповідальності набуває нових визначень та формулювань, та визначається не лише як прийнятий обов'язок, готовність брати на себе зобов'язання та виконувати їх, вона виступає однією з важливіших властивостей особистості, яка поєднує в собі компоненти афективно-мотиваційної, інтелектуальної та діяльно – поведінкових сфер людини як цілісної системи (М.В. Савчин) [5]. Окрім цього, серед сучасних науковців, поняття відповідальності характеризується як риса особистості, що формується в ході спільної діяльності, як результат інтеріоризації соціальних цінностей, норм та правил, та визначається як здійснюваний у різних формах контроль над діяльністю суб'єкта з позиції виконання нестандартних, не прийнятих у

суспільстві норм і правил, де форми контролю поділяються на контроль зовнішній, що забезпечує покладання відповідальності за результати діяльності особистості (підзвітність, карність), та внутрішню форму саморегуляції її діяльності (почуття відповідальності, почуття обов'язку) [8].

Висновки. Отже, розглядаючи поняття відповідальності в контексті феномену асертивності, та задля теоретичного та практичного розвитку проблематики асертивності, хочемо зазначити, що перехід від розуміння «відповідальності як зовнішнього механізму контролю» до розуміння «відповідальності як форми самоконтролю», в історії еволюційного розвитку людини був довготривалим та суперечливим. Згідно нашого дослідження, відповідальність знаходиться на межі балансу між гетерономною та автономною системами, включає в себе контроль та регуляцію як зовнішніх, так і внутрішніх сил людини, виступає головним компонентом якісної складової асертивності, та, з метою пошуку, розвитку та впровадження методів підвищення індивідуальної міри вираженості асертивності особистості, потребує більшого огляду та вивчення.

Література:

1. Європейський словник філософій: Лексикон неперекладностей. Том перший. Київ: ДУХ І ЛІТЕРА, 2009. 576 с.
2. Кант І. Критика практичного розуму / Імануїл Кант; [пер. з нім. І. Бурковського]. Київ: Юніверс, 2004. 240 с.
3. Ніцше Ф. Так казав Заратустра [Текст] ; Жадання влади / пер. А. Онишко, П. Тарашук. Київ : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2003. С.437.
4. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
6. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості [Текст] : автореф. Дис... д-ра психол. Наук: 19.00.07 / Савчин Мирослав Васильович ; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ, 1997. 50 с.
7. Саннікова О.П., Санніков О.І., Подоляк Н.П. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука та освіта*. 2013. №3. С. 140-144.
8. Федоренко А.Ф., Петриченко О.В. Поняття про асертивність як ствердження власного існування особистості. *Освіта і наука* : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. Колегія : Л.М. Вольнова. Київ, 2023. 338 с.
9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf.
10. Янушевич І., О. Цехоцька. Ніцшеанство та проблеми сучасної моралі. *Докса*. 2017. Вип. 2. С. 84-90. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dokca_2017_2_10.
11. Rotter J.B. Some problems and misconception related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. №3. P.56-67.
12. Sartre J.P. *Der Existentialismus ist ein Humanismus* (1946). Rowohlt: Reinbek 2000, S.148-161,833-837, 845.
13. Severin J.T. *The Opening of Men in Psychology: Humanistic Direction*. - London, 1965.
14. Schopenhauer A. *Die Welt als Wille und Vorstellung* Nach d. 3. Verb. U. Verm. Auflage v. 1859. Anaconda 2009. P. 992.

Юлія Синиця

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

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ
ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Дослідження феномену «емоційного інтелекту» привертає увагу вчених із різних галузей фундаментальної науки та прикладної галузі психології. Емоції, як механізм контролю поведінки, впливає на здатність вирішувати конфлікти, справлятися зі стресом, працездатність, настрої тощо. На жаль, ми майже щодня стикаємося із стресовими ситуаціями, відчуваємо тривожність і це не дає змоги розслаблено із задоволенням жити. Але маючи навички ідентифікації емоцій та керування ними, людина може діяти більш ефективно, будувати і підтримувати кращі стосунки. Емоційний інтелект дає змогу не впадати у розпач при невдачах, а вміти давати собі розраду, знаходити підтримку, та вихід із ситуації менш болісно і швидше. Тоді людина є ефективнішою та успішнішою, що приносить їй радість, щастя, відчуття задоволеності [1, с. 103].

Емоційний інтелект вперше з'явився в концепції «соціального інтелекту» Едварда Торндайка в 1920 році, а пізніше – у психолога Говарда Гарднера, який у 1983 році представив теорію множинного інтелекту, стверджуючи, що інтелект включає вісім форм. Але першу теоретичну модель емоційного інтелекту розробили американські психологи Пітер Саловей, Джон Майер та Д. Карузо і представили її в 1990 році. Вони визначають емоційний інтелект «як здатність сприймати і усвідомлювати свої емоції та інших людей, розрізняти їх і використовувати інформацію, щоб керувати своїми думками та діями [2, с. 82-84].

Деніел Гоулман, американський письменник, психолог і науковий журналіст, розширив концепцію, включивши загальну соціальну компетентність. Він припустив, що емоційний інтелект необхідний для успіху в житті людини.

Деніел Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших, мотивувати себе та добре справлятися зі своїми емоціями, щоб мати найкраще для себе та для наших стосунків. Емоційний інтелект описує здібності, які відрізняються від академічного інтелекту, але доповнюють його [2, с. 25]. Він же ввів концепцію емоційного інтелекту та зазначив, що вона складається з двадцяти п'яти елементів, які згодом були об'єднані в п'ять кластерів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Зробивши глибинний аналіз наукових праць можна скласти таку типологія емоційного інтелекту:

- *Психологічна компетентність*: самосвідомість, самооцінка, самоконтроль і саморегуляція.
- *Соціальна компетентність*: емпатія, впевненість у собі, переконання, лідерство, співпраця.
- *Праксологічна компетентність*: мотивація, гнучкість, сумлінність.

Виділяють внутрішньо-особистісні та міжособистісні аспекти емоційного інтелекту. Тому емоційний інтелект є невід'ємною властивістю особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває широкі можливості для самореалізації та розкриття її потенціалу.

Навички емоційного інтелекту дозволяють ефективніше взаємодіяти з іншими, вміючи слухати та говорити про свої потреби, розпізнавати емоції і їхні наслідки та вміти їх перенаправляти у інше русло. Так як наше життя є дуже непербачуваним, світ розвивається і не стоїть на місці, то важливо вміти адаптовуватися і творчо відповідати на усі виклики. У молодих людей життя є дуже активним, адже з'являється багато нових знайомств, вони навчаються у вишах, пробують себе у професії. В цей час навички емоційного інтелекту допомагають бути продуктивними, діяти ефективно та досягати своїх цілей. Інтелектуальні здібності є необхідними, але щоб вповні розкрити потенціал своїх талантів, люди потребують емоційної компетентності [3, с. 98].

Сьогодні з'явилася велика кількість досліджень, які підтверджують важливість емоційного інтелекту, особливо в молоді роки. Вченими доведено, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на фізичне та психічне самопочуття людини.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення та аналіз особливостей зв'язку емоційного інтелекту з рівнем задоволеності життям людини.

Дослідження проводилося за допомогою додатку «Google Forms». До вибірки увійшло 50 осіб жіночої та чоловічої статі, віком 18-25 років. Для з'ясування зв'язку між емоційним інтелектом досліджуваних та рівнем задоволеності життям було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Під час дослідження використовувалися методики: для вивчення емоційного інтелекту «Тест емоційного інтелекту» Н. Холла; для визначення рівня задоволеності життям «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О.С.); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О. Савченко).

За результатами дослідження більшість респондентів мають середній рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту. За шкалами «Управління своїми емоціями» та «Управління емоціями інших людей» переважна більшість досліджуваних мають низький рівень. За шкалами «Емпатія» та «Емоційна обізнаність» найбільше респондентів мають високий рівень. Але жодна людина не має високого рівня за інтегративним показником емоційного інтелекту.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою КОСБ-3 свідчать, що більшість досліджуваних мають середній рівень благополуччя за всіма шкалами. За загальним показником низький рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 36% респондентів, середній – у 52%, високий – у 12% осіб. За результатами за методикою «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О.С.) більшість досліджуваних продемонстрували високий рівень задоволеності життям за всіма шкалами, окрім шкали, яка стосується фінансового благополуччя. Підрахувавши загальний показник рівня якості життя, ми отримали такий розподіл досліджуваних: низький рівень якості життя – 46% осіб, середній – 18% осіб, високий – 36% осіб.

Кореляційний аналіз у нашому дослідженні включав в себе вивчення зв'язків не двох, а кількох змінних, тому ми провели обчислення кореляцій попарно між всіма змінними. Нами були виявлені пр'ямі кореляційні зв'язки між рядом шкал. Зокрема, *середній кореляційний зв'язок був виявлений між шкалами:*

«Інтегративний показник ЕІ» та «Загальний рівень задоволеності життям», «Самотивація» та «Задоволеність життям», «Управління своїми емоціями» та «Задоволеність власним життям». Слабкий кореляційний зв'язок був виявлений між шкалами «Емоційна обізнаність», Емпатія та «Невдоволеність собою та розчарування в житті»; «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Розпізнавання емоцій інших» та «Задоволеність відносинами з іншими»; «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших» та «Задоволеність власним життям».

Було встановлено також обернені кореляційні зв'язки. Були виявлені дуже слабкі обернені кореляційні зв'язки: «Емоційна обізнаність» та «Задоволеність відносинами з іншими». Це можна пояснити, що емоційна обізнаність може зробити людей більш чутливими до негативних емоцій, що може призвести до більшого конфлікту та меншої задоволеності у стосунках. Люди, які добре усвідомлюють свої емоції, можуть бути більш схильні до аналізу та переосмислення своїх стосунків, що може призвести до меншого задоволення ними. Також слабкі обернені кореляційні зв'язки були виявлені між шкалами «Управління своїми емоціями» та «Невдоволеність собою та розчарування в житті» (що може свідчити, що люди, які не вміють володіти своїми емоціями, мають схильність до невдоволення собою та розчарування в житті), «Самотивація» та «Невдоволеність собою і розчарування в житті» (що може означати, що люди, які менш самотивовані, схильні до невдоволення собою та розчарування в житті).

Отже, аналіз результатів вказує на те, що існує зв'язок між емоційним інтелектом та факторами задоволеності життя сучасної молоді.

Література:

1. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку Київ: ВПЦ «Київський університет», 2005. 308с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С.-Л. Гуменецької – Харків: Вид-во Віват, 2020. 512 с.
3. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С. 98-103.

Ірина Тичина

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

Тетяна Болобан

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

У сучасному суспільстві проблема дослідження психологічного благополуччя набуває все ширшого значення та стає все більш актуальною, особливо в контексті сімейних відносин. Формування подружніх взаємин – важливий крок на життєвому шляху особистості, а сім'я залишається одним із головних соціальних інститутів, що відіграє чи не найважливішу роль в житті кожної людини.

Однак, зміна системи цінностей, традицій, поглядів на стосунки, зумовлює зміщення фокусу домінантних позицій в системі шлюбно-сімейних відносин. Сімейні стосунки, подекуди ще залишаючись пріоритетом в ієрархії особистісних цінностей, водночас суттєво видозмінюються. Поширення та визнання суспільством інституту неофіційних шлюбів, сприяє зростанню відчуття особистісної свободи, а відповідно і, зменшенню відповідальності за збереження стосунків перед чоловіком або дружиною [1, с.3]. Тому значна кількість сімей відмовляється продовжувати стосунки через невміння домовлятися, вирішувати конфліктні ситуації, неготовність реалізовувати дитячо-батьківські функції, невідповідність очікувань партнерів один щодо одного, відмінності в поглядах щодо виконання сімейних ролей та обов'язків [1, с.3-4]. Ці фактори неабияк впливають на рівень психологічного благополуччя кожного з партнерів, яке визначається станом загального самопочуття та задоволеністю власним життям і поєднує емоційний, соціальний, фізичний та психологічний аспекти [1, с.4].

На формування образу сімейних стосунків має вплив чимало факторів, серед яких, на нашу думку, найбільш значимим є життєвий сценарій особистості, який вона транслює впродовж життя; цінності та патерни поведінки запозичені в батьківській родині; особливості вікових періодів та уявлення про партнера, що ґрунтуються на співставленні картин світу, мотиваційних аспектах, вподобань щодо зовнішності, співпадіння образів Я, очікувані потреби та ролі, що будуть реалізовуватись в сімейних взаєминах (рис 1.).

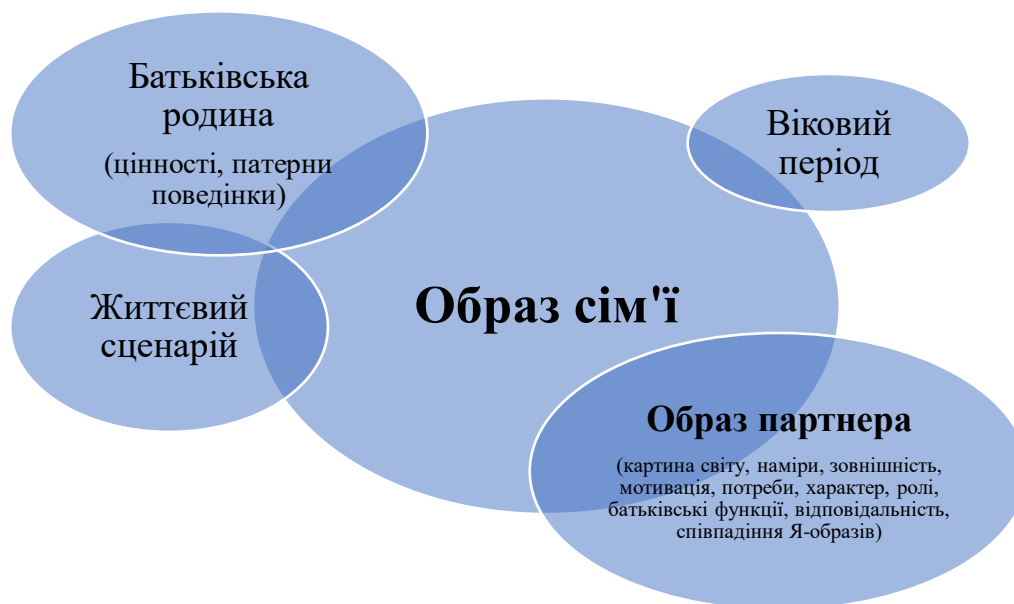


Рис. 1. Складові образу сім'ї

Феномен психологічного благополуччя широко вивчається в психологічній науці. Він є однією зі складових частин здоров'я особистості, поряд із соціальним та фізичним благополуччям[1, с.5].

К. Ріфф виділяє три ключові фактори, які сприяють психологічному благополуччю:

1. Прийняття та позитивне ставлення до себе – прийняття себе зі всіма своїми недоліками та перевагами.

2. Правдиве сприйняття свого досвіду, або іншими словами, відкритість до досвіду, що передбачає готовність бути відкритим до нового і відчувати себе комфортно з власними почуттями та емоціями.

3. Спонтанність та уміння бути тут і тепер - цілковита включеність у певну дію або досвід, що виникає в даний момент.

Основними конструктами концепції психологічного благополуччя за К. Ріфф є шість складових:

– Самоприйняття - позитивне ставлення до себе, здатність сприймати свої недоліки і переживати позитивні емоції щодо своєї особистості.

– Позитивні стосунки з іншими – взаємодія, підтримка та емоційний зв'язок з близькими людьми.

– Автономія – відчуття самостійності, можливості приймати рішення, ставити цілі і розвивати потреби, незалежно від соціальних впливів.

– Управління оточенням – прагнення реалізувати свій власний потенціал в соціальному оточенні, мати внутрішні мотиви і цілі, які відповідають власним цінностям та інтересам та орієнтовані на зовнішню діяльність.

– Особистісний ріст – постійне зростання та розвиток як особистості, розширення своїх знань, навичок і можливостей.

– Значущість життєвих цілей – відчуття мети і сенсу в житті, розуміння, що власні дії можуть мати набагато ширше спрямування, аніж просте задоволення миттєвих потреб [2, с.720; 3, с.7].

Феномен психологічного благополуччя в контексті сімейних взаємовідносин ми розглядаємо крізь призму трьох складників: суб'єктивних показників, особливостей стосунків із партнером, уявлення про самого партнера та сім'ю в цілому (Рис 2).



Рис. 2. Теоретична модель психологічного благополуччя в сім'ях з різними типами міжособистісних стосунків

До суб'єктивної складової відносимо такі показники як наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія. Особливості стосунків із партнером, на нашу думку, розкриваються через такі показники: почуття відповідальності, розподіл ролей, батьківські та господарчо-побутові функції, бачення майбутнього, емоційну сферу. Важливими складовими психологічного благополуччя сім'ї є також уявлення про самого партнера та сім'ю в цілому.

Ми вбачаємо, що рівень психологічного добробуту у сім'ях, які перебувають в офіційних стосунках, є вищим, в порівнянні з подружжям, які не узаконили свої відносини. Це обумовлюється більш стабільним баченням парами майбутнього, взаємним почуттям відповідальності, більш чітким усвідомленням подружніх ролей та методів вирішення конфліктів (домінування емоційного та поведінкового компонентів психологічного добробуту за Н.В. Каргіною). Рівень психологічного благополуччя пар у незареєстрованому шлюбі, за нашим

припущенням, може бути нижчим, ніж в зареєстрованих відносинах, що пов'язано з нечітким розподілом ролей в сім'ї, невпевненістю у майбутньому, неготовністю до реалізації батьківсько-виховних функцій.

Література:

1. Алексеєнко Т.Ф. Трансформація сім'ї і її функцій як соціально-педагогічна проблема. *Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади* : матеріали Всеукр. Наук.-практ. Конф. з міжнар. участю (м. Суми, 11 листоп. 2015 р.). 2015. С. 3–5.
2. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719-727.
3. Seligman M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000. №55. P. 5-14.

Людмила Фальковська

старша викладачка кафедри соціальної та практичної психології

Марія Радкевич

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти

за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ОБРАЗ ВІЙНИ У СВІДОМОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Актуальність дослідження. Переживання дітьми стану війни в Україні має цілу низку особливостей та однозначно буде продовжуватися і після її закінчення. Переживання є однозначно травмуючими оскільки їх не мало б бути у житті в мирний час. Молодші школярі, залучені до навчання, мають реагувати на повітряні тривоги разом із однокласниками, продовжувати навчатися в укриттях, спостерігати за хвилюваннями батьків, хвилюватися за них тощо.

Образ війни, які це не прикро, назавжди закарбується у пам'яті сучасних дітей, їх дитинство проходить у часі війни, вони швидше дорослішають за своїх ровесників, які не зустрічаються із жахіттями війни. Вплив війни на психічний стан дітей молодшого шкільного віку є значущим та серйозним, що означається на їхньому емоційному та психологічному стані. В умовах військових конфліктів діти переживають ряд стресових ситуацій, які можуть вплинути на їхню психіку.

Перш за все, найбільш очевидним є вплив страху та тривоги на дітей, спричинений загрозою фізичної небезпеки та втратою близьких. Частіше за все, такі діти стають свідками або самі потерпають від наслідків конфлікту, що може викликати появу посттравматичного стресового синдрому (ПТСС) та інших психічних розладів [3].

Діти також можуть відчувати втрату стабільності та рутини через евакуації, розлуку з родинами або втрату дому. Це може викликати в них відчуття невпевненості, безпорадності та тривоги.

Соціальний вплив війни може виявитися у втраті звичного середовища для гри та спілкування, а також у втраті друзів та однолітків. Це може призвести до почуття самотності та відчуження.

Важливо також враховувати можливі довгострокові наслідки війни на психічне здоров'я дітей, такі як зниження опірності до стресу, порушення розвитку соціальних навичок та психічних розладів, які можуть проявитися у подальшому житті.

Метою нашого дослідження є виявити особливості образу війни у свідомості молодших школярів.

Відповідно до мети нами було обрано метод психосемантичного аналізу слова-стимулу «війна». Нашу вибірку склали 15 учнів 4 класу Овруцького ліцею імені Андрія Малишка.

Частотний аналіз запропонованих дітьми асоціацій вказав на 24 слова, серед яких 18 повторювалися по декілька разів (Рис.1.)

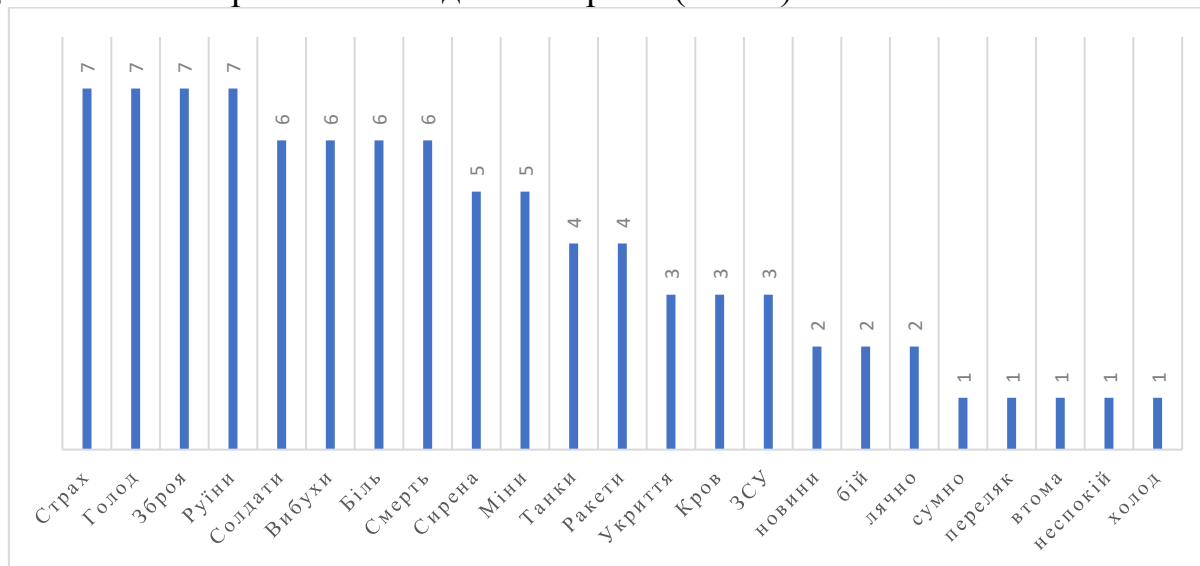


Рис.1. Частотний аналіз отриманих асоціацій на слово-стимул «війна»

Обравши 15 найчастіше вживаних асоціацій для подальшого кроку, ми попросили школярів проранжувати їх від 1 до 15 залежно від їх міркування які більше стосується війни, а які – менше у порядку зростання. Факторний аналіз отриманих результатів вказав на існування 4 значимих факторів, де фактор I описує 30%; II – 24%, III – 22% та IV – 19% загальної дисперсії. Графічне представлення факторних навантажень представлено у Рис. 2.

Таким чином, перший фактор «Небезпека» представлений Зброєю, Сиреною та Вибухами, що свідчить про власний досвід переживання небезпеки дітьми, які з початку повномасштабної війни мають такий алгоритм причинно-наслідкових зв'язків у часі війни.

Водночас у їх свідомості під впливом Мас-медіа та розповідей дорослих образ війни доповнює інша реальність (фактор 2 – «Реальність зіткнення»), у якій вони не беруть участі, однак знають про неї із формально-неформальних джерел, представлена конструктами – Смерть, Солдати з одного полюсу та Ракети з іншого.

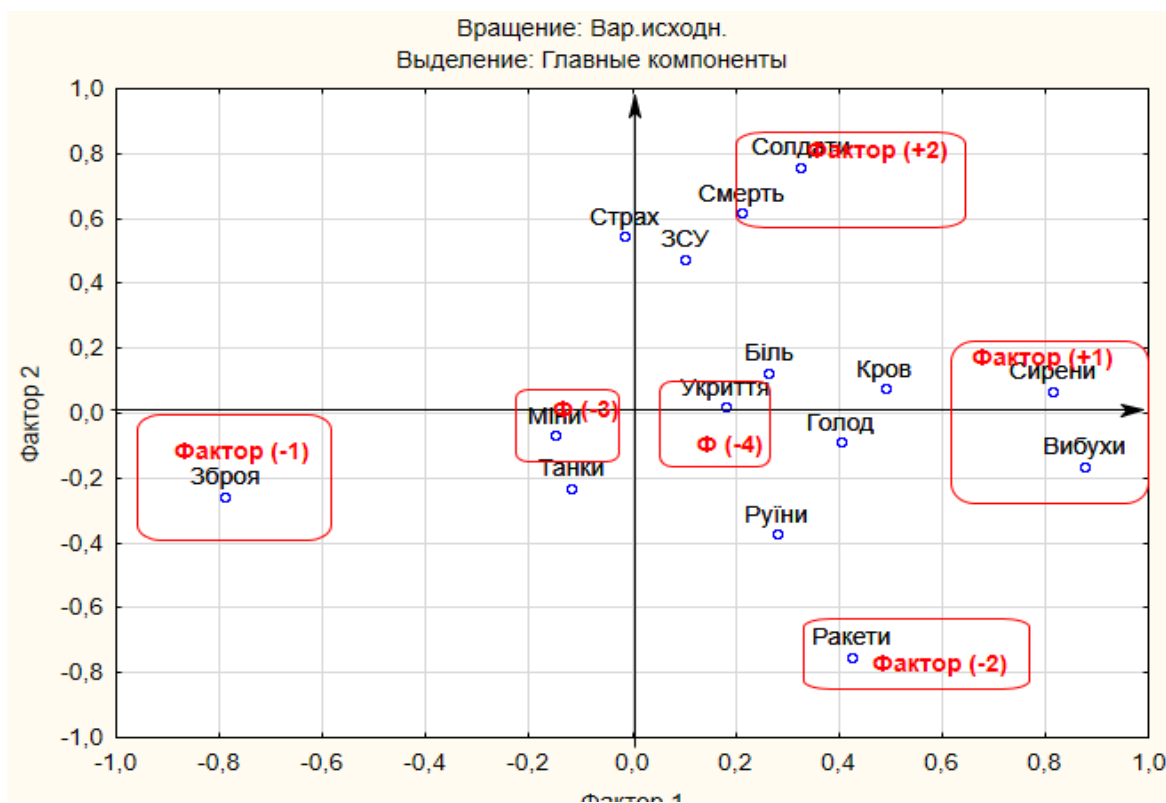


Рис.2. Факторно-семантичне поле образу війни у свідомості молодших школярів

Оскільки фактори 1 та 2 утворюють полюси і напрями перехрещення реалій власного досвіду та інформації від дорослих, то 3 та 4 фактори постають окремо у центрі як «Стратегії виживання» - Укриття та «Увага до предметів довкола» - Міни.

Висновки. Отже, перебування у війні репрезентується молодшими школярами як даність, що має регулювати відповідно до вимог війни їх поведінку. В свідомості молодших школярів переплітаються соціальні уявлення про війну, що мають із власного досвіду – конструкти «Вибухи», «Сирена», «Зброя»; зі слів дорослих реальність доповнюється конструктами «Смерть», «Солдати», «Ракети» та з офіційних Мас-медійних джерел, що попереджають про увагу до небезпечних речей.

Література:

1. Вплив війни на психічне здоров'я дітей URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата перегляду: 06.04.2024).
2. Дослідження динаміки психічних станів особистостей у процесі діяльності URL: <https://www.rodnik-help.com/index.php/ru/stat-i/item/dosl-dzhennya-dinam-ki-psikh-chnikh-stan-v-osobistostej.html> (дата перегляду: 06.04.2024).
3. Левченко В.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Габітус. Серія «Психологія особистості»*. 2023. Вип.50. С.85-92.

Баранецька Надія

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

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Когнітивний розвиток старших дошкільників включає в себе розвиток мовлення, логічного мислення, уявлення про час та простір. У цьому віці діти активно вивчають світ навколо себе, досліджують його через гру та спілкування з оточуючими.

Когнітивні функції це внутрішні психічні операції, що забезпечують обробку інформації, засвоєння знань та вирішення завдань різної складності. Серед ключових когнітивних функцій виділяють пам'ять, увагу, сприймання, мислення та мовлення. Пам'ять розглядається як здатність дитини зберігати, утримувати та відтворювати інформацію. Увага визначається як психічний процес, спрямований на відбір та фільтрацію інформації для подальшого її опрацювання [6]. Мислення трактується як активний психічний процес, що дозволяє дитині вирішувати проблеми та робити висновки. Мовлення розглядається як складний когнітивний процес, який включає в себе вироблення та розуміння мовних висловлювань, а також здатність виражати свої думки.

У сучасному вихованні старших дошкільників, особливу увагу приділяють психолого-педагогічним підходам, спрямованим на індивідуальний розвиток кожної дитини. Одним із ключових аспектів цього підходу є врахування особливостей кожної особистості та врахування їх у навчальному процесі. Це означає використання індивідуалізованих методик, які враховують різницю в розвитку дітей та сприяють їхньому гармонійному зростанню [5].

Педагогічні стратегії, засновані на психологічних принципах, дозволяють створювати сприятливе середовище для розвитку дитини. Важливим елементом є взаємодія з психологами та спеціалістами, які можуть надати індивідуальні рекомендації для кожної дитини. Це сприяє не лише інтелектуальному розвитку, але і психосоціальної адаптації, формуванню емоційного інтелекту та розвитку самопізнання. Необхідно поєднувати педагогічні та психологічні методики для досягнення комплексного підходу до корекційно-розвиткової роботи [3, с. 80].

Інтегровані методи навчання в старшому дошкільному віці визначаються комплексним підходом до розвитку дітей, охоплюючи різні аспекти їхнього навчання та виховання [2, с. 74]. В сучасному вихованні старших дошкільників використання інноваційних технологій виявляється невід'ємною складовою ефективного педагогічного процесу. Важливим аспектом використання інноваційних технологій є також інтеграція онлайн-ресурсів та електронних платформ для індивідуалізації навчання. Соціальна корекція та взаємодія грають важливу роль у розвитку старших дошкільників. Однією з ключових стратегій є використання методів соціальної адаптації. Фізичні вправи та рухова активність відіграють важливу роль у розвитку старших дошкільників.

Робота з батьками в контексті дошкільної освіти визначається важливістю партнерства між вчителем та сім'єю дитини. Один з ключових аспектів цієї взаємодії – це забезпечення ефективного обміну інформацією. Регулярні батьківські збори, консультації та спільні заходи дозволяють вихователю та батькам обговорювати успіхи та труднощі у розвитку дитини, встановлювати спільні цілі та стратегії виховання [1].

Створення сприятливого навчального середовища є ключовим аспектом корекційно-розвиткової роботи психолога зі старшими дошкільниками. Це вимагає уважного планування та організації простору та ресурсів, спрямованих на оптимальний розвиток когнітивних процесів. Психолог повинен враховувати не лише фізичні аспекти оточення, а й психологічний та емоційний клімат, що допомагає створити позитивний вплив на розвиток дітей [4].

Сучасні підходи до корекційно-розвиткової роботи у старшому дошкільному віці визначаються комплексністю та індивідуалізацією. Використання психолого-педагогічних методів, ігор для розвитку мовлення, інтегрованих методів навчання, інноваційних технологій, а також акцент на соціальну корекцію та взаємодію з батьками створюють оптимальні умови для розвитку різноманітних аспектів особистості старших дошкільників. Ці підходи сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, забезпечуючи не лише корекцію можливих проблем, але і стимулюючи повноцінний розвиток відповідно до індивідуальних потреб та особливостей кожної дитини.

Корекційно-розвиткова робота як складова психолого-педагогічного супроводу має велике значення для розвитку когнітивних процесів у старшому дошкільному віці. Індивідуальний підхід до кожної дитини, врахування її особливостей, застосування різноманітних методів, включаючи психолого-педагогічні, інтегровані підходи, інноваційні технології та ігрові методи, сприяє глибшому та більш ефективному засвоєнню знань, розвитку ключових навичок, формує підґрунття для творчого мислення та соціальної взаємодії. Робота з батьками та залучення сімей до процесу розвитку гарантує комплексний підхід та допомагає створити сприятливе навколишнє середовище для вдосконалення когнітивних функцій у старших дошкільників.

Література:

1. Канеман Д., Тверські А. Правда про пізнавальні ілюзії. *PsychoReview* 103 (3): С. 582-591. 2014. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8759048/> (Дата перегляду: 11.05.2024).

2. Кузьменко В. Адаптація. *Дошкільне виховання*. 2015. №8. С. 18-19.
3. Миронова С. Цілісність особистості педагога як необхідна передумова ефективності корекційної роботи. *Дефектологія*. 2017. № 3. С. 88-95
4. Психологічна служба : Підруч. / [В.Г.Панок (наук. Ред.), А.Г.Обухівська, В.Д.Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
5. Федоренко С. В. Тифлодидактика : навчальний посібник для студентів ВНЗ. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 144 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (ч. 2.). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2014. 250 с.

Софія Бондар

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Проблему формування та розвитку самооцінки можна вважати однією з найважливіших тем у психології, адже самооцінка, сформована в дитинстві, є основою розвитку особистості.

Самооцінка – це усвідомлення власної ідентичності, яке має значний вплив на продуктивність і розвиток особистості на всіх етапах розвитку. Ставлення людини до себе є однією з фундаментальних характеристик особистості (І. Бех, І. Мостова) [2; 8].

Самооцінка у підлітковому віці досліджувалася у працях О. Безушко, Д. Гошовської, Р. Зозуляк-Случик, М. Мельничук, О. Оникійчук, М. Савчина та інші. Науковці наголошують, що самооцінка формується саме в підлітковому віці. Самооцінка у підлітків є мінливою та нестійкою [1; 4; 6; 7; 9; 13].

Тип та рівень самооцінки досліджували Н. Видолюб, Є. Дядюкіна, Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Руденко, В. Смітанка та інші [3; 5; 9; 11; 12; 14].

Існують різні рівні самооцінки. Підлітки з високою самооцінкою краще вчаться в школі, не відчують різкого зниження успішності, мають вищий соціальний та особистий статус. Підлітки з адекватною самооцінкою мають широке коло інтересів, їхня активність орієнтована на різні види діяльності, а також на помірну і доречну міжособистісну взаємодію з метою пізнання інших і себе в процесі спілкування. Підлітки з тенденцією до завищеної самооцінки мають досить обмежене коло занять і більше орієнтовані на спілкування, яке не є дуже змістовним. Зауважимо, що вплив батьків на самооцінку підлітків значно

послаблюється, тоді як вплив однолітків на самооцінку підлітків значно посилюється [13].

Варто зазначити, що формування та розвиток самооцінки у підлітків визначається не стільки реальними батьківськими оцінками та ставленням, скільки тим, як підлітки суб'єктивно відображають і переживають ставлення батьків і своє положення в сім'ї (тобто очікувані оцінки).

Наше дослідження самооцінки підлітків здійснювалось на базі опорного закладу освіти Кустовецького ліцею Хмельницької області. Вибірку склали 52 учні віком від 12 до 14 років. Для дослідження було використано тест С. Рейтуса «Впевненість у собі», який містить 30 тверджень. На основі даних тесту вдалося визначити п'ять рівнів розвитку впевненості в собі: дуже низька впевненість у собі; досить низька впевненість у собі; середня впевненість у собі; впевненість у собі; надмірна впевненість у собі.

Результати діагностики, проведеної за методикою «Впевненість у собі» С. Рейтуса, свідчать про те, що досліджувані учні мають високі та середні показники впевненості у собі. Зокрема, 41% учнів 5-7 класів вважали себе впевненими у собі. 28% респондентів вважали себе достатньо впевненими у собі. За результатами діагностики 16% респондентів можна віднести до скоріше невпевнених у собі. Дуже невпевнених у собі людей серед респондентів ми не виявили. За методикою С. Рейтуса ми виявили надмірно впевнених у собі учнів підліткового віку. 15% респондентів зазначили, що вони надмірно активні у взаємодії з іншими, іноді агресивні, схильні до приниження інших.

Отже, самооцінка відображає рівень розвитку самосвідомості та бере участь у регуляції поведінки і діяльності. Виконуючи регулятивну функцію, самооцінка є необхідною внутрішньою умовою організації людиною своєї поведінки, діяльності, стосунків, у тому числі спрямованих на розв'язання проблем.

Література:

1. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. Київ: Либідь, 2003. 280с.
3. Видолюб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
4. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/205> (дата звернення: 30.09.2023)
5. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1 (13). С. 37-45.
6. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23-26.
7. Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений*. 2021. № 12. С. 127-130.
8. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 107-112.
9. Оникійчук О., Фальковська Л. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. № 8. С. 109-111.

10. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій : зб. Наук. Пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396-412.
11. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020.
12. Руденко О. О., Головська І. Г. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки. *Габітус*. 2021. № 26. С. 76-79.
13. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. Посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
14. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. № 2. С. 168-170.

Інна Вербіцька

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ФАКТОРИ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Молодший шкільний вік це важливий період в житті людини. У цей період (6-10 років) в житті маленької дитини відбувається багато змін. Змінюється її статус – вона стає школярем. Її провідною діяльністю стає навчання, результатом якого є засвоєння наукових знань, опанування новими вміннями і навичками, розширення мислительних процесів. Під час навчання у школяра з'являються нові правила і нові обов'язки, його очікують нові вимоги і нові значимі особи – вчителі. Діти вчаться опановувати свої емоції, контролювати свою поведінку [1].

Школярі-початківці мають підлаштуватись під режим школи, режим дня, вимоги вчителя і нові вимоги батьків, спрямовані на забезпечення виконання домашніх завдань. На основі цього у дитини може сформуватись як позитивне, так і негативне ставлення до школи. У цьому велика роль належить саме вчителю та батькам, завдання яких сформувати позитивне ставлення до учіння, яке впливатиме на всі сторони життя дитини [2].

Зміни, які відбуваються в житті дітей 6-10 років, можуть викликати почуття тривоги, яке є нормальною реакцією на щось нове і невідоме. С. Ставицька вважала, що тривога може бути як конструктивною, так і деструктивною. Психологиня вивчала такі аспекти шкільної тривожності: дитина в діяльності, взаємодія з дорослими (вчитель, батьки) та однолітками, а також взаємодія з самим собою. Вона прийшла до висновку, що дитяча

тривожність напряму пов'язана з успіхами та невдачами в діяльній сфері (навчанні), яка впливає на сферу взаємодії з вчителем чи однолітками [3].

Також психологиня досліджувала динаміку дитячої тривожності протягом періоду початкового навчання і вона дійшла висновку, що на перше місце виступає міжособистісна тривожність, друге місце посідає шкільна тривожність і на третьому місці тривожність, пов'язана з самооцінкою. С. Ставицька робить висновок, що значущим фактором, який впливає на емоційне самопочуття і викликає особистісну тривожність є міжособистісна взаємодія, яка включає в себе стосунки з вчителем, батьками, однолітками [3].

Дослідники С. Томчук і М. Томчук вважають, що в молодшому шкільному віці існують такі фактори дитячої тривожності: сімейні, шкільні, особистісні. Сімейні конфлікти, авторитарний стиль виховання ще більш провокують підсилення рівня занепокоєння дитини. Так само діють і посилені вимоги до молодшого школяра, як в школі, так і дома, з якими він не може впоратись. На цю проблему накладають свій відбиток і рівень самооцінки дитини (а в такій ситуації вона зазвичай низька), її невпевненість у собі, що призводить до негативного мислення і, як наслідок, – високий рівень тривожності [4].

Підсумовуючи викладене вище, можемо зробити висновок, що тривожність в учнів початкових класів може впливати на якість життя. На рівень тривожності молодших школярів впливають як сімейні, шкільні, так і особистісні фактори. Дитяча тривожність напряму пов'язана з успіхами дитини в її діяльності, зі ставленням до неї батьків, вчителів та однолітків, із самооцінкою, яка формується на основі оцінки значимих для неї осіб.

Тривожність проявляється в емоційній, поведінковій, когнітивній сферах особистості. Тривожний школяр може бути невпевнений у собі, наляканий або занадто збуджений. Такий емоційний стан впливає на поведінку учня. Він може вести себе агресивно, уникати відповідей на уроках, бути недовірливим і, як наслідок, самотнім. Страждає також і пізнавальна сфера. Школярі можуть бути неуважними, їм важко зосередитись на навчальному матеріалі.

Тому важливо вчасно діагностувати тривожність у дітей, створити сприятливий психологічний клімат у сім'ї та школі, навчити дітей справлятися зі стресом та тривогою продуктивними способами, надавати таким дітям безумовну підтримку.

Література:

1. Білоус О. Вікова психологія. Чернігів 2015. 108 с.
2. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. Посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
3. Ставицька С. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Київ, 1999.
4. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Яна Вінницька

здобувачка бакалаврського рівня освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта»

Науковий керівник:

Анастасія Бровченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
старша викладачка кафедри спеціальної педагогіки і психології
та інклюзивної освіти,

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР
м. Харків, Україна.*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ
НАВИЧОК У ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО
РОЗВИТКУ ЧЕРЕЗ ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ: МЕТОДИЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Комунікативна діяльність та взаємодія дітей з особливими освітніми потребами є однією з актуальних проблем сьогодення. Враховуючи психологічні аспекти, навчання зосереджене на комунікативних вміннях сприяє вивченню мови у дітей дошкільного віку через активну мовленнєву практику. Для подальшого розвитку дітей із затримкою психічного розвитку важливо планувати розробку програм і методів корекційно-розвивальної роботи з метою покращення їх комунікативних навичок та соціальної адаптації.

Науковець Галущенко В. І. Виділяє три основні напрями корекційної роботи з дошкільнятами, які мають затримку психічного розвитку:

1. Формування активності дітей у ігровій діяльності та виправлення недоліків у цій сфері, включаючи стимулювання правил мовного спілкування, вміння ставити запитання та відповідати на них, достатність словникового запасу, формування особистісних аспектів пізнавальної діяльності.

2. Розвиток психічних функцій, таких як зорове та слухове сприйняття, просторова орієнтація, фонематичний слух, кінестетичне сприйняття, пам'ять, у цьому числі вміння спілкуватися.

3. Формування базових уявлень та навичок, які допомагають в успішному засвоєнні конструювати «текст для іншого» вміння говорити самому, також вміння активно слухати та переробляти інформацію [1].

Методичні рекомендації щодо корекційної роботи для цієї групи дітей можуть бути наступними:

- розвиток усіх типів сприйняття, з особливим акцентом на зорове та слухове, що забезпечують розвиток вищих психічних функцій, що спонукають до мовної діяльності;
- створення ігрового середовища, яке сприяє позитивному ставленню до гри та розвитку впевненості в своїх можливостях;
- розвиток спостереження та практичного досвіду, сприяння самостійному набуттю знань та їх використанню;

- використання стимулюючих завдань та активної взаємодії, які сприяють активізації мовлення дитини та її прогресу;
- впровадження індивідуальної підтримки та методик для кожної дитини, що відповідає її потребам та можливостям, а також проведення регулярного моніторингу та корекції прогресу мовлення кожної дитини;
- спрямоване використання логопедичних занять у разі потреби, та провадження різноманітних форм інструктажу і підтримки для кращого розуміння та виконання завдань;
- забезпечення активних та різноманітних видів ігрової діяльності із правилами як засіб формування комунікативних навичок та збереження уваги дітей.

Необхідно, щоб батьки дітей із затримкою психічного розвитку взяли активну участь у корекційно-розвивальному процесі, маючи віру у потенціал своєї дитини та позитивний результат корекційної роботи. Для вчителів, асистентів вчителя та вихователів важливо встановити певні правила: відвідувати домівку дитини, спостерігати за нею вдома та вести активну взаємодію з батьками [3].

Під час ігрової діяльності важливо зосереджуватися на розвитку комунікативних навичок у дітей. З психологічної перспективи, важливо зазначити, що розвиток цих навичок має відбуватися навіть у звичайних моментах, таких як прогулянки або щоденні ритуали. Важливо постійно стимулювати дітей до використання мовних навичок. Необхідність використання ігор з правилами для формування комунікативних навичок впливає з ряду причин.

Ігри з правилами:

1. Сприяють розвитку психічних процесів у дітей, включаючи вміння спілкуватися.
2. Стимулюють дітей до мовної діяльності та підтримують мовну активність у взаємодії один з одним.
3. Створюють робочий та радісний настрій, допомагаючи зробити навчальний матеріал цікавим.
4. Сприяють успішному формуванню комунікативних навичок та підготовці дитини до школи [2].

Під час роботи з формування комунікативних навичок у дітей із затримкою психічного розвитку, ігри з правилами використовуються протягом багатьох років. На початку цієї роботи встановлюються наступні завдання:

- 3.** Вчити дітей доброзичливо ставитися один до одного у грі:
 - Звертатися один до одного за ім'ям.
 - Використовувати в мові етикетні вислови (наприклад: «будь ласка», «дякую», «якщо б ти був моїм другом, чи зміг би ти...»).
 - Розв'язувати конфлікти мирним шляхом.
 - Допомогати один одному під час гри та проявляти дружні взаємини.
- II.** Розвивати вміння самостійно організовувати гру:
- Вибирати ведучого за допомогою жеребкування або лічильника.

- Домовлятися про перебіг гри.
- Узгоджувати зміни у грі.
- Аналізувати результати гри.
- Оцінювати внесок кожної дитини у гру.

У роботі з розвитку комунікативних навичок рекомендується керуватися загальними принципами дидактики, при цьому деякі з них можуть отримати нові аспекти.

Системність та послідовність є ключовими принципами роботи з дітьми з порушеннями мовлення.

Принцип системності та послідовності передбачає адаптацію змісту, методів та прийомів педагога до конкретних вимог та завдань на кожному етапі логопедичного впливу. На цьому принципі ґрунтується усвідомлення мовленнєвих навичок у грі як системи, елементи якої засвоюються взаємопов'язано та поетапно. У дітей із порушеннями мови ігрова діяльність розвивається лише за умови безпосередньої участі дорослого та постійного керівництва. Спочатку, діти з обмеженим мовленнєвим спілкуванням мають обмежений обсяг ігор та сюжетну обмеженість. Однак через систематичну та цілеспрямовану ігрову діяльність вони отримують основні знання та враження [4].

На початковому етапі, педагог керується найпростішими іграми та поступово ускладнює завдання та правила. Принцип індивідуального підходу передбачає урахування індивідуальних мовних та емоційних особливостей дітей. Це пояснюється різноманітністю та різницею у важкості мовленнєвих порушень у дітей із ЗПР. Тому педагогу необхідно вивчити стан мови кожної дитини та її поточний рівень мовного розвитку для використання цих знань у своїй роботі.

Для забезпечення успішності освітнього процесу важлива активна співпраця з батьками. Ось деякі рекомендовані форми роботи з батьками:

1. Анкетування батьків: Проведення анкетування на тему «Як я граю з дитиною вдома» дозволить виявити уміння батьків грати з дітьми, їхні улюблені ігри та бажання ознайомитися з новими дидактичними іграми.

2. Консультація для батьків: Організація консультацій, які допоможуть батькам навчитись правильно грати з дітьми, організовувати гру та підбивати підсумки.

3. Індивідуальні консультації: Ця форма роботи є найбільш ефективною, оскільки дозволяє надати батькам персоналізовані поради та відповіді на їхні запитання.

4. Матеріали для батьківського куточка: Пам'ятки, буклети та статті, які розміщуються у батьківському куточку, надають батькам додаткову інформацію та практичні поради з розвитку комунікативних навичок у дітей.

Мета цих форм роботи полягає у навчанні батьків ефективно спілкуватися з дітьми в різних ситуаціях, що сприятиме позитивному розвитку дитини.

Отже, у рамках програми з розвитку комунікаційних навичок у дошкільнят із затримкою психічного розвитку, основний акцент ставиться на застосуванні різноманітних ігор. Ці ігри ретельно ураховують як вікові особливості малюків,

так і конкретні мовні труднощі, з якими вони зіштовхуються. Важливою є необхідність розробки ефективних методів корекційно-розвивальної роботи для покращення комунікативного розвитку дітей із затримкою психічного розвитку.

Література:

1. Гаяш О. В. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку : Науково-методичний посібник для вчителів інклюзивного навчання, асистентів учителів, які працюють з дітьми з психофізичними порушеннями в умовах загальноосвітніх навчальних закладів, соціальних педагогів, батьків. Ужгород : Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2016. 120 с.
2. Денисенко О.І. Розвиток навичок комунікабельності у дітей дошкільного віку. Черкаси : ЧОПОПП ЧОР, 2012. 32 с.
3. Мамічева О.В., Кащєєва Ю.В. Психологічні особливості мотиваційного компоненту комунікативної діяльності дітей дошкільного віку з мовленнєвими та інтелектуальними вадами. *Вісник Одеського Національного університету імені І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 21. Вип. 25. Ч. 1. С. 216-221.
4. Михальська С. А. Чинники та критерії комунікативно-мовленнєвого розвитку дошкільника. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 9 С. 107-118.

Валерія Войтенко

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ОБРАЗ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ У СВІДОМОСТІ ЮНАКІВ

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 осіб із психічними захворюваннями, а також можуть мати серйозні наслідки для їхнього життя» [4].

Психічні розлади зустрічаються часто, зачіпаючи значну частину населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна четверта людина у певний момент життя стикається з психічним розладом, і кожна восьма живе з психічним розладом. Попри це, психічні розлади все ще сильно стигматизовані, й особи, які мають такі стани, часто стикаються з бар'єрами для пошуку лікування та підтримки [2].

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 осіб із психічними розладами, а також може ускладнити їм отримання необхідної допомоги [1].

Ще одним фактором, що сприяє стигматизації психічних розладів, є засоби масової інформації. Засоби масової інформації часто зображують осіб із психічними розладами у негативному світлі, зображуючи їх жорстокими або непередбачуваними. Це сприяє виникненню страху та недовіри у широких верств населення, а також може ще більше зміцнити негативні стереотипи про психічні захворювання.

Стигматизація також може підживлюватися соціальними та культурними віруваннями. У деяких суспільствах психічні захворювання розглядаються як ганебні або незручні, і люди можуть неохоче звертатися за лікуванням, боячись бути засудженими. Це також може призвести до відсутності підтримки та розуміння для осіб із розладами психічного здоров'я, а також може ще більше ускладнити їм отримання необхідної допомоги [3].

«Наслідки стигматизації психічних розладів можуть бути важкими. Особи, які зазнають стигми та дискримінації, можуть частіше відчувати соціальну ізоляцію, труднощі з пошуком та підтримкою роботи, а також можуть бути більш схильними до самостигми, що може перешкодити їм звернутися за лікуванням» [6].

Існують способи зменшення стигматизації психічних розладів та сприяння розумінню та прийняттю станів психічного здоров'я. Освіта є ключем щодо підвищення обізнаності та розуміння проблем психічного здоров'я. Дізнавшись про психічне здоров'я та реалії життя з психічним розладом, люди можуть стати більш чуйними та підтримувати тих, хто бореться.

Психічні розлади становлять 12% глобального тягаря хвороб в усіх країнах світу. За оцінками експертів ВООЗ, до 2020 р. на їхню долю приходиться 15% років життя, втрачених через непрацездатність (Disability-adjusted life year – DALY). Однак психічні розлади найбільше дотичні до молодого покоління, що має важливе значення для соціально-економічного розвитку країн [5].

Визначення психічного здоров'я за стандартами ВООЗ виходить за межі відсутності психічного розладу. Це концепція, що охоплює ширший спектр, включаючи здатність особистості реалізовувати свій потенціал, ефективно впоратися зі стресами, працювати продуктивно та робити свій внесок у соціум. Ідеальною є особистість, яка не лише не має симптомів психічного розладу, але й соціально адаптована, отримує задоволення від життя та активно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Оскільки лише 2,7% населення України знаходяться під наглядом лікарів-психіатрів за офіційними даними, результати епідеміологічного дослідження 2000 року свідчать про те, що кожній третій особі протягом життя необхідна психіатрична допомога. Однак існуюча нормативно-правова база обмежує певні аспекти доступу до психіатричної допомоги, змушуючи багатьох пацієнтів вирішувати свої проблеми іншими засобами. Це є наслідком стигматизації, яка негативно впливає на тих, хто потребує професійної допомоги.

Література:

1. 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.
2. GHDx. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange. 2022. May 14. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>.
3. Hinshaw S.P., Stier A. Stigma as Related to Mental Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2008. Vol. 4. P. 367-393.
4. Галецька І., Влох І., Животовська Л. Психологічні аспекти стигми психічних розладів. *Психологічні аспекти стигматизації та реабілітації*. Львів : Видавництво Романа Романка, 2007. С. 60–69.
5. Устінов О.В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-52851-psichichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki.
6. Чутора М. В. Самостигматизація осіб з психічними захворюваннями як реакція на стигматизацію суспільством. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. Вип. 25. С. 229–231.

Катерина Гарнага

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

Науковий керівник:

Ірина Булах, докторка психологічних наук, професорка,
декан факультету психології

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ НА МОРАЛЬНІСТЬ ТА ЦІННОСТІ ПІДЛІТКІВ: КОМЕРЦІЙНИЙ КОНТЕНТ ТА ЙОГО ВІДОБРАЖЕННЯ НА ПІДЛІТКОВІЙ АУДИТОРІЇ

Стрімкий розвиток інформаційних технологій та свобода самовираження у віртуальному просторі відображаються майже на всіх аспектах життя, відкриваючи безліч нових можливостей для комунікації, виховання, навчання, пошуку нових ринків і клієнтів. Соціалізація сучасних підлітків відбувається значною мірою в онлайн-середовищі, що обумовлено не лише цікавістю до сучасних технологій, але й самими обставинами життя, адже і під час пандемії, і в роки воєнних подій в Україні спілкування у віртуальному просторі залишається чи не єдиним способом підтримки зв'язків.

Саме в інтернет-мережі наразі формуються й цінності підлітків, віртуальне середовище значною мірою впливає на розвиток їх моральності, і досить велику роль в цьому процесі відіграють так звані лідери думок (інфлюенсери), яким, за результатами опитувань, представники підростаючого покоління довіряють значно більше, ніж іншим джерелам інформації [5; 7; 9]. Одночасно віртуальний

простір продовжує набирати популярності у якості платформи для бізнесу та реалізації маркетингових стратегій, найбільш популярною серед яких останнім часом вважається співпраця з інфлюенсерами.

Отже, проблематика, пов'язана з впливами контенту від інфлюенсерів на підліткову аудиторію, набуває дедалі більшої актуальності.

Питання впливу інтернету на формування цінностей та загалом морального розвитку підлітків досліджували багато вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема І.С. Булах, Н.Ю. Гірліна, А.Р. Зимянський, І.Г. Утюж, М. Девіс, С. Джеймс, Й. Сміт, А. Флорес та інші.

Феномену соціальних лідерів думок присвячені дослідження О.М. Бурдяк, О.А. Горобченко, В. Дудко, Т.В. Деділової та інших науковців які описують інфлюенсерів як авторитетів у цифровому просторі, що досягли популярності в мережі, мають велику аудиторію і значний вплив на інших учасників. Як зазначає Л.А. Ороховська, суттєву роль у формуванні іміджу інфлюенсера відіграє його самопрезентація, що включає мовленнєві та позамовні аспекти, спрямовані на формування образу експерта в певній області. Крім того, ці лідери думок спрямовано займаються розвитком взаємин з прихильниками, щоб підтримувати інтерес до своєї персони та власних ідей [4, с.192].

У той час як традиційні знаменитості отримували суспільне визнання завдяки своїй незвичайній красі (наприклад, супермоделі) або таланту (наприклад, актори та спортсмени), впливові особи соціальних мереж рекламують себе, публікуючи дуже привабливий контент, створений власноруч, або на конкретну тему, в якій вони представляють себе як експерта (наприклад, їжа, краса), або, загалом, демонструючи свій спосіб життя в цілому [6, с.315].

Як зауважують О.М. Бурдяк, Л.М. Помазан, І.І. Гаврилюк, контент, який інфлюенсери пропонують аудиторії, містить не лише інформаційну, але й розважальну складову, приділяючи увагу прямій взаємодії з підписниками та створюючи певний електронний варіант комунікації «з вуст до вуст», тільки зі значно більшим охопленням аудиторії. Інтернет-інфлюенсери можуть взаємодіяти з підписниками через коментарі, відповіді на запитання та конкурси, що сприяє зміцненню їхньої взаємодії з аудиторією [1].

Цей факт використовують, в тому числі, маркетологи, адже особистісне поширення інформації у довірливому, хай віртуальному спілкуванні між людьми є більш ефективним у формуванні довіри до будь-якої комерційної чи соціальної інформації. Ба більше, згідно з новітніми дослідженнями, інфлюенсери у соціальних мережах мають набагато більший вплив, ніж традиційні авторитети, оскільки аудиторія отримує від них релевантну інформацію, подану доступно та емоційно.

Їхні публікації в соціальних мережах дають змогу підписникам зазирнути в особисте життя, в результаті чого виникає уявлення про те, що підлітки мають або хочуть мати багато спільного з інфлюенсером.

Інтернет-інфлюенсери можуть представляти різні галузі інтересів та бути носіями різних цінностей, сповідувати певний стиль життя та демонструвати різні взірці поведінки – і моральної, й досить сумнівної з етичної точки зору.

Серед лідерів думок в мережевому середовищі немало тих, що пропагують позитивні поведінкові моделі, серед яких сприяння толерантності, прийняття унікальності кожної людини, підтримку фізичного та ментального здоров'я тощо. Одночасно, мільйонні аудиторії збирають блогери, що епатують аудиторію ризикованою, а нерідко – аморальною поведінкою, піддають сумнівам духовні цінності, інколи – займаються пропагандою й розповсюдженням неправдивої або науково необґрунтованої інформації.

Значний вплив на підліткову аудиторію має комерційний контент. Багато підлітків сприймають його досить емоційно, як розважальний матеріал, а не приховану рекламу. Інтернет-інфлюенсери часто демонструють розкішний спосіб життя, використовуючи різні продукти та послуги, позиціонуючи себе як людей, яким все дається легко, та пропонуючи приєднуватись до успішної спільноти, купувати певні товари чи послуги.

Британська дослідниця Е. Свіней, на основі результатів дослідження рекламної грамотності підлітків у контексті брендового середовища соціальних медіа, дійшла висновку, що підлітки як споживачі не завжди вміють розпізнавати джерело реклами, визначати комерційні та переконливі наміри, а потім критично реагувати. Це дійсно є дуже складним завданням у контексті новітніх рекламних практик на платформах соціальних мереж, де рекламний контент можна легко вплести в загальний матеріал, який є інтерактивним, розважальним і привабливим. Через таке перевантаження вмістом підліткам важко зосередити свою увагу та відрізнити релевантну від нерелевантної інформації, що призводить до виснаження ресурсів саморегуляції та труднощів критичного осмислення комерційних повідомлень [8].

Звідси випливає, що якщо молодий споживач не може належним чином ідентифікувати рекламний епізод і відреагувати на нього, тоді сам акт рекламного націлювання на нього є неетичним.

Згідно з висновком дослідницької групи під керівництвом Ф. Фолькворда, більшість підлітків часто дивляться відеоблоги, і ступінь їхнього зв'язку з інфлюенсером визначає час, який вони витрачають на перегляд його контенту. Крім того, вони могли легко пригадати продукти та бренди, представлені у відеоблогах (переважно продукти харчування та напої), і вважали, що на них самих та інших вплинуло схвалення товару інфлюенсером [7].

Отже, ми можемо визначити такі напрямки впливу інтернет-інфлюенсерів на моральність та цінності підлітків, що можуть містити в собі як позитивні фактори, так і потенційні ризики.

По-перше, це задоволення потреб в ідентифікації. Інтернет-інфлюенсери можуть стати для підлітків важливими фігурами, приклад та стиль життя яких хочеться наслідувати. Підлітки можуть бути схильні приймати цінності та погляди своїх улюблених інфлюенсерів.

По-друге, це вплив на формування соціальних поглядів та ставлення до певних подій чи викликів сучасності, моральних авторитетів, етичних норм і моральних пріоритетів.

Третій напрямок – вплив на формування стандартів краси та успішності. Медійні експерти, особливо ті, які займаються модою або красою, можуть впливати на те, як підлітки сприймають ідеали краси та успіху, що може впливати на їхнє самопочуття та самооцінку.

Четвертий напрямок – транслювання системи цінностей через контент. Блогери часто діляться своїми думками, поглядами та прикладами морального вибору у своїх відео та дописах, що може впливати на підлітків, які споживають цей контент.

П'ятий напрямок – вплив на споживчу поведінку та ставлення до матеріальних благ. Інфлюенсери часто демонструють розкішний стиль життя та споживчу культуру, що може впливати на цінності підлітків.

Нерідко онлайн-авторитети пропагують способи життя, які можуть бути нереалістичними і навіть шкідливими для підлітків. Це може включати пропаганду надлишкового споживання, поверхневого ставлення до важливих аспектів життя (таких як освіта, кар'єра, міжособистісні відносини) або навіть пропаганду нездорового способу життя (наприклад, вживання шкідливих речовин, насильство, відмова від допомоги з боку дорослих).

Нерідко перебування в мережі під впливом таких лідерів, серед яких, слід зазначити, є й однолітки створює у підлітків відчуття залучення до важливих для них процесів, наявності (інколи – ілюзорної) міцних соціальних зв'язків. Підписка на лідерів суспільної думки може створювати у підлітків відчуття приналежності до певної групи чи спільноти.

Проте варто зазначити, що вплив інтернет-інфлюенсерів не завжди негативний. Деякі з них присвячують свої канали соціальним проблемам, психологічному здоров'ю, розвитку особистості тощо, що може позитивно впливати на молоде покоління, допомагаючи підліткам усвідомлювати важливість моральних цінностей і розвиватися як особистості. Інтернет-інфлюенсери нерідко чесно говорять про проблеми та їх подолання, чесно демонструють успіхи та досягнення, що може надихнути підлітків на реалізацію своїх власних цілей та роботу над здійсненням мрій.

Лідери думок у Інтернет-середовищі можуть представляти спосіб суспільного життя, який може бути привабливим для підлітків, які прагнуть соціальної активності та визнання.

Отже, феномен інтернет-інфлюенсерів полягає в їх здатності впливати на думки, погляди та дії своєї аудиторії через контент, який вони створюють. Одним з шляхів зменшення ризиків, пов'язаних з негативним впливом не добросовісного чи відверто комерційного контенту без вказівок на рекламу, є цілеспрямований розвиток у підлітків критичного мислення та впровадження спеціальних програм з медіаграмотності. Підлітки, усвідомлюючи медіальні механізми та приймаючи інформацію з належною часткою критицизму, можуть більш ефективно фільтрувати контент та обирати позитивні зразки для наслідування.

Література:

1. Бурдяк О.М., Помазан Л.М., Гаврилюк І.І. Роль інфлюенсерів соціальних мереж в забезпеченні ефективності реклами. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 60. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-60-125> (дата звернення: 16.04.2024).
2. Горобченко О. Інфлюенсерство як інструмент розвитку Е-бізнесу. *Економіка та суспільство*. 2022. №(38). URL.: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-38-54>
3. Дудко В. Інфлюенсери – нові зірки, за якими стежать мільйони. Що це за індустрія і хто визначає її обличчя в Україні. *Forbes*. URL: <https://forbes.ua/news/vplivay-yakshcho-mozhesh-15112020-496> (дата звернення: 06.04.2024).
4. Ороховська Л. А. Специфіка соціально-ринкових комунікацій у сфері інфлюенс-маркетингу. *Інфраструктура ринку*. 2022. № 67. С. 191–195.
5. Семенда О. Аналіз впливу контент-маркетингу на свідомість покоління Z. *Marketing and Digital Technologies*. 2023. № 7. С. 156–164.
6. De Jans, S., Cauberghe V., and Hudders, L. How an advertising disclosure alerts young adolescents to sponsored vlogs: the moderating role of a peer-based advertising literacy intervention through an informational vlog. *J. Advert.* 2019. №47, P. 309–325.
7. Folkvord F., Bevelander, K. E., Rozendaal, E., and Hermans, R. C. J. Children's bonding with popular YouTube vloggers and their attitudes towards brand and product endorsements in vlogs: an explorative study. *Young Consum.* 2019. №20. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/YC-12-2018-0896/full/html> (дата звернення: 23.04.2024).
8. Sweeney E. An Investigation of Teenagers' Advertising Literacy in the Context of the Brand-Rich Environment of Social Media. *Technological University Dublin*. 2022. DOI: 10.21427/W6YN-PC11 URL: https://web.archive.org/web/20221011053528id_/https://arrow.tudublin.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1055&context=busdoc (дата звернення: 23.04.2024)
9. Westenberg W.M. The influence of YouTubers on teenagers : a descriptive research about the role YouTubers play in the life of their teenage viewers. 2016. URL: https://essay.utwente.nl/71094/1/Westenberg_MA_BMS.pdf (дата звернення: 23.04.2024).

Алла Грабчук

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

Науковий керівник:

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

РОЛЬ БАТЬКІВ У АДАПТАЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ДИТЯЧОГО САДКА

У сучасному світі, де сімейні структури та роль батьків у вихованні дітей зазнають змін, дослідження впливу батьківської підтримки на адаптацію дітей до дошкільного навчального середовища стає вельми актуальною і важливою темою.

Сучасне дошкільне виховання неможливо уявити без вивчення ролі батьків у процесі адаптації дошкільників. Адаптація має ключове значення для успішного розвитку дитини, вона створює фундамент для подальшого навчання та соціалізації. Батьки є першими вчителями та невід'ємною складовою дитячого життя, а їхня роль у період адаптації дошкільників до нового середовища є надзвичайно важливою. Адаптація до дитячого садка є першим серйозним викликом для багатьох дітей і може мати значний вплив на їх подальший успіх у навчанні та соціальному розвитку. Роль батьків у цьому процесі визначається їхнім ставленням до навчального середовища, способами підтримки та підготовки дитини до нового етапу життя, а також рівнем взаємодії з педагогічним персоналом. Вивчення ролі батьків у адаптації дошкільників до дитячого садка має велике значення для практичної педагогіки та розвитку соціально-психологічної підтримки сімей у сучасному вихованні.

Проблема емоційного неблагополуччя у дітей дошкільного віку у сучасній дошкільній освіті є серйозною та потребує уваги з боку психолого-педагогічної спільноти та батьків. Важливо враховувати ці аспекти, оскільки діти в період адаптації потребують особливої турботи та уваги в нових умовах навчального закладу.

Низка чинників можуть стати причиною складної адаптації у дітей дошкільного віку. Для попередження та розв'язання адаптаційних труднощів потрібно ретельно планувати та організовувати роботу дошкільних навчальних закладів, створюючи сприятливі умови для фізичного, психоемоційного та соціального розвитку дітей. Крім того, важливо надавати підтримку та психолого-педагогічну допомогу батькам у вихованні та адаптації дітей до дошкільного навчального закладу, а також проводити профілактичну роботу серед персоналу щодо використання позитивних та ефективних методів виховання та створення позитивного психологічного клімату в групі.

Заклад дошкільної освіти виступає важливою педагогічною установою, яка має забезпечувати батькам кваліфіковані поради щодо підготовки дитини до соціальної адаптації. Як відзначає І. Карапузова, під час спілкування з батьками майбутніх вихованців дошкільного закладу, педагог повинен вказати на типові помилки та надати рекомендації щодо уникнення небажаних звичок, висвітлити значення своєчасного формування необхідних навичок та корисних звичок для загального розвитку дитини, забезпечення її позитивного самопочуття протягом адаптаційного періоду [1].

Показником успішної та ефективної співпраці між вихователями та батьками можна вважати рівень активності батьків у житті дошкільної групи, позитивне взаємовідношення між ними та бажання самої дитини відвідувати дошкільний заклад. Звичайно, сприятливі домашні умови, правильне харчування, належний режим сну, а також мирне та злагоджене спілкування всіх членів сім'ї є не лише сприятливими для здоров'я, але й є важливими складовими для успішної адаптації дитини до дошкільного закладу. Важливо зазначити, що успішний перебіг адаптації дитини значною мірою залежить від педагогічної

компетентності батьків та їх готовності та здатності допомогти дитині в цьому важливому періоді життя.

Соціальна нестабільність породжує безліч негативних факторів, які негативно впливають на сучасних дітей, гальмуючи їхні потенційні можливості та загрожуючи психічному здоров'ю. Це ставить перед суспільством нагальну задачу вирішення проблеми соціально-психологічної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Така ситуація робить процес адаптації дітей до дошкільного навчального закладу особливо актуальним і потребує пристрасної уваги психологів, педагогів та батьків.

Батьки мають важливу роль у навчанні дитини спілкуватися з дорослими й однолітками. Вони повинні бути прикладом для дитини у позитивному ставленні до спілкування з іншими людьми. Це містить в собі вміння звертатися до дорослих, виражати свої потреби ввічливо, а також вміння ділитися, виражати співчуття та інші соціальні навички.

Поділяючи точку зору О. Крамаревича, розумно рекомендувати батькам у перші дні дозувати час перебування у дитячому садку. Це допоможе їй легше познайомитися з вихователями та іншими дітьми, а також уникнути непотрібного стресу.

Створення сприятливого середовища для розширення знань та взаємодії з різними предметами і явищами, а також для розвитку навичок спілкування з дорослими і однолітками, має вагоме значення. Це особливо актуально перед тим, як дитина вступить до дошкільного закладу, оскільки сприяє її успішній адаптації та забезпечує комфортне почуття у новому середовищі [2].

Батьки є першими наставниками та опорою для дітей, які вперше стикаються з новим соціальним та навчальним середовищем. Ретельна підтримка, емоційна стабільність та активна участь батьків сприяють успішній адаптації дітей до дошкільного навчального середовища. Успішна адаптація дошкільників до дитячого садка залежить від ефективної взаємодії між сім'єю та дошкільним закладом. Батьки та вихователі повинні співпрацювати, щоб створити сприятливу атмосферу для дитини, де вона може почувати себе комфортно та підтримано. Плідна співпраця між батьками та вихователями сприяє забезпеченню повного розвитку дитини та її успішній адаптації до нового середовища.

Отже, роль батьків у адаптації дошкільників до дитячого садка є визначальною та має вагомий вплив на успіх цього процесу. Батьки виступають першими і найближчими дорослими, з якими дитина стикається в новому середовищі. Власне, батьківська допомога сприяє розвитку у дітей навичок соціальної взаємодії, сприяє формуванню дружби та підтримує емоційну стабільність. Їхня підтримка, турбота та активна участь є ключовими складовими успішного переходу дитини до нового етапу навчання та соціалізації.

Література:

1. Карапузова І.В. Особливості адаптації дітей до ДНЗ. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава: Полтавський державний педагогічний університет, 2008. С. 55-57.

2. Маляточко. Програма розвитку, навчання та виховання дітей раннього віку. 2-ге видання, виправлене. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2004. С. 60.

Юлія Дем'янчук

асистентка кафедри соціальної та практичної психології

Анастасія Білик

Аліна Бондарчук

Дарія Гоша

здобувачки бакалаврського рівня вищої освіти

за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університеті імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ВПЛИВ НАЯВНОСТІ ВІЗУАЛЬНОГО ПРЕДСТАВЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ НА РІВЕНЬ ЇЇ ЗАСВОЄННЯ У ДІТЯЧОМУ ВІСІ

Бурхливий розвиток програмно–технічних засобів, створення, збереження і обробка інформації у світі дедалі швидше змінює орієнтації сучасного суспільства. Тобто необхідно забезпечити формування знань, умінь, навичок новими засобами навчання. Одним із таких засобів є навчання з використанням інформаційних технологій, адже діти звикли сприймати оточуюче середовище динамічно та безпосередньо [3].

Через надлишок інформації сучасним дітям стає складніше сконцентруватися та зосередити увагу на ключових моментах та критично мислити. Тому, постає досить актуальна проблема виділення головного і відокремлення від надлишку інформації у різних сферах життя. Така задача актуалізується і в освітньому процесі, що потребує швидкого та ефективного втручання [4].

На думку Кристофовича Т.Б. вплив на зорові і слухові аналізатори, що забезпечується використанням інформаційних технологій, сприяє також кращому запам'ятовуванню матеріалу [3]. Тому, вирішенням може стати застосування візуалізацій різного формату: мультимедійної презентації, відео- та аудіоматеріалів. Роздаткові матеріали і макети.

Єгорченкова Л.М. зазначає, що самостійне створення учнями презентацій стимулює їх особистісно-орієнтований підхід, адже вони обиратимуть інформацію, відповідно теми, яка найбільше їм буде цікавою та актуальною. Важливим є дотримання структурованості: лаконічний, доступний матеріал та порційне подання матеріалу на слайді [2].

У початкових класах вчитель може використовувати технології візуалізації такі як: скрайбінг, інтелект-карти, інтерактивні книги, хмари тегів, лепбук та комікси за рекомендаціями Юрченко С.Л. [4].

Батуніна В.П. прописує переваги презентацій: перетворення заняття в інтерактивну дію, економія часу та матеріальних засобів, розширення освітнього простору, більш швидке сприйняття матеріалу учнями, включення усіх видів пам'яті, підвищення концентрації уваги, підвищення інтересу до предмету та навчання загалом [1].

Метою дослідження стало визначення впливу візуального представлення матеріалу та рівень його засвоюваності дітьми.

ПРОЦЕДУРА ПЛАНУВАННЯ експериментального дослідження:

Незалежна змінна. Наявність візуального представлення матеріалу.

Рівні прояву незалежної змінної:

- Наявність візуального представлення інформації: використання мультимедійної презентації на просвітницькому заході.
- Відсутність візуального представлення інформації.

Залежна змінна. Рівень засвоєння матеріалу.

Експериментальна гіпотеза. Візуальне представлення матеріалу впливає на рівень його засвоєння: при наявності візуального представлення матеріалу рівень засвоєння інформації більш вищий, ніж при усному представленні матеріалу.

Опис експериментальної ситуації. У дослідженні брали участь учні 9-тих класів (54 особи від 14 до 15 років). На початку роботи учасників проінформували про мету, права та обов'язки сторін, а також була підписана згода про участь в експерименті. Всіх досліджуваних випадковим чином було розподілено на експериментальну та контрольну групи.

На першому етапі дослідження з учасниками експериментальної групи був проведений просвітницький захід на тему "Особливості вибору професії із урахуванням темпераменту та характеру" із використанням візуального представлення матеріалу, а саме презентації; із учасниками контрольної групи був проведений просвітницький захід на таку ж тему, проте без використання візуального представлення матеріалу. На другому етапі дослідження був проведений вимір ЗЗ за допомогою тесту на рівень засвоєння представленого матеріалу.

У інформації, що була представлена досліджуваним було: визначення понять темперамент та характер; описані основні чинники від яких залежить характер; перелічені типи темпераменту та коротко охарактеризовані їх особливості; визначені основні сфери та професії, які є відповідними до кожного з типів темпераменту.

Стратегія експериментального дослідження: констатуюча (констатування факту підвищення рівня засвоєння матеріалу при наявності візуального представлення матеріалу).

Плани експериментального дослідження:

- якісний план експерименту (НЗ представлена у номінальній шкалі, рівні представлені якісною ознакою (наявність візуального представлення матеріалу, відсутність візуального представлення матеріалу)).
- міжгруповий план експерименту.

- план з однією незалежною змінною. Рівні прояву незалежної змінної: наявність візуального представлення матеріалу; відсутність візуального представлення матеріалу.

- істинний план експерименту, схема плану:

R X O

R O

Методи виміру залежної змінної: авторський опитувальник на визначення рівня засвоєння представленого матеріалу на тему, стосовно якої була здійснена просвітницька діяльність.

Дослідженням охоплено 54 особи – учнів 9-х класів віком від 14 до 15 років (до експериментальної та контрольної груп ввійшло по 27 осіб відповідно).

Нами було висунуто гіпотезу про те, що наявність візуального представлення матеріалу рівень засвоєння інформації більш вищий, ніж при усному представленні матеріалу. Тому, для перевірки висунутої гіпотези, нами було обрано 2 рандомізовані групи учнів, одна з яких була експериментальною, інша – контрольною. Школярам була представлена однакова інформації, але різним способом: для представлення матеріалу експериментальній групі було додатково використано презентацію за темою “Особливості вибору професії із урахуванням темпераменту та характеру”, а для контрольної групи матеріал був представлений усно без додаткової візуалізації представленого матеріалу. Після впливу у двох групах був проведений вимір залежної змінної (рівня засвоєння матеріалу) за допомогою тестів за темою доповіді.

Результати статистичного обрахунку (були використані S-критерій Стьюдента та G-критерій знаків) підтвердили те, що візуалізація представленого матеріалу впливає на рівень його засвоєння: при наявності демонстративних матеріалів (інформаційних презентацій, аудіосупроводу, роздаткового матеріалу) рівень засвоєння інформації більш вищий, ніж при усному представленні матеріалу (див. Рис.1).

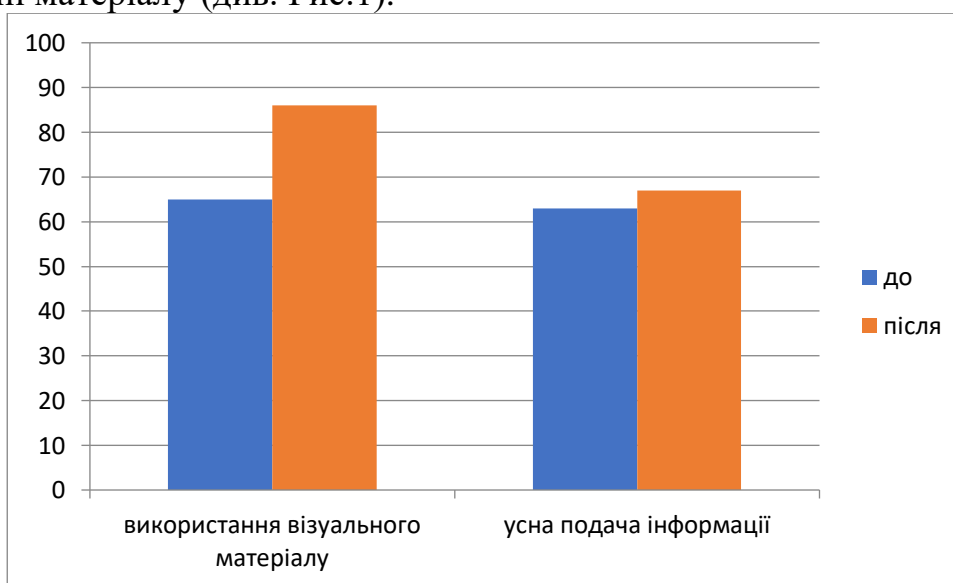


Рис.1 Рівень засвоюваності інформації залежно від форми подачі

Отже, використання візуального представлення матеріалу є важливим для кращого його засвоєння, створення кращих умов для сприймання, розуміння та запам'ятовування інформації. Люди, які вивчають інформацію не лише з тексту, а й за допомогою презентацій, відео чи фото мають вищі показники засвоєння матеріалу, ніж люди, які вивчають матеріал лише у текстовому вигляді.

Отримані в результаті експериментального дослідження дані можна використовувати у навчальній діяльності для планування уроків та лекцій, завдань, у просвітницькій діяльності.

Література:

1. Батуніна В.П. Мультимедійна презентація як сучасний засіб навчання. *Пошуки і знахідки. Серія фізико-математичні науки*. 2010. Вип. №1. С. 150-152.
2. Єгорченкова Л.М. Використання мультимедійних проєктів – презентацій на уроках англійської мови як засіб розвитку творчого потенціалу учня. *Сучасні підходи до навчання іноземної мови: шляхи інтеграції школи та ВНЗ*: матеріали III міжнародної конференції. Харків, 2013. С. 61-62.
3. Кристофович Т.Б. Доцільність використання мультимедійних презентацій на уроках англійської мови, як засобу розвитку навчальної мотивації і творчих здібностей учнів: навч. Посібник. Вінниця, 2018. 40 с.
4. Юрченко С.Л. Візуалізація в освітньому процесі. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-vizualizaciya-v-osvitnomu-procesi-198344.html> (дата звернення 25.10.2023).

Тетяна Довганюк

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта»

Науковий керівник:

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

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

В сучасній освіті одним із головних завдань державної політики є розвиток ідеї унікальності кожної людини. Створення освітнього середовища, що сприяє соціалізації всіх учнів, незалежно від їхнього розвитку, стану здоров'я та особливостей, є важливим завданням. В цьому контексті особливо актуальною є проблема формування взаємин між молодшими школярами в інклюзивному середовищі та сприяння толерантного ставлення до спеціальних потреб однокласників. Вчені вбачають, що саме на ранніх етапах шкільного навчання можна ефективно збагатити знаннями про різноманітність та важливість толерантного спілкування. Проте, питання взаємодії в інклюзивному середовищі залишається недостатньо вивченим [1].

У сучасній інклюзивній освіті велике значення має проблема міжособистісного спілкування першокласників, особливо тих, хто має особливі

освітні потреби. Ці діти часто мають не лише первинні порушення, а й вторинні відхилення, які можуть негативно впливати на їх психічний стан і взаємодію з іншими. Це підкреслює важливість систематичної діагностики та своєчасної корекції відносин між учнями, особливо тих, хто має особливі потреби.

Життя в шкільному колективі сприяє розвитку різноманітних відносин між учнями, яке приносить їм велике емоційне задоволення та формує основу колективної взаємодії. Діти молодшого шкільного віку розвивають нові почуття, думки та інтереси, спрямовуючи свої зусилля на спільні справи з однолітками [1].

Проблема міжособистісних відносин серед молодших школярів залишається предметом наукового дослідження для сучасних вчених. Наприклад, О. Драган досліджує фактори, що впливають на спілкування, такі як симпатія та спільні інтереси між дітьми [2].

Автор вказує на існування трьох кіл на спілкування у кожному дитячому колективі. У першому колі знаходяться діти, які постійно обираються даною дитиною та викликають у неї стійку симпатію. Ця взаємна симпатія відбувається і з іншими дітьми, що також належать до цього кола. До другого кола належать діти, які викликають більшу чи меншу симпатію, але не до такої ступеня, як діти першого кола. Відзначається, що дитина може переходити з одного кола в інше з часом. Третє коло включає всіх дітей колективу і взаємодіє з першими двома колами спілкування [2].

Н. Ольхова-Марчук проводить дослідження щодо різних способів взаємодії з батьками для формування культури міжособистісних відносин у молодших школярів. Вона зосереджується на використанні фізичного виховання як засобу для досягнення цієї мети [3].

В. Кручек розглядає сутність міжособистісного спілкування і вказує на те, що зрозуміти його область можна через аналіз значення поняття «спілкування» [4].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що в українській психології і педагогії міжособистісні відносини в дитячих групах визначаються їхньою статусною структурою, включаючи різноманітні ділові та особисті зв'язки, а також індивідуальні та групові показники соціально-психологічного статусу, що визначають роль особистості в міжособистісному взаємодії.

Таким чином, можна сказати, що міжособистісні відносини є складною системою взаємодії між учасниками групи. Ці відносини формуються через спільну діяльність і загальні цінності, розвиваються та виявляються через спілкування, спільні дії та оцінки взаємодії між членами групи.

В результаті проведеного дослідження аналізуючи взаємовідносини молодших школярів з особливими освітніми потребами та їх однолітками в інклюзивних класах, було виявлено, що учні з ООП можуть мати складнощі з імітацією соціальної поведінки та її розумінням, часто потребуючи допомоги та підказок. Для молодших школярів міжособистісні відносини важливі для психічного розвитку, і потреба в спілкуванні з однолітками з'являється у них вже

на ранніх етапах, проте спектр цих відносин постійно розширюється й формується протягом усього періоду дитинства.

Міжособистісні стосунки представляють собою складну мережу вибіркових, осмислених та емоційно заряджених зв'язків між членами групи, які базуються на спільній діяльності та ціннісних уявленнях. Для дітей з особливими освітніми потребами характерні особливості в міжособистісних стосунках порівняно з дітьми з нормотиповим розвитком, зокрема, прояв агресії, що використовується для привертання уваги оточуючих. Навіть незначні дотики, голосні звуки або яскраве світло можуть викликати істерику, крик або неадекватні реакції в дітей з особливими освітніми потребами. Деякі діти з нормальним розвитком можуть також використовувати маніпулювання над дітьми з тяжкими порушеннями опорно-рухового апарату для встановлення своєї домінантності у колективі.

Під час першого етапу дослідження виявлено значні різниці в міжособистісних відносинах між дітьми із нормотиповим розвитком та інклюзивним класом. У класі з інклюзивною формою навчання дітей з особливими освітніми потребами ставляться байдуже або кепкують, у той час як у класі з нормою розвитку панує поважне та дружнє ставлення між однокласниками.

Діти без особливих освітніх потреб більш схильні до позитивного ставлення до школи та сприймають її як місце спокою та веселощів. У той час, діти з особливими потребами відчувають більше почуття спокою, страху та самотності. Більшість дітей без особливих потреб не мають проблем в класному колективі, однак, в інклюзивному класі більшість учнів не мають позитивних взаємин з дітьми, у яких є особливі освітні потреби.

У свою чергу, діти з особливими освітніми потребами відчувають себе пригнічено у колективі через моральний тиск з боку своїх однокласників з нормотиповим розвитком. Однак більшість учнів готові надати допомогу, коли цього потребує учень з нормальним розвитком. Результати нашого дослідження під час аналізу анкетування вказали на недостатній рівень благополуччя в колективі учнів інклюзивного класу. Це дозволило зробити висновки щодо проблеми формування міжособистісних відносин між дітьми з різними типами розвитку.

Діти з особливими освітніми потребами стикаються з негативним ставленням своїх однокласників із зневажливими висловленнями та кепками. Для полегшення ситуації варто зосередитися на їхніх індивідуальних можливостях, припинити критику в громадському оточенні та сприяти розвитку їхньої впевненості та самовіри. Важливо також усунути нерівність у ставленні до них в колективі та допомагати їм подолати комплекси та замкнутість. Ці поради корисні не лише педагогам, а й самим дітям із спеціальними потребами, що навчаються у класі з інклюзивною формою навчання.

Для створення успішного інклюзивного колективу використовуються різноманітні вправи та ігри, спрямовані на об'єднання колективу та розвиток міжособистісних відносин. Ці активності сприяють спільності, взаємопідтримці,

навичкам ефективного спілкування, розвитку особистості та вмінню слухати один одного, а також утвердженню навичок соціалізації. Використання таких вправ допомагає прискорити процес формування колективу, що може займати роки, від етапу становлення до досягнення групового успіху.

Література:

1. Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2015. №1. С. 117 – 120.
2. Ольхова-Марчук Н. В. Роль батьків у формуванні культури міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичного виховання. Інститут розвитку людини, 2009. С. 85-88.
3. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Київ: НАККіМ, 2010. 187с.
4. Cummings J. Bullying and victimization among children with exceptionalities. *Exceptional Education Canada*. 2006. 16. P. 193–222.

Анна Дедкова

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Відповідно до сучасних досліджень, різновиди емоційного реагування, їх основні компоненти, характеристики та функції, а також механізми контролю та регулювання утворюють багаторівневу систему емоційного регулювання поведінки та діяльності. Війна є складним випробуванням психологічних можливостей людини, адже тривалий стрес, напруга виснажують. Для дітей дошкільного віку, емоційна сфера яких перебуває у процесі становлення, тривалий стрес, спричинений війною, може мати негативні наслідки для емоційного благополуччя та психічного здоров'я загалом. У зв'язку з цим є актуальною побудова теоретичної моделі чинників емоційного реагування дітей дошкільного віку під час війни.

Емоційна сфера особистості, розвиток емоцій та емоційного інтелекту на різних вікових етапах особистості – провідна тематика досліджень А. Валлона, О. Запорожця, В. Зеньковського, В. Вілюнаса, К. Ізарда, Р. Плутчика. Дослідження емоційного реагування у дошкільному віці здійснили Л. Божович, М. Демидова, Л. Мільруд, П. Якобсон; фундаментальні психолого-педагогічні підходи до розвитку особистості дошкільника та новоутворення вікового періоду описані у роботах Е. Еріксона, І. Беха, В. Вілюнаса, теоретичні напрацювання

про особливості чинників, що впливають на емоційне реагування дітей описані у працях М. Шпак, Н. Тарнавської, С. Кулачківської, Н. Карпенко, О. Кононко та інших. Вивчення особливостей емоційного реагування дітей дошкільного віку під час війни досить фрагментарне, присутні лише окремі дослідження В. Левченко, О. Луценко, М. Дроздової, І. Лебець та інших.

У структурі розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку В. Москаленко та К. Максьом виділяють три компоненти:

1) афективний, що характеризується як сукупність різномодальних індивідуальних переживань дитини (базові емоції, соціальні переживання, почуття);

2) когнітивний, який визначається системою знань та уявлень дитини про емоційну сферу людини (сутність емоційних явищ, причини та наслідки виникнення емоцій, способи їх вираження);

3) конативний – можливість довільної регуляції емоцій, управління емоціями [1, с.207-209].

У сучасній літературі виділяють два основні чинники, що впливають на емоційний розвиток дитини: біологічно зумовлені складові та взаємодія дитини зі світом дорослих [2; 4]. У процесі спілкування з дорослими відбувається наслідування та зараження дитини емоціям дорослої, за умови того, що дорослий задовольняє фізіологічні та пізнавальні потреби дитини. На розвиток емоційної сфери краще писати дошкільників впливають домінуючі психічні стани і кризи особистості [3, с.224].

Механізмом розвитку емоційної регуляції є усвідомлення дошкільниками власних емоцій що розвивається у взаємодії з дорослими, середовищем [3, с.228]. Одним з найважливіших інструментів усвідомлення та розвитку емоційної сфери дитини Е. Носенко та Н. Коврига називають вербалізацію. Однак називання емоцій може мати відбуватися з більшою чи меншою мірою точності, що впливатиме на процеси їх усвідомлення. При розробці теоретичної моделі чинників емоційного реагування дітей дошкільного віку під час війни доцільно дотримуватися традиційної в сучасній психології зовнішньої та внутрішньої обумовленості [4], виділених особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку [2; 3], структури емоційного інтелекту [1], досліджень щодо впливу військових подій на психічне здоров'я дітей [5; 6].

Зовнішніми чинниками є макро- (рівень розвитку суспільства, системи освіти, національні традиції виховання, політична ситуація в державі, воєнний стан або мир) та мікросоціальні (родина, заклад дошкільної освіти, компанія однолітків) чинники. В малих соціальних групах відбувається розвиток дитини, що зумовлює спосіб життя дитини, її майбутнє соціальне існування. Величезного значення для емоційного благополуччя дитини набуває емоційний стан та спосіб взаємодії зі значущими дорослими у період війни. Дошкільники є безпосередніми свідками війни: діти чують вибухи та розмови батьків про актуальні новини і відчують загальну атмосферу тривоги та напруження, цікавляться тим, що відбувається. Пережиті події війни є негативним досвідом для психічного здоров'я дитини в теперішньому та у майбутньому [5, с.86].



Рис. 1. Модель чинників емоційного реагування дітей дошкільного віку в умовах війни

Комплекс внутрішніх чинників включає: рівень розвитку емоційного інтелекту дитини, особливості її поведінки та психосоматичні чинники. У дітей, що перебували в зоні ведення бойових дій, спостерігаються порушення когнітивних процесів, астения, емоційна лабільність, напруга, підвищена психічна втомлюваність, головний біль, запаморочення. Під час війни, особливо в зонах окупації та активного ведення бойових дій, в соціумі нівелюються правила поведінки, моральні норми. Реалії війни можуть стати тригером для формування неправомірної поведінки у дітей [6, с.28].

Емоційні властивості визначають характер протікання у людини емоційних процесів і станів (емоційна збудливість, ригідність-лабільність, емоційна стійкість, експресивність, емоційний оптимізм-песимізм, емоційний відгук). В умовах війни діти можуть демонструвати різні емоційні реакції: від чутливого й гострого реагування на подразники, що пов'язані чи асоціюються з негативним емоційним досвідом, підвищеної тривожності, страхів до зменшення й відсутності експресії, відсутності емоційного відгуку. Через неможливість висловлювати та відчувати емоції дитині важко встановлювати контакти. [5, с.88].

Також вагомим чинником є особливості розвитку емоційного інтелекту дитини, що передбачає здатність орієнтуватися, розрізняти, виражати емоції, готовність орієнтуватися на іншого, враховувати його емоційний стан у міжособистісній взаємодії, власних діяч. Емоційний інтелект у дошкільному віці визначають як готовність дитини орієнтуватися на іншу людину та враховувати її емоційний стан у своїй діяльності [7, с.19]. Важливими для аналізу особливостей емоційного реагування дошкільників у час війни є емоційна

орієнтація дитини на іншу людину та її психологічна готовність враховувати емоційний стан іншого у своїй діяльності (включаючи емоційну саморегуляцію, емоційне регулювання відносин та емпатію). У ситуаціях постійного стресу, невідомості, негативних переживань можливі два шляхи трансформації емоційного інтелекту дитини: деструктивний та конструктивний.

До основних наслідків емоційної напруги під час війни відносять також психосоматичні розлади (безсоння чи сонливість, різноманітні болі в області живота та спини, головні болі) [8, с.116].

Результатом дії вказаних чинників можуть бути ознаки складнощів психічного здоров'я, які умовно можуть характеризуватися як «емоційне неблагополуччя». Дитина дошкільного віку через свої вікові особливості ще не здатна проводити самостійне опрацювання негативного впливу військової ситуації. Дорослі не можуть ліквідувати вплив воєнного стану як чинника тривалого стресу на емоційний стан дітей, проте вони можуть надавати допомогу в розумінні дитиною власного емоційного стану, оволодінні способами реагування в складних стресових ситуаціях.

Література:

1. Москаленко В.В., Максьом К.В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2019. Т. XII. Вип. 25. С. 203-211.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2000. №. 6. С. 3-9.
3. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214-234.
4. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. Посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Левченко В.В., Луценко О.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Психологія особистості*. Випуск 50. 2023. С. 85-92.
6. Стан психологічного здоров'я дітей із зони військового конфлікту на Сході України / І.С. Лебець та ін. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2019. №1. С. 27–30.
7. Голота А.С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. *Психолог дошкілля*. К., 2019. С. 18-23.
8. Дроздова М.А. Особливості переживання та усвідомлення російсько-української війни молоддю: контент-аналіз студентських наративів. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: Scientific monograph*. 2023. С. 106-127.

Інна Загурська

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

Зоя Радченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У дослідженні стратегій поведінки в конфліктній ситуації брали участь 40 осіб (учні віком від 13 до 15 років).

Загалом процедура нашого дослідження відповідає *схемі формувального експерименту* із залученням однієї експериментальної групи (учні підліткового віку).

Було виділено такі **етапи дослідження**:

I етап – отримання емпіричних даних про особливості стратегій поведінки в конфліктній ситуації учнів підліткового віку за допомогою методики «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса.

II етап – включення досліджуваних до просвітницької програми, метою якої є профілактика та залагодження конфліктів у підлітковому віці.

III етап – повторне дослідження особливостей стратегій поведінки в конфліктній ситуації після участі в просвітницькій програмі.

Опишемо структуру експерименту:

Вибір стратегії експерименту, пояснення вибору: формуюча.

Формуюча стратегія: завдяки просвітницькій програмі досліджувані набувають навичок вирішення конфліктів (уміння слухати і говорити, висловлювати свої почуття, враховувати думку опонента, самоконтроль).

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 просвітницької програми).

Вибір плану за кількістю груп, визначення плану, опис вибірки із поділом на експериментальну та контрольну групи:

Внутрішньогруповий план експерименту. Експериментальна група – учні підліткового віку.

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів:

План з однією незалежною змінною.

Рівні прояву незалежної змінної:

– наявність просвітницької програми;

– відсутність просвітницької програми.

Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення

плану, представлення схеми плану:

Доекспериментальний план експерименту.

План для однієї групи з попередніми і підсумковими вимірами, де співставляються результати до і після включення у просвітницьку програму.

Вимір до і після впливу є ефективним прийомом контролю загрози валідності.

Методи виміру залежної змінної: методика «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса.

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 просвітницької програми.

Залежна змінна: стратегії поведінки у конфліктній ситуації.

Експериментальна гіпотеза: просвітницька робота сприяє усвідомленню конструктивних та деструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Деонтологічний аналіз експерименту (пропонуємо скористатися схемою, розробленою В. Горбуновою [1; 2])

Аналіз результатів дослідження стратегій поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса до впровадження просвітницької програми конструктивні стратегії поведінки обрали 42% досліджуваних, з них 32% обрали компроміс як стратегію вирішення конфлікту, 10% обрали стратегію співробітництва. Деструктивні стратегії поведінки були характерні для 58% досліджуваних, з них 25% обрали стратегію уникнення; 18% обрали стратегію суперництва; 15% обрали стратегію пристосування.

Після впровадження просвітницької програми конструктивні стратегії поведінки обрали 85% досліджуваних, з них 55% обрали компроміс як стратегію вирішення конфлікту; 30% обрали стратегію співробітництва. Деструктивні стратегії поведінки були характерні для 15% досліджуваних, з них 7% обрали стратегію уникнення; 5% обрали стратегію суперництва; 3% обрали стратегію пристосування.

Загалом результати дослідження показали позитивну динаміку щодо розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфліктній ситуації. Використання критерію знаків G показало, що відмінності між результатами

дослідження до і після впровадження просвітницької програми не є випадковими і свідчать про її ефективність ($K_{\max} > K_{\text{табл.}}$).

Проведене дослідження не претендує на вичерпність аналізованої проблеми. Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні особливостей емоційної складової, яка визначає поведінку підлітків і є важливою у виборі стратегії вирішення конфлікту.

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.
3. Thomas K. W. Conflict and Conflict Management: Reflections and Update / K.W. Thomas. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13. P.265-274.

Альона Желізко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Розумова працездатність учнів – один із найважливіших показників, що впливають на успішність шкільного навчання. Т. Власова, Т.Дуткевич, Л.Копець, С. Максименко, Л.Павленків, О. Пелешко вказували на зниження розумової працездатності учнів молодшого та підліткового віку як на одну з головних причин їх труднощів у навчанні. Зокрема, такі учні погано запам'ятовують тексти, таблицю множення, не здатні запам'ятати мети і умов завдання тощо.

Пам'ять слід розглядати як пізнавальний процес, спрямований на організацію (збереження й відтворення) інформації крізь призму її багаторазового використання у взаємозв'язку із процесами мислення та життєдіяльності. З одного боку, функціональне спрямування пам'яті як процесу полягає у тому, що вона постає як механізм, завдяки якому відбувається фіксація інформації, а також її накопичується через нейронні зв'язки, а далі – використання цієї інформації для відповідних людських потреб [1].

Молодший шкільний вік – період стрімкого розвитку пам'яті та пізнавальної сфери особистості загалом, що впливає на різноманітні види діяльності учня, передусім – на навчальну.

Вже у першому класі дитина знайомиться з великою кількістю нової інформації, яку слід прийняти, осмислити та засвоїти. Також варто відзначити, що через недостатньо розвинений пізнавальний досвід, дитина потрапляє в незвичні їй обставини освітньої діяльності, які відрізняються від попередньої переважної форми діяльності – гри. Адаптація до нових умов навчання є значно легшою для учня, якщо у нього розвинені базові інструментальні навички активного пізнання навколишнього світу (сенсорні здібності та пам'ять) [2].

Молодший школяр, порівняно із попереднім періодом, має кращу здатність завчати навчальний матеріал, міцність запам'ятовування зростає. Точність упізнання збережених у пам'яті предметів також вдосконалюється. Завдяки цьому учні можуть ефективно запам'ятовувати вірші, виконувати завдання, які передбачають спостереження та розповіді. Тобто молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку пам'яті особистості [4]. Під впливом процесу навчання логічна пам'ять учня формується досить ефективно.

Упродовж молодшого шкільного віку учні краще запам'ятовують слова, що позначають назви предметів, ніж слова, що позначають абстрактні поняття. Навчальний матеріал запам'ятовується учнями по-різному та залежить від використання доцільного наочного матеріалу у процесі невідомих учням фактів та відомостей, передбачених навчальною програмою. Наприклад, визначення понять потрібно обов'язково підкріплювати прикладами. Досить ефективно учнями запам'ятовується той матеріал, який спирається на асоціативні взаємозв'язки між окремими явищами.

Пам'ять молодших школярів має переважно мимовільний характер. Це означає, що учні запам'ятовують переважно яскраве, цікаві, гучні, динамічні образи. Усі вони запам'ятовуються легко, мимовільно. При мимовільному запам'ятовуванні не ставиться певна мета (для чого школяр повинен запам'ятати факти, відомості), через що таке запам'ятовування відбувається саме собою (звично та природно для учня) [3].

У період підліткового віку розвиток пам'яті має певну специфіку, зумовлену особливостями вікового, психічного та пізнавального розвитку особистості. На продуктивність мимовільної пам'яті особистості підліткового віку впливають мотиви та способи діяльності. Чим тісніше вони пов'язані з метою запам'ятовування, тим продуктивніше виявляється мимовільне запам'ятовування.

Стрімкий пізнавальний розвиток у підлітковому віці є чинником позитивного впливу на розвиток пам'яті, пов'язуючись із бажанням особистості пізнавати нове. Тобто розвинена пам'ять дає учневі можливість успішно навчатися, соціалізуватися та інтегруватися у колективі та у соціумі загалом. Розвиток емоційної сфери та пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці є взаємозумовленим [3].

Пам'ять та розумова працездатність у молодшому шкільному та підлітковому віці відіграє неоціненну роль у навчальній діяльності учнів та безпосередньо впливає на рівень їх навчальної успішності. Це ті чинники, завдяки яким учні зможуть опанувати основні навчальні знання, вміння та навички. Тому міцність та усвідомленість запам'ятовування у молодшому шкільному віці прямопропорційна втомлюваності та навчальній успішності школярів.

Наочно-образний характер пам'яті учнів молодшого шкільного віку проявляється у тому, що вони можуть логічно інтерпретувати, омислювати вивчене, розділити його на частини. Проте, якщо у процесі такого запам'ятовування немає опори на наочність, школярі не виявлятимуть інтересу та позитивної мотивації до засвоєння (запам'ятовування навчальної інформації). Молодші школярі, особливо у 1-2 класах, схильні до механічного запам'ятовування через просте повторення, не усвідомлюючи смислових зв'язків між поняттями. Школярі здатні запам'ятати досить великий обсяг матеріалу без спроби переказати його своїми словами. Це пояснюється кількома причинами. По-перше, механічне запам'ятовування у молодших школярів дуже добре розвинене. По-друге, учні цього віку ще не розуміють, що потрібно запам'ятати точно, а що можна засвоїти приблизно, тобто вони ще не вміють виділяти головне від другорядного, тому можна сказати, що навички критичного мислення у школярів цього віку ще не розвинені. Також варто зазначити, що в учнів 1-2 класів не завжди добре розвинена мова. Через це маленьким учням ще важко користуватися логічними схемами, організувати смислове запам'ятовування, складати план тексту, щоб за його допомогою потім відтворити прочитане.

Мимовільна пам'ять молодшого школяра фіксує цікаві відомості, яскраві події (наприклад, у процесі ознайомлення із сюжетами казок чи оповідань, коли учні захоплюються, співчувають або радіють успіхам улюблених героїв).

Розвиток пам'яті у підлітковому віці також має певні особливості. Пам'ять учня-підлітка у процес навчання поступово набуває рис довільності, стає усвідомлено регульованою. Завдання педагогів та батьків – допомогти дітям опанувати засоби організації та управління процесом запам'ятовування.

Література:

1. Дудкевич Т. В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. С. 113-424.
2. Коpecь Л. Класичні експерименти в психології : навч. Посіб. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 283 с.
3. Павелків Р.В., Цигапало О. П. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2010. С.182-432.
4. Пелешко О. Аналіз індивідуальних особливостей пам'яті шкільного віку. *Humanities & Social Sciences* (Lviv, 14-16 May 2009). Львів, 2009. С.217-218.

Ольга Зелінська

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

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема вмотивованості до навчання і досягнення успіху в навчальній та позанавчальній сферах здобувачів освіти є досить актуальною, адже здобувачі з більш високим рівнем мотивації мають вищий рівень прагнення досягнути успіху в навчанні, досягають вищого рівня академічної успішності. Значний вплив на формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків, зокрема у сфері навчання та міжособистісних стосунків, здійснюють значимі дорослі (батьки, педагоги) [1]. Саме тому важливим у закладах освіти є проведення емпіричних досліджень для визначення рівня вмотивованості та прагнення досягнути успіху здобувачів освіти. Дослідження можуть проводитися за допомогою різних методів, зокрема анкетування.

Вибірку респондентів склали здобувачі освіти закладу фахової передвищої освіти м. Житомир першого року навчання, віком 15-16 років, у кількості 210 осіб. Перед початком анкетування був проведений короткий інструктаж. Здобувачі освіти отримали покликання на анкети створені в гугл-формах через платформу гугл-клас. Анкетування здобувачі освіти проходили в онлайн форматі з власних мобільних пристроїв та особистих корпоративних акаунтів. Авторську анкету самооцінювання було створено на основі вивчення особливостей організаційної поведінки учнів [2].

На етапі обробки результатів дослідження була проведена автоматична первинна обробка первинних даних в гугл-формах за кожним питанням у вигляді діаграм/гістограм з відсотками. Відбулося компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів.

Розподіл відповідей на питання «Чи важлива для вас справедливість?» зображено на рис. 1.

1. Чи важлива для вас справедливість?

210 ответов

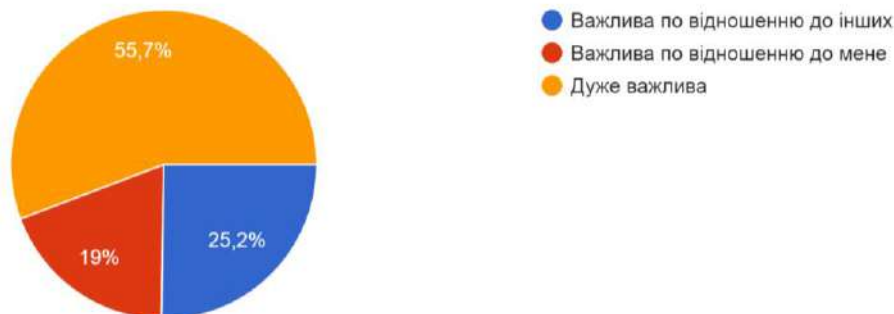


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання «Чи важлива для вас справедливість?»

Кожній особистості притаманний потяг до справедливості, який виражається в їх прагненні до справедливого оцінювання результату їхньої діяльності (навчання, громадська діяльність тощо). В освітньому середовищі уявлення про справедливість та рефлексія її значущості виступає мотиваційним чинником навчальної діяльності. Згідно результатів дослідження можемо зробити висновок, що для більшості респондентів, а саме 55,7% дуже важливою є справедливість у всіх сферах їхнього життя, для 25,2% респондентів першочергово справедливість важлива по відношенню до інших осіб (це може свідчити про наявність просоціальної мотивації) і лише 19% опитуваних вважають, що справедливість важлива тільки в тих випадках, які стосуються їх самих, що може свідчити про підвищений рівень егоїзму в даних осіб. На нашу думку загалом уявлення про справедливість виступає важливим мотиваційним інструментом у всіх сферах діяльності, особливо в освітній сфері.

Розподіл відповідей на питання «Що б ви зробили, якби вважали, що викладач несправедливо оцінив ваші знання?» зображено на рис. 2.

2. Що б ви зробили, якби вважали, що викладач несправедливо оцінив ваші знання?

210 ответов

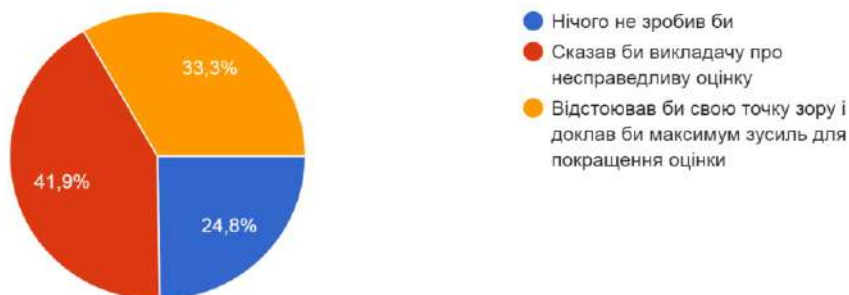


Рис.2. Розподіл відповідей на питання «Що б ви зробили, якби вважали, що викладач несправедливо оцінив ваші знання?»

Обрані варіанти дій здобувачів освіти у разі несправедливого їх оцінювання викладачем свідчать про те, що більшість респондентів (41,9%)

воліють висловили свою думку про несправедливе оцінювання своїх знань викладачу. На нашу думку, вважаючи несправедливою оцінку своєї навчальної діяльності здобувач освіти втрачає мотивацію до активної навчальної діяльності, а в результаті – спонукання до успішності загалом. Як бачимо 24,8% респондентів байдужі до оцінювання власних результатів навчальної діяльності, що може говорити про лінощі, вплив стресової ситуації (повномасштабного вторгнення РФ на територію України), апатію та ін. Як бачимо 33,3% опитуваних схильні до відстоювання своєї точки зору задля покращення оцінки, що на нашу думку, може свідчити не про високі знання чи досягнення, а про завищену самооцінку та схильність до егоїзму.

Розподіл відповідей на питання «Оцініть свою мотивацію вибору професії» зображено на рис. 3.

3. Оцініть свою мотивацію вибору професії за шкалою 1-5. Де 1 - дуже погано, 5 - висока мотивація (правильний вибір професії, майбутня перспектива та ін.)

210 ответов

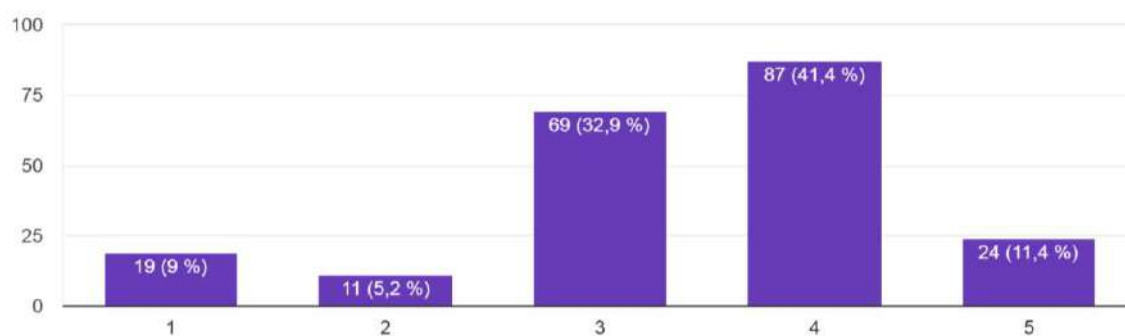


Рис.3. Розподіл відповідей на питання «Оцініть свою мотивацію вибору професії»

Найбільший відсоток респондентів (41,4%) оцінили мотивацію вибору професії на чотири бали з п'яти, що говорить про їх високу впевненість у правильному виборі професії. 32,9% опитуваних оцінили свій вибір професії на середньому рівні (3 бали), що також є досить позитивним, а 11,4% впевнені на 100%, що обрали правильну майбутню професію. Підсумовуючи дані позитивні результати, які в загальному складають 85,8% ми можемо говорити про те, що в даних осіб переважає висока внутрішня мотивація у виборі майбутньої професії, яка може тривати досить довго за відсутності будь-яких нагород. За результатами опитування по даному питанню в нас є відсоток респондентів, які мають низький рівень мотивації у виборі професії, цей відсоток складає 14,2% опитуваних і на нашу думку при виборі майбутньої професії ними керували зовнішні мотиватори, або наприклад, порада батьків.

Розподіл відповідей на питання «Оцініть впевненість у своїх силах» зображено на рис. 4.

4. Оцініть впевненість у своїх силах за шкалою від 1 до 5 (1 - зовсім невпевнений, 5 - абсолютно впевнений)

210 ответов

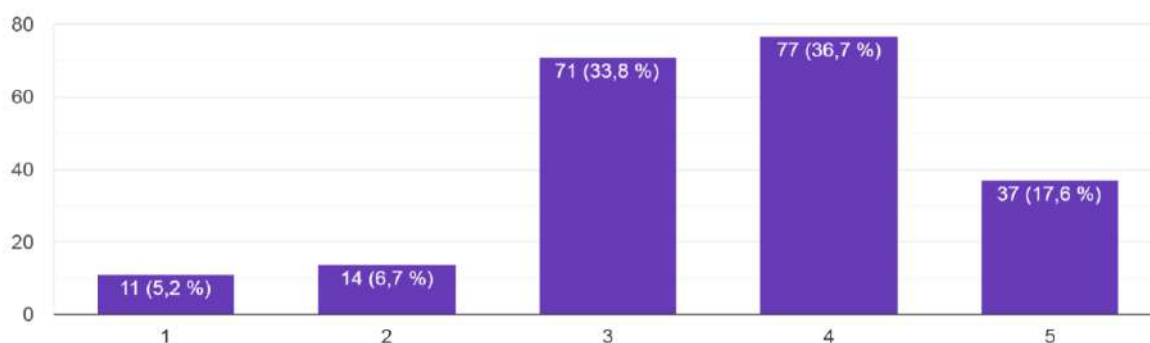


Рис.4. Розподіл відповідей на питання «Оцініть впевненість у своїх силах»

Що стосується впевненості у своїх силах то більшість опитуваних оцінили її на середньому і високому рівні, що становить 88,1%, що свідчить про перспективи підвищення успішності навчальної діяльності здобувачів освіти, зростання їх компетентнісних навичок, саморозвиток, ініціативність, розвиток творчих здібностей.

Розподіл відповідей на питання «Оцініть свою самодисципліну (чи можете ви себе організувати до навчання)» зображено на рис. 5.

5. Оцініть свою самодисципліну (чи можете ви себе організувати?) за шкалою від 1 до 5 (1 - я взагалі не можу себе організувати, 5 - я завжди вмію себе організувати).

210 ответов

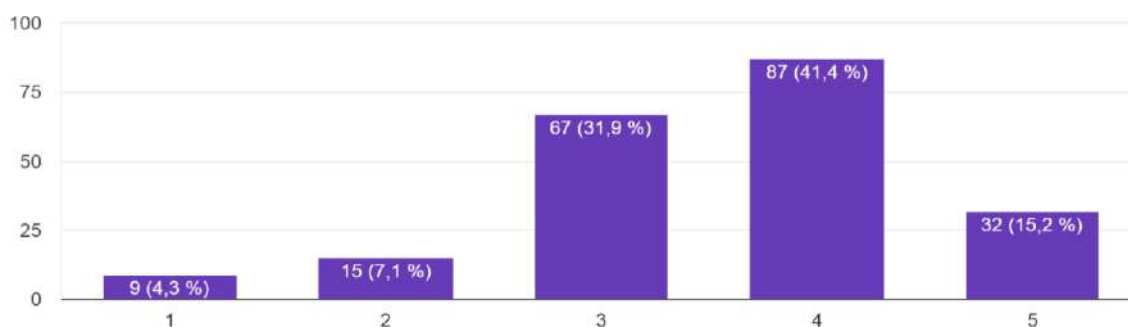


Рис.5. Розподіл відповідей на питання «Оцініть свою самодисципліну»

Стосовно самодисципліни ми також бачимо результати вище середнього у 86% опитуваних. На нашу думку самодисципліна є головною запорукою успіху, адже вона є вирішальним аспектом у досягненні успіху, як здатність контролювати власну поведінку. Самодисципліна – це прямий шлях до успішності, як постійного результату діяльності, а не одиничного успіху.

Отже, згідно результатів дослідження можемо зробити висновок, що для більшості опитаних здобувачів освіти закладу фахової передвищої освіти (55,7%) дуже важливою є справедливість у всіх сферах їхнього життя, причому для 25,2% респондентів справедливість важлива по відношенню до інших осіб (це може свідчити про наявність просоціальної мотивації). У разі

несправедливого оцінювання більшість респондентів (41,9%) воліють висловити свою думку про несправедливе оцінювання своїх знань викладачу. 24,8% респондентів байдужі до оцінювання власних результатів навчальної діяльності. У 85,8% опитаних переважає висока внутрішня мотивація у виборі майбутньої професії. Рівень своєї самодисципліни оцінили як досить високий 86% респондентів. Що стосується впевненості у своїх силах то більшість опитаних (88,1%) оцінили її на середньому і високому рівні, що свідчить про перспективи підвищення успішності навчальної діяльності здобувачів освіти, зростання їх компетентнісних навичок, саморозвиток, ініціативність, розвиток творчих здібностей.

Література:

1. Артюхіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток і формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 10–18.
2. Молчанова А.О., Воляник І.В., Кондратьєва В.П. Організаційна поведінка. Івано-Франківськ, «Лілея – НВ», 2015. 176 с.

Олександра Іванова

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВЗАЄМОДІЯ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ТРУДНОЦІ ІЗ ФІЗИЧНИМ ТА ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Інклюзивна освіта є важливим аспектом сучасних глобальних освітніх ініціатив, які спрямовані на забезпечення рівноправного доступу до освітніх ресурсів для всіх дітей, незалежно від їхніх спеціальних потреб або особливих викликів. Згідно з даними ВООЗ та ЮНІСЕФ, відсоток дітей, що стикаються з різними формами фізичних та психічних викликів, постійно зростає у всіх регіонах світу. Це зумовлює необхідність адаптації освітніх систем, щоб вони могли ефективно відповідати на потреби таких дітей. Ефективні стратегії інклюзивної освіти мають включати розробку індивідуальних навчальних планів, що враховують унікальні особливості та потреби кожної дитини.

Науковці з різних галузей, включаючи педагогіку, психологію, та соціальну роботу, визначають важливість комплексного підходу, що сприяє оптимізації розвитку кожної дитини і її інтеграції в суспільство. Такий підхід

передбачає не тільки академічну підтримку, але й соціальну інтеграцію та емоційну підтримку [1; 2].

З огляду на постійне зростання чисельності осіб, що потребують особливої освіти, державні інституції мають відігравати ключову роль у гарантуванні доступу до якісної освіти через розширення практик інклюзивної освіти в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, та вищих навчальних закладах.

Крім того, взаємодія з дітьми, що мають фізичні чи психічні виклики, є основним аспектом сучасної освітньої практики. Важливим є розробка індивідуалізованих стратегій, які включають навчальні, терапевтичні, та соціальні компоненти, для забезпечення ефективної підтримки і інтеграції цих дітей в суспільство. Забезпечення інклюзивної освіти та соціалізації для дітей з особливими потребами є ключовим викликом у сучасній освітній практиці. Це вимагає створення такого середовища, де кожна дитина може відчувати себе прийнятою, зрозумілою та підтриманою. Цей процес потребує інтенсивних зусиль з боку вчителів, батьків, та однолітків, а також включає розробку і впровадження освітніх стратегій, що сприяють активній участі всіх дітей у навчальному процесі, забезпечуючи їм якісну освіту і можливості для успішної інтеграції в суспільство.

Міжнародні стандарти визначають дітей з особливими потребами як осіб до 18 років, які потребують додаткової підтримки у навчальному процесі, включаючи тих, хто має емоційні та поведінкові порушення, розлади мови та спілкування, труднощі у навчанні, порушення інтелектуального розвитку, фізичні та нейромоторні порушення, а також порушення зору та слуху. Крім того, ці стандарти охоплюють дітей, що виростають в несприятливому середовищі, дітей етнічних меншин, дітей, що мають статус вуличної дитини, та дітей з хворобливим станом ВІЛ/СНІД.

Створення інклюзивного освітнього середовища для дітей з особливими потребами вимагає комплексного підходу, заснованого на глибокому розумінні їхніх унікальних особливостей та потреб на різних етапах розвитку. Цей процес передбачає інтеграцію ефективних навчальних стратегій, які включають адаптовані методи викладання, індивідуалізовані навчальні плани та активне залучення сімей та громадськості.

Перш за все, важливо визнати, що кожна дитина, незалежно від її обмежень або викликів, має потенціал до навчання та розвитку. Відповідальність освітніх інститутів полягає не лише в тому, щоб надавати доступ до освіти, але й створювати умови, де кожна дитина могла б почуватися цінною, залученою та повноправною учасницею навчального процесу.

Спеціалізовані навчальні матеріали та інклюзивні ресурсні центри мають стати нормою в кожній школі. Це забезпечить, що діти з різними формами інвалідності зможуть ефективно навчатися в одному середовищі зі своїми однолітками. Ключовим аспектом є також професійна підготовка вчителів, яка повинна включати тренінги з інклюзивної освіти, психології та методик адаптації навчального процесу під потреби дітей з особливими умовами.

Не менш важливим є залучення батьків та опікунів до освітнього процесу. Сім'я має відігравати активну роль у підтримці навчальної діяльності та соціалізації дитини. Це може включати щоденні взаємодії з вчителями, участь у спільних заходах та доступ до ресурсів, які допомагають краще зрозуміти і підтримати освітні потреби їхніх дітей [2; 3].

Крім того, інклюзивна освіта повинна також включати активну соціалізацію та взаємодію між усіма дітьми.

В українському законодавстві термін «діти з особливими освітніми потребами» використовується для опису дітей із різними порушеннями фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, а також тих, хто має сенсорні порушення [4]. Цей термін також охоплює дітей з інвалідністю, що підкреслюється в національному правовому контексті. Розуміння комплексних потреб таких дітей є важливим для ефективного планування та впровадження інклюзивної освіти. Порівняльний аналіз розвитку дітей з особливими потребами (ООП) та здорових дітей виявляє значні відмінності в кількох аспектах. Ці відмінності підкреслюють необхідність адаптації освітнього процесу до індивідуальних особливостей кожної дитини:

1. Діти з ООП можуть мати затримки у фізичному розвитку та проблеми з моторикою, що вимагає спеціалізованих фізичних вправ та терапій, адаптованих до їхніх потреб.

2. Такі діти часто стикаються з затримками у розвитку мови та іншими складнощами, пов'язаними з увагою, пам'яттю та мисленням. Це вимагає від освітніх установ забезпечити доступ до спеціалізованих ресурсів та методик навчання, які враховують ці когнітивні обмеження.

3. Проблеми з емоційною регуляцією у дітей з ООП вимагають включення в навчальний процес відповідних методик, що сприяють кращому розумінню та управлінню власними емоціями.

4. Складнощі з соціалізацією та встановленням соціальних зв'язків потребують організації в освітніх установах програм, спрямованих на підтримку та розвиток соціальних навичок.

5. Необхідність адаптації освітньої програми та застосування індивідуального підходу дозволяють дітям з ООП ефективніше засвоювати навчальний матеріал.

6. Затримки у мовленнєвому розвитку вимагають включення логопедичних занять як частину освітнього процесу.

7. Висока чутливість до змін у дітей з ООП потребує створення стабільного та передбачуваного навчального середовища.

Враховуючи ці особливості, необхідно створити комплексну систему підтримки, що забезпечує індивідуальний підхід до кожної дитини з ООП, залучення спеціалістів різних профілів та активне співробітництво з батьками. Це вимагає від держави забезпечити належне фінансування, ресурси та законодавчу підтримку для реалізації інклюзивної освіти на практиці.

Діти з особливими освітніми потребами (ООП) часто стикаються з викликами в емоційному та соціальному розвитку, які можуть вести до їх

ізоляції. Вони можуть мати проблеми з емоційною регуляцією та установленням соціальних зв'язків, на відміну від здорових дітей, які зазвичай розвивають ці навички без значних перешкод. Щодо навчання, діти з ООП зазвичай потребують адаптованих навчальних програм та індивідуального підходу, оскільки мають труднощі з опануванням стандартної шкільної програми. В мовленнєвому розвитку вони часто відстають від своїх однолітків, що вимагає логопедичної допомоги. Крім того, діти з ООП можуть виявляти високу чутливість до змін, що ускладнює їх адаптацію до нових умов.

Ці розходження в розвитку потребують уважного та індивідуалізованого підходу до освітнього процесу. Психологічний супровід таких дітей має зосереджуватися на розвитку емоційних навичок та соціальної адаптації, включаючи тренінги соціальних взаємодій та методи саморегуляції емоцій. Застосування когнітивно-поведінкових методів та інтерактивних ігор може сприяти підвищенню уваги та концентрації у дітей з ООП, а також покращенню мовленнєвого розвитку через систематичну роботу з логопедом та інтерактивні мовленнєві вправи.

Отже, проблема інклюзивної освіти для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є складною та багатогранною, вимагаючи глибокого розуміння та комплексного підходу. Інклюзія не просто про створення доступу до освітніх ресурсів для дітей з ООП, але й про забезпечення умов, де кожна дитина може розвиватися, навчатися і соціалізуватися поряд із своїми однолітками без ОП.

Основною проблемою є розробка і реалізація адаптованих навчальних програм та методик, які відповідали б унікальним потребам дітей з ООП. Це не тільки про зміну змісту навчання, але й про зміну підходів до викладання, залучення спеціалізованих фахівців (наприклад, логопедів, спеціалістів з корекційної педагогіки), а також адаптацію фізичного середовища школи. Інший критичний аспект – соціальна інтеграція. Діти з ООП часто відчують соціальну ізоляцію через нерозуміння та неприйняття з боку однолітків. Тому важливо організувати і проводити спеціальні заходи, які сприяли б інтеграції та взаєморозумінню між усіма учнями. Програми менторства, спільні групові проекти та заняття можуть допомогти зміцнити соціальні зв'язки та зменшити бар'єри між дітьми.

Література:

1. Гладуш В. А., Баранець Я. Ю. До питання формування професійної компетентності педагога інклюзивного закладу. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2015. № 1. С. 71–78.
2. Крилошанська Л., Ундір В. Проблеми та перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні. *Ефективність державного управління*. 2021. Вип. 1 (66). Ч. 1. С. 70-80.
3. Матвеева Н., Ткачишин Н., Ярошко І. Аспекти духовного розвитку учнів з ООП. *Молодь і ринок*. 2023. №1 (209). С. 145–149.
4. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18#Text> (Дата перегляду: 08.05.2024).

Аліна Климчук

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Фальковська, старший викладач
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ТА БАТЬКІВ УЧНІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ ТА ЗМІШАНОЇ ФОРМ НАВЧАННЯ

Молодший шкільний вік – це час великих змін у розвитку дитини. Дитина стає активним суб'єктом пізнання, починає активно досліджувати навколишній світ і власну особистість. У цей період формуються багато важливих психічних якостей, таких як пізнавальна активність, довільна увага, логічне мислення, пам'ять.

А. Осінцов [3] розглядає інтерактивне навчально-виховне середовище як систему організаційно-педагогічних чинників, що постійно впливають на виховання моральних якостей особистості. Це включає засоби професійно орієнтованого виховання. В освітньому процесі інтерактивність визначається як цілеспрямована взаємодія вчителя і учнів, сприяючи режиму бесіди, діалогу та постійної спільної дії.

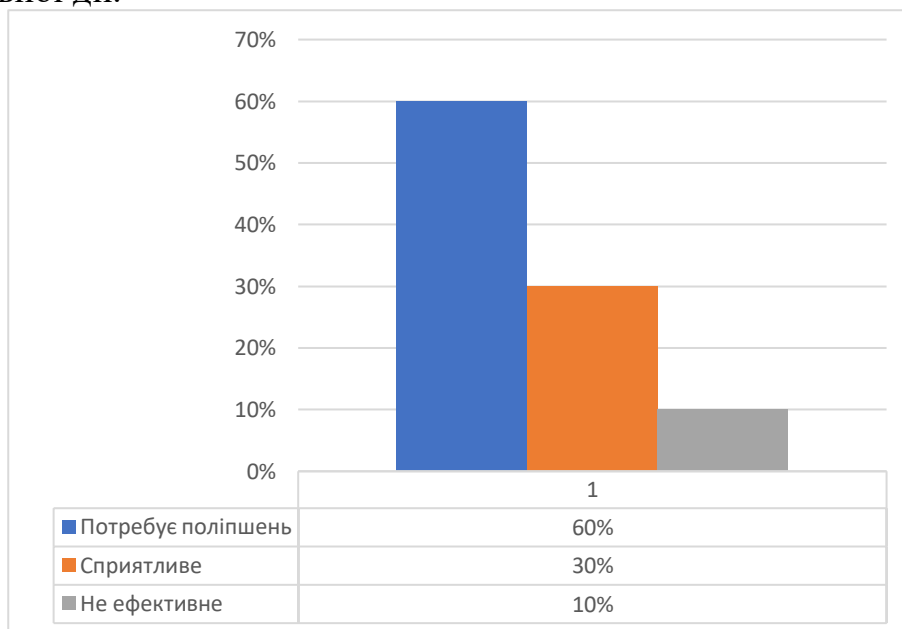


Рис. 1. Оцінка вчителями ефективності дистанційного навчання

Результати дослідження показали, що 60% всіх вчителів оцінюють ефективність дистанційного навчання для молодших класів, як таке, що потребує поліпшень. 30% педагогів оцінюють дистанційне навчання, як сприятливе, опираючись на переваги дистанційної форми навчання. 10% опитаних вчителів

підкреслюють не ефективність дистанційного навчання, пояснюючи свої відповіді наступними аспектами: недостатність підтримки, наявність складнощів з управлінням часом та увагою.

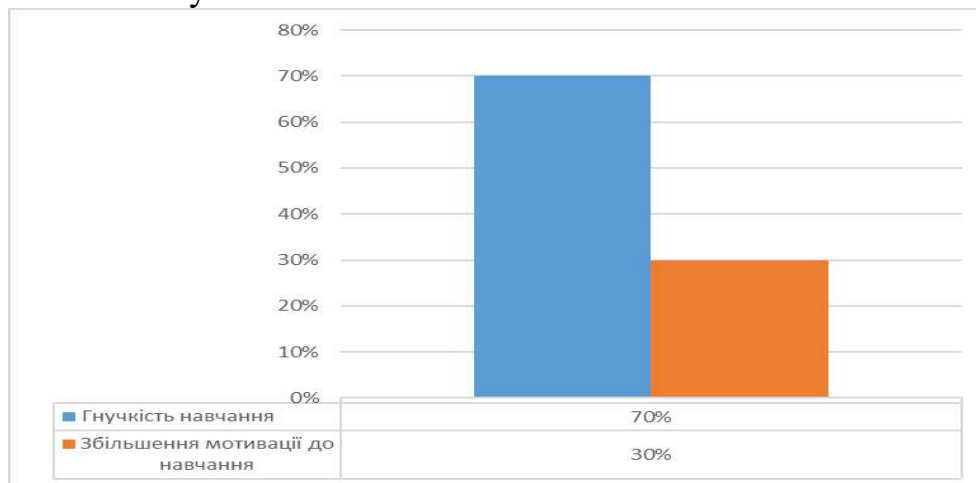


Рис.2. Основні переваги комбінованої форми навчання за думкою вчителів

70% опитаних вчителів молодших класів зазначають, що основними перевагами комбінованої форми навчання для учнів молодших класів є більша гнучкість у навчанні. Для 30% опитаних педагогів найвагомішою перевагою є збільшення мотивації учнів через різноманітність методів.

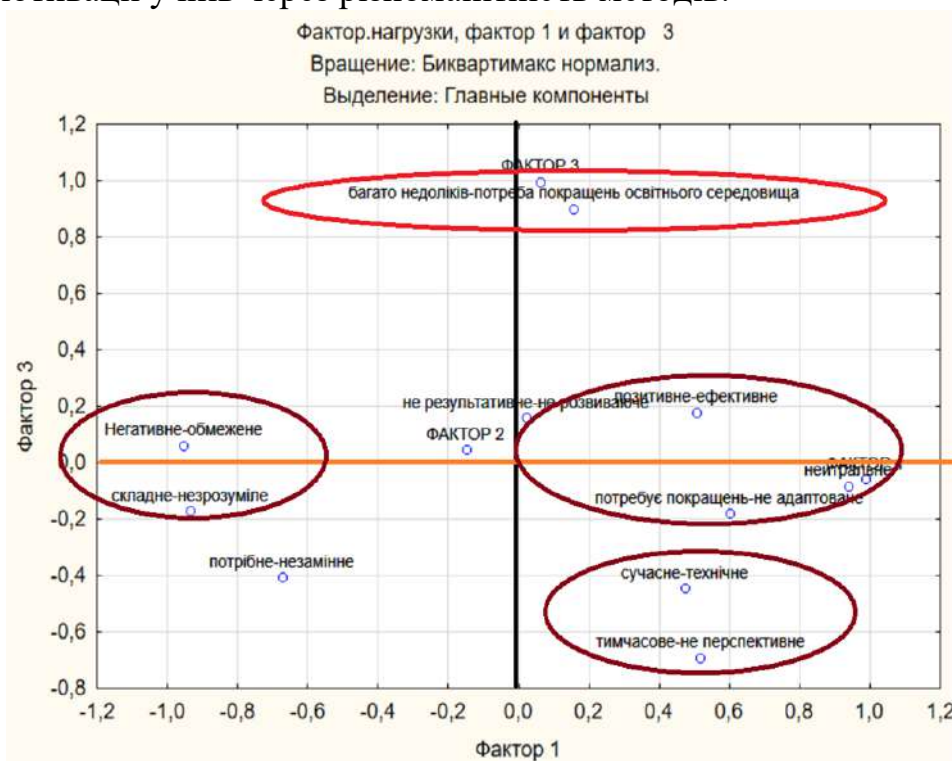


Рис.3. Факторно-семантичне поле ставлення вчителів молодшої школи до дистанційної форми навчання

Результати дослідження показують, що ставлення вчителів до дистанційної форми навчання може бути обумовлено різними факторами. Позитивне ставлення до освітнього середовища, яке відображається у позитивних оцінках, може сприяти більшій схильності вчителів до прийняття

дистанційної форми навчання як ефективного та важливого елементу навчального процесу. Вони можуть активно шукати позитивні аспекти дистанційного навчання та впроваджувати його в свою практику. З іншого боку, негативне ставлення до освітнього середовища, відображене у негативних оцінках, може призвести до меншої схильності вчителів приймати дистанційну форму навчання. Вони можуть сприймати дистанційне навчання як ще одну проблему чи виклик, з яким потрібно боротися, що може спричинити опір або неприйняття нового підходу.

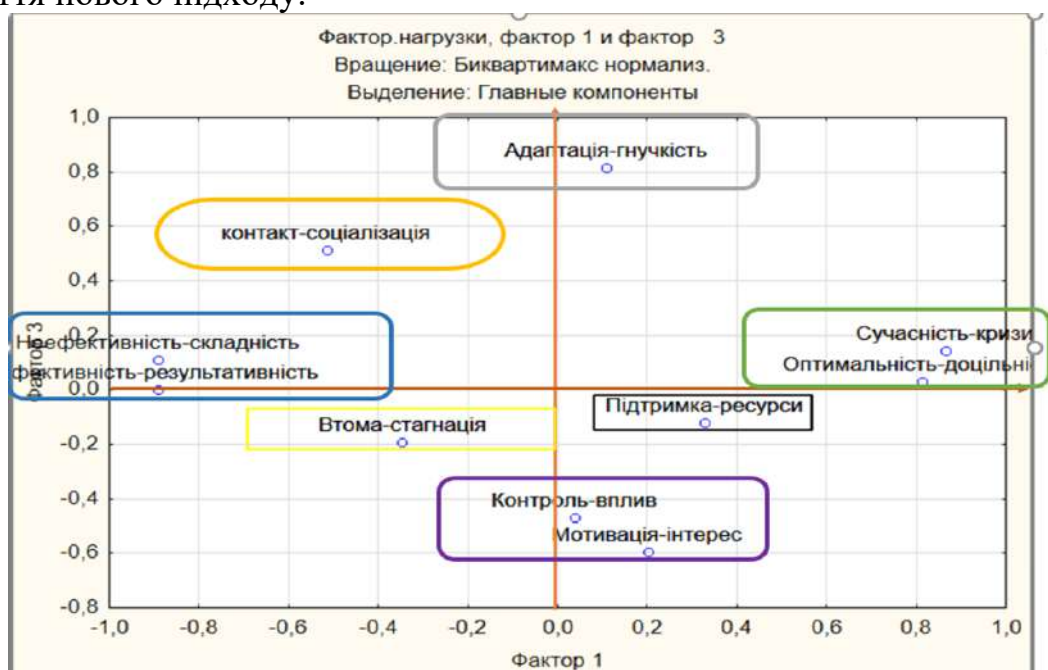


Рис.4. Факторно-семантичне поле ставлення вчителів молодшої школи до змішаної форми навчання

Результати факторного аналізу вказують на зв'язок між ставленням вчителів до комбінованої форми навчання та різними чинниками, що впливають на їх готовність приймати та впроваджувати цей метод. Вчителі, які відчувають себе гнучкими та готовими до змін, можуть позитивно сприймати комбіновану форму навчання. Їхня готовність до адаптації посилюється за наявності підтримки та ресурсів, які допомагають у процесі адаптації. Однак вчителі, які надають велике значення соціальному аспекту навчання та контакті з учнями, можуть виявляти опір до комбінованої форми навчання через складність налагодження соціальних взаємин у віртуальному середовищі.

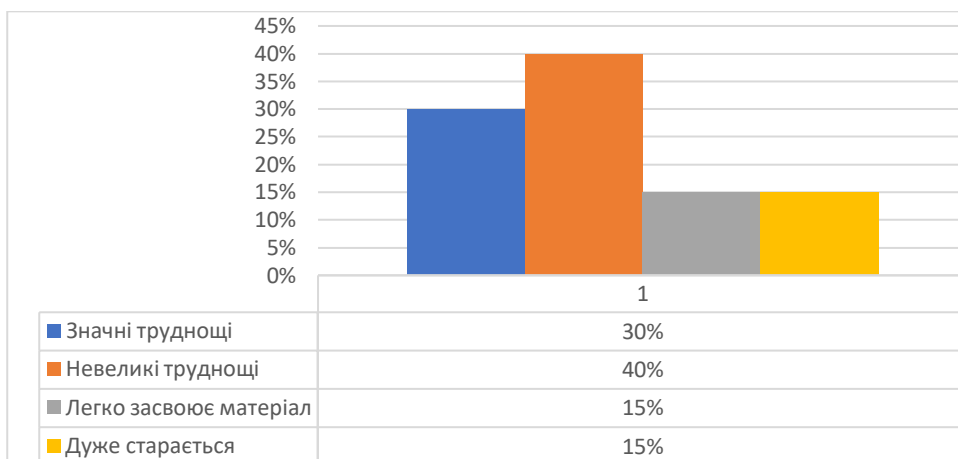


Рис.5 .Оцінка батьками складності опанування дистанційного навчання учнем

30% опитаних батьків зазначили, що їх дитина проявляє значні труднощі в опануванні багатьох предметів під час дистанційної форми навчання, 40% опитаних батьків відмічають невеликі труднощі з освоєнням матеріалу під час дистанційного навчання, 15% опитаних батьків відмічають, що їх дитина легко засвоює навчальний матеріал, 15% опитаних батьків зазначають підвищені старання дитини під час дистанційної форми навчання.

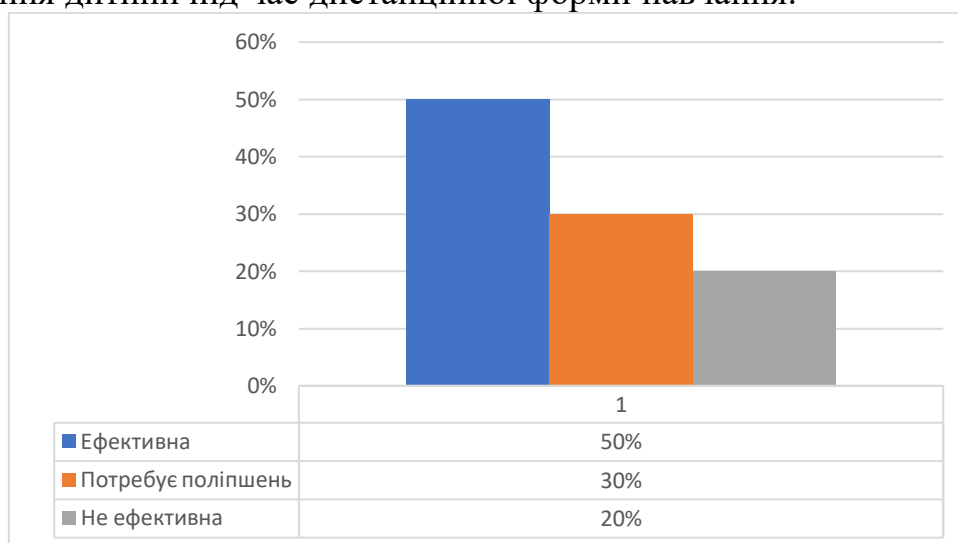


Рис.6 .Оцінка батьками ефективності змішаного навчання

30% опитаних батьків оцінюють змішану форму навчання для власної дитини, як ефективну. 50% опитаних батьків молодших школярів відмічають що комбінована форма навчання потребує поліпшень. 20% опитаних батьків наголошують на неефективності змішаної форми навчання, також спираючись на якість надання освітніх послуг в форматі змішаного навчання.

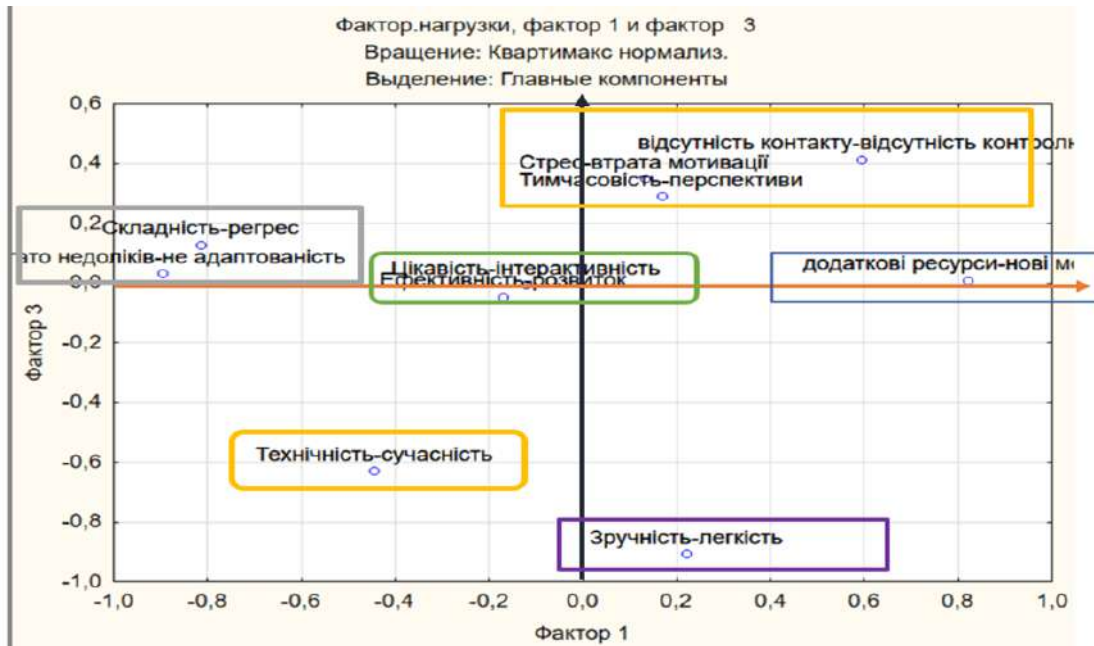


Рис.7 Факторне-семантичне поле ставлення батьків учнів молодшої школи до дистанційної форми навчання

Результати факторного аналізу вказують на ставлення батьків до дистанційної форми навчання як до складної та несучасної, що вказує на негативне ставлення до неї. Чим більше вони відзначають стрес та втрату мотивації у власних дітей через дистанційне навчання, тим менше схильні вони довіряти йому.

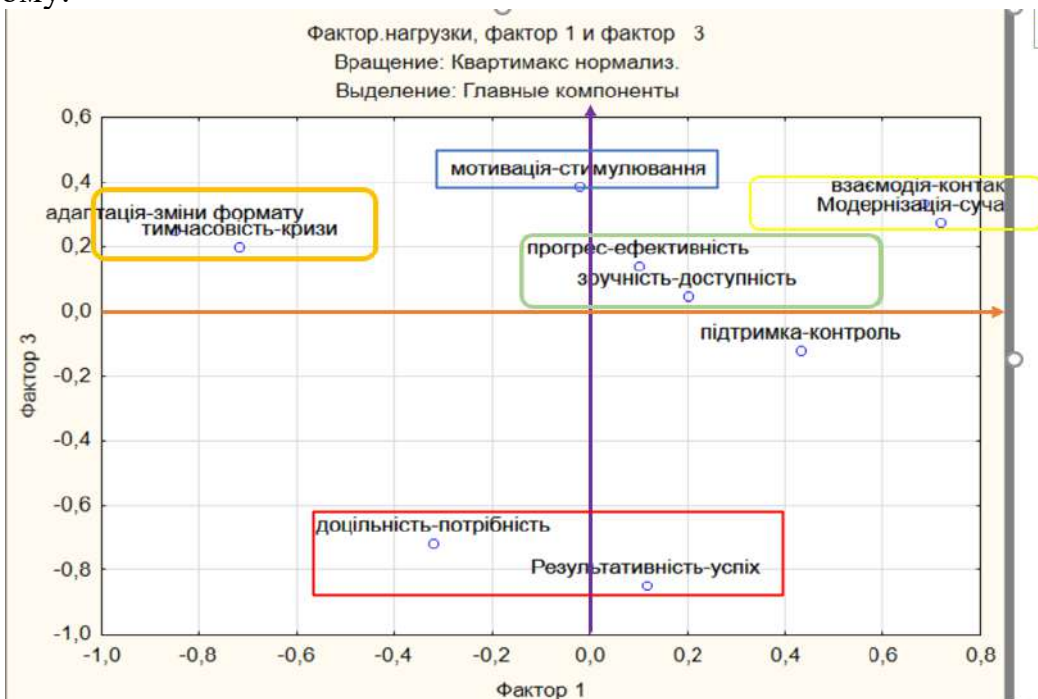


Рис.8. Факторне-семантичне поле ставлення батьків учнів молодшої школи до змішаної форми навчання

Результати факторного аналізу демонструють, те що батьки, які вважають комбіновану форму навчання неефективною та складною, менш схильні

вважати, що цей метод може допомогти їхнім дітям налагодити зв'язки з іншими учнями та розвинути соціальні навички. Батьки, які вважають комбіновану форму навчання необхідною та доцільною для успіху своїх дітей, більш схильні підтримувати та сприймати цей метод як ефективний.

На основі аналізу вказаних факторних полів, які відображають ставлення як вчителів, так і батьків до змішаної форми навчання в молодшій школі, можна зробити кілька ключових висновків. По-перше, важливо врахувати, що як вчителі, так і батьки реагують по різному на певні аспекти змішаного навчання. Наприклад, батьки відзначають позитивний вплив підтримки та ресурсів на їхню готовність до цього методу, що може викликати позитивне ставлення до нього. З іншого боку, вчителі, які мають більше контролю над навчальним процесом, можуть виявляти меншу готовність до адаптації до змішаної форми навчання. По-друге, слід врахувати негативні аспекти, які сприймають як вчителі, так і батьки. Вони вказують на складність та втому, пов'язані зі змішаним навчанням, що може підірвати їхню впевненість у відповідності цього методу для соціальної адаптації та мотивації учнів. Нарешті, важливо врахувати, що позитивне ставлення батьків до змішаної форми навчання базується на їхньому сприйнятті доцільності та позитивного впливу цього методу на успіх учнів. Це вказує на важливість виявлення та залучення ресурсів для підтримки позитивного ставлення вчителів до змішаного навчання.

Література:

1. Бібік Н. Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
2. Васильєва Д. Стан дистанційного навчання математики під час війни в Україні. *Український Педагогічний журнал*. 2022. № 2. С. 38-47.
3. Осіпцов А. В. Визначення організаційно-педагогічної обумовленості цілей формування моральних якостей учнів у процесі інтерактивного професійно орієнтованого фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2009. № 10. С. 168–173.

Олександра Кузьмінська

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта»

Науковий керівник:

Людмила Котлова, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

РОБОТА ЛОГОПЕДА З РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ У ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

У спеціальній психології та педагогіці однією з найбільш важливих та актуальних проблем є проблема вивчення особливостей розвитку вищих

психічних функцій дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР). В останні роки помітно збільшилася кількість дітей із затримкою психічного розвитку, яка зумовлюється біологічними, соціально-психологічними, екологічними та іншими чинниками, а також їх комплексними поєднаннями. Цей факт обумовлює підвищену увагу дослідників до даної проблеми.

Проблемі вивчення особливостей роботи логопеда з розвитку моторних здібностей присвячено праці багатьох науковців, таких як: Л. Биковець, І. Бруншевська, О. Власова, В. Войко, В. Кротенко, О. Узорова, Т. Харченко, О. Яловська та ін.

На сьогодні недорозвиток пізнавальних здібностей відмічається у кожній десятій дитини шкільного віку, а рівня шкільної зрілості у 6-річному віці досягають менше 50% дітей. Кількість дошкільників із ЗПР складає 25-30% від дитячої популяції.

В українській літературі немає єдиного погляду серед вчених щодо тлумачення поняття «затримка психічного розвитку». Наприклад, І. Борисов визначає затримку психічного розвитку як «категорію дітей із зниженим загальним розвитком та недостатністю окремих функцій», О. Граборов розглядає затримку психічного розвитку як перехідну форму між нормою і дефективністю (діти «субнормальної» групи), а В. Кашенко та Г. Мурашов називають дітей із затримкою психічного розвитку «слабко обдарованими».

Вправа «Перебираємо пальчиками» – це вправа, яка використовується для оцінки розвитку дрібної моторики та координації рухів пальців у дітей. Вона може бути також корисною для виявлення можливих порушень у розвитку моторики та функцій рук. Основна мета методики – перевірити здатність дитини виконувати точні та координовані рухи. Для проведення цієї методики потрібно невеликі предмети, які дитина може взяти пальцями [2, с. 34].

М. Певзнер і Т. Власова перелічують основні фактори, які можуть призвести до затримки психічного розвитку:

1. Небажаний перебіг вагітності, який пов'язаний з:

- захворюваннями матері під час вагітності, такими як краснуха, паротит, грип;
- хронічними соматичними захворюваннями матері, які розпочалися до вагітності, такі як діабет, захворювання щитоподібної залози;
- токсикозом, особливо у другій половині вагітності;
- токсоплазмозом;
- інтоксикацією матерів організму внаслідок вживання алкоголю, нікотину, наркотичних речовин, хімічних і лікарських препаратів;
- несумісністю крові матері та плоду за резус-фактором.

4. Ускладнення під час пологів:

- травми внаслідок механічних ушкоджень плоду при використанні різних методів підтримки родів;
- асфіксія новонароджених та загроза її виникнення.

5. Соціальні аспекти (недбалість у вихованні через обмежений емоційний

контакт з дитиною як у ранньому дитинстві (до трьох років), так і на більш пізніх вікових етапах) [6, с. 46].

Дітей із затримкою психічного розвитку характеризує нестійка увага, яка періодично коливається та має нерівномірну працездатність. Вони важко збираються та утримують увагу протягом певного часу під час виконання завдань. Їхня увага має обмежений обсяг, проявляється фрагментарність, коли вони сприймають лише окремі частини інформації в конкретній ситуації. Ці порушення можуть уповільнювати процес формування понять. Також відзначаються проблеми з вибірковою увагою, недостатня цілеспрямованість дій, імпульсивність та часті відволікання. Деякі діти можуть виявляти інертність, коли важко переключаються з одного завдання на інше.

В сучасній психолого-педагогічній літературі велике значення приділяється аналізу розвитку рухової сфери та моторики дітей.

Поняття «дрібна моторика» виникає з об'єднання термінів «дрібна» і «моторика». У Тематичному словнику-довіднику з психології, під редакцією О. Ковалю, термін «моторика» визначається як «рухова активність організму, окремих його органів або їх частин, походження якої пов'язане з латинським словом «motor», що означає «приводить у рух»» [4].

У Тематичному словнику-довіднику з психології, під редакцією О. Ковалю, термін «моторика» визначається як «рухова активність організму, окремих його органів або їх частин, походження якої пов'язане з латинським словом «motor», що означає «приводить у рух»».

В Словнику з корекційної педагогіки та спеціальної психології Т. Логвиненко визначає термін «моторика» як «сукупність рухових реакцій» [6].

У Новому тлумачному словнику української мови, відредагованому О. Ковалем, подається таке визначення терміну «моторика» (англ. – motorics): «вся сфера рухових функцій, що об'єднує біомеханічні, фізіологічні та психологічні аспекти рухового апарату організму» [7].

Розвиток дрібної моторики тісно пов'язаний з розвитком мовлення. Для визначення рівня розвитку мовлення у дітей перших років життя провели такий експеримент: просили дитину показати один, два, три пальчики («зроби ось так», - показували, як це зробити). Діти, які можуть повторити ізольовані рухи пальцями, добре розмовляють. А у дітей, які погано говорять, пальці або напружені і згинаються тільки всі разом, або, навпаки, мляві та не можуть виконувати окремі рухи. Таким чином, поки рухи пальців не стануть вільними, досягти розвитку мовлення у дітей не вдається.

Діти зі затримкою психічного розвитку часто потребують спеціалізованої допомоги для розвитку дрібної моторики, оскільки цей аспект розвитку може бути у них недостатньо розвиненим.

Перед початком корекційної роботи логопед проводить детальну оцінку дрібної моторики у дітей зі затримкою психічного розвитку. Ця оцінка включає в себе визначення рівня розвитку моторики та ідентифікацію конкретних областей, які потребують уваги та підтримки. Логопед використовує різноманітні методики та інструменти для оцінки дрібної моторики, такі як

стандартні тести, спеціалізовані анкети для батьків, спостереження за поведінкою та реакціями дитини під час виконання завдань, а також інструменти для визначення точності та координації рухів пальців і долонь. Крім того, логопед індивідуалізує свій підхід до кожної дитини, враховуючи її унікальні потреби, здібності та можливості. Такий підхід допомагає забезпечити ефективну та персоналізовану корекційну роботу з розвитку дрібної моторики [2].

Співпраця з батьками також допомагає логопеду отримати більш повну картину розвитку дитини, оскільки батьки можуть поділитися своїми спостереженнями та власними спробами сприяти розвитку дрібної моторики, що дозволяє логопеду персоналізувати програми та методику роботи, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини [5, с. 53].

Комплекс занять щодо розвитку дрібної моторики у дітей із затримкою психічного розвитку здійснювався в три етапи:

I період – відбувається у вересні місяці. У рамках цього періоду необхідно провести психолого-педагогічну діагностику, спрямовану на визначення рівня розвитку дрібної моторики та координації руху рук.

II період – безпосереднє проведення корекційних занять з учнями, які мають недостатній розвиток дрібної моторики.

III період – діагностичний зріз, що допоміг визначити ефективність проведення корекційних занять, виявити позитивну динаміку розвитку учнів.

Для експериментального дослідження було обрано такі вправи:

- «Перебираємо пальчиками»;
- «Візерунок з мозаїки»;
- «Застібаємо гудзики»;
- «Збираємо квіточку».

Також були досліджені наступні параметри: координація рук; перемикування рухів; самостійність виконання; робоча рука; утримання ножиць, пензлика, олівця; узгодженість рухів очей і рук. Далі був проведений сам експеримент. Під час нього всім дітям були запропоновані однакові завдання. Пропоновані завдання супроводжувалися демонстрацією та словесною інструкцією [2].

Це можуть бути, наприклад, кульки, кнопки, палички для мозаїки чи інші дрібні предмети. Зазвичай використовуються предмети різної форми та розміру для стимулювання різноманітних рухів. Дитина має перенести предмети з одної коробочки до іншої.

Під час проведення експерименту були враховані особливості дітей з затримкою психічного розвитку. Такі як:

- швидке втомлювання;
- зниження темпу роботи;
- недорозвинення словесно-логічного мислення;
- слабкий емоційний контроль;
- необхідність розгорнутої інструкції та демонстрації прикладу завдання та інше [1].

Після проведення констатуючого експерименту важливо аналізувати отримані результати, щоб краще зрозуміти рівень розвитку дрібної моторики дітей та визначити ефективність застосованих методик.

Оцінки вправи «Перебираємо пальчиками» можна розписати наступним чином:

Високий рівень – 4 бали. Дитина виконує вправу з високою успішністю. Вона має відмінну координацію рухів, високу точність та швидкість. Вона здатна виконувати завдання повністю самостійно, без будь-якої допомоги.

Середній рівень – 3 бали. Виконання вправи відбувається з задовільною успішністю. Дитина проявляє достатню координацію рухів, точність та швидкість, але може мати деякі незначні труднощі. Вона здатна виконувати завдання без допомоги, але може потребувати деякої підтримки або нагадувань.

Низький рівень – 2 бали. Дитина виявляє помірні труднощі під час виконання вправи. Координація рухів, точність та швидкість не досягають оптимального рівня. Дитина потребує певної допомоги на початку вправи, але пізніше може продовжити виконання самостійно.

Дуже низький рівень – 1 бал. Під час виконання вправи виявлено значні труднощі. Дитина має серйозні проблеми з координацією рухів, точністю та швидкістю. Виконання завдання потребує значної допомоги [5].

Результати виконання вправи «Збери мозаїку» зображено на рисунку 1.

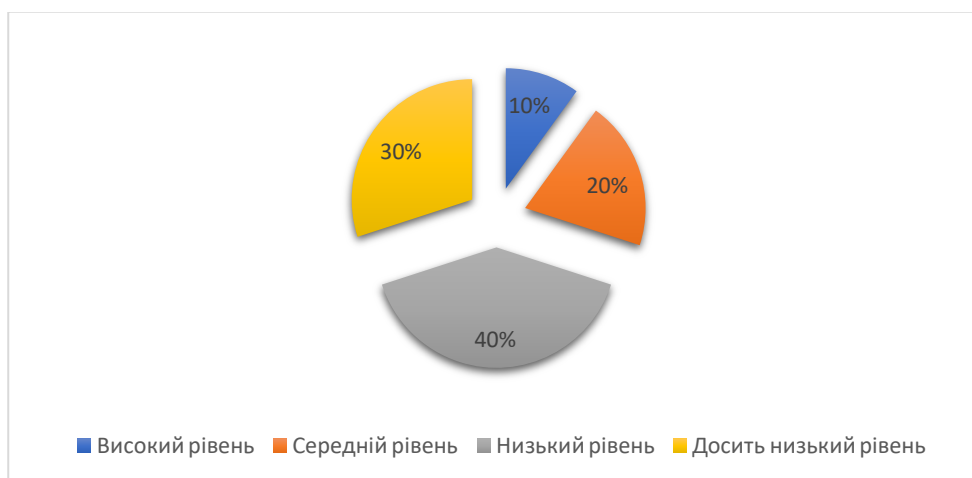


Рис.1. Результати проведення вправи «Збери мозаїку»

З огляду на результати виконання вправи «Збери мозаїку» то у 20 % дітей спостерігається досить низький рівень розвитку дрібної моторики, 40 % – мають низький рівень, 20 % дошкільників мають середній рівень і лише у 10 % дітей спостерігається високий рівень розвитку дрібної моторики.

Результати розвитку дрібної моторики дітей із ЗПР свідчить про те, що під час виконання завдань стало деяким дітям важко диференціювати рухи рук без зовнішньої допомоги. У деяких випадках потрібно було провести повторну спробу з показом дорослим рухів, і рух виконувався зі збільшеним зоровим контролем, з напруженням, яке розповсюджувалося на інші частини тіла. Багато дітей після повторного показу змогли самостійно згинувати пальчики, але в деяких випадках діти зовсім не змогли виконати рух самостійно. Труднощі викликали

завдання: «Перебираємо пільчиками», «Самостійно застебніть гудзики». Збирання малюнка пройшло успішніше, але все ж частина дітей впоралася з завданням лише за допомогою педагога.

Література:

1. Бурков Ф. Про загальний розвиток дитини дошкільного віку. Психологія, 1998. 20 с.
3. Вправи з розвитку дрібної моторики. URL: <https://illinivka.irc.org.ua/vpravi-z-rozvitku-dribnoi-motoriki-08-58-07-23-10-2020/> (Дата звернення: 02.05.2024).
4. Войко В. Затримка психологічного розвитку в контексті наукових досліджень. URL: <https://oaji.net/articles/2016/797-1479503420.pdf> (Дата звернення: 22.04.2024).
5. Данілавичюте Е. А., Литовченко С. В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник. Київ.: Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с.
6. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків / Укладачі Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. К., 2016. 68 с.
7. Логвиненко Т. Понятійно-термінологічний словник із корекційної педагогіки. Дрогобич, 2016. 164 с.
8. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки: навчальний посібник. Вид. 2-ге, доповнене та перероблене. Тернопіль: ТНЕУ, 2018. 138 с.

Наталія Латиш

кандидат психологічних наук

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

м. Київ, Україна

Олег Латиш

аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

м. Київ, Україна

Науковий керівник:

Ірина Біла, докторка психологічних наук, професорка
професорка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки ННГІ

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Психічне здоров'я дитини – це сукупність і злагоджена робота мозку, нервової системи, усіх життєво необхідних функцій організму, забезпечення позитивного стану психоемоційної сфери в умовах сприятливого психологічного клімату.

Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою. Варто відзначити такі функціональні характеристики психологічного здоров'я: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція

поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

В численних наукових джерелах відзначається негативний вплив на психічне здоров'я дитини стресогенних факторів, які постійно впливають на дитячу психіку і є основною причиною досить високого відсотка невротичних проявів у їх поведінці. Сьогодні все частіше зустрічаються такі прояви психічного нездоров'я дітей, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, дратівливість, надмірна вразливість тощо. Саме тому розв'язання проблеми збереження психічного здоров'я кожної дитини є одним з головних завдань сучасної освіти.

Безперечним є той факт, що батьки, вихователі та вчителі грають надзвичайно важливу роль у збереженні психічного здоров'я дітей. Необхідно дбайливо ставитися до емоційних потреб дитини, створювати сприятливе середовище для вільного висловлення дитиною своїх думок та почуттів. Адже турбота про психічне здоров'я дитини є основою для її щасливого майбутнього.

Тому завдання дорослих (батьків, психологів та педагогів) полягає в тому, щоб озброїти дитину відповідно до її віку засобами саморозуміння, самоприйняття і саморозвитку у контексті взаємодії з оточуючими її людьми і в умовах культурних, соціальних, економічних та екологічних реалій сучасного світу. Психологічне здоров'я базується на здоров'ї психічному, основу якого становить повноцінний психічний розвиток дитини на всіх етапах дитинства (Дубровіна І.В., 2000).

Фахівці з даної проблематики відзначають наступні помилки, які найчастіше допускають батьки у вихованні своїх дітей та яких варто уникати:

1. Непослідовна дисципліна. Непослідовність правил і наслідків може заплутати дитину і підірвати довіру до батьків. Батьки, які часто змінюють свої рішення або не здатні забезпечити стійкість правил, з більшою ймовірністю виховують емоційно нестабільну дитину, яка матиме складнощі самоконтролю та намагатиметься маніпулювати для отримання бажаного. На противагу цьому, послідовність дає дітям усвідомлення певних меж та структури. Це допомагає їм адаптувати свою поведінку до контексту. Що ще важливіше – послідовність дає дітям відчуття передбачуваності, яке зміцнює їхні почуття довіри, безпеки та комфорту.

2. Порівняння дитини з іншими. Всі люди різні, а порівняння робить самооцінку залежною від зовнішніх атрибутів успіху і, як результат, позбавляє дитину впевненості та відваги. Зазвичай порівняння себе з іншими залишається стійкою звичкою на все життя.

3. Впливати на вчинки дитини, викликаючи у неї почуття провини. Коли дитину постійно змушують відчувати провину за свої вчинки, це може підірвати її самооцінку та самоповагу. Почуття провини може пригнічувати здатність дитини проявляти емоції. Це може призвести до того, що дитина буде соромитися відкрито ділитися своїми думками та почуттями через страх бути засудженою або розкритикованою.

4. Гіперопіка. Бажання батьків прибрати будь-який дискомфорт з життя дитини не дозволяє їй практикуватися у психологічній стійкості, сформувати таку важливу для подальшого життя навичку вирішення проблем та позбавляє змоги впевнитися у власній спроможності. Важливо знайти баланс між захистом і наданням можливості дітям досліджувати, ризикувати і вчитися на власному досвіді. Заохочення незалежності, стійкості та впевненості в собі у дітей є життєво важливим для їх психічного здоров'я та благополуччя.

5. Завищені вимоги до дитини. Заповнення розкладу дітей численними завданнями та обов'язками може залишити їм мало часу для відпочинку, творчих ігор та креативності, яка є дуже важливою для розвитку її творчого потенціалу. Це може спровокувати виникнення невпевненості та позбавити дитину творчої ініціативи й сміливості проявляти себе.

6. Ігнорування емоційних потреб дитини. Знецінення почуттів дитини призводить до того, що вона починає вважати, що її переживання є неважливими для батьків. Тому вкрай важливо визнавати і підтримувати почуття дитини, допомагаючи їй розвивати емоційний інтелект і творчі стратегії подолання труднощів.

7. Ігнорування індивідуальних потреб та проявів дитини. Таке ставлення до дітей без урахування їхніх унікальних потреб та інтересів може призвести до розчарування та відчуття власної дефективності.

8. Нехтування турботою про себе. Байдужість батьків щодо власних фізичних та емоційних потреб може призвести до втрати особистісного ресурсу і зробити батьківство обтяжливим та викликати емоційну нестриманість стосовно дитини. Важливо пам'ятати, що турбота про інших розпочинається із турботи про себе. Тому батькам важливо знаходити хоч маленькі радощі та можливості відновити власний ресурс.

Психічно здоровою вважається дитина тоді, коли її емоційні та інтелектуальні потреби в спілкуванні, грі та навчанні цілком задовольняються, коли вона не відчуває психічної чи м'язової напруги. Зміцнити психічне здоров'я дитини, зняти напруження можна за допомогою нескладних прийомів:

1. *Домашній затишок.* Дитина має постійно перебувати в умовах психологічного захисту та безпеки. Вона має знати, що зі своїми труднощами може звертатись до рідних і отримати від них допомогу чи підтримку.

2. *Спілкування з домашніми тваринами.* Домашні улюбленці допомагають зняти стресовий стан, заспокоїти нервову систему, підняти настрій.

3. *Фізичні навантаження.* Ефективним способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження – фізична культура і фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, потрібно організувати прогулянку на свіжому повітрі з рухливими чи спортивними іграми.

4. *Позитивні емоції.* Усмішка, жарт, гумор здатні знімати психологічне напруження. Почитайте з дитиною гуморески, смішні історії, вірші, відвідайте цирк тощо.

5. *Спілкування з природою.* Прогулянка на природі заспокоює нервову систему, додає врівноваженості, спокою, збагачує емоційно-чуттєву сферу новими враженнями.

6. *Музика.* Здавна відомі цілющі властивості музики. Спокійні класичні музичні твори та звуки природи допоможуть позбутися поганого настрою, набутти душевного спокою та рівноваги.

Розвиток творчих здібностей дитини є дуже важливою складовою підтримки її психологічного здоров'я, оскільки це допомагає сформувати в собі відчуття компетентності, відчуття своєї важливості та цінності, мати ресурси та натхнення справлятися з різними життєвими негараздами. Кожна дитина унікальна та неповторна в своїх обдаруваннях та здібностях, і необхідно виявляти та розвивати здібності дитини.

Відомо, що психічне здоров'я дитини певною мірою залежить від її здатності до творчості, від її готовності до вирішення нових задач, особливо в ускладнених умовах. Дослідження творчої особистості в контексті психологічного здоров'я представлені в працях видатного українського вченого В. О. Моляко. Творча людина розглядається нами як така, що відбиває вищий ступінь розвитку, підготовленості до конкретних видів діяльності, до життя в цілому, до зміни стилів поведінки, до пошуків виходу з кризових станів, до найбільш конструктивної раціональної поведінки в так званих „прикордонних станах”, в умовах катастрофи [1]. Зазначається, що творча самореалізація як прояв психологічного здоров'я особистості, розвиток творчого потенціалу і самореалізації особистості є важливою умовою оздоровлення суспільства, оскільки передбачає її творчу адаптацію, яка є необхідною для повноцінного життя в світі з бурхливими змінами. В. Моляко підкреслює, що творчий потенціал особистості розглядається як інтегральна, динамічна особистісно-соціальна властивість, яку можна охарактеризувати як невичерпний ресурс творчих можливостей, здатність конкретної людини до цілеспрямованої творчої діяльності, що виступає фундаментом її психічного благополуччя. Таким чином, творчий потенціал виконує інтегруючу функцію в структурі якісних характеристик системи психічного здоров'я, розвитку та становлення особистості.

В якості засобу забезпечення психічного здоров'я дитини може бути реалізована навчально-тренінгова система КАРУС, розроблена В.О. Моляко, яка ґрунтується на використанні стратегій (аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна стратегія, стратегія спонтанних дій) та використанні різноманітних ускладнень в процесі творчості [2]. Аналіз реальних життєвих ситуацій свідчить, що вони бувають ускладненими, кризовими, критичними, катастрофічними, екстремальними в залежності від різноманітних факторів, зовнішніх та внутрішніх впливів. Серед цих факторів В.О. Моляко виділяє й такі, які пов'язані з часом, інформаційними потоками, різноманітними блокуючими, гальмуючими діяльність причинами. В розробленій тренінговій системі вчений використовує наступні основні ускладнення: метод часових обмежень; метод раптових заборон; метод швидкісного виконання діяльності;

метод нових варіантів; метод інформаційної насиченості; метод інформаційної недостатності (дефіциту); метод абсурду.

Кожен з названих методів при здійсненні занять може застосовуватися автономно, або ж у тому чи іншому поєднанні з якимось одним, кількома іншими методами, маючи кожного разу певну модифікацію, що зумовлена конкретними умовами та завданнями, які стоять перед учасниками.

Література:

1. Психологічне дослідження творчого потенціалу: монографія / авт. Кол., наук. Керівник В.О. Моляко. К.: Педагогічна думка, 2008. 208 с.
2. Творча діяльність в ускладнених умовах : науково-метод. Посібн. / В.О.Моляко, Т.М. Третяк та ін. За заг. Ред. В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.

Ольга Малиновська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ОСОБИСТІСНА ПСИХОДИНАМІКА ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЗАЦІЇ

У сучасному світі особистісна психодинаміка юнаків стає об'єктом все більшої уваги психологів науковців, особливо у контексті їхнього рівня невротизації. Вона стає порівняно більш складною та мінливою. Дослідження цієї теми відображає важливість розуміння внутрішніх процесів і психічних механізмів, що визначають поведінку та емоційний стан.

Особистісна психодинаміка є комплексом внутрішніх процесів і механізмів, що визначають поведінку, емоційний стан та сприйняття світу суб'єктом. Невротизація, натомість, відбиває рівень емоційної стійкості та схильності суб'єкта до стресу. Вплив невротизації на особистісну динаміку визначається тим, що її високий рівень може спричинити збільшену вразливість до стресових ситуацій, розвиток депресивних реакцій тощо. Водночас низький рівень невротизації може сприяти більшій стійкості до стресу та кращій адаптації до змін, а відтак позначається на особистісній стійкості суб'єкта, його ригідності [1; 2; 3].

Особистісна динаміка юнаків із високим рівнем невротизації може виявлятися у вираженій емоційній нестійкості, вразливості до критики та складнощях у встановленні міжособистісних відносин. З іншого боку, у юнаків із

низьким рівнем невротизації може спостерігатися більша самодостатність, впевненість у собі та легкість у встановленні контактів з іншими (табл.1).

Таблиця 1

Особливості психічного функціонування відповідно до рівня невротизації суб'єкта

Параметр	Високий рівень невротизації	Низький рівень невротизації
<i>Психічний стан</i>	Підвищена тривожність, схильність до депресій	Стабільний емоційний стан, низький рівень тривожності
<i>Соціальна адаптація</i>	Значна складність у встановленні взаємин, можливі конфлікти	Легкість у взаємодії з оточуючими, гармонійні стосунки
<i>Рівень самооцінки</i>	Частіше негативна самооцінка, перекося у сприйнятті себе	Позитивна самооцінка, більш збалансоване сприйняття себе
<i>Стресова стійкість</i>	Низький рівень стресостійкості, швидше відчуються стресові ситуації	Висока стресостійкість, здатність ефективно впоратися зі стресом
<i>Поведінкові реакції</i>	Можливість реагувати агресивно або ухилятися від конфліктів	Здатність до конструктивної поведінки, уникання деструктивних реакцій

Перспективою подальшого дослідження є визначення взаємозв'язку особистісної психодинаміки та невротизації серед юнаків, що допоможе визначити чинники ефективного впливу на їхній психічний розвиток та соціальну адаптацію.

Література:

1. Гулько Г. О. Феномен невротизації особистості: психологічно-філософські візії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2014. Вип. 2(2). С. 103-107.
2. Коренева Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. Наукових праць.* Северодонецьк, 2016. № 1(39). С.103-104.
3. Мазяр О. В. Психофізіологічні умови невротичного розвитку особистості. *Сучасні педагогіка і психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Київ, Україна, 14–15 лип. 2017 р.).* Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 93-95.

Олена Мельничук

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

Науковий керівник:

Олександр Аврамчук, кандидат психологічних наук,
доцент, завідувач кафедри клінічної психології
*Український католицький університет
м. Львів, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З ТРИВОЖНИМИ РОЗЛАДАМИ

Визначення поняття тривожності у загальному психологічному контексті починається з розгляду її як стану психічної напруги або стресу. Тривожність – це психічний стан, який супроводжується відчуттям невпевненості, неспокою, напруження та страху. У психології вона розглядається як негативний емоційний стан, який виникає внаслідок сприйняття загрози чи небезпеки. Тривожність може мати різні рівні вираження, від легкої тривожності до патологічних форм, таких як тривожний розлад.

Деякі діти можуть виявляти тривогу через фізіологічні симптоми, такі як біль у животі або головному мозку, або через зміни в поведінці, такі як агресія або ізоляція. Тому для батьків та педагогів важливо бути уважними до різних проявів тривоги та надавати дітям підтримку та ресурси для їхнього емоційного благополуччя.

Фізіологічні реакції можуть бути різноманітними і варіюватися від дитини до дитини, але вони часто є загальними ознаками тривоги. Однією з найбільш типових фізіологічних реакцій на тривогу є підвищений пульс. У дітей, що переживають тривогу, серцевий ритм може збільшитися, що може бути помітно навіть без вимірювання пульсу. Ще однією поширеною фізіологічною реакцією на тривогу є потовиділення. Це може бути результатом активації симпатичної нервової системи від стресу, що призводить до збільшення виділення поту.

Крім того, можуть спостерігатися інші фізіологічні прояви тривоги, такі як погіршення апетиту або нездужання. Деякі діти можуть втрачати інтерес до їжі або відчувати нудоту внаслідок стресу. Це може призвести до втрати ваги або проблем зі здоров'ям, які можуть впливати на загальний стан дитини.

Також важливо враховувати фізіологічні реакції на тривогу в контексті їх взаємозв'язку з емоційним станом дитини. Фізіологічні симптоми можуть посилювати відчуття тривоги та створювати враження загрози для дитини.

Тривожність у дітей може суттєво впливати на їхню поведінку. Вона може виявлятися через різні поведінкові вияви, які можуть бути помітними як для близьких дорослих, так і для однолітків. Реакція дитини на тривогу може варіюватися від замкнутості та відстороненості до агресивних виявів.

Замкнутість є одним із способів, яким діти можуть реагувати на тривогу. Вони можуть відчувати себе неспроможними впоратися зі стресом або невпевненістю у собі, тому обирають уникати спілкування з іншими.

Навпаки, деякі діти можуть реагувати на тривогу агресивно. Вони можуть відчувати невпевненість або злість у зв'язку зі стресом, що може вилитися у конфлікти з іншими. Така агресивність може бути спрямована як на однолітків, так і на дорослих. Діти можуть проявляти непокірливу або бунтівну поведінку, виражати свою тривогу через агресивні вчинки або словесні висловлення [1].

Також можуть виникати випадки, коли дитина стає відстороненою від спілкування через тривогу. Вона може відчувати себе відчуженою від оточуючих та неспроможною виявити свої емоції або потреби. Такі діти можуть уникати близькості з іншими та відчувати труднощі у встановленні та підтримці стосунків. Вони можуть уникати спілкування, боятися виражати свої почуття або виявляти зневагу до зусиль інших наближених осіб [2].

Емоційні прояви у дітей з тривожними розладами можуть бути різноманітними і включати в себе широкий спектр емоційних реакцій. Для багатьох дітей, що переживають тривогу в умовах війни, переважною емоцією може бути страх. Це страх перед невідомим, перед загрозою, що може виникнути у будь-який момент. Страх може бути пов'язаний із страхом за власну безпеку або за безпеку близьких людей.

Також серед емоційних проявів у дітей з тривожними розладами може переважати саме почуття тривоги. Тривога виявляється у постійних переживаннях, нервовому напруженні, стурбованості та неможливості зосередитися на конкретних справах. Діти можуть демонструвати тривожність через нервові тички, нездатність заспокоїтися, постійне питання про можливу небезпеку та інші симптоми тривоги.

Смуток також може бути важливим емоційним проявом у дітей з тривожними розладами. Вони можуть відчувати себе пригніченими, втраченими, враженими трагічними подіями, що відбуваються навколо них. Смуток може бути пов'язаний з втратою близьких, зруйнованим оточенням або загрозою безпеці. Ця емоція може пригнічувати дитину та впливати на її психіку.

Однак, крім цих трьох основних емоцій, у дітей з тривожними розладами можуть виникати й інші емоції, такі як роздратування, відчай, вина та інші. Вони можуть виникати внаслідок постійного напруження, стресу та невпевненості у майбутньому.

Тривожність у дітей може суттєво впливати на їхні когнітивні функції. Когнітивні особливості, такі як увага, пам'ять та мислення, можуть бути порушені внаслідок тривоги, що може мати важливі наслідки для навчання та розвитку дитини.

Крім цього, тривожність може впливати на рівень самооцінки та віру у власні здібності дитини. Вона може відчувати себе менш компетентною або впевненою у своїх можливостях через страхи та тривогу.

Соціальне середовище також впливає на індивідуальну схильність до тривожності. Діти, які виростають у сприятливому та підтримуючому середовищі, можуть бути краще підготовлені до подолання стресу.

Підтримка соціального середовища, можливість відкрито висловлювати свої емоції та страхи, а також можливість отримання професійної психологічної допомоги можуть допомогти дітям краще впоратися зі стресом та тривожністю.

Література:

1. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психологічного здоров'я: Посібник за ред. Л.Залюбовська. ГО «ГО Глобал», 2022.
2. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : матер. Міжнар. Наук.-практ. Конф. Студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика» (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31.

Катерина Мусалова

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

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вимушена міграція українського населення, спричинена війною, надзвичайно сильно впливає на життя людей, їх психічне та фізичне здоров'я. Особливо вразливими до цих подій є діти. Одне з першочергових завдань психолога є допомога внутрішньо-переміщеним дітям якомога швидше та гармонійно інтегруватися у новий колектив, включитися у навчальний процес та мотивувати дітей до навчання. Розуміння психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку є вкрай важливим для проведення психологами ефективної корекційно-розвиткової роботи.

Сприйняття молодших школярів добре розвинене, але спочатку може не мати диференціації. Завдяки освіті та навчанню вони вчаться цілеспрямовано аналізувати результати сприйняття, зосереджуватися на суттєвих деталях і покращувати обсяг своєї уваги. На розвиток уваги впливає важливість навчального матеріалу та організація навчальної діяльності.

Діти, які вступають до школи, вже мають певний словниковий запас і базові навички граматики. Їхній мовленнєвий розвиток відбувається по мірі свідомого використання різноманітних форм мовлення, оволодіння письмовим

спілкуванням, збагачення внутрішнього мовлення. Мовні навички розвиваються разом із розширенням словникового запасу, урізноманітненням функцій мовлення та вдосконаленням синтаксичних структур [2].

В.П. Кутішенко наголошує, що у дітей молодшого шкільного віку спостерігається перехід від наочно-образного мислення до словесно-логічного. Слід зазначити, що молодші школяри більш активно використовують логічні прийоми запам'ятовування, збільшується обсяг смислової та логічної пам'яті [3].

Розуміння цих психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку допомагає психологам пристосовувати втручання та підтримку для ефективного сприяння їх когнітивному, соціальному та емоційному розвитку.

Корекційно-розвиткова робота – це система заходів, спрямованих на надання своєчасної допомоги дітям, які мають труднощі у навчанні та шкільній адаптації [5].

Корекційно-розвиткова робота актуальна і необхідна, особливо для дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах. Підвищення загального рівня розвитку дитини, розвиток слабо сформованих умінь і навичок, підготовка дитини до правильного сприйняття матеріалу є першочерговими завданнями корекційно-розвиткової роботи, методи і прийоми якої відповідають ідеям і принципам виховної підтримки [7].

Діти-переселенці молодшого шкільного віку потребують додаткової уваги з боку корекційного педагога та психолога. Для максимально ефективної допомоги у подоланні труднощів у навчанні в школах створюються класи компенсації або інтенсивної педагогічної корекції.

Найкращий спосіб допомогти дітям з труднощами в навчанні – це використання розвиткових ігор. Корекційний педагог використовує індивідуальні та групові форми ігрової терапії. У випадку, коли дитина замкнена, має проблеми зі спілкуванням ефективною є робота в групах.

Для розвитку та корекції уваги, пам'яті, мислення можна використовувати такі вправи:

Кінезіологічна вправа «Кулак-ребро-долоня»

Ця вправа покращує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль мозку, сприяє запам'ятовуванню, підвищує стійкість уваги, активізує процеси письма і читання.

На столі перед дитиною лежить планшетка з геометричними фігурами. Дитина отримує інструкцію (коло-«кулак», прямокутник – «ребро», долоньки – «долоньки») та виконує її. Спочатку дія виконується окремо правою, та лівою руками, потім двома одразу. Вправа виконується 8-10 разів [8].

Кінезіологічна вправа «Вухо-ніс»

Вправа спрямована на розвиток уваги, пам'яті, просторової орієнтації, синхронізує роботу півкуль мозку.

Інструкція: Вказівний палець лівої руки торкається кінчика носа, в той самий час великий та вказівний палець правої руки торкаються лівого вуха. Права та ліва рука навхрест схрещені. Далі відпускаємо ніс та вуха, робимо

хлопок й швидко мінємо руки місцями (вказівний палець правої руки торкається кінчика носа, в той самий час великий та вказівний палець лівої руки торкаються правого вуха). Вправа виконується 6-8 разів [4].

Струп-тест «Назвати колір слів»

Вправа спрямована на розвиток сприйняття, уваги, здатність до зосередження.

Дитина отримує аркуш, або бачить на екрані слайд зі словами, написаними різними кольорами. Дитина має уважно виконувати інструкцію: називати не слово, а колір, яким це слово написано [6].

Кінезіологічна вправа «Дзеркальне малювання».

Вправа спрямована на розвиток уваги, пам'яті, просторової орієнтації, синхронізує роботу півкуль мозку.

Дитина в обидві руки бере два олівця або фломастера контрастних кольорів. Одразу двома руками дитина має намалювати дзеркально симетричні фігури, літери, будь-які малюнки [1].

Кінезіологічна вправа «Швидка допомога»

Вправа спрямована на розвиток уваги, зорової пам'яті, міжпівкульної взаємодії.

Дитина отримує аркуш, на якому в два ряди розташовані літери. Перший ряд – літери алфавіту, наприклад, А Б В Г Д Є Ж З І К. Під кожною з цих літер розташовані у другому рядку літери, що означають рухи руками. Наприклад, Л П В Л В П Л П Л В, де Л – рух в лівий бік лівою рукою, П – рух вправо правою рукою, В – обидві руки піднімаються вгору. Дії виконуються одночасно, починаючи з першої до останньої літери, і навпаки, від останньої літери до першої [6].

У процесі корекційно-розвиткових занять з дітьми, які опинилися в складних життєвих обставинах, вчитель часто спирається на власний досвід та знання сучасних ефективних педагогічних підходів. Отримання максимально широкої інформації про дітей, їх потреб дає можливість спостерігати, оцінювати та розробляти індивідуальні програми з урахуванням сильних сторін дитини.

Література:

1. Воробйова А. Складно-координаційні вправи в комплексі психофізичного тренування школярів [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/322926771_Skladno-koordinacijni_vpravi_v_kompleksi_psihofizicnogo_trenuvanna_skolariv (Дата перегляду: 11.05.2024).
2. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль, 2009. С.57-71.
3. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навч.посібник. Київ: ЦНЛ, 2005. С.39-49.
4. Пилипенко В., Клеценко Л. Кінезіологія як засіб інтелектуального розвитку дитини. *Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітаційній медицині* : зб. Наук. Праць. Харків: НФУ, 2022. Вип. 1. С. 100-103.
5. Пузиревич К. Корекційно-розвивальна робота у структурі навчально-виховного процесу. *Психолог*. 2009. № 36. С.14-17.

6. Самойленко Л. Інноваційні оздоровчі технології навчання молодших школярів. *Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції* (м. Суми, 26 листопада 2020 р.). Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. С.67.
7. Сухенко Т. П. Причини неуспішності учнів і шляхи їх подолання. *Завуч. Усе для роботи*. 2011. № ½. С. 9-26.
8. Уткіна О. Кінезіологічні вправи як ефективна здоров'язберігаюча технологія у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. *Інноваційні практики наукової освіти: м-ли Всеукраїнської наук.-практ. Конф. (8-11 грудня 2021 р.)*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 485-489.

Оксана Нестерчук

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

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Сьогодні демонструє реальний стан емоційного стану в нашій країні, зокрема серед молоді. Зараз психологічне напруження та стреси в суспільстві посилюються, а рівень соціальної тривожності серед студентів зростає, особливо в умовах воєнного конфлікту. Тривожність – це багатогранне явище. Проблема тривожності завжди була важливим аспектом у психології. У студентському середовищі соціальна тривожність є поширеним явищем, особливо в умовах здобуття освіти у вищих навчальних закладах, де людина зазнає значного розумового і емоційного навантаження.

Проблемі тривожності приділяється значна увага як вітчизняними, так і зарубіжними психологами, і проведено велику кількість досліджень у цьому напрямку (Д. Боулбі, К. Броннер, Karen Rowa, Р. Ліхі, Р. Мей, Martin M. Antony, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Ч. Фолкен, К. Хорні та ін.). Дослідники вивчають природу тривожності, причини виникнення, форми прояву, методи корекції тощо. Переважна частина психологічних досліджень, присвячених проблемі тривожності, зосереджена на вивченні її особливостей у дітей, і лише незначна кількість спрямована на дослідження тривожності студентів (А. Варес, І. Волженцева, С. Тамм та ін.).

Суспільні кризи та особистісні дисгармонії можуть призводити до виникнення певного виду тривожності – соціальної тривожності [4]. Соціальна тривожність – це спектральний розлад, і можна стикатися із широкою клінічною

картиною розладу: від симптомів соціальної тривожності, що пов'язана з окремими ситуаціями, такими як публічні виступи, до генералізованої тривоги майже в усіх ситуаціях, де є необхідність соціальної взаємодії. Відповідно і ступінь інвалідизації, пов'язаний із цим розладом, може бути дуже різний – від труднощів в окремих сферах життя, до значних обмежень у навчанні, соціальному житті, професійній самореалізації [5].

Соціальна тривога – це форма страху та дискомфорту у ситуаціях соціальної взаємодії, яка часто супроводжується відчуттям сорому та невпевненості. Це поширене явище може проявлятися як у чоловіків, так і у жінок, незалежно від їх освіти та професійної діяльності [2].

Соціальна тривожність зазвичай характеризується сильним почуттям напруги та тривоги під час соціальної взаємодії чи діяльності через думки людини про те, що її оцінюють інші, або припущення щодо думки людей. Перебуваючи в постійному емоційному стресі та напрузі, такі люди відчувають значні труднощі в професійному, академічному та фінансовому аспектах життя, які зазвичай залучають індивіда до міжособистісного спілкування. Враховуючи, що ключовим аспектом цього розладу є сильний страх бути засудженим іншими чи приниженим, збентеженим у присутності інших, ці люди уникають такої можливості. Під час спілкування з оточуючими вони можуть не проявляти значного дискомфорту, наприклад, намагатися уникати візуального контакту і виглядати збентеженими, однак відчувають різний спектр емоцій і фізичних проявів, які мають для них значення (посилене серцебиття, пітливість, тремор, зниження концентрації уваги).

Всі ті почуття, які можуть бути цілком доречними для певних життєвих ситуацій або нового досвіду, людина з соціальною тривожністю сприймає як привід здатися дурним, слабким чи нецікавим в очах оточуючих. Вони лише посилюють соціальну ізоляцію, уникаючи можливості отримання корекційного досвіду і спростовуючи хибні уявлення про себе. При цьому в очах оточуючих вони починають виглядати дивакуватими, ізольованими, замкнутими або навіть пригніченими. Отже, оточення починає зменшувати взаємодію з ними, реагувати на таку поведінку нерозумінням, недовірою, а іноді і обуренням і невдоволенням, замикаючи «зачароване коло» [1].

Соціальна тривога переважно виявляється у складний чи напружений період. Це відчуття страху та тривоги, зазвичай, не має відношення до серйозних психічних розладів або відомих фізичних захворювань. Звичайні ситуації можуть викликати неприємні відчуття страху та тривоги у соціально тривожних осіб. Вони реагують на місця, події або дії, які передбачають контакт з іншими людьми, так, ніби вони становлять реальну небезпеку, іноді з перебільшеним страхом або панікою. Сумніви та страхи, які вони відчувають, можуть зростати і стати настільки вираженими, що навіть думки про контакт з іншими людьми автоматично викликають тривогу.

Це може призводити до проблем у здобутті освіти, оскільки страх перед групою та виступами на публіці може значно заважати процесу навчання, і навіть призвести до його припинення.

Крім того, у таких людей може виникнути відчуття безнадійності щодо можливостей кар'єрного росту. У своїй спробі подолати тривогу багато хто може звертатися до зловживання алкоголем. Також характерними рисами для людей із соціальним тривожним розладом є страждання від повної ізоляції та самотності, а також низька оцінка якості свого життя. Найбільш поширеними ситуаціями, які викликають соціальну тривогу, є потреба у підтриманні розмови, необхідність виконання завдань перед іншими (спілкування або ведення записів), контакт з незнайомими людьми, участь у суспільних заходах тощо. Практично всі бояться виступати публічно через потребу у взаємодії з незнайомими людьми [9].

Тривожність впливає на поведінку студента в значній мірі. Через її рівень можна зробити висновки про те, як він ставиться до різних життєвих ситуацій, а також навіть про характер його стосунків з однолітками та іншими людьми різного віку. Перевищення оптимального рівня тривожності може свідчити про підвищений ступінь тривожності. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що поведінка тривожних студентів має свої особливості. Зазвичай такі люди не відчують себе частиною групи, проте вони також не залишаються ізольованими. Вони можуть бути менш популярними через свою замкнутість, некомунікабельність, або, навпаки, надмірну комунікабельність, нав'язливість та озлобленість. Додатково, студенти з високим рівнем тривожності можуть відчувати недоліки у своїй особистості та виявляти низьку самоповагу. Вони можуть сумніватися у своїх здібностях та можливостях, відчувати неспроможність досягти успіху. Також, ця тривожність може бути пов'язана з непевненістю у майбутньому та страхом втрати контролю над життям [8].

Виклики та навантаження навчальної діяльності природньо супроводжуються відчуттями тривоги у студентів, що відображається у їх рівні тривожності. При цьому активна пізнавальна діяльність, яка властива студентам, майже завжди викликає в них внутрішню тривогу [6].

Для людей з тривожною особистістю характерним є постійне переживання напруженості, почуття непевності, важких передчуттів та уявлення про свою соціальну нездатність. Вони можуть бути сильно занепокоєні критикою, намагаючись уникати соціальних ситуацій без гарантії позитивного прийняття. Це може призводити до ухилення від соціальної або навчальної діяльності, яка вимагає інтенсивних соціальних контактів або розв'язання проблемних завдань. Хоча повністю подолати соціальну тривогу неможливо, спеціалізована допомога може значно знизити її рівень, допомагаючи особистості розвинути соціальну впевненість.

Сучасні наукові дослідження надають реальну перспективу для покращення допомоги особам, які стикаються з соціальною тривожністю. Засновані на якісних емпіричних даних, сучасні дослідження дозволяють нам глибше зрозуміти природу цього психічного розладу. Крім того, вони дозволяють розробляти та вдосконалювати ефективні психотерапевтичні стратегії та методи когнітивно-поведінкової терапії з метою надання ефективної допомоги людям, які страждають від соціальної тривожності [5].

Зниження рівня соціальної тривожності у студентів є ключовим аспектом для їхнього повного особистісного розвитку та успішного навчання у вищому навчальному закладі взагалі. Отже, виникає необхідність у розробці відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зменшення соціальної тривожності серед студентів [3].

Метою цих програм є сприяння процесу подолання уникнення, конфронтації із своїм соціальним страхом та набуття досвіду, який спрямований на коригування помилкових та перебільшених оцінок неминучості та катастрофічності соціального осоромлення. Вони спрямовані на навчання особистості приймати себе, виражати свою істинну сутність та керувати власним життям незалежно від реакцій інших. Однією з ключових цілей цих програм є «перепрограмування» мозку, що фіксувався на еволюційній небезпеці соціального відкинення. Досвід прийняття, поваги та доброзичливості – це своєрідна «вакцинація», що зміцнює психологічну стійкість, в тому числі до неминучих труднощів та конфліктів, які виникають у світі соціальних взаємин, зокрема серед студентської молоді [5].

Література:

1. Аврамчук О.С. Розлад соціальної тривоги: актуальність та перспективи. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2018. № 3(3). С.1-8.
2. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів: Свічадо, 2015. 96 с.
3. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. Випуск № 4. С. 82-86.
4. Ліхі Р. Свобода від тривоги. Київ: Видавництво «Сучасна психологія». 2022. 368с.
5. Ентоні М.М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Видавництво Українського католицького університету. 2018. 121 с.
6. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти*. 2015. Випуск № 2 (4). С.1-13.
7. 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: Izdevniecība «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.
8. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів Вищих навчальних закладів. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. Наук. Пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Випуск №XII (6). С. 360-367.
9. Ясточкіна І. А. Соціальна тривога: виклики сьогодення. *Theoretical approaches of fundamental sciences. Theory, practice*. 2021. С. 214-215.

Аліса Пачевська

кандидатка медичних наук, доцентка,
доцентка кафедри стоматології дитячого віку
*Вінницький національний медичний університет ім. М.І Пирогова,
м. Вінниця, Україна*

Białoszycka Monika Malgorzata

*Wydział Lekarski, Collegium Medicum, Warmińsko-Mazurski Uniwersytet,
Olsztyn, Polska*

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ВИЩА ОСВІТА

Статистичні дані, зібрані Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), показують, що приблизно 50% усіх психічних розладів, що призводять до зловживання психоактивними речовинами, агресії та насильства, а також іншої антисоціальної поведінки, різноманітних правопорушень і загальної недбалості, починаються в підлітковому та юнацькому віці. У 10-20% підлітків ідентифікують проблеми з психічним здоров'ям. З цієї причини ВООЗ у своєму основному документі «Політика охорони психічного здоров'я» від 2004 р. [10] визнає охорону психічного здоров'я дітей, підлітків та молоді пріоритетом політики охорони здоров'я. Такий же пріоритет прийнятий також Європейським Союзом у Green Card від 2005 року [2], який є найважливішим документом, що містить керівні принципи створеної стратегії для покращення психічного здоров'я всього населення європейського континенту. Обидві публікації мають розгорнуте обґрунтування вибору пріоритету та запропонованих напрямків і стратегій дій.

Метою зміцнення та охорони здоров'я є не лише сучасне зміцнення здоров'я та благополуччя дітей, підлітків та молоді, а й турбота про здоров'я та фізичну форму майбутніх дорослих. Фахівці сходяться на думці, що перші роки життя мають великий вплив на психічне здоров'я та добре когнітивне, емоційне та соціальне функціонування людини. Добре психічне здоров'я в дитинстві є умовою оптимального розвитку, ефективного навчання, побудови стосунків з людьми, піклування про власне фізичне здоров'я та самостійне подолання труднощів у дорослому житті. Тому захист психічного здоров'я молодих людей є інвестицією в майбутнє.

Психічне здоров'я дітей, підлітків та молоді багато в чому залежить від впливу їх близького соціального оточення. Міцне здоров'я розвивається у дитини завдяки позитивному досвіду в самому ранньому періоді життя в контактах з дбайливими і компетентними батьками і вчителями, а також під впливом правильно підібраних і ефективних програм дитячого садка, школи та університету. Тому для збереження психічного здоров'я повинні бути включені значущі дорослі з оточення дитини – батьки, вчителі, викладачі вищої школи. У цитованій раніше публікації ВООЗ зазначає, що охорона психічного здоров'я охоплює широкий спектр заходів, у якому ми виділяємо чотири взаємодоповнюючі стратегії: зміцнення психічного здоров'я, профілактика

психічних розладів, лікування, реабілітація. Серед зазначених стратегій особливо важливими є перші дві – зміцнення здоров'я та профілактика психічних розладів.

Наукові дослідження надають численні докази ефективності ранньої освіти та раннього профілактичного втручання. Оскільки багатьом людям важко відрізнити діяльність у сфері зміцнення психічного здоров'я від діяльності, що належить до стратегій профілактики, варто навести визнані визначення обох понять. Вони надані ВООЗ у тлумаченні, опублікованому в 2002 р.: «Зміцнення психічного здоров'я – це діяльність, спрямована на зміцнення психічного здоров'я, благополуччя та покращення якості життя цілого населення, груп та окремих осіб»; «Профілактика психічних розладів – це заходи, спрямовані на зниження загрози психічному здоров'ю та зменшення кількості випадків розладів» [8]. Хоча зміцнення здоров'я та профілактика мають різні цілі, результати діяльності в обох сферах однакові – вони зменшують загрози психічному здоров'ю. Тому зміцнення здоров'я має профілактичний ефект. Зміцнення здоров'я та профілактика збігаються одне з одним, і багато заходів зі зміцнення здоров'я становлять важливий елемент освітніх профілактичних програм, які реалізуються на всіх рівнях профілактики.

Основними адресатами діяльності зазначених вище стратегій є діти та студентська молодь. Тому школа та університет є надзвичайно важливими закладами для зміцнення здоров'я та профілактики психічних розладів. Школа та університет – це не лише місця, де дитина або юнак отримують знання, заплановані навчальними програмами, це також надзвичайно важливе середовище, яке має величезний вплив на емоційний та соціальний стан учня та студента. Саме тут молода людина розширює мережу соціальних контактів, знаходить друзів і розвиває соціальні навички. Вона також має можливість дізнатися про моделі соціальних ролей дорослих, відмінних від тих, що зустрічаються в сім'ї. Під впливом шкільного досвіду учень та студент закріплюють або уточнюють свій образ світу, людей і самого себе.

Перш ніж говорити про окремі фактори ризику та захисту, погляньмо на портрет психічно здорової дитини та підлітка. Ця характеристика була заснована на дослідженні Jellinek, Patel і Froehle (2002) і цитується в американському посібнику SAMHSA [7]. Автори перераховують шість найважливіших складових психічного здоров'я молоді, які представлені нижче. Властивості та здібності психічно здорових дітей та підлітків: здатність переживати та виражати широкий спектр емоцій, таких як радість, смуток, гнів, прив'язаність – у відповідний та конструктивний спосіб; позитивна самооцінка; повага до інших; глибоке відчуття безпеки та довіри до себе та світу; здатність функціонувати – відповідно до норми розвитку для даного етапу розвитку: у сім'ї, групі однолітків, школі, університеті та суспільстві, а також здатність сприймати себе; здатність ініціювати та підтримувати значущі, глибші стосунки (дружба, любов) і вчитися продуктивно функціонувати у світі (працювати у певній сфері діяльності).

Школа та університет можуть зміцнити психічне здоров'я учнів та студентів, виявити наявні проблеми психічного здоров'я у дітей та молоді, але

також і викликати їх. Відчуття молодою людиною фізичної та психічної загрози, а також освітні та соціальні невдачі часто пов'язані зі здоров'ям та соціальними проблемами, такими як вживання алкоголю та наркотиків, передчасні статеві контакти та розлади поведінки, включаючи кримінальну діяльність.

Метою заходів зі зміцнення та профілактики психічного здоров'я, які проводяться в навчальних закладах, є зменшення факторів ризику та посилення факторів захисту. Існує тісний зв'язок між фізичним здоров'ям та здатністю до навчання та досягнення в ньому успіхів, у тому числі у сфері соціальних контактів. Як фізичне, так і психічне здоров'я впливає на наші емоції, мислення та поведінку щодо інших людей і нас самих. Психологи розглядають проблеми фізичного здоров'я як фактори ризику, що сприяють розвитку розладів психічного здоров'я [5]. Хронічно хворі молоді люди зі значними фізичними вадами часто бувають загальмованими та депресивними через численні обмеження. Наприклад, студент, який страждає ожирінням, часто страждає не тільки різними фізичними недугами, пов'язаними із зайвою вагою, але і низьким становищем в групі однолітків і навіть їх переслідуванням. Він соромиться свого зовнішнього вигляду і незграбності, що наражає його на глузування з боку однолітків, тому уникає групових вправ і обмежує контакти з однолітками. Він також може стати агресивним по відношенню до них. Менша фізична та соціальна активність поглиблює наявні проблеми. З цих причин до молодих людей із фізичними захворюваннями та розладами слід ставитися як до групи високого ризику та надавати їм особливу підтримку в школі та університеті.

За даними ВООЗ, насильство з боку дорослих і між однолітками є однією з найбільших загроз для психічного здоров'я дітей, підлітків та молоді [9]. Насильство з боку однолітків вважається найсерйознішим фактором ризику [11]. Це сприяє розвитку багатьох серйозних проблем і розладів психічного здоров'я [8]. Проблеми та розлади дітей та підлітків, спричинені насильством ровесників: особиста травма, тривожні розлади, включаючи освітню фобію, значне зниження самооцінки та самоповаги (вони почуваються приниженими, неповноцінними і можуть думати, що це їхня провина), депресія, спроби самогубства та завершені самогубства, психосоматичні розлади (наприклад, біль у животі, блювота, головні болі, біль у м'язах, труднощі з засипанням), «розвантажувальна» поведінка (раптові бурхливі реакції, часто агресивні, внаслідок безпорадності та відчаю), вживання психоактивних речовин – снодійних та заспокійливих засобів, алкоголю, наркотиків (для зменшення тривоги, напруги та покращення настрою), зниження успішності (сильні емоції ускладнюють концентрацію на навчанні), часті лікарняні або прогули.

За результатами наукових досліджень визначено переліки релевантних факторів, присутніх в середовищі, сприятливому для здорового розвитку дітей і підлітків, а також захист від різноманітних ризикованих форм поведінки та розладів. Більшість авторів вважають вирішальними шість факторів які повинні враховувати при створенні освітньої програми: почуття причетності (зв'язок зі школою або університетом), позитивний освітній клімат (особливо хороші стосунки між викладачами та студентами та між студентами, дружня

підтримуюча атмосфера), соціально налаштована група однолітків, вимагання від студентів відповідальності та допомоги один одному, можливості відчувати успіх і визнати власні досягнення, рішуче неприйняття насильства в освітньому просторі [3; 4]. Автори цитованих досліджень, а також інші [1] зазначають, що ці фактори тісно пов'язані. Посилення одного фактора може посилити інші фактори та викликати комуляцію процесу. Почуття приналежності (зв'язок з університетом), як зв'язок із родиною, вважається найважливішим захисним фактором. Це принципово вирішує хорошу адаптацію студента, формування особистості та почуття довіри до себе і інших людей. Почуття причетності створюється через добрі дружні стосунки між студентами, студентами та працівниками університету. Надання студентам можливості відчувати успіх і визнати власні досягнення надає позитивний досвід, підвищує мотивацію до навчання та сприяє підвищенню рейтингу. Особливо це стосується тих, хто відчуває численні труднощі і невдачі. У свою чергу, підвищення навчальних досягнень значно підвищує самооцінку, довіру до себе і почуття впевненості в собі. Підвищення самооцінки та впевненості створює хороші перспективи на майбутнє. Таким людям легше використовувати різні життєві можливості, вони швидше встановлюють контакти та отримують більшу соціальну підтримку. Важливо відчувати потрібності та важливості. Допомога іншим формує позитивну самооцінку, почуття причетності та відповідальності за оточуючих. Дія від імені інших зміцнює нас у вірі, що ми є частиною спільноти. Університет може сприяти волонтерству і пропонувати студентам участь у різних видах громадської діяльності, у тому числі благодійної. Категорична незгода колективу освітнього закладу з усіма проявами насильства – як з боку дорослих і однолітків – нетерпимість до знущань, глузування і дискримінації підвищує почуття безпеки студентів та викладачів, усуває джерела страху та розчарування та будує зв'язок з університетом. Через описані раніше руйнівні ефекти та наслідки насильства ВООЗ рекомендує впроваджувати в навчальних групах профілактичні програми, спрямовані на усунення та попередження насильства, а також попередження залежності від психоактивних речовин та соціальної ізоляція студентів. Турбота про фізичне здоров'я зміцнює психічне здоров'я. Правильні харчові звички, достатня кількість годин сну та відпочинку, регулярні фізичні вправи забезпечують захист проти стресу. Прогулянки на свіжому повітрі та заняття спортом також знижують рівень негативного впливу таких емоцій, як тривога, гнів і смуток, захищають від депресії.

Всесвітня організація охорони здоров'я та спеціалісти [6; 10] згадують ще два надзвичайно важливі фактори, що визначають психічне здоров'я молоді: наявність психолого-педагогічної допомоги студентам, які зазнають труднощів і проблем, та їхнім батькам, що надається на рівні університету (діагностика, підтримка та раннє втручання, яке проводять педагог та психолог), а також спеціалізована допомога в установах, що працюють у місцевому середовищі (клінічні психологи, лікарі, терапевти, соціальні асистенти). Важливе значення має рівень компетентності авторитетних дорослих в оточенні молодої людини – батьків і викладачів. Оскільки хороше психічне здоров'я дітей, підлітків та

молоді розвивається через стосунки з турботливими, компетентними батьками та викладачами, ще важливий розвиток компетенцій близьких дорослих. Навчання та семінари повинні включати: знання про потреби та проблеми розвитку дітей, підлітків та молоді, симптоми труднощів та розладів, а також відпрацювання ключових навчальних навичок.

Університет – з урахуванням обговорених ризиків і факторів у своїх планах і діяльності – піклується та зміцнює психічне здоров'я вихованців, розвиває їх здібності справлятися зі змінами, викликами та пов'язаним із цим стресом. Добре освітнє середовище дозволяє досягти як освітніх, так і оздоровчих цілей.

Література:

1. Canadian Mental Health Association, Mental Health Promotion: A Literature Review, prepared for the Mental Health Promotion Working Group of the Provincial Wellness Advisory Council by Heather Pollett, Policy Analyst. 2007, June.
3. Children's Mental Health. 2005. URL: <http://www.apa.org/pi/families/children-mental-health.aspx>.
4. Commonwealth Department of Health and Aged Care, Monograph, Promotion, Prevention and Early Intervention for Mental Health. Mental Health and Special Programs Branch, Canberra. 2000.
5. Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being: An Important Responsibility of a Health-Promoting and Child Friendly School, Geneva, URL: http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_childfriendly_03.pdf.
6. European Union, Green Paper. Improving the Mental Health of the Population: Towards a Strategy on Mental Health for the European Union, Brussels, COM. 2005.
7. National Association of School Psychologists, Supporting Children's Mental Health: Tips for Parents and Educators. URL: <http://www.nasponline.org/resources/mentalhealth/mhtips.aspx>
8. SAMHSA Education Development Center, Realizing the Promise of the Whole-School Approach to Children's Mental Health: A Practical Guide for School. 2011. URL: http://www.promoteprevent.org/webfm_send/2102.
1. 8. WHO Meeting on Evidence for Prevention and Promotion in Mental Health, Conceptual and Measurement Issues, Prevention and Promotion in Mental Health. Geneva, 2002.
9. World Health Organization, Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans. Geneva.
10. World Health Organization, Mental Health Policy, Plans and Programs. Geneva, 2004.
11. WHO Information Series on School Health.

Ганна Пирог

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

Анна Тарасюк

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Студентський вік – це період, який припадає на пізню юність чи ранню дорослість (від 17 до 23 років), коли людина починає активно освоювати дорослі соціальні ролі. Цей етап відзначається отриманням права на власний вибір, відповідальністю перед законом та економічною самостійністю. Студенти отримують можливість активної участі в соціальних ініціативах на рівні держави, здобуття вищої освіти та вивчення обраної професії. Основними сферами їхньої життєдіяльності стають професійне зростання, особистісний розвиток, самовизначення, розумовий прогрес, духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення.

Розрізняють наступні категорії навчальної мотивації:

- вивчення без конкретного інтересу, виключно з метою освіти;
- навчання з орієнтацією на досягнення успіху чи уникнення невдачі;
- навчання для досягнення конкретної цілі;
- навчання з метою загального успіху;
- навчання заради соціального визнання;
- навчання на основі відповідальності перед обов'язками, моральними цінностями та загальноприйнятими нормами;
- навчання під тиском чи примусом [3].

Метою дослідження було визначити особливості навчальної мотивації студентів під час війни.

Загальну вибірку склали 40 осіб, віком від 17 до 25 років. Для отримання емпіричних даних було використано Тест-опитувальник мотивації досягнення (Меграбіан); Методика діагностики навчальної мотивації студентів (Реан); Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R).

Результати, отримані за допомогою тесту мотивації досягнення, демонструють, що студенти переважно виявляють мотив уникнення невдач (60% опитаних), а мотив досягнення успіху домінував у 40% респондентів. Переважання мотиву уникнення невдач можна пояснити такими аспектами сьогодення, як стрес і тривога, адже військовий конфлікт надзвичайно стресовий для студентів. Постійна загроза небезпеки, втрата рідних і близьких, переживання за майбутнє – усе це може призвести до великого рівня тривоги. У таких умовах студенти можуть більше схильні до мотиву уникнення невдачі, оскільки вони хочуть уникнути подальшого стресу та негативних наслідків.

За методикою діагностики навчальної мотивації студентів у досліджуваних переважають професійні мотиви та мотиви престижу, а також пізнавальні мотиви (табл. 1).

Таблиця 1

*Структура навчальних мотивів досліджуваних
(за Методикою діагностики навчальної мотивації студентів)*

Група мотивів	Середній бал	Рангове місце
<i>Комунікативні мотиви</i>	2,9	7
<i>Мотиви уникнення</i>	3,6	6
<i>Мотиви престижу</i>	4	2
<i>Професійні мотиви</i>	4	1
<i>Мотиви творчої самореалізації</i>	3,7	4
<i>Пізнавальні мотиви</i>	3,9	3
<i>Соціальні мотиви</i>	3,6	5

Результати пояснюється умовами воєнного конфлікту, які створюють серйозні психологічні виклики для студентів, тому професійні мотиви можуть бути результатом їх потреби в стабільності та самореалізації. Висока значимість пізнавальних мотивів зумовлена потребою у поглибленому розумінні складних ситуацій та проблем студентами, що їх оточують. У таких обставинах пізнавальні мотиви можуть набувати особливої значимості, оскільки студенти прагнуть здобувати нові знання та розвивати свої когнітивні навички, щоб краще зрозуміти обставини та навколишній світ.

Мотиви творчої самореалізації, соціальні та уникнення мають середній рівень прояву. Умови воєнного конфлікту можуть спонукати студентів до бажання виявити свій творчий потенціал та реалізувати себе у творчій діяльності, підсилити бажання бути частиною соціального оточення та знаходити підтримку у колективі, провокувати уникнення негативних наслідків та стресових ситуацій.

Низький рівень комунікативних мотивів зумовлений стресом та переживанням небезпеки, що може створювати внутрішні бар'єри для активного залучення до комунікативної взаємодії.

За Шкалою оцінки впливу травматичної події переважають середні та низькі показники травматичних наслідків (рис. 1).

За шкалою «Вторгнення» 40% опитаних показали низький рівень, тобто їх емоційні реакції включають легке переживання та невелике занепокоєння, що може розглядатися як нормальна реакція на травматичну подію. У 40% опитаних середній рівень «вторгнення» – більш інтенсивні емоційні реакції на події війни, які впливають на поведінку та емоційний стан особи. З психологічної точки зору, ці емоційні відчуття можуть вказувати на те, що особа вже починає переживати дистрес, пов'язаний з війною. У 20% виявлено високий рівень «вторгнення», тобто емоційні реакції яскраво виражені, має місце серйозне психологічне навантаження, яке особа переживає внаслідок травматичної події.

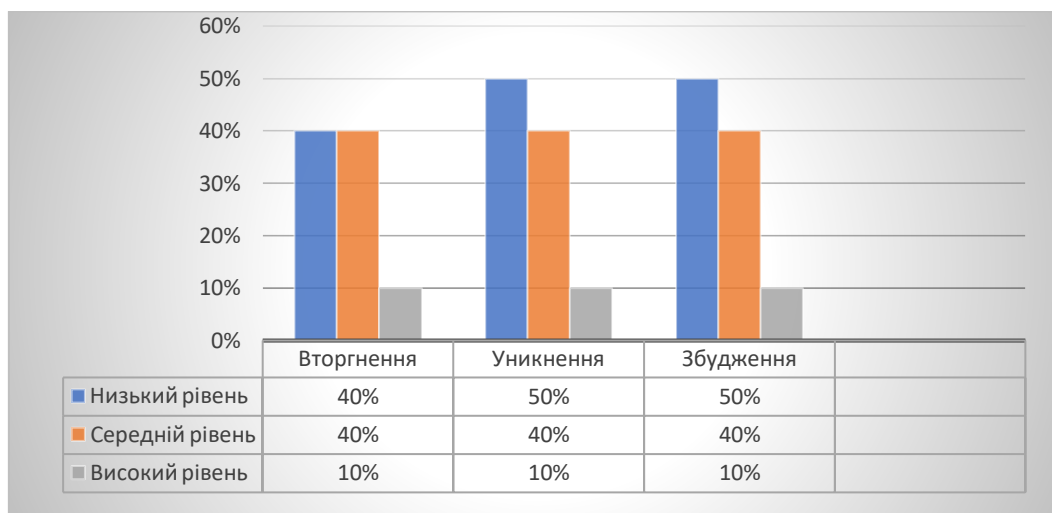


Рис. 1. Переживання травматичних воєнних подій студентами (за Шкалою оцінки впливу травматичної події)

За шкалою «Уникнення» 50% досліджуваних показали низький рівень, тобто вони схильні до відкритого сприйняття та обробки емоційно важливої інформації, пов'язаної з травматичною подією. 40% показали середній рівень уникнення – ці особи використовують уникання певних ситуацій або розмов про травматичну подію для того, щоб зменшити негативний вплив травматичної події на своє психічне становище. 10% показали високий рівень уникнення, тобто вони внаслідок травматичних воєнних подій постійно вдаються до уникання всього, що нагадує ці події.

За шкалою «Збудження» 50% опитаних студентів продемонстрували низький рівень збудження, тобто у них відсутні відповідні фізіологічні або психологічні реакції на травматичну подію. 40% опитаних показали середній рівень збудження, що може виявлятися у вигляді тривоги, неспокою, посиленої ажитації або розгубленості. 10% респондентів показали високий рівень збудження, що свідчить про значну психофізіологічну активацію, яка може виявлятися у сильному страху, паніці або інших непропорційних реакціях на воєнні події.

На основі результатів дослідження можна зробити наступні висновки. Травматичні події війни можуть призвести до зменшення бажання студентів спілкуватися та встановлювати близькі стосунки під час навчання. Також травматичні події впливають на мотивацію студентів до досягнення успіху, реалізації свого потенціалу, навчання та отримання нових знань, що може призвести до зниження академічних досягнень та бажання працювати над своїми цілями. Тим не менш, навіть після травматичних воєнних подій, студенти можуть залишати інтерес до покращення соціального середовища. Це може відобразитися у їхній готовності допомагати іншим студентам або брати участь у спільних ініціативах.

Література:

1. Бондарчук О. Модель особистісного розвитку студентської молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. С. 7–11.

2. Кириченко В. В. Кризи професійної адаптації: Суб'єктно-ціннісний підхід до вивчення. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Видавництво «Фенікс», 2015. С. 94-101.
3. Климчук В., Горбунова В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 108 с.
4. 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.
5. 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, 20-21 July 2018)*. Volume 6. Republic of Poland, Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.

Вікторія Розієва

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Катерина Марчук, кандидатка філологічних наук,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ГНУЧКОСТІ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВ ХУДОЖНЬОЇ ШКОЛИ

Відмітними рисами творчого мислення численні автори називають такі риси як гнучкість, швидкість, оригінальність.

Існують різноманітні визначення гнучкості мислення. Зокрема, Д.Б.Богоявленська вважає, що гнучкість мислення виявляється у швидкості перетворення способу дій відповідно до зміни об'єктивної ситуації [4]. Це передбачає виокремлення істотних сторін змін, можливість відходу від звичних дій, від стереотипів, знаходження нових шляхів розв'язання, комбінацій елементів минулого досвіду. Гнучкість виявляється в доцільному варіюванні способів дій, в легкості перебудови знань відповідно до вимог задачі, в переключенні з одних звичних дій на інші, з прямого ходу дій на зворотний. Показниками гнучкості мислення є підхід до задачі як до проблеми, доцільне варіювання способів дій, легкість перебудови знань або навичок відповідно до змінених умов, здатність до переключення або легкість переходу від одного способу до іншого.

Гнучкість мислення виражається в умінні знаходити різноманітні варіанти та шляхи вирішення одного і того ж творчого завдання, переходити від одного способу вирішення до іншого.

Розвинутість цього показника творчого мислення свідчить про високу ступінь сформованості операційних структур мислення, пов'язаних із творчою продуктивністю, про здатність дитини швидко змінювати свою поведінку, вносити корективи в свою діяльність залежно від обставин, об'єднувати особисті знання та вміння із різноманітних галузей життя.[1]

Низькі показники сформованості гнучкості свідчать про можливу ригідність та стереотипність мислення школярів, недостатній рівень естетичного досвіду, що обумовлюється використанням у навчальній роботі з дітьми здебільшого репродуктивних методів навчання.

Коли ми говоримо про сучасну людину, яка має бути креативною, гнучкою, уміти нестандартно вирішувати поставлені завдання, то ми розуміємо, що для розвитку цих умінь необхідно застосовувати ірраціональне мислення. Тому в художній школі в учнів маємо формувати не лише раціональне мислення, але й ірраціональне. Учень повинен навчитися мислити художніми образами, розвивати фантазію, почуттєву сферу тощо, для того, щоб у будь-якій сфері діяльності проявити свою творчість, гнучкість мислення.

Оскільки гнучкість мислення є важливим компонентом творчого мислення учнів художньої школи, завдяки якому діти можуть знаходити різні варіанти вирішення одних і тих самих задач, дивитись на предмети з різних сторін, то важливо приділити увагу рівню розвитку гнучкості мислення. Враховуючи це, було проведено дослідження гнучкості творчого мислення у дітей учнів художньої школи, а також вплив тривалості навчання в художній школі на рівень гнучкості творчого мислення.

Було здійснено емпіричне дослідження на базі художньої школи м. Бердичів (Житомирська обл., Україна), у дослідженні взяв участь 71 учень.

Вибірку склали: учні художньої школи 9-11 років (перша група), які навчаються в художній школі перший рік, та учні 13-15 років (друга група), які навчаються впродовж п'яти років.

Для дослідження гнучкості творчого мислення було використано методики: “Анаграми” (модифікація тесту Г. Айзенка, Н. А. Головань), “Закінчи малюнок” Е. П. Торренса та тест “Коло”. [2].

Після проведення дослідження в обох групах учнів ми отримали наступні результати (див. Табл.1, табл.2, табл.3)

Таблиця 1

Рівень гнучкості творчого мислення учнів художньої школи за методикою “Анаграми” (модифікація тесту Г. Айзенка, Н.А. Головань)

<i>Категорія учнів</i>	<i>Інертне мислення (10 і менше слів)</i>	<i>Середній показник (11-16 слів)</i>	<i>Хороший показник (17-21 слів)</i>	<i>Висока гнучкість (22-30 слів)</i>	<i>Гнучке мислення (31 і більше слів)</i>
1й рік навч. (діти 9-11 р)	10	12	6	4	4
5й рік навч.(діти 13-15р.)	5	5	10	11	4
Разом 71 учень	15	17	16	15	8

Таблиця 2.

Рівень гнучкості творчого мислення учнів художньої школи за методикою “Закінчи малюнок” Е.П. Торренса

Категорія дітей	Низький	Середній	Високий
1й рік навч.(діти 9-11р.)	4	16	16
5й рік навч. (діти 13-15р)	6	19	10
Разом	10/14%	35/49%	26/37%

Таблиця 3.

Рівень гнучкості творчого мислення учнів художньої школи за методикою “Коло”

Категорія дітей	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1й рік навч.(діти 9-11р.)	5	28	3
5й рік навч. (діти 13-15р)	9	19	6
Разом	14	47	9

Аналіз отриманих результатів дозволяє ствердити, що в дітей учнів художньої школи переважно середній рівень гнучкості творчого мислення, в 28% учнів першого року навчання рівень гнучкості творчого мислення досить низький, що може вказувати на інертне мислення, в учнів п'ятого року навчання інертне мислення лише в 14% учнів. За методикою “Анаграми” в учнів п'ятого року навчання в художній школі більш гнучке мислення ніж у дітей першого року навчання. Результати дослідження за методикою “Закінчи малюнок” та “Коло” також показали, що переважає середній та високий рівень гнучкості творчого мислення, низький показник за даними методиками переважає в учнів п'ятого року навчання в порівнянні з першим роком навчання.

Зважаючи на вище зазначені результати під час навчання в художній школі варто приділити більше уваги розвитку гнучкості мислення, що в подальшому допоможе учням знаходити різноманітні варіанти та шляхи вирішення одного і того ж творчого завдання, навчить переходити від одного способу вирішення до іншого, покращить успіхи в творчості.

Література:

1. Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. Т.12. Вип.6. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 352 с.
2. Дмитрієва С.М., Гаврилова Н.В. Методи дослідження творчих здібностей школярів: Посібник-практикум. Житомир, 2002. 40 с.
3. Григор'єва В.В. Методика формування творчого мислення учнів початкової школи у процесі мистецької діяльності : монографія / Вікторія Григор'єва. Бердянськ : ФО-П Ткачук О.В., 2011. 219 с.
4. Губенко О.В. Інтегративний підхід до вивчення і розвитку творчих здібностей школярів:методичний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 161 с.
5. Прасіна О. «Мистецтво» як один із головних предметів у школі. URL: <https://osvita.ua/school/reform/53347/> (Дата перегляду: 08.05.2024).

Анна Святецька

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

Науковий керівник:

Ірина Тичина, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ З ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РОЛЬ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Війна в Україні спричинила не лише руйнування інфраструктури та економічні втрати, але й завдала значної шкоди психічному здоров'ю людей, особливо підлітків. Депресивні стани у цій віковій групі стали поширеною проблемою, негативно впливаючи на їх комунікацію, самопочуття та загальну якість життя.

У зв'язку з цим, виникає гостра потреба у дослідженні впливу психосоціальної підтримки на психічний стан дітей та підлітків з депресивними станами під час війни. Шкільне середовище, як один з ключових факторів соціалізації та розвитку дитини, відіграє важливу роль у наданні такої підтримки.

Школа, як зазначається у Концепції загальної середньої освіти, розглядається як основний інститут навчання та виховання молодого покоління. Вона охоплює життєві контексти дитини, де вона не просто готується до подальшого існування, але й активно проживає свою індивідуальність. Структура та діяльність школи спрямовані на сприяння формуванню особистості учня як до творчого й конструктивного будування суб'єкта, здатного власного життя. Ця мета досягається шляхом гармонізації та гуманізації взаємин між учасниками освітнього процесу: учнями, вчителями, школою та родиною. Ці принципи ґрунтуються на концепціях самоцінності дитинства, взаємодії й діалогу, а також усвідомленого вибору особистого життєвого шляху[5].

У ранньому підлітковому віці відбуваються значущі трансформації у сприйнятті власного потенціалу та самовизначення особистості. У цей період увага зміщується від оцінки вчителів і батьків до думки однолітків і друзів. Виникає конфлікт між можливостями та відповідальністю: прагнення мати права дорослої людини у поєднанні зі збереженням дитячого рівня відповідальності. Крім того, з'являються проблеми із самосприйняттям, викликані незадоволенням власною зовнішністю та соціальним статусом серед однолітків. Самосвідомість у підлітковому віці включає всі аспекти самосвідомості дорослої людини. Це охоплює пізнання себе, аналіз внутрішніх переживань, асоційованих із минулим, сьогоденням та майбутнім, зміну самооцінки, пошук ставлення до себе, а також зміну стилю спілкування та моделі поведінки. При високих вимогах

і недостатньому усвідомленні власних можливостей ідеальний образ себе може спричинити невпевненість та зниження самооцінки [4].

У широкому сенсі психосоціальна допомога, за визначенням Я.П. Дубініної – це напрям роботи, основна мета якого надання первинної психологічної допомоги, соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації та організація комплексу умов для продуктивної адаптації людини у змінених умовах життєдіяльності.

У вузькому сенсі психосоціальна робота – це діяльність фахівця, спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги, на пошук ресурсів особистості і ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у життєвій ситуації. Основні завдання психосоціальної допомоги – розширення діапазону соціальних і особистісних ресурсів людини для самостійного вирішення виникаючих проблем, подолання труднощів, актуалізація її творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних можливостей, необхідних для виходу з кризового стану, стимулювання самоповаги і впевненості в собі [2].

Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога здобувачам освіти та їхня емоційна підтримка. Психосоціальну допомогу в закладі освіти можуть надавати як педагогічні, так і інші працівники (вчителі-предметники, класні керівники, шкільний лікар, практичний психолог, соціальний педагог тощо), які знають та вміють застосовувати алгоритм першої психологічної допомоги [1].

Відсутність психосоціальної підтримки може призвести до розвитку депресивних станів у дітей та підлітків, особливо в умовах війни.

Проблема депресивності в підлітковому віці тісно пов'язана з різноманітними аспектами життєдіяльності підлітка, зокрема, з проблемою реалізації творчого потенціалу, самореалізації та практично не досліджена як психологічний феномен. Розглядалися лише депресії та депресивні розлади здебільшого з позицій медичної і клінічної психології (Н.Г. Гаранян, Б.В. Михайлов, Е.С. Наталевич, І.Л. Первова, В.С. Підкоритов, В.Н. Синицький та ін.), а розробки у сфері педагогічної та вікової психології, на жаль, поодинокі (О.А. Ідобаєва, П.В. Лушин, Н.І. Пов'якель, А.І. Подольський, А. Бек, М. Селігман та ін.)[3].

Педагог, вчитель, вихователь, взаємодіючи з дітьми в закладі освіти в процесі їхнього повсякденного життя, має потужний ресурс впливу на психологічне благополуччя дитини, що повністю відповідає природі та сутності феномену резилієнс. Не маючи спеціальної компетенції в сфері допомоги при розладах, вчитель все-таки може вчасно помітити особливі реакції дитини. Підтримуючи з нею доброзичливий контакт та налагоджуючи довірливі, безпечні стосунки, він може бути посередником в отриманні адекватної спеціалізованої допомоги для дитини, характер і спосіб надання якої визначатимуть інші фахівці [1].

Психосоціальна підтримка може бути дуже ефективною у лікуванні депресивних станів упідлітків. Вона може допомогти їм:

- ✓ покращити свою комунікацію з іншими людьми;
- ✓ підвищити свою самооцінку;
- ✓ розвинути навички подолання стресу;
- ✓ зменшити симптоми депресії;
- ✓ поліпшити свою загальну якість життя.

Міжнародний досвід надання допомоги учасникам освітнього процесу дає підстави визначити психосоціальну підтримку однією з найважливіших складових створення безпечного середовища у закладі освіти. До основних компонентів психосоціальної підтримки на рівні школи можемо віднести:

- організація та проведення освітніх заходів, які допомагають дітям виражати свої емоції та досвід, розвиватися розумово і емоційно, набувати відповідних навичок через гру, неформальне спілкування з однолітками і дорослими;
- створення дружнього, безпечного середовища для навчання, яке гарантуватиме захист та підтримку усім учням;
- організація навчання вчителів і батьків з питань надання першої психологічної допомоги дітям в ситуації гострого реагування на травматичні події;
- розробка та впровадження кодексу поведінки дітей і дорослих, прийняття правил прийнятної поведінки для вчителів та учнів, що має на меті підтримку безпечного, сприятливого, вільного від насильства освітнього простору;
- створення системи переадресації для направлення учнів до служб спеціалізованої психологічної або соціальної допомоги у разі потреби;
- підтримка вчителів через реалізацію заходів з отримання ними гуманітарної, психологічної і соціальної допомоги, оптимізації їх робочого навантаження.

Таким чином, світовий досвід реалізації програм і проєктів з надання психосоціальної допомоги і підтримки учням підкреслює визначну роль у цьому процесі не тільки працівників психологічної служби закладу освіти, але й адміністрації шкіл, вчителів, а також батьків[6].

Надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки на рівні закладу освіти може містити діяльність наступного змісту: допомога постраждалим дітям та/або сім'ям у визначенні і формулюванні їхніх потреб; допомога в усвідомленні специфічних потреб дитини; встановлення взаємозв'язків між потребами дитини та послугами, які надає заклад освіти; ідентифікації дитини з особливими освітніми потребами, задоволення яких не можливо на рівні закладу освіти; перенаправлення такої дитини для отримання фахової психіатричної, медичної, правової та інших видів допомоги; розробка індивідуального плану психосоціальної підтримки дитини; координації дій батьків, педагогічних працівників тощо з реалізації заходів індивідуального плану підтримки дитини; інформаційна підтримка педагогічних працівників з метою забезпечення кращого розуміння ними потреб дитини та усвідомлення необхідності використання цих знань у педагогічній діяльності [2].

У контексті надання комплексної психосоціальної допомоги дітям та підліткам, особливим викликом для педагогічних працівників закладу освіти може стати нестача досвіду у розробці програм підтримки учнів різних категорій з урахуванням основних вікових особливостей їх психічного розвитку; стресовий стан самих педагогів, який заважає ефективно взаємодіяти з учнями; обмеження доступності учасників освітнього процесу до спеціалізованих професійних послуг у галузі психічного здоров'я, особливо тих, хто зазнав гострого або посттравматичного стресового та депресивного розладів.

Література:

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. Київ: 2023. 149 с.
2. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. Кол; заг. Ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
3. Коса Н.С. До проблеми психологічного дослідження депресивності як особистісної властивості в підлітковому віці. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/10_2009/16.pdf.pdf
4. Подкопаєва Ю.В, Гірчук О.В. Умови формування та трансформації самоствалення у дітей і підлітків. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. Випуск 12. 2019. С. 184-189.
5. Про Концепцію загальної середньої освіти (12-річна школа) URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/2712/
6. Чемодурова Ю. М. Загальні підходи надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу під час та після. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9637/20074-1?inline=1>

Тетяна Суходольська

здобувач 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 СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У ранньому юнацькому віці активно формуються соціальні навички та взаємовідносини з оточуючими. Вміння вирішувати конфлікти є важливою соціальною навичкою, яка впливає на подальший розвиток та адаптацію у суспільстві. Розуміння та навчання ефективних стратегій вирішення конфліктів

може допомогти попередити агресивну поведінку та сприяти позитивним соціальним взаємодіям. Несправжні чи неефективні стратегії вирішення конфліктів можуть впливати на психічне здоров'я дітей, призводити до стресу, тривожності та інших психологічних труднощів.

Окрім того, навички вирішення конфліктів є важливим ресурсом для подальшого життя. Діти, які вчаться ефективно вирішувати конфлікти у ранньому віці, можуть більш успішно адаптуватися до вимог дорослого життя та професійної сфери [3, с. 62]. Навички вирішення конфліктів впливають на якість міжособистісних відносин, адже діти, які вчаться слухати, виражати свої потреби та знаходити компроміси, розвивають здатність побудови позитивних міжособистісних зв'язків.

У результаті проведеного нами дослідження встановлено, що стратегії вирішення конфліктів є важливою частиною міжособистісних взаємин, управління в організаціях та міжнародних відносин. Ефективне вирішення конфліктів сприяє створенню стійких, здорових відносин. Розуміння різних теорій та підходів до вирішення конфліктів допомагає визначити найбільш відповідні стратегії для кожної конкретної ситуації [4].

Дослідження стратегій поведінки в конфліктній ситуації здійснювалось базі Житомирського міського ліцею. У дослідженні брали участь 17 учнів 11 класу віком від 15 до 16 років. Загалом процедура нашого дослідження відповідає схемі формувального експерименту із залученням однієї експериментальної групи (учні віком від 15 до 16 років).

Для отримання емпіричних даних про особливості стратегій поведінки в конфліктній ситуації на I етапі дослідження було використано такі діагностичні методики: методики «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса, «Оцінка конфліктності особистості», «Чи конфліктна ви особистість» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель). II етап дослідження передбачав включення досліджуваних до просвітницького тренінгу, метою якої є усвідомлення конструктивних та деструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у ранньому юнацькому віці. Програма розрахована на 4 тижні з можливістю подальшого продовження залежно від потреб учасників. На III етапі дослідження відбулося повторне дослідження особливостей стратегій поведінки в конфліктній ситуації після участі в просвітницькому тренінгу.

Аналіз результатів дослідження стратегій поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса, до впровадження програми просвітницького тренінгу показав, що у ранньому юнацькому віці переважає стратегія вирішення конфліктів суперництво, стратегія співробітництва притаманна лише 50% підлітків. До уникнення вдаються майже 12% підлітків, стратегію пристосування використовують 29,4% підлітків у ранньому юнацькому віці. Після впровадження програми впровадження програми просвітницького тренінгу стратегію пристосування почали використовувати 23,5% досліджуваних, співробітництво – 70,60%, компроміс – 58,8%, суперництво – 11,8%, уникнення – 17,65%.

Отже, просвітницька робота є важливим методом профілактики та допомоги у вирішенні конфліктів у ранньому юнацькому віці: сприяє усвідомленню конструктивних та деструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Література:

1. Бешлей О. Комунікативна ефективність застосування стратегій конфліктного діалогу у процесі формування типів та моделей поведінки конфліктних особистостей. *Науковий вісник Чернівецького університету: Германська філологія*. 2013. Вип. 667. С. 129-136.
2. Бохонкова Ю.О. Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(2). С. 113-121.
3. Галичанська А. В. Особливості готовності підлітків та близьких дорослих до поведінки у конфлікті: стратегії й тактики у міжпоколінному порівнянні. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2012. Вип. 19. С. 59-62.
4. Ільїна Н. М. Конфлікти в загальноосвітній школі : навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 183 с.

Людмила Устименко

здобувачка 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

ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ З РАННІМ ТРАМВУЮЧИМ ДИТЯЧИМ ДОСВІДОМ

Надзвичайно актуальними і в медичному, і в соціальному аспектах є проблема психічного здоров'я дітей та підлітків.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я наводить доволі невтішні цифри та факти щодо ситуації із психічним здоров'ям дітей та підлітків. Особливо гостро стоїть проблема щодо підліткових психічних розладів, які складають 16% від усіх підліткових хвороб. Кожен п'ятий підліток страждає від проблем поведінкового або психічного характеру. При цьому половина усіх психічних розладів мають початок до 14 років. Водночас 10-20% підлітків, які стикаються з порушеннями психічного здоров'я, не проходять діагностику та лікування.

На сьогодні в Україні вже 75% дітей зазнали травматизації психіки на тлі війни. Тобто три чверті українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки: кожна п'ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам'яті. Це призводить до станів соціальнопсихологічної дезадаптації, а у складніших випадках – до психічних розладів як наслідку порушення регулятивної функції психіки.

Для емпіричного дослідження були використані методики «Індекс ПТСР реакцій для дітей / підлітків за DSM» (UCLA) та «Оцінка розвитку та благополуччя» (DAWBA).

На основі використання опитувальника UCLA вдалося дослідити історію травми підлітків за оцінками батьків та самих підлітків. Виявилось, що 72% підлітків та стільки ж батьків оцінюють досвід війни як травмуючий, при цьому жертвами війни вважають себе 58% підлітків і 93% їхніх батьків.

При описі травмуючої події 86% опитуваних травмуючим вказали біженство і деталі перетину кордону за повномаштабного нападу. Спостерігалось також залежність від віку підлітка, чим старший вік переживання досвіду війни, тим більший вплив травмуючої події. Підлітки вікової групи 15-16 років вказали на роль жертви в даному досвіді.

48% підлітків і 45% батьків вказали на втрату близької людини, 32% підлітків і 35% батьків – на досвід фізичного насильства.

Істотні розбіжності у вказаних травмуючих подіях і деталях травми серед підлітків і батьків були виявлені у таких типах травми: розлука (38% батьків і 15% підлітків, психологічне насильство (на цей тип травми вказали діти, а батьки ж не зазначали). Подібний результат стосовно сімейного насилля, насилля в спільноті. Також діти вказували при деталізації травми зловживання речовинами при недієздатності піклувальника, проблеми з психічним здоров'ям, розлучення. Батьки при деталізації таких фактів не вказали. Стосовно сексуального насилля і сексуальних домагань при обробці відповідей батьків жоден не вказав про дані травмуючі події. Серед підлітків про цей досвід сказали 4 опитуваних, серед яких при деталізації відмітили себе як 1- жертва, 2- дізнались, 1- жертва домагань. Ці результати свідчать про різне сприймання травмуючих подій серед їх батьків і дітей/підлітків.

Аналізуючи ймовірності розладів за результатами опитувальника DAWBA, можна зробити припущення, що дуже низький відсоток підлітків мають розлад дефіциту уваги та гіперактивності та соціальну фобію.

Найвищі відсоткові ймовірності розладу відмічено для таких розладів: генералізована тривога – 25%, посттравматичний стресовий розлад – 12,5%, тривога, пов'язана з розлукою – 7.5%, виклична поведінка – 5%.

Найбільш істотний кореляційний зв'язок раннього досвіду виявлено з генералізованою тривогою, нав'язливими думками, тривогою, пов'язаною з розлукою, депресією, розладами харчової поведінки.

За шкалою оцінки соціальної адаптації (SRRS) було отримано такі результати. У 40% досліджуваних є ймовірність розвитку стресу. Провівши зіставлення отриманих результатів з кількістю травмуючих подій в дитинстві, встановлено показник кореляції на рівні 0.76, рівень статистичної достовірності 0,01, що свідчить про статистичну достовірність зв'язку кількості травмуючих подій з ймовірністю розвитку стресу.

Таким чином, актуальний психологічний стан досліджуваних пов'язаний в індивідуальних випадках з травматичним досвідом.

Література:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я: офіційний сайт URL: <https://www.who.int>
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 41 с.
3. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика». Київ. 2021. 80 с.
4. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60–72.
5. Універсальний тренінг із психічного здоров'я для фахівців першої лінії: посібник для тренерів / Ідея та заг. Ред. Вікторія Горбунова. Горбунова В., Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. 136 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-zpsyhichnogo-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf> (Дата звернення: 07.05.2024)

Любов Федоренко

кандидат психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології

Марія Данілевська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОГО ЮНАЦТВА

Особливості конфліктної поведінки сучасного юнацтва є складною та багатогранною проблемою, яка вимагає уваги з боку дослідників, психологів, педагогів та батьків. Актуальність теми управління конфліктами в юнацькому віці обумовлена тим, що в цьому віці особливо важливо навчитися ефективно вирішувати конфлікти. Конфлікти займають важливе місце в юнацькому житті, і успіх та здоровий соціально-психологічний клімат залежать від здатності молоді вирішувати їх належним чином.

Таким чином, навички управління конфліктами важливі для молоді, оскільки вони допомагають покращити взаємини та створити здорове середовище для розвитку та спілкування.

Метою дослідження є здійснення теоретичного аналізу психологічних особливостей та причин конфліктної поведінки сучасної молоді.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що більшість досліджень спрямовані на виявлення та вивчення причин, які призводять до конфліктів серед молоді. Це може включати соціальні, економічні, культурні та особистісні фактори, які сприяють виникненню конфліктів [2; 3].

Серед українських науковців активно розкриваються проблеми конфліктів серед молоді та управління конфліктами. Дослідження спрямовані на вивчення різних стратегій управління та вирішення конфліктів серед молоді. Це можуть бути стратегії медіації, конфліктного менеджменту, комунікаційних навичок тощо. Науковці аналізують, як конфлікти впливають на емоційний стан, психічне здоров'я та поведінку молоді. Досліджуються можливі наслідки конфліктів на формування самооцінки, відносин з оточуючими та соціальну адаптацію. Так, Мазур О. проаналізовано соціально-психологічні аспекти конфліктів серед молоді та розроблено методи їх вирішення; Шевченко І. вивчено взаємозв'язок між міжособистісними конфліктами та психічним здоров'ям; Гарягою Т. запропоновано стратегії управління конфліктами серед молоді [3; 4; 1].

Серед зарубіжних праць активно досліджувався вплив конфліктів на соціальні структури та взаємини у молодіжних спільнотах, зокрема вивчення ролі конфліктів у формуванні групової ідентичності, соціальної інтеграції та соціального впливу. Зокрема, Thomas K. та Kilmen R. Було розроблено теорію конфлікту Kilmen – Thomas), що базується на п'яти основних способах вирішення конфліктів; Deyardorff M. Вивчав питання боротьби за ресурси та політичні конфлікти; White M. Проаналізував взаємозв'язок між конфліктами та емоційною інтелігенцією [9; 6; 10].

Отже, українські та зарубіжні науковці вивчали різні аспекти конфліктів, включаючи їх причини, наслідки та стратегії управління. Дослідники зазначають, що розуміння та вирішення конфліктів серед молоді є важливим аспектом підтримки їхнього психологічного та соціального розвитку.

Юність – це період онтогенетичного розвитку, який знаменує перехід до самостійного життя, етап прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини; вік у якому важливо мати можливість розвивати свій потенціал, виявляти свої здібності і захоплення, поповнювати свої знання, що допоможуть їм у майбутньому. Крім того, молодим людям потрібна підтримка, розуміння та можливість виявляти свою індивідуальність і самовираження. Здоровий спосіб життя, фізична активність і розвиток соціальних навичок також є важливими аспектами для молоді. Навички критичного мислення, спілкування у соціумі допоможуть їм робити свідомі рішення і будувати успішне життя.

Дослідження показують, що більшість проблем, з якими стикається молодь, виникають саме через непорозуміння та конфлікти у міжособистісному спілкуванні. Так, дуже багато проблем у школах та середніх навчальних закладах пов'язані саме з міжособистісними конфліктами, а не з недоліками у навчанні чи мотивації.

За визначенням Ложкіна Г. і Пов'якель Н. конфлікт (від лат. Conflictus – зіткнення) – це зіткнення різноспрямованих сил (інтересів, цінностей, поглядів, позицій, думок) суб'єктів взаємодії [2].

Зазвичай молодь сприймає конфлікт як щось негативне, пов'язане з агресією, суперечками та ворожнечею. Але конфлікти можуть бути й позитивними, якщо вони ведуть до вирішення проблем та покращення взаєморозуміння між людьми. Навчитися розрізняти функціональні та

дисфункціональні конфлікти важливо, оскільки це допоможе молоді знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем.

Deyardorff M., американський соціолог, розробив модель конфлікту, її складові: *суперечка* – це стадія, коли конфлікт починається через різницю в інтересах чи потребах між сторонами; *поляризація* – у цій стадії конфлікт поглиблюється, а сторони стають більш рішучими у своїх позиціях; *вирішення або поглиблення конфлікту* – на цій стадії конфлікт може бути вирішений шляхом досягнення компромісу або співпраці, або ж він може поглибитися, що призведе до подальшого збільшення напруження між сторонами. Наведена модель надає розуміння того, як конфлікти розвиваються та як можуть бути вирішені. Вона використовується як теоретична основа для досліджень у галузі управління конфліктами, а також для розробки стратегій вирішення конфліктів у практичних ситуаціях [6].

Мазур О., аналізуючи причини конфлікту, приходять до висновку, що основними детермінантами є різна реакція на ситуації через різницю в уявленнях, відсутність комунікації; стресові ситуації та конкуренція [3]. Deyardorff M. Зосередився на політичних та соціальних аспектах конфліктів, що мають значення для молодіжного середовища. Працюючи над вивченням коренів конфліктів та їх впливу на суспільство, виокремив такі: цілі та погляди, наявність бар'єрів, протиріччя між інтересами, недовіра, емоції [6]. У свою чергу Шевченко І., психолог і дослідник, вважав, що загальними причини конфліктів є: етичність, моральність сторін, конкуренція, непорозуміння, недостатня увага, різниця в характері [4]. Rosenberg M., знаменитий американський психолог, відомий своїми дослідженнями у галузі ненасильницького спілкування та вирішення конфліктів шляхом емпатії та співчуття, виокремив декілька причин конфліктів: відчуття недооцінення чи невідповідності, різниця у сприйнятті ситуацій, потреба в контролі, емоційна реакція [8]. Детальний аналіз детермінант конфліктної поведінки сприяє розвитку стратегій управління конфліктами та впливу на психологічний стан молоді.

Сучасні технології, особливо соціальні мережі, також впливають на конфліктну поведінку молоді. Вони можуть створювати нові можливості для комунікації, але також викликати конфлікти через непорозуміння або онлайн-булінг.

Деякі дослідження вказують на різні культурні варіації у конфліктній поведінці молоді [1]. Це важливо враховувати при розробці стратегій управління конфліктами, оскільки соціокультурні чинники можуть впливати на сприйняття та вирішення конфліктів.

Більшість науковців зосереджені також на створенні ефективних інтервенційних програм для запобігання та вирішення конфліктних ситуацій серед молоді. Ці програми можуть включати тренінги з навичок спілкування, програми соціальної підтримки та інші стратегії. Так, Rosenberg M. Розвинув концепцію ненасильницького спілкування, також відому як «мова доброзичливості» або «гірчична мова» [8]. Мазур О., авторка методик розвитку міжособистісних навичок, розробила ряд тренінгів та програм, спрямованих на

розвиток емпатії, ефективного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів [3]. Шевченко І. впровадив методики, спрямовані на розвиток особистості та покращення якості міжособистісних відносин, розробив тренінги з особистісного розвитку, які допомагають людям зрозуміти себе краще, розвинути свої сильні сторони та працювати над недоліками [4].

На основі проведеного теоретичного аналізу було визначено особливості та причини конфліктної поведінки молоді, окреслено шляхи попередження і вирішення конфліктів у міжособистісному спілкуванні юнаків і дівчат. Узагальнюючи, наукова література підтверджує складність та мінливість конфліктної поведінки сучасного юнацтва, виокремлюючи різноманітні аспекти, що спричиняють конфліктні ситуації серед молоді, такі як соціальні, психологічні, економічні та культурні чинники, а також вказує на необхідність більш глибокого розуміння цього явища для розробки ефективних стратегій управління конфліктами та підтримки молоді в її соціальному та психологічному розвитку. Перспективним напрямком подальших розвідок є проведення емпіричного дослідження особливостей конфліктної поведінки студентів-психологів.

Література:

1. Гаряга Т. Соціально-психологічні аспекти молодіжних конфліктів. Київ: Видавництво «КМ Академія», 2019. 180 с.
2. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
3. Мазур О. Психологія конфлікту: теорія і практика. Київ: Видавництво Слово, 2018. 320 с.
4. Шевченко І. Молодіжні конфлікти: причини та стратегії вирішення. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2020. 250 с.
6. Dees M., James S. Corcoran. Gathering Storm: America's Militia Threat. Harpercollins, 1996. 280 с.
7. Deyardorff M. The Handbook of Conflict Resolution Theory and Practice. Jossey-Bass. 960 с.
8. Marshall B. Rosenberg. Nonviolent Communication: A Language of Life. Puddle Dancer Press, 2003. 280с.
9. Rosenberg M. Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World. PuddleDancer Press. 240 с.
10. Thomas K, Kilmann R. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Jossey-Bass, 2008. 150 с.
11. White M. Narrative Means to Therapeutic Ends. Видавництво W.W. Norton & Company, 1990. 229с.

Світлана Чачко

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології та психологічного консультування

Єсенія Травініна

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

Актуальність. Проблема переживання тривалого травматичного стресу в умовах військових конфліктів в Україні є вкрай актуальною та вимагає детального вивчення. Зокрема, розуміння цієї проблеми може сприяти покращенню методів психологічної підтримки для тих, хто зазнає стресу внаслідок воєнних дій. В рамках цього дослідження особливий фокус зроблено на порівнянні сприйняття та переживання стресу між здобувачами вищої освіти – курсантами поліції, що навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» та студентами, що навчаються за спеціальністю «Психологія», оскільки обидві групи готуються працювати в умовах високого психологічного навантаження.

Аналіз спрямований на визначення, як різні підготовчі програми та професійні орієнтації впливають на загальне сприйняття стресових ситуацій. Такий підхід дозволяє точніше ідентифікувати потенційні освітні та практичні потреби, які можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підготовки та підтримки для майбутніх фахівців обох напрямків.

Згідно з сучасними поглядами, стрес розглядається як травматичний, коли його вплив викликає порушення у психологічному благополуччі, аналогічно до фізичних порушень [1]. Тривалий травматичний стрес частіше зустрічається у суспільствах, де високий рівень постійного насильства та конфліктів, що робить його більш соціальним, аніж індивідуальним явищем, вказуючи на постійність стресу у таких умовах [2]. В країні, де триває війна, високий рівень стресу є неминучим, оскільки постійна небезпека та переривання звичного життя роблять негативний вплив на психологічне благополуччя.

Мета дослідження – вивчити особливості переживання тривалого травматичного стресу здобувачами вищої освіти в умовах воєнного конфлікту в Україні.

Методи та база дослідження. Для досягнення визначеної мети було використано такі методи дослідження: теоретичні (метод систематизації досліджуваної проблеми на основі осмислення першоджерел); емпіричні (тестування за методиками: опитувальник рівня суб'єктивного стресу «PSS-10», опитувальник «Шкала оцінки впливу травматичної події» (IES-R).

Дослідження проводилося в он-лайн форматі, для чого був обраний сервіс «Google Forms». У дослідженні взяли участь 80 осіб.

Результати дослідження. З метою порівняння особливостей переживання тривалого стресу в умовах війни нами був застосований опитувальник рівня сприйманого стресу «PSS-10» завданням якого є визначити, наскільки стресовим був попередній період життя людини. Питання цього опитувальника відображають такі шкали, як: фактор дістресу (Критерій А), фактор подолання (Критерій В), загальний рівень сприйнятого стресу (Критерій С).

За критерієм А у респондентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» середній бал становить 5,2; у респондентів спеціальності «Психологія» - 16,7. За критерієм В у респондентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» середній бал становить 4,4; у респондентів спеціальності «Психологія» - 7,1. За критерієм С у респондентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» середній бал становить 9,7; у респондентів спеціальності «Психологія» - 24,1.

Результати свідчать, що студенти спеціальності «Психологія» мають значно вищі показники за всіма трьома критеріями: дістресу (Критерій А), подолання (Критерій В) та загального рівня сприйнятого стресу (Критерій С), порівняно з курсантами «Правоохоронної діяльності».

З метою оцінки впливу травматичної нами був застосований опитувальник «IES-R». Питання цього опитувальника дозволяють оцінити як загальний бал (IES-R), що характеризує вплив травматичної події, так і окремі аспекти: вторгнення (IN), уникнення (AV) та гіперзбудливість (AR).

За критерієм IN у курсантів середній бал становить 3,35, у студентів – 16,7. За критерієм AV курсантів середній бал становить 5,65, у студентів – 16,2. За критерієм AR курсантів середній бал становить 2,73, у студентів – 15,2. Загальний середній бал (IES-R) у курсантів становить 11,6, у студентів – 48,1.

Результати вказують, що студенти-психологи зазнають значно більшого впливу травматичних подій, порівняно з курсантами поліції, що виражається у значно вищих балах за всіма шкалами опитувальника «IES-R».

Висновки. Дослідження тривалого травматичного стресу в умовах військового конфлікту в Україні, особливо серед молоді, що готується до професійної діяльності в умовах підвищеного психологічного навантаження, виявляє суттєві відмінності у сприйнятті та переживанні стресу між курсантами поліції та студентами психології. Результати дослідження показали, що студенти психології відчувають більший рівень дістресу порівняно з курсантами поліції. Ця відмінність може бути пов'язана з різними методами підготовки, що надають різний рівень підтримки та ресурсів для подолання стресу.

Результати даного дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових робіт, спрямованих на оптимізацію навчальних програм та методик підготовки в університетах та академіях, з метою підвищення ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах. Це має особливе значення для формування стійкості майбутніх фахівців до впливів стресових факторів, що є критично важливим у контексті триваючого воєнного конфлікту в Україні.

Література:

1. Ломакін Г. Стрес та бойовий стрес. Поняття, симптоми, прояви. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. № 12, Т. 1. С. 185–194.
2. Майструк В. М., Борцевич С. В. Тривалий травматичний стрес при військовій травмі. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : Матеріали VIII Всеукр. Науково-практ. Конф. (м. Кременець-Луцьк, 24–25 листоп. 2022 р.). Кременець-Луцьк, 2022. С. 71-79.

Ірина Чудовська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: МОЖЛИВОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ

Самооцінка – поняття, яке досить часто можемо чути як в повсякденній комунікації, так і в середовищі професіоналів. Цікавість до цього поняття, зростає, але, разом з цим, залишається багато відкритих запитань, що стосується як її формування, так і корегування.

З однієї сторони маємо розуміння самооцінки, в її класичній інтерпретації, яке ще представлене У. Джеймсом, у якому самооцінка розглядається як наявність в особистості суджень щодо власного «Я», відповідності до співвідношення між реальними очікуваннями та наявними досягненнями.

Маємо цілий шар результатів досліджень щодо самооцінки і чинників, які впливають на її формування. Зокрема, вплив середовища: родини, школи, оточення та інших.

Формування і корегування самооцінки є одним із досить перспективних напрямків досліджень: оскільки від покоління до покоління, змінюються уявлення щодо прийнятності того чи іншого образу «успішної особистості» і шляхів формування особою «власного образу «Я»», відповідно до загальноприйнятих стандартів, а в подальшому, співвідношення цих стандартів з власними уявленнями, та формуванням власної самооцінки.

Досить цікавим з цієї перспективи постає саме віковий чинник. Підлітковий вік виступає стартовим майданчиком для власного самоусвідомлення і формування образу і прийняття власного «Я». З іншого боку, це – вік пошуку, що супроводжується гормональними, а, відповідно, потужними психофізіологічними змінами, що відбиваються на поведінці індивіда і на ставленні до власного «Я». Перехід від незрозумілого почуття власного «Я», що

формується ще в дитинстві, до свідомого пошуку відповіді на питання: «яким я є?» бачення своєї позиції і своїх минулих ролей, реакція на них ровесників і дорослих осіб складає центральну проблему саме у часі набуття дорослості, саме у підлітковому віці. Власне, особа стає предметом пізнання та оцінки, що приводить до усвідомлення своїх сильних і слабких сторін. З розвитком особистості, у результаті аналізу і рефлексії формується більш або менш компактний блок знань про себе, відносно тривала система поглядів, думок і суджень, що відносяться до самого себе.

На думку багатьох авторів (І.Кона, В.Лукашевського, М.Пшетачної, І.Рейковського та ін.) «поняття про самого себе не є цілісним, а складає складну багаторівневу структуру, охоплює багато різнорідних елементів» [1, с.17].

Аналіз чинників, які дозволяють у підлітковому віці більш збалансовано здійснити перехід від дитинства до дорослості, а також опис і аналіз укритих чинників, які стримують та зменшують чи погіршують можливості для усвідомлення власного «Я» складають основний предмет інтересу даного дослідження.

Література:

1. Kulas H. Samoocena młodzięzy. W-Wa : W-two Szkolne i Pedagogiczne, 1986. 207s.

Марія Шаповал

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Катерина Марчук, кандидатка філологічних наук, доцентка
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У процесі створення в Україні власної системи освіти висунуто принципово нове соціально-психологічне замовлення на підготовку фахівця, який би відповідав сучасним науково-пізнавальним та соціально-економічним вимогам, а також був спеціалістом з фундаментальною психолого-педагогічною та гуманітарною підготовкою, постійно вдосконалював свої професійні якості та майстерність, умів сам здобувати знання та навчати інших. Процес професійного удосконалення, розвитку особистості має бути безперервним. На такий підхід до формування професійної компетентності має орієнтувати держава та навчальні заклади всіх типів.

Основною ідеєю освіти стає пріоритет соціально-мотиваційних, психолого-педагогічних факторів і загальнолюдських цінностей, методологічна

переорієнтація освіти на особистість, на забезпечення активної пізнавальної позиції суб'єкта навчання, методологічне, дидактичне та методичне забезпечення навчально-виховного процесу [7, с. 45].

Розвиток професійно значущих особистісних характеристик сучасного педагога, їх ролі у професійній діяльності дозволить майбутньому фахівцеві діагностувати себе на предмет визначення ступеня сформованості їх на тому чи іншому етапі професійного становлення, визначати шляхи та засоби подальшого розвитку позитивних якостей і викорінення негативних.

Професія педагога вимагає вміння орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, моделювати варіанти можливих наслідків дій оточуючих. Це визначається тим фактом, що нестандартні ситуації – нормальна стихія соціуму. Тут зростає роль інтуїтивного розуміння іншого; коли узагальнення проходить без участі логіки, на основі несвідомих зіставлень з минулим досвідом. Але в сучасній педагогічній практиці взаємини педагога з дітьми нерідко далекі від цього. Більшість проблем виникає через невміння саме педагога стати на позицію дитини, розібратися в її переживаннях, тобто відсутності того, що прийнято називати емпатією та емоційним відгуком. Відповідно, нині актуалізовано дослідження рівня емпатії у вчителів та студентів педагогічних спеціальностей [3, с. 85].

Плануючи дослідження, ми зупинилися на методиці «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES), яка була розроблена Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікована Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції випробуваного, а особливо такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини і ступінь відповідності або невідповідності переживань об'єкта дослідження і тієї людини, на яку спрямована емпатія. Об'єктами емпатії при цьому виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Емоційний відгук вважають найбільш динамічним і постійним явищем емоційного життя людини, який відображає швидкі й неглибокі переключення уваги людини до рутинних змін у повсякденному житті. Інтенсивність і тривалість емоційного відгуку не є великими, і він не здатний істотно змінити емоційний стан людини.

Експериментальною базою нашого дослідження був обраний Дубенський педагогічний фаховий коледж Рівненського державного гуманітарного університету. У зв'язку з тим, що ми досліджуємо професійні якості педагога, а саме вчителя початкової школи, то в нашій експериментальній вибірці респондентами стали студенти першого курсу навчальної групи А та Б, та студенти четвертого курсу навчальної групи А та Б відповідно. До емпіричного

дослідження ми залучили 70 осіб, з яких 40 студентів першого року навчання і 30 студентів четвертого року навчання. За віковими критеріями – це особи 15-16 річного віку та 19-20 річного віку відповідно. За статевою ознакою 37 дівчат та 3 хлопців першого курсу та 26 дівчат та 4 хлопців четвертого курсу.

Таблиця 1.

Шкала емоційного відгуку за А. Меграбяна.

Рівень емоційного відгуку	1 курс		4 курс	
	кількість	відсотки	кількість	відсотки
Дуже низький	0	0	0	0,0
Низький	0	0	0	0,0
Середній	8	20,0	5	16,6
Високий	27	67,5	23	76,7
Дуже високий	5	12,5	2	6,7

Аналізуючи отримані дані, ми дійшли висновку щодо високого рівня загальних емпатійних тенденцій майбутніх вчителів початкової школи, що, безсумнівно, знайде позитивне відображення у їхній педагогічній діяльності. Жоден із опитуваних не має дуже низького та низького рівня емоційного відгуку. Дані, наведені у таблиці, засвідчують, що 80% студентів першого курсу мають високий і дуже високий рівень емоційного відгуку, і лише 20% середній. А 83,4% студентів четвертого курсу мають високий та дуже високий рівень і тільки 16,6% середній рівень емоційного відгуку та емпатії. Наведені статистичні дані свідчать про позитивну динаміку рівня емоційного відгуку серед студентів педагогічних спеціальностей та про загальний високий рівень емпатійних якостей майбутніх педагогів.

Оскільки емпатійні здатності людини виявляються, перш за все, в процесі взаємодії з іншими, розвивати ці риси також найпростіше в процесі взаємодії. Емпатія та емоційний відгук набувається з досвідом, адже простіше зрозуміти переживання іншої людини, якщо те саме доводилося переживати у своєму житті. Розвиток емпатійних здібностей у майбутніх вчителів початкової школи сприяє формуванню навичок конструктивної поведінки в життєвих ситуаціях, умінню розуміти емоційний стан інших людей та регулювати його, розвивати та формувати взаємну довіру, розвивати навички ефективного спілкування.

Література:

1. Бужина І. В. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до формування гуманістичних відносин молодших школярів. Київ, 2005. 43с.
2. Власенко О. М. Формування моральних цінностей у майбутніх вчителів засобами моделювання педагогічних ситуацій: метод. Реком. За заг.ред. О. С. Березюк. Житомир, 2015. 76с.
3. Вознюк О.В. Професійно важливі якості сучасного вчителя як творчої особистості. Житомир, 2016. С. 67- 97.
4. Дубасенюк О. А. Психолого-педагогічні фактори професійного становлення вчителя. Житомир, 2004. 260с.
5. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир, 2007. 328с.
6. Мірошниченко О. А. Формування у сучасної молоді соціально значущих ідеалів і ціннісних орієнтацій. Вісник ЖДУ, 2020. Вип. 6. С. 69–72.

7. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх учителів: монографія. Акімова О.В., Галузяк В.М. та інші. Вінниця, 2016. 248с.
8. Чайка В.М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія. Тернопіль, 2006. 275с.

Марія Шепельова

кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

Аліна Гучанська

здобувачка другого магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ, МОВЛЕННЄВИХ ПОРУШЕНЬ І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДОШКІЛЬНИКІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ

Порушення мовленнєвого розвитку у дітей є серйозною проблемою, яка впливає на їхній загальний розвиток, в тому числі на когнітивну сферу та психічне здоров'я. Суспільне та наукове значення емпіричного дослідження розвитку когнітивної сфери дошкільників із порушенням мовленнєвого розвитку полягає в розумінні та підтримці потреб цієї групи дітей у їхньому навчанні та соціальній адаптації. Результати таких досліджень допомагають краще розуміти взаємозв'язок між мовленнєвим та когнітивним розвитком, що сприяє розробці та впровадженню ефективних корекційних програм для поліпшення когнітивних функцій у дошкільників з порушеннями мовлення. Такі дослідження сприяють створенню відкритого та інклюзивного суспільства, де кожна дитина має можливість отримати необхідну підтримку та розвиток для повного розкриття свого потенціалу.

У рамках дослідження сформовано дві вибіркові групи з метою проведення порівняльного аналізу когнітивного розвитку старших дошкільників. Перша група складається з 25 дітей, які не мають вад мовлення, а друга група включає 25 дітей старшого дошкільного віку із виявленими мовленнєвими порушеннями, які навчаються в логопедичних групах. Використання такого підходу дозволяє здійснити об'єктивний аналіз впливу мовленнєвих порушень на когнітивні можливості дітей та виявити особливості їхнього розвитку.

Дослідження розвитку когнітивної сфери дошкільників із порушенням мовленнєвого розвитку здійснено за допомогою наукового спостереження та тестування за методиками [1; 2]:

1. Діагностика сприйняття: «Чого не вистачає на цих малюнках? Домалюй», «Коректурна проба».

2. Діагностика уваги: «Знайди малюнок-двійник», «Що намальовано неправильно?», «Знайди по контуру».

3. Діагностика мислення: «Що тут зайве?», «Доповни фігуру».

4. Діагностика пам'яті: «Повтори почуте», «Запам'ятай та повтори слова».

Обрані методики виявляються валідними, оскільки вони враховують особливості когнітивного розвитку дітей з порушенням мовленнєвого розвитку і забезпечують об'єктивне оцінювання їхніх здібностей та потреб. Ці методики допомагають краще зрозуміти, які когнітивні процеси розвиваються у дітей, та які аспекти потребують більшої уваги і підтримки [4].

За результатами дослідження когнітивної сфери сприйняття, уваги мислення та пам'яті у дітей з порушенням мовленнєвого розвитку виявлено:

1. У групі дітей з порушенням мовленнєвого розвитку 28% виявлено низький рівень сприйняття, в той час як у групі з нормативним мовленнєвим розвитком таких випадків не виявлено. Середній рівень сприйняття мають 52% дітей з порушенням мовленнєвого розвитку та лише 12% їхніх ровесників з нормативним мовленнєвим розвитком. Високий рівень сприйняття спостерігається у 20% дітей з порушенням мовленнєвого розвитку та у 88% дітей з нормативним мовленнєвим розвитком. Результати вказують на те, що діти з порушенням мовленнєвого розвитку мають тенденцію до менш ефективного сприйняття малюнків порівняно з дітьми з нормативним мовленнєвим розвитком.

2. З групи дітей з порушенням мовленнєвого розвитку 60% мають низький рівень уваги, в той час як у групі з нормативним мовленням лише 8% дітей мають такий рівень. Середній рівень уваги спостерігається у 32% дітей з порушеннями мовлення та у 20% дітей з нормативним мовленням. Щодо високого рівня уваги, 72% дітей з нормативним мовленням виявили високий рівень уваги, тоді як лише 8% дітей з порушеннями мовлення мають такий же рівень. Такі результати вказують на те, що у дітей з мовленнєвими проблемами є тенденція до меншої зосередженості та уваги порівняно з їхніми однолітками з нормативним мовленням.

3. У дітей з порушенням мовленнєвого розвитку 60% мали низький рівень мислення, 32% - середній рівень, а лише 8% - високий рівень. У той же час у дітей з нормативним мовленнєвим розвитком лише 8% мали низький рівень мислення, 60% - середній рівень, і 32% - високий рівень. Це свідчить про те, що діти з порушенням мовлення мають тенденцію до меншого рівня мислення порівняно з дітьми з нормативним розвитком мовлення.

4. У дітей з порушенням мовленнєвого розвитку та дітей з нормативним мовленнєвим розвитком, видно значну різницю в розподілі рівнів пам'яті. Діти з порушенням мовленнєвого розвитку виявили нижчий рівень пам'яті у порівнянні з дітьми з нормативним мовленнєвим розвитком. Зокрема, 48% з них мають низький рівень пам'яті, у порівнянні зі зовсім відсутніми низькими результатами у дітей з нормативним мовленнєвим розвитком. Також, лише 8% дітей з порушенням мовленнєвого розвитку мають високий рівень пам'яті, у порівнянні з 64% у дітей з нормативним мовленнєвим розвитком. Діти з

порушенням мовленнєвого розвитку мають вищий відсоток низького рівня пам'яті та менший відсоток середнього рівня пам'яті порівняно з дітьми без порушень. Однак низький відсоток високого рівня пам'яті є характерним для обох груп.

Загальний аналіз даних свідчить про те, що діти з порушенням мовленнєвого розвитку мають значні труднощі в когнітивних сферах сприйняття, уваги і мислення. Більшість з них виявили середні або низькі рівні у цих областях. Низький рівень уваги та мислення може ускладнювати їх здатність засвоювати інформацію та виконувати завдання на рівні, відповідному їхньому віку та розвитку. Рання ідентифікація та інтервенція, спрямовані на покращення когнітивних навичок, можуть допомогти знизити вплив цих труднощів на та загальний розвиток цих дітей.

Таким чином, емпіричне дослідження розвитку когнітивної сфери дітей старшого дошкільного віку із порушенням мовленнєвого розвитку стало важливим кроком у розумінні їх потреб. Виникає необхідність комплексного підходу до навчання та розвитку цієї групи дітей. Важливо забезпечити їм індивідуалізовану підтримку та розробляти програми корекційної роботи, які належним чином адаптується до їхніх потреб [3]. Ці програми мають використовувати різноманітні методи, такі як ігри, завдання на логічне мислення, вправи на збереження уваги та концентрації, а також різноманітні матеріали і ресурси, що розширюють знання дітей про світ та спрямовані на комплексне вдосконалення мовленнєвих та когнітивних навичок дітей, забезпечуючи їм ефективну підготовку до навчання в школі та сприяючи їхньому повноцінному інтегруванню в соціальне середовище, а також підтримуючи їх психічне здоров'я для створення стійкого фундаменту для подальшого успішного розвитку та адаптації у суспільстві.

Література

1. Богуш А. М. Мовленнєво-ігрова діяльність дошкільників : мовленнєві ігри, ситуації, вправи : навч. – метод. Посібник. Київ : Слово, 2012. 304 с.
2. Богуш А. М. Розвиток мовлення дітей п'ятого року життя : схвалено для використання в дошк. Навч. Закладах. Київ : Генеза, 2017. 184 с.
3. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника : автореф. Дис. На здобуття наук. Ступеня д-ра психол. Наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2017. 37 с.
4. Соботович Є. Ф. Критерії оцінювання мовленнєвого розвитку дитини (у його лексичній ланці) на різних вікових етапах. *Нормативні показники мовленнєвого розвитку дитини дошкільного віку*. 2013. №2. С. 2-11.

Вікторія Яремчук

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 ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Рівень тривожності на певному рівні є нормальним для всіх людей і корисним для того, щоб людина могла пристосовуватися до реальних умов. Однак постійна тривожність, яка не зникає, свідчить про порушення в розвитку особистості та заважає нормальній життєдіяльності. Науковці говорять про те, що особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості.

Суспільство у наш час характеризується змінами у моральних та ціннісних ідеалах, економічною та політичною нестабільністю, а також змінами вимог і соціальних очікувань. Окрім цього, в Україні понад 10 років триває війна й це впливає на всі сфери життя. У зв'язку із цими обставинами збільшилась кількість людей, що відчувають підвищену тривожність, невпевненість, емоційну нестійкість. Науковці досліджують феномени тривоги й тривожності протягом десятиліть й особливо актуальні ці дослідження в наш час.

Проблемні питання, які пов'язуються із особистісною тривожністю, потрібно розглядати як в особистісному контексті, так і в соціальному. Суб'єкт прагне бути захищеним та почуватися в безпеці, прагне уникнути погроз, які є реальними або уявними стосовно матеріального забезпечення, світових катастроф в екології, старіння та інше. Тривожність як властивість особистості традиційно розглядають як тенденцію до переживання нейтральної ситуації, як ту, що може серйозно загрожувати. Особа при цьому має таку тенденцію поводити себе так, щоб уникнути уявну загрозу. За умови, що високі показники тривоги, неодноразово повторюються, може виникнути готовність постійно переживати такий стан. При постійних переживаннях тривоги, тривожність фіксується та стає якістю особистості [4].

Причини особистісної тривожності можуть бути різними і розглядати їх можна на різних рівнях: психологічному, соціальному та психофізіологічному. На соціальному рівні проблеми можуть виникати через порушення у спілкуванні з іншими людьми. Неадекватне сприйняття самої себе, коли особа має конфліктну самооцінку, відчуваючи одночасно потребу високої самооцінки та при цьому маючи почуття невпевненості – це приклад ситуації, коли може бути особистісна тривожність на психологічному рівні. Психофізіологічний рівень зумовлений чинниками, які пов'язані з особливістю функціонування центральної нервової системи. Ряд досліджень показує, що детермінація тривожності

пов'язана з особливостями конституції, наявністю джерела патології в корі головного мозку, різними хворобами, слабкістю та неврівноваженістю нервової системи [4].

Стійка тривожність свідчить про те, що суб'єкт має проблеми з емоційною саморегуляцією. Немоżliвість керувати своїм станом може викликати відчуття безсилля та безнадії, що, своєю чергою, може призвести до зниження енергії та збільшення песимізму. Це може пошкодити впевненості у собі та призвести до втрати рішучості та наполегливості у досягненні цілей, оскільки особа може заздалегідь очікувати невдачі.

Підлітковий період описується як складний кризовий етап у розвитку особистості, коли відбувається глибока перебудова всіх її аспектів, супроводжуючись значними особистісними переживаннями. У цей період на фоні значних змін у фізіології та анатомії активно розвивається самопізнання, формуються ціннісні уявлення про світ та створюється власна система координат самооцінки. Процес, коли людина пізнає себе є досить суперечливим та непростим, самооцінка та рівень очікувань часто можуть бути нестабільними та неадекватними. Підліткам важко зрозуміти себе. Вони знаходяться в періоді переходу від дитинства до дорослості, і у цей час часто виникають конфлікти, які мають негативний вплив на формування емоційно-пізнавальної сфери.

Спостерігається загальна закономірність щодо підлітків. Через особливості переживання підліткового вікового етапу підліткам притаманний підвищений рівень тривожності. Звертаючи увагу на умови розвитку сучасних українських підлітків, слід відзначити, що є чинники, які внесли специфічний вплив та мають особливі відмінності. За останні декілька років в їхньому житті вони жили в час пандемії, що суттєво ускладнило можливість реалізувати одну з головних вікових потреб – живе спілкування з однолітками. Також сильним стресовим чинником є воєнні дії в країні та весь спектр впливу, який з цим пов'язаний. Підлітки потрапили у неприродні обставини, що ускладнюють період їх особистісного зростання. Не забезпечені базові потреби, зокрема потреба у безпеці та потреба звичайного спілкування. Усе це спричинило необхідність пристосовуватися до нових обставин життя в невизначеності, постійній тривозі та стресі, відповідати незвичним викликам. Це може стати причиною активації стану тривоги як природня реакція на ще неопановані стимули.

Тривожність розглядається зі сторони індивідуально-психологічної особливості, яка має підвищену схильність відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях, що може викликати почуття безпорадності та невизначеності. Є різні рівні, на яких проявляється тривога: фізіологічний та психологічний. Компоненти, які включає в себе психологічний рівень – це емоційний, когнітивний та поведінковий. До емоційної складової належить індивідуальне поєднання різних переживань, їх інтенсивність залежить від процесів гальмування та збудження у корі головного мозку, як відповідна реакція на подразнення, а також від рівня страху. Компонент поведінковий може проявлятися у різних варіаціях, від повної апатії, безініціативності до

демонстративної жорстокості. Комунікативна сфера, мотиваційна належать до когнітивного компоненту й впливають на впевненість в собі та рівень самооцінки. На фізіологічному рівні проявляються зміни внутрішніх органів і внутрішніх систем організму: порушується дихання, може підвищуватися тиск, прискорюється серцебиття, можуть тремтіти кінцівки, з'являються розлади шлунку, проявляється скутість рухів тощо [1; 2].

Дослідження вікової динаміки тривожності показують, що вона зростає у віці 12-16 років, що зв'язано з перебудовою системи взаємин та зміною соціальних ролей у підлітків. Внутрішній конфлікт, де одне сильне бажання вступає в конфлікт з іншим часто заважає нормальному життю підлітка, стає причиною розривів соціальних зв'язків з оточуючими. У цей період спостерігається певне зміщення у характері тривоги і страхів: зменшення «природної» тривоги, яка базується на інстинктах, та збільшення «соціально зумовленої» тривоги, яка досягає максимуму саме у підлітковий період. Одним із головних протиріч у цьому віці є бажання підлітка визнати свою особистість дорослою, при цьому не маючи реальної можливості утвердитися серед дорослих [3].

Література:

1. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
2. Сидоров К.Р., Крохіна І.Г. Вивчення причин тривожності учнів. *Нова освіта*. 2013. № 1.
3. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник*. Харків, 2006. №16. С. 166–177.
4. Ясточкіна І. Тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 165–170.

Валентина Бігус

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Домашнє насильство є серйозною соціальною проблемою, яка має значні наслідки для здоров'я та життя людей. За даними ВООЗ, кожна третя жінка у світі зазнає домашнього насильства. В Україні, за даними Національної поліції України, у 2023 році зареєстровано понад 291 000 випадків домашнього насильства [2]. Наслідки пережитого домашнього насильства, незалежно від виду (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне) можуть бути дуже серйозними: проявляться емоційними розладами, проблемами соціальної адаптації, труднощами із емоційною регуляцією. У постраждалих від домашнього насильства може сформуватися занижена самооцінка, неспокій та невпевненість у своїх можливостях, зростання рівня тривожності та страхи, збудження, надмірна емоційність, вразливість, підвищена агресивність тощо [1]. Це може призвести до значних психологічних наслідків, ускладнюючи процес ідентифікації деструктивних відносин та звернення за допомогою.

Для дослідження особливостей емоційної сфери та психологічного добробуту осіб з різним досвідом переживання домашнього насильства були використані наступні методики: анкета ACE для оцінювання негативного дитячого досвіду, Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д.Рікса та «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф. Дослідження проводилось у місті Житомир, участь в ньому взяли 30 осіб, що погодились говорити про свій досвід переживання домашнього насильства.

За результатами проведення анкетування ACE «Adverse Childhood Experiences» було встановлено, що учасники дослідження мали різний досвід домашнього насильства: 4 респондентів мають 1 бал, що може вказувати на відсутність або мінімальний рівень негативного досвіду у дитинстві. 14 осіб мають від 2 до 4 балів, що свідчить про значний негативний досвід, 12 учасників, які набрали понад 5 балів, і можуть зіткнутися з серйозними негараздами зі здоров'ям, емоційним станом та психологічним добробутом.

Результати дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса представлено на рис. 1.

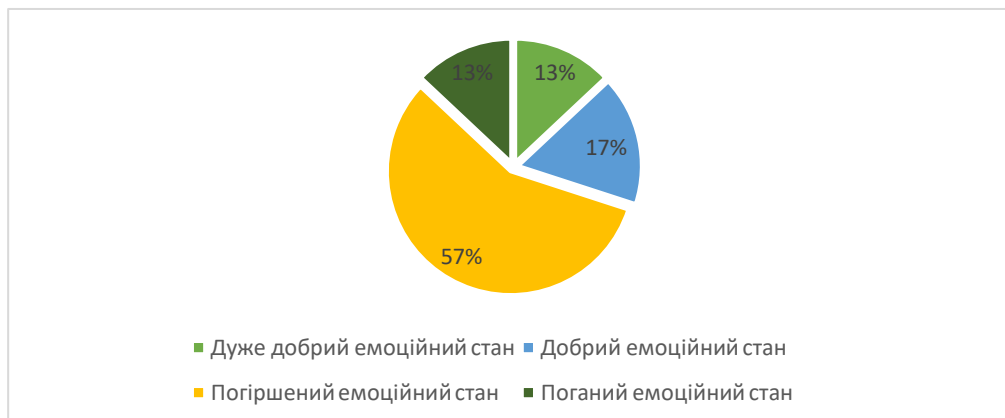


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса

Як бачимо з 30 осіб – 4 (13%) мають дуже добрий емоційний стан, 5 (17%) – добрий емоційний стан, 17 (57%) – погіршений емоційний стан, 4 (13%) – поганий емоційний стан.

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф представлено на рис. 2.

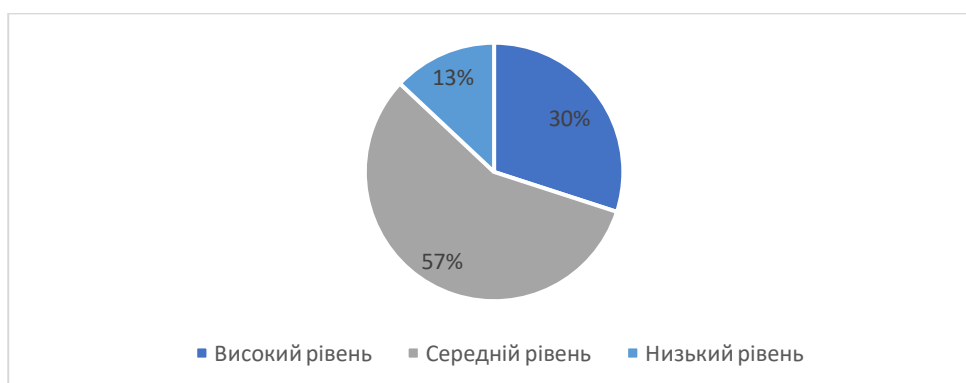


Рис. 2. Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф

За результатами визначення рівня психологічного добробуту, ми бачимо що з 30 осіб 9 (30%) мають високий рівень добробуту особистості, 17 (57%) – середній рівень добробуту особистості, 3 (13%) – низький рівень добробуту особистості.

Отже, особи, які постраждали від домашнього насильства, схильні до переживання негативних емоційних станів (тривожність, пригніченість, підвищена агресивність), а також особи можуть мати значне погіршення свого психологічного добробуту та деякі труднощі, що може призвести до зниження якості життя, соціальну ізоляцію, складнощів у побудові здорових відносин та потребувати психологічної допомоги.

Література:

1. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathol.* 2000. Vol. 12(4). Pp. 857–885.
2. Урядовий портал. Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України «Кількість випадків домашнього насильства зросла на 20%: МВС та Парламент працюють над посиленням відповідальності». URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/kilkist-vypadkiv-domashnoho-nasylstva-zroslo-na-20-mvs-ta-parlament-pratsiuiut-nad-posylenniam-vidpovidalnosti> (дата звернення: 07.05.2024).

Тетяна Болобан

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Надійність та ефективність дослідження психологічного благополуччя в сім'ях з різними типами міжособистісних стосунків, на нашу думку, визначається доступністю та різнобічною спрямованістю обраних методів, що вимагає комплексного їх поєднання. Тому при організації дослідження ми використовували метод асоціативного експерименту та шкалу психологічного добробуту К. Ріфф (в адаптації С.В. Карсканової).

Дослідження психологічного благополуччя у пар, що мають різний досвід стосунків, в межах психосемантичного підходу відбувалося у декілька етапів:

1 етап – асоціативний експеримент, що передбачав виявлення, серед чоловіків і жінок, що перебувають в офіційних та неофіційних відносинах, кола асоціацій спершу на слово-стимул «Психологічне благополуччя» для розуміння його змістового наповнення

2 етап – психосемантичне дослідження. Досліджуваним пропонувалось заповнити Google-форму, в якій вони зазначали інформацію щодо їх статі, віку, сімейного статусу, наявності/відсутності дітей та дати якомога більше асоціацій на стимульне слово «Сім'я»

3 етап – частотний аналіз – отримані асоціації ми згрупували та виділили ті (по 10), що зустрічалися у відповідях респондентів найчастіше. Однак, асоціації, які виділили чоловіки і жінки відрізнялися за своїм змістовим наповненням, тому було прийняте рішення розмежувати їх.

4 етап – заповнення оціночної решітки: кожній групі досліджуваних пропонувалось оцінити запропоновані асоціації за шкалою їх значимості від 1 до

10 балів, де 1 – вказує на низьку значимість пропонованого слова-асоціації, а 10 – свідчить про максимальну важливість складника.

5 *eman* – реконструкція семантичних просторів (факторних полів) у програмі Statistica 12.5.192.7

Дослідження психологічного благополуччя відбувалось впродовж січня – липня 2023 року. Вибірку склали 104 особи – 52 пари, із них 26 пар (52 особи), що перебувають в узаконеному шлюбі і, відповідно, 26 пар (52 особи), що знаходяться в незареєстрованих державою стосунках.

Віковий діапазон вибірки становив від 22 до 35 років, серед яких середній вік жінок, що перебувають в офіційному шлюбі становив 30 років, а чоловіків 35 років; середній вік жінок, котрі знаходяться в неофіційному шлюбі – 27,5 років, чоловіків – 34 роки.

Результати асоціативного експерименту дозволили сконструювати семантичний простір бачення психологічного благополуччя у свідомості чоловіків та жінок, що перебувають в офіційних або неофіційно зареєстрованих стосунках. Отже, психологічне благополуччя окреслюється двома факторами, що пояснюють 64,56% дисперсії.

Фактор 1, вклад якого у загальну дисперсію становить 39,60% , об'єднує в собі такі конструкти як «фінансовий достаток» (0,88), «перемога у війні» (0,80), «робота» (0,89) і «гармонія» (0,74).

Основу фактора 2 (24,95% дисперсії) складають конструкти, що корелюють із емоційною сферою особистості. Це «здоров'я» (0,92) (в тому числі психічне), «кохання» (0,85) та «сім'я» (0,76).

Віддаленість конструктів «майбутнє» (0,45), «самореалізація» (0,67), «дружба» (0,53) і не надто висока значимість, можуть вказувати на їх другорядність.

Психосемантичне дослідження уявлень про актуальні сімейні стосунки в свідомості чоловіків і жінок, які знаходяться в офіційному та неофіційному шлюбах, дало низку цікавих результатів. Образ сім'ї для жінок, що перебувають в неофіційному шлюбі описується через два фактори, які пояснюють 71,77% дисперсії.

Фактор 1 (вклад у загальну дисперсію 56,42%) складають конструкти емоційної сфери: «щастя» (0,88), «комфорт» (0,89), «кохання» (0,88), «ніжність» (0,84), «тепло» (0,75), «весілля» (0,73).

Фактор 2 (15,35% дисперсії), в основі якого лежить лише один конструкт «труднощі» (-0,84), є протилежним і йому протиставляються «взаємопідтримка» (0,66) і «чесність» (0,63). «гармонія» (0,72)).

При аналізі факторно-семантичного поля уявлень про стосунки у свідомості чоловіків, що перебувають у незареєстрованому шлюбі, можемо виділити 2 фактори, які пояснюють 72,04% дисперсії.

Основу фактора 1 (50,23% дисперсії) складають такі конструкти як «тепло» (0,95), «турбота» (0,93), «довіра» (0,92), «кохання» (0,84), «взаємність» (0,82), «дружина» (0,79).

Фактор 2 (21,81% дисперсії) об'єднує два конструкти матеріального спрямування – «гроші» (0,95) та «власне житло» (0,89). Проте, цікавим нам видається розташування конструкту «відповідальність» (0,49) та «діти» (0,90).

Аналізуючи результати психосемантичного дослідження щодо бачення сімейних взаємин подружжями, котрі на момент дослідження перебувають в офіційному шлюбі, можна також побачити окремі відмінності в поглядах зумовлених гендерною ознакою. Таким чином, образ сім'ї у свідомості жінок, характеризується двома факторами, котрі відображають 69,58% загальної дисперсії.

Фактор 1 (52,65% дисперсії), як і в жінок неофіційного шлюбу, складають конструкти переважно емоційної сфери («розуміння» (0,70), «діти» (0,93), «емоції» (0,90), «щастя» (0,72)). Фактор 2 (17,32% дисперсії), як і в жінок неофіційного шлюбу, складають конструкти переважно емоційної сфери («розуміння» (0,70), «діти» (0,93), «емоції» (0,90), «щастя» (0,72)) котрі, на нашу думку, є на другому плані після виконання батьківських функцій.

Фактор 2, вклад якого у загальну дисперсію становить 17,32 %, наповнений конструктами «побут» (0,72), «відповідальність» (0,83), «підтримка» (0,89).

Образ сім'ї в свідомості чоловіків, які перебувають в офіційно узаконених стосунках теж вбачається через два фактори, котрі складають 86,70% загальної дисперсії.

Фактор 1 (73,52% дисперсії) охоплює 90% запропонованих конструктів, що розкривають усі грані подружніх взаємин – емоційна складова, матеріально-побутова частина, планування майбутнього та наявність дітей; і відображається через наступні конструкти: «кохання» (0,94), «повага» (0,95), «діти» (0,79), «турбота» (0,78), «гроші» (0,81), «майбутнє» (0,96), «побут» (0,83), «терпіння» (0,96), відповідальність (0,97).

Фактор 2 (13,08% дисперсії) формує лише один конструкт – «труднощі» (0,98).

Дослідження психологічного благополуччя сімей з різними типами міжособистісних стосунків здійснювалось за допомогою методики «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф.

Аналізуючи результати дослідження ми з'ясували, що у сімей, котрі перебувають в офіційному шлюбі, рівень психологічного благополуччя є дещо вищим (43%) та середній (39%).

У пар, які не узаконили свої стосунки загальний рівень психологічного добробуту є порівняно нижчим. Середні показники психологічного добробуту (40%) наближені до сімей з офіційним типом стосунків, однак більший відсоток тих, що мають низький рівень – 24%. Осіб, у котрих високий рівень психологічного благополуччя – 36%.

Феномен психологічного благополуччя розкривається через поєднання суб'єктивної та об'єктивної складових.

Суб'єктивну частину наповнюють такі компоненти як наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління

оточенням, самоприйняття і автономія, окреслені К. Ріфф. Об'єктивна сторона психологічного благополуччя репрезентується в образі сім'ї, оскільки явище вивчається через призму різних типів стосунків (офіційних та неофіційних). Образ сімейних взаємин визначається в контексті почуття відповідальності партнерів, розподілу ролей в парі, готовності до виконання батьківських та господарчо-побутових функцій, наповнення емоційної сфери та напрямками бачення спільного майбутнього парою.

Література:

1. Карсканова С. В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірник наукових праць. 2009. №1 С. 477-483.
2. Rubin Z. Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. №16(2). P.265-273.

Ріта Вендер

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

ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДИХ МАТЕРІВ

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, яке спричинене, насамперед, тривалим перебуванням в емоційно-перевантажених ситуаціях. Молоді матері особливо схильні до ризику вигорання через численні виклики, з якими вони стикаються. Жінки, перебуваючи тривалий час з дитиною у замкненому психологічному просторі цих відносин, відчувають втому, недосипання, стрес, дратівливість, фінансові труднощі, соціальну ізоляцію. Це може призвести до виснаження, а згодом, до вигорання. Такий стан наносить шкоду психологічному здоров'ю не лише матері, але й дитині [2, с. 776].

Протягом останніх років було проведено багато опитувань та досліджень для вивчення проблеми емоційного вигорання у молодих матерів. О. Караджи проводила діагностику емоційного вигорання матерів за допомогою методики «Батківське вигорання» (І. Єфимова); було опитано 60 молодих матерів, віком від 22 до 28 років, які мають дітей віком до 2 років. Результати дослідження дозволили виявити, що 50% опитаних матерів мають високий рівень емоційного вигорання, для них характерними є замкнутість, внутрішня конфліктність та самозвинувачення [2, с. 779].

Існує багато факторів, які можуть сприяти емоційному вигоранню молодих матерів. Деякі з найважливіших детермінант включають особисті, сімейні, фактори, пов'язані з материнством, соціально-культурні та соціально-психологічні фактори. Кожний з них заслуговує більш детальної характеристики.

До особистісних факторів відносять включення жінки в постійні взаємодії із дитиною, певну «замкненість» психологічного простору цих взаємин [3, с. 151]. Особисті фактори включають також низьку самооцінку через яку молоді матері частіше відчувають нездатність впоратися з викликами материнства, а також перфекціонізм. Наприклад, жінки, які схильні до перфекціонізму, можуть ставити перед собою нереалістичні очікування щодо себе як матерів, що може призвести до розчарування та вигорання.

Сімейні фактори також впливають на молодих матерів: матері, які мають проблеми у стосунках з партнером, частіше відчувають вигорання; фінансові труднощі можуть додати стресу до материнства; матерям, які не мають достатньої допомоги з доглядом за дітьми, може бути важче впоратися з вимогами материнства.

Фактори, пов'язані з материнством (недосипання, стрес та відсутність контролю), можуть ускладнити ситуацію. Недосипання – це поширена проблема для молодих матерів, і воно може призвести до втоми, дратівливості та труднощів з концентрацією уваги, що може сприяти вигоранню. Материнство може бути дуже стресовим, особливо для молодих матерів, які ще не мають досвіду догляду за дітьми, а хронічний стрес може призвести до вигорання. Матері можуть відчувати себе безпорадними та нездатними контролювати ситуацію, коли стикаються з викликами материнства, що може призвести до вигорання.

Окремо варто виділити вплив соціально-культурних факторів. Наприклад, суспільство може ставити перед жінками нереалістичні очікування щодо того, якими матерями вони повинні бути, що може призвести до почуття провини та неадекватності, якщо вони не відповідають цим очікуванням. Наприклад, ідеалізовані образи материнства в ЗМІ та соціальних мережах можуть створювати тиск та розчарування. До того ж, жінки часто несуть непропорційну відповідальність за догляд за дітьми та домашніми справами, що може призвести до вигорання. Інтереси, потреби та бажання жінки стають вторинними, адже першочерговою роллю стає материнство. Все це призводить до виснаженості, що може стати причиною емоційного відсторонення, зумовити погіршення стосунків з дитиною, агресію у ставленні до дітей тощо [1, с. 47].

Емоційне вигорання в сім'ї може мати негативні наслідки для всіх її членів, погіршуючи їхнє фізичне та психічне здоров'я, знижуючи працездатність та призводячи до конфліктів. Важливо вчасно розпізнавати симптоми емоційного вигорання та вживати заходів щодо його запобігання.

Існує багато ефективних методів профілактики емоційного вигорання, які можна впровадити в сімейне життя:

- підвищення стресостійкості завдяки розвитку навичок саморегуляції, релаксації, вміння розпізнавати та управляти емоціями;
- удосконалення комунікації завдяки налагодженню відкритого та конструктивного діалогу між членами сім'ї, вміння висловлювати свої потреби та почуття, активне слухання;
- справедливий та збалансований розподіл сімейних обов'язків: домашніх справ та догляду за дітьми, делегування повноважень;
- створення сприятливої емоційної атмосфери, а саме підтримка один одного, вираження любові та поваги, спільне дозвілля та позитивні емоції;
- звернення за допомогою. Важливо не соромитися звертатися за психологічною допомогою до фахівців у разі потреби [4, с.106].

Отже, емоційне вигорання молодих матерів – симптомокомплекс психічного розладу, який включає в себе емоційне та фізичне виснаження, відчуття безособовості дитини та оточуючих, втрату здатності реагувати адекватним чином на їх емоційні прояви, суттєве зниження працездатності.

До причин, які провокують емоційне вигорання молодих матерів, відносять: заперечення та придушення негативних емоцій, нестачу сну, відсутність підтримки, фінансові труднощі та нереалістичні очікування. Наслідками емоційного вигорання є негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я, погіршення стосунків, виникнення проблем з доглядом за дитиною.

Профілактика емоційного вигорання молодих матерів включає підвищення стресостійкості, удосконалення комунікації між членами родини, справедливий, збалансований розподіл сімейних обов'язків, звернення за допомогою до психолога та створення сприятливої емоційної атмосфери в сім'ї.

Література:

1. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020. С. 38-52.
3. Караджи О.С. Особливості прояву емоційного вигорання у молодих матерів. *Наукові перспективи*. №5(35). 2023. С. 776-786.
4. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. Вип. 23. *Психологічні перспективи*. 2014. С. 148-159.
5. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин., наук.-методич. Посіб. АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2007. С. 106-113.

Алла Весельська

старша викладчка кафедри соціальної та практичної психології

Кристина Лозицька

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

В останні роки у вітчизняній та зарубіжній психології у зв'язку з інтересом до теми психічного здоров'я значний інтерес виникає до проблеми задоволеності шлюбом. Задоволеність шлюбом – це результат адекватної реалізації образу сім'ї, який склався у свідомості людини під впливом зустрічей із різними подіями, які становлять її досвід (дійсний чи символічний) у сфері діяльності [5]. На рівень задоволеності шлюбом впливають соціально-економічні чинники (житлові умови, сімейний бюджет, стаж шлюбу, вік подружжя та їх різниця у віці, освіта, професійна діяльність, кількість та вік дітей) та соціально-психологічні чинники (початковий мотив одруження, психологічна сумісність, сексуальна задоволеність, розподіл обов'язків у сім'ї та ін.). Задоволеність шлюбом має тісний взаємозв'язок із психічним здоров'ям особистості. Особи, які є незадоволеними шлюбом можуть мати вищий рівень тривожності, фрустрації, агресії, пригнічений стан, порівняно з тими, хто є задоволений шлюбом.

У нашому дослідженні брали участь 20 подружніх пар (40 осіб) різного віку від 25 до 50 років, стаж подружнього життя від 3 до 20 років, кожна сім'я має 1 дитину або кілька дітей.

Цікавими є результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком) [4].]

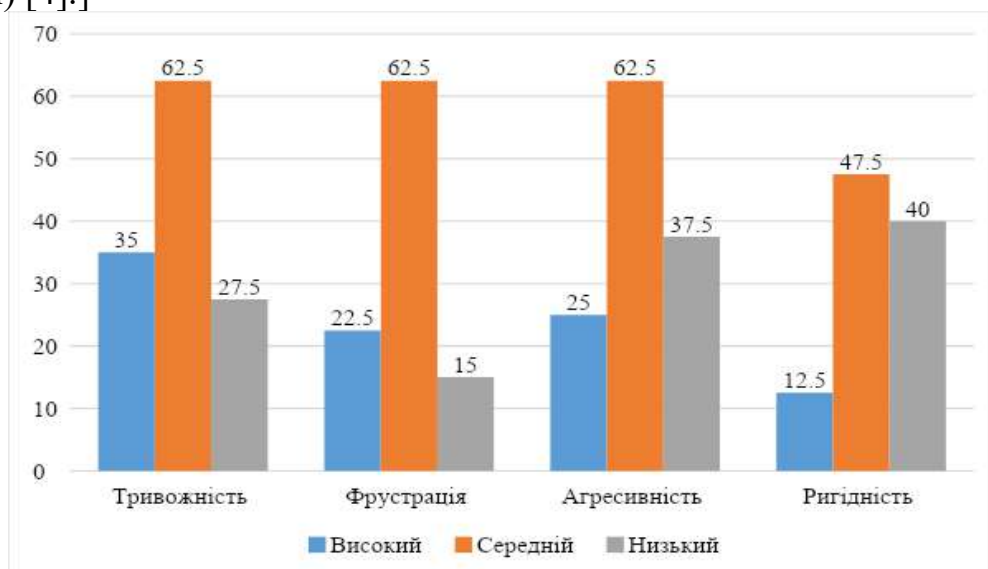


Рис. 1. Результати дослідження самооцінки психічних станів за Г.Айзенком, %

Як видно на рисунку 1, 35% респондентів мають високий рівень тривожності, 62,5% досліджуваних мають середній рівень, а у 27,5% осіб виявлено низький рівень тривожності. 22,5% досліджуваних проявили високий рівень фрустрації, 62,5% – середній, а 15% – низький. За результатами дослідження, 25% осіб проявили високі показники агресивності, у 62,5% спостерігається середній рівень, а в 37,5% констатовано низький рівень. У дослідженні було встановлено, що 12,5% респондентів мають високий рівень ригідності, 47,5% – середній рівень, а в 40% спостерігається низький рівень ригідності.

Отже, у більшості досліджуваних простежується схильність до прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Для визначення локус контролю здоров'я було використано опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К. Волстон, Б. Волстон і Р. ДеВелліс) [2, с.17].

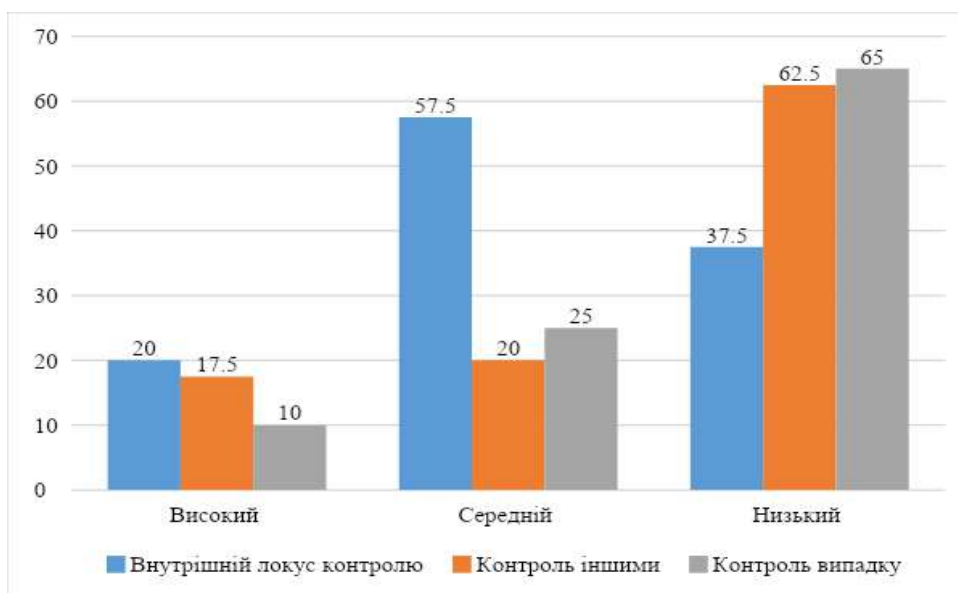


Рис. 2. Результати дослідження локус контролю здоров'я, %

Як видно з рис. 2, високий рівень внутрішнього локусу контролю здоров'я мають 20% досліджуваних. Це свідчить про внутрішню орієнтацію на контроль над власним здоров'ям та відчуття відповідальності за своє благополуччя. 57,5% досліджуваних мають середній рівень прояву внутрішнього локусу контролю здоров'я. Це означає, що ці респонденти відчувають певний ступінь впливу на своє здоров'я через власні дії та рішення, але можуть також сприймати зовнішні чинники, які впливають на їхнє здоров'я. 37,5% досліджуваних мають низький рівень прояву внутрішнього локусу контролю здоров'я. Ці люди можуть відчувати, що їхнє здоров'я переважно залежить від зовнішніх обставин, умов або випадку, а не від їхніх власних дій або рішень.

За шкалою локусу контролю здоров'я «контроль іншими» високий рівень було виявлено в 17,5% досліджуваних. Середній рівень було виявлено в 20% досліджуваних. Низький рівень було виявлено в 62,5% досліджуваних.

За шкалою локусу контролю здоров'я «контроль випадку» високий рівень було виявлено в 10% досліджуваних, середній рівень було виявлено в 25% досліджуваних, а 65% досліджуваних низький рівень.

Для діагностики психічного здоров'я було використано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) в адаптації Л.Носенко, А. Четверик-Бурчак [2, с.21]. Результати діагностики за цією методикою представлено на рис. 3.

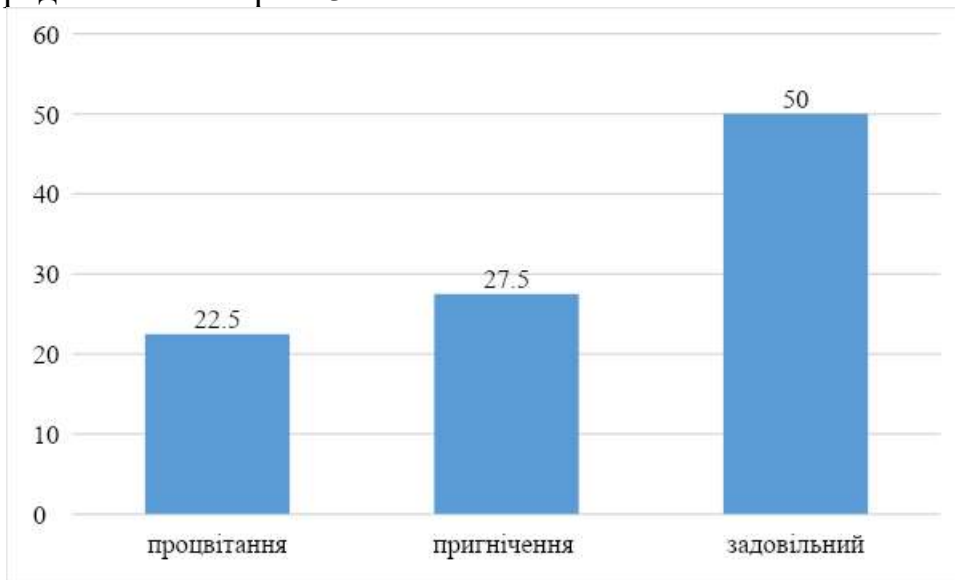


Рис. 3. Результати дослідження стабільності психічного здоров'я, %

Як ми бачимо на рисунку, у 22,5% досліджуваних стабільність психічного здоров'я характеризується, як «процвітання». Це означає, що ці особи відчують загальний стан психічного благополуччя, вони почуваються щасливими, задоволеними своїм життям. У 27,5% стабільність психічного здоров'я характеризується, як «пригнічення». Це означає, що ці особи можуть відчувати сумніви, тривогу, печаль або втрату інтересу до життя, мати відчуття безсилля або безнадії. 50% досліджуваних мають «задовільний» стан психічного здоров'я. Вони можуть відчувати нормальний рівень емоційної стабільності, впоратися з щоденними стресовими ситуаціями і зберігати здатність до функціонування в щоденному житті.

Отже, за результатами дослідження психічного здоров'я було встановлено, що значна кількість досліджуваних має схильність до прояву тривожності, фрустрації, агресії, ригідності, а також мають пригнічений психологічний стан. У більшості респондентів переважає середній рівень за всіма критеріями. Крім того, під час аналізу результатів дослідження було встановлено, що переважно жінки є схильними до прояву тривожності та ригідності, а чоловіки до агресії та фрустрації.

Підсумкові результати діагностики за методикою «Задоволеність шлюбом», розробленої В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко [6].

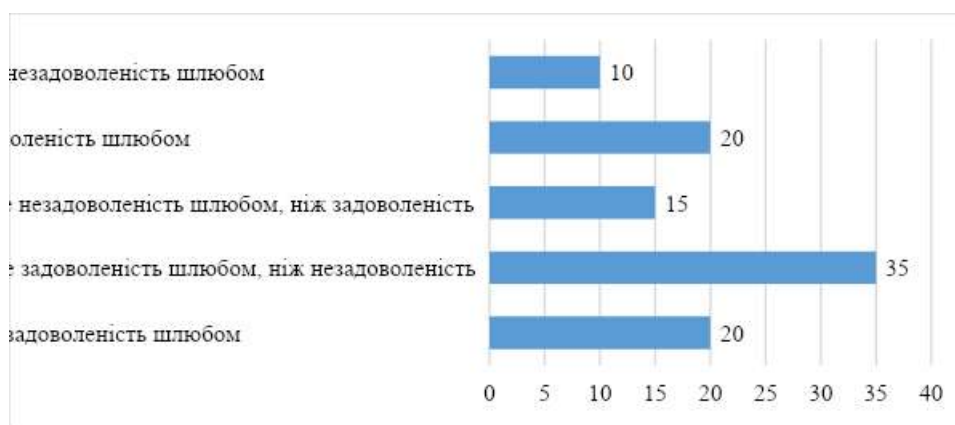


Рис. 4. Результати дослідження за методикою «Задоволеність шлюбом» за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко, %

Аналізуючи дані представлені на рис. 4, можна зробити висновок, що респонденти, які продемонстрували високий рівень (20%) задоволені шлюбними відносинами, відносини між подружжям у цих сім'ях будуються на коханні та повазі один до одного, спостерігається творчий підхід до сімейного виховання.

Респондентам із середнім рівнем (35%) задоволеності шлюбними відносинами властива єдність цілей і завдань подружжя, відповідальне ставлення до сімейних зобов'язань, але відсутня повага між членами сім'ї, виникають складнощі з духовною близькістю.

Третю групу склали респонденти, які вважають свій шлюб невдалим і кажуть, що незадоволені ним, (15,2% і 10%). Такі сім'ї нерідко стикаються з конфліктними ситуаціями, слабо представлені сімейні традиції. У такому шлюбі більш незадоволені є жінки, які в шлюбі вже більше 10 років.

Отже, за результатами емпіричного дослідження ми можемо підтвердити взаємозв'язок психічного здоров'я та задоволеності шлюбом. Пари, які мають довірливі відносини та задоволені своїм шлюбним життям, мають досить високі показники психічного здоров'я.

Література:

1. Kamp Dush C. M. Marital happiness and psychological wellbeing across the life course. *Family Relations*. 2008. № 57. P. 211–226.
2. Карамушка Л. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. С. 12-21.
3. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186.
4. Методика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком). URL: https://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/media/files/Samoocinka_psyhichnyh_staniv.doc
5. Прус Ю. В. Психологічні особливості задоволеності подружніми стосунками у жінок: кваліфікац. Робота на здобуття освіт. Ступеня магістр: спец. 053 Психологія. Харків, 2022. 68 с.
6. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом. URL: https://stud.com.ua/17610/psihologiya/test_opituvalnik_zadovolenosti_shlyubom#google_vignette

Ольга Грушецька

старший лаборант кафедри практичної психології та психодіагностики

Людмила Магдисюк

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

РОЛЬ СІМ'Ї У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Сім'я допомагає дітям вижити в цьому світі. Це місце, де діти роблять перші кроки й починають вимовляти свої перші слова, вчаться розуміти свої почуття і дізнаються про навколишній світ. Діти вбирають цінності своїх батьків, їх сприйняття, інтуїцію й розуміння світу.

Дітям потрібно донести, що за потреби вони можуть звернутись до своєї сім'ї за допомогою та за підтримкою. Знаючи про це, у дітей підвищується впевненість у собі і з'являється почуття захищеності, що допомагає їм спокійно та стійко протистояти стресовим життєвим ситуаціям.

Психічне здоров'я дитини – стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, що пов'язане з відчуттям захищеності свого «Я». Психічно здоровій дитині властиві врівноваженість, гармонійність розвитку, адаптивність, а також орієнтація на саморозвиток. Фізичне здоров'я та гармонійний особистісний розвиток сприяють успішній адаптації дитини у соціальному середовищі [7].

Серед душевних потреб дитини перше місце посідає – емоційна потреба у любові та захищеності. Недостатнє задоволення даної потреби спричиняє виникнення у дитини тривалих або короткочасних негативних психічних станів. Ситуації, у яких зневажається і принижується почуття власної гідності дитини, сприймаються нею як критичні. Потреба у повазі дітей є дуже важливою. Не задоволення цієї потреби веде до зниження рівня психічного здоров'я дитини і навпаки [6; 7].

Батьки, які не цікавляться душевним станом своєї дитини, залишають її щодня на самоті з образами. Через це поступово, в міру нагромадження досвіду негативних переживань, у дитини погіршується, тобто знижується, рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність довіряти, радіти, захоплюватися, дивуватися, а натомість появляються безпричинні страхи, тривога, занепокоєння, порушення сну. Дитина позбавляється почуття захищеності власного «Я» та емоційного комфорту.

Звернемо увагу на те, що для повноцінного розвитку дитини необхідними є батьківська і материнська любов, а саме існування взаємної прихильності між батьками і дитиною. Відсутність об'єктів прихильності, тобто батьків, стримує соціалізацію [1].

Варто пам'ятати, що незадоволення значущих для дитини потреб породжує страждання, що призводять до негативних емоцій: агресії, злості,

гніву. Вони руйнують психіку дитини і її взаємини з іншими людьми. А від набутого досвіду у період дитинства залежить значною мірою якою буде дитина песимістом чи оптимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зможе здолати звичайні життєві труднощі, протистояти спокусам, перешкодам тощо [2; 7].

Відомо, що дитина починає бачити себе такою, якою бачить її дорослі і лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих і формується відношення до себе. Поряд з тим, дитина не просто очікує позитивного ставлення до себе, а й бореться за нього, домагається його. І якщо саме у важких життєвих ситуаціях батьки відштовхують дитину, а це саме той момент, коли дитині вкрай важливо отримати підтвердження їхньої любові, то дитина кидає виклик дорослим і звикається з оцінкою поганих. І з часом взаємини з дорослими ще більше будуть погіршуватись і ускладнюватись. Як правило, що більше неприємностей трапляється з такою дитиною, то більше потрібне їй визнання членів родини і батьків, їхній захист, любов, підтримка, віра в їхній успіх [6].

Досить важливо звертати увагу на відхилення у поведінці дітей і своєчасно надавати належну психологічну допомогу. Саме від навичок дорослого правильно розуміти, вчасно підмічати та корегувати особливості негативних емоційних проявів дитини в процесі спілкування і діяльності багато у чому залежить подальший розвиток юної особистості.

Н. Авдєєва, Е. Еріксон, М. Лисіна доводять, що саме в дошкільному віці розвивається первинна здатність до емпатії і починає формуватися самосвідомість. Дитина поглинає в себе способи емоційного реагування дорослих щодо подій, які відбуваються в світі. Найбільш задовільним навколишнім середовищем, яке слугує найкращому розвитку дитини є батьківська турбота [1, с.16].

Сім'я має деякі спеціальні риси, що відрізняють її серед інших структур виховання, такі як: контакти з батьками вирізняють від усіх інших контактів дітей неперервністю, необмеженістю в часі та стійкістю; любов та тісні взаємини вкладають у відносини дітей та батьків глибоку щирість і емоційність, як наслідок створюються хороші умови для емоційного зараження, взаємовпливу; зв'язки, що згуртовують дітей та батьків, досить різноманітні і визначаються сімейними почуттями, спільним проживанням, дозволяям, загальносімейними формами побутової праці. Саме в родині розкриваються внутрішній світ та формуються норми правильної поведінки, індивідуальні якості, вона сприяє самоствердженню, стимулює творчу і соціальну активність дитини [4, с. 49].

Розвиток особистості залежить від сім'ї, зокрема від її морального та психологічного клімату, складу, соціальної орієнтації, педагогічної та загальної культури батьків, характеру і часу спілкування кожного з них з дитиною, суперечливості чи єдності вимог до неї, сімейних інтересів тощо.

Формування стабільного, безпечного та розвивального середовища є однією з головних передумов комплексного виховання підростаючого покоління. За висновками фахівців, випадки відсутності відповідного піклування за дітьми дошкільного віку частіше зустрічаються в малозабезпечених,

багатодітних та неповних сім'ях, які перебувають в складних життєвих ситуаціях, а також в тих, де батьки адикції поведінки (наркоманію чи алкоголізм) [3, с. 23].

Весь виховний процес у сім'ї – це передусім неперервна комунікація. Від того, як вона складається і розвивається, формується особистість дитини, її моральна сфера та інтереси, а також залежить психологічний мікроклімат у родині. [2, с. 93].

Спілкування батьків з підростаючими особистостями відіграє важливу роль для психічного розвитку дитини. Під час процесу спілкування з батьками дитина отримує навички мислення і мови, предметних дій, засвоює основи людського досвіду, пізнає і опановує правила людських відносин, ідеали, прагнення. Основна роль у розвитку дитини дошкільного віку приписується матері, яка турбується про життєво необхідні потреби дитини (задоволення в їжі, чистоті, відпочинку тощо). Але цього мало для її повноцінного психічного розвитку. Матері потрібно встановити емоційно позитивно забарвлені, доброзичливі, стабільні взаємини, які є провідною лінією передачі соціального досвіду, методом педагогічно раціональних впливів на дитину [6].

Звернемо увагу на те, що у грі часто діти дошкільники копіюють маму, у них розвивається символічна дія. Здатність наслідувати лежить в основі моторного та інтелектуального розвитку дитини. Вона навчається розуміти іншу людину у процесі спілкування з батьками. Її входження у доросле життя пов'язане із сюжетно-рольовою грою, бо саме тоді дитина відчуває себе дорослою [5, с. 90].

Варто підкреслити те, що дитина дошкільного віку має надзвичайний зв'язок з батьком. І це не лише тому, що у цей період дитина майже повністю залежна від дорослого, а й тому, що в неї ще немає постійних і тривалих відносин з іншими дітьми. Недивно, що з усього дитинства найбільш запам'ятовуються спогади, коли дитина разом з батьками проводить час [4, с. 49].

Зі сказаного раніше випливає, що сім'я є першим і основним середовищем, де формується психічне здоров'я дитини. Вона відіграє ключову роль у створенні стабільного емоційного фону для дитини. Сімейні взаємини, теплота, підтримка та спільність створюють емоційну безпеку для дитини, що сприяє розвитку позитивного психічного стану. У сімейному оточенні дитина вчиться адаптуватися до різних ситуацій та вирішувати конфлікти, що сприяє розвитку резиліентності та психічної стійкості. У сім'ї діти спостерігають за взаєминами між батьками та іншими членами сім'ї, що формує їх уявлення про здорові стосунки.

Отже, сім'я має важливу роль у створенні позитивної атмосфери, де дитина відчуває себе прийнятою та підтриманою і є важливим джерелом психологічної безпеки для дитини, де вона відчуває себе частиною спільноти, що сприяє її психічному здоров'ю. Підтримка та позитивне ставлення до дитини в сім'ї сприяє формуванню її внутрішньої впевненості та позитивної самооцінки. У близьких дорослих дитина вчиться спілкуватися, висловлювати свої почуття та емоції, що є важливим елементом психічного здоров'я.

Література:

1. Біла І. Формування світогляду дитини в умовах сімейного виховання. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 15-20.
2. Голдобіна К. Будуємо гуманні взаємини батьків і дітей. *Дошкільна освіта*. 2011. № 2. С. 92-102.
3. Лисенко Л. Сім'я як життєтворча система розвитку особистості. *Психолог дошкілля*. 2015. № 11. С. 21-27.
4. Ригель О. Первісток та друга дитина в сім'ї: чи безумовна любов. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2016. № 2. С. 49-50.
6. Токарева Л. Сім'я як простір виховання дошкільника. *Дошкільна освіта*. 2010. № 2. С. 89-94.
7. Ярмолицька С. Формування гармонійних батьківсько-дитячих відносин у родині. *Психолог*. 2014. № 24. С. 21–25.
8. Роль сім'ї у збереженні психічного здоров'я дітей URL: <https://vseosvita.ua/library/rol-simi-u-zberezenni-psihicnogo-zdorova-ditej-90403.html> (дата звернення: 29.05.2024).

Ганна Дьоміна

кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри психосоматики та психології здоров'я факультету психології

Марина Ліщук

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ПРИЧИНИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ

Сімейні взаємини – це складний феномен, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови.

У дослідницьке поле даного феномену включено психологічні, соціологічні, антропологічні, культурологічні погляди таких науковців, як: Л.А. Файнберг, М.І. Пірен, Ю.Д. Семенов, М. Мід, Д.М. Готтман, Е. Берн, Е. Фромм, Д.Д. Фрезер, Д. Аккерман, К.Г. Юнг, А. Адлер, І.С. Кон, М.С. Мацковський, А.С. Співаковська, А.М. Свядоц, В.В. Бойко, О.П. Баклицька, В.С. Торохтій.

У центрі сімейних відносин лежить почуття любові як найвищий прояв емоційного позитивного ставлення однієї людини до іншої. Відносини, що ґрунтуються на цьому почутті, відрізняються великою уважністю, глибоким зануренням та активним спілкуванням на всіх рівнях: фізичному, психологічному та емоційному.

Основа сімейних відносин полягає у високому рівні емоційного зв'язку, який визначається почуттям любові, глибиною спілкування та взаєморозумінням на різних рівнях. Проте, у сучасному світі сімейні конфлікти стають все більш

поширеним явищем, що свідчить про наявність дисгармонії та проблем взаємовідносин в родині. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні особливо актуальною для науки, тому що в період трансформації суспільства зріс показник розлучень, особливо серед молодих сімей [3].

У шлюбі партнер має два протилежних прагнення: до спілкування з іншими і до відсторонення від них. Коли спілкуються тільки один з одним, це швидко набридає і виснажується, вимагаючи розширення соціального кола. Поглиблення у внутрішній світ може відлякати та створювати перешкоди у взаєморозумінні, якщо повністю розкриється глибина відмінностей у життєвих поглядах та особистісних цінностях.

Сімейні конфлікти – це ситуації протистояння або незгоди між членами сім'ї, які виникають внаслідок різниці у поглядах, цінностях, потребах або інтересах. Сімейні конфлікти мають свої особливості, врахування яких необхідне при попередженні і подоланні таких конфліктів [2].

Пірен М.І. приводить ряд чинників, які найчастіше призводять до сімейних конфліктів [1].

- коли ви надто багато чекаєте від партнера (партнерші), роблячи його (її) відповідальними за ваше особисте щастя;

- недбало ставитися до сексуальних потреб у подружньому житті;

- заздрите успіхам партнера (партнерші) у сімейному житті;

- несерйозно ставитися до його (її) проблем і турбот;

- зневагою даєте зрозуміти: «ти вже не така велика цінність для мене»;

- даєте зрозуміти про його (її) зовнішню (внутрішню) непривабливість.

Баклицька О.П. відзначала, що однією з ключових особливостей сімейних конфліктів є їх потенційно значущі соціальні наслідки, які часто можуть бути трагічними. Ці конфлікти часто призводять до різних захворювань у членів сім'ї, а особливо серйозними наслідками вони можуть стати для дітей.

У шлюбах подружжя виникають емоційна неврівноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів.

Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. Джон Готтман зазначав, що кризи закономірні – залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має не обов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї [4].

До причин таких криз можна віднести: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини). Справжні причини конфлікту складно виявити через різні психологічні моменти. По-перше, у будь-якому конфлікті раціональний початок, як правило, прихований за емоціями. По-друге, справжні причини конфлікту можуть бути надійно приховані та психологічно захищені в підсвідомості й проявлятися на поверхні тільки у вигляді прийнятних для Я-концепції мотивів. Здійснення ефективного попередження сімейних конфліктів

вимагає усвідомлення того, що справжні причини конфліктів можуть бути приховані в підсвідомості та проявлятися лише у вигляді прийнятних для Я-концепції мотивів. Крім того, невовимі причини можуть ускладнюватися за рахунок закону кругової каузальності, що проявляється в сімейних стосунках та подружніх конфліктах. Таке ставлення дозволяє розуміти, що деякі навіть незначні розбіжності можуть сприяти згоді у сімейних питаннях та запобігти загостренню конфліктів [1].

Вирішення сімейних конфліктів може бути забезпечене досягненням згоди із спірних питань. Це найсприятливіший варіант подолання будь-яких сімейних конфліктів. Але є і не конструктивні форми подолання таких конфліктів. Прикладом цього може бути припинення контактів з дітьми чи іншими членами сім'ї, позбавлення батьківських прав тощо. Такі наслідки важким тягарем лягають на батьків або дітей, викликають у них важкі емоційно-психологічні переживання.

Література:

1. Пірен М.І., Конфліктологія: Підручник. К.: МАУП. 2007. 360 с.
2. Психодіагностика. Психологічний практикум: навч. Посіб. / Баклицька О.П., Баклицький І.О., Сірко Р.І., Слободяник В.І. Львів: Сполом. 2015. 464с.
3. Gottman, J.M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York, NY: Crown Publishers. 288 p.
4. John M. Gottman. (2000). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company. 448 p.

Інна Загурська

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

Олена Павловська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

У дослідженні значення ігрової діяльності для психічного розвитку дітей раннього віку брали участь 15 осіб (діти віком від 1 до 3 років).

Загалом процедура нашого дослідження відповідає *схемі формувального експерименту* із залученням однієї експериментальної групи (учні раннього віку).

Було виділено такі **етапи дослідження**:

I етап – отримання емпіричних даних про психічний розвиток дітей раннього віку за допомогою Шкали оцінки психічного розвитку дитини В. Манової-Томової [3].

II етап – включення дітей до розвиткової програми, метою якої є розвиток психічного розвитку дітей раннього віку.

III етап – повторне дослідження психічного розвитку дітей раннього віку за допомогою Шкали оцінки психічного розвитку дитини В. Манової-Томової після включення до розвиткової програми.

Опишемо структуру експерименту:

Вибір стратегії експерименту, пояснення вибору: формуюча.

Формуюча стратегія: завдяки розвитковій програмі діти набувають навичок самостійного контактування з іншими дітьми, покращується мовлення.

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 розвиткової програми).

Вибір плану за кількістю груп, визначення плану, опис вибірки із поділом на експериментальну та контрольну групи:

Внутрішньогруповий план експерименту. Експериментальна група – діти раннього віку.

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів:

План з однією незалежною змінною.

Рівні прояву незалежної змінної:

– наявність розвиткової програми;

– відсутність розвиткової програми.

Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення плану, представлення схеми плану:

Доекспериментальний план експерименту.

О Х О

План для однієї групи з попередніми і підсумковими вимірами, де співставляються результати до і після включення у розвиткову програму.

Вимір до і після впливу є ефективним прийомом контролю загрози валідності.

Методи виміру залежної змінної: Шкала оцінки психічного розвитку дитини В. Манової-Томової.

Визначення способів контролю валідності в експерименті:

В експерименті використано такі способи контролю валідності:

Фон – розвиток емоційної саморегуляції у досліджуваних може бути викликано подіями, які відбулись між першим та другим виміром.

Ефект тестування – вплив попереднього виміру на результат пост експериментального 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 розв'язкової програми.

Залежна змінна: психічний розвиток дітей раннього віку.

Експериментальна гіпотеза: ігрова діяльність у структурі розв'язкової програми сприяє психічному розвитку дітей раннього віку.

Деонтологічний аналіз експерименту (пропонуємо скористатися схемою, розробленою В. Горбуновою [1; 2])

Аналіз результатів дослідження особливостей психічного розвитку дітей раннього віку *до впровадження розв'язкової програми* показав, що дітей з **показниками дуже високого та високого рівня розвитку** в аналізованих сферах (моторика, уміння, навички, образотворча діяльність, емоційно-соціальний розвиток, мовлення) немає. **Показники нормального розвитку** виявлено у 53% дітей (сфера моторики), у 20% дітей (сфера умінь), у 47% дітей (сфера навичок), у 47% дітей (сфера образотворчої діяльності), у 60% дітей (емоційно-соціальна сфера), у 47% дітей (сфера мовлення). **Показники слабого розвитку** у 47% дітей (сфера моторики), у 80% дітей (сфера умінь), у 53% дітей (сфера навички), у 53% дітей (сфера образотворчої діяльності), 40% дітей (сфера емоційно-соціального розвитку), у 47% дітей (сфера мовлення).

Аналіз результатів дослідження особливостей психічного розвитку дітей раннього віку *після впровадження розв'язкової програми* показав **показники дуже високого розвитку** у 7% дітей (сфера моторики), у 7% дітей (сфера умінь), у 7% дітей (сфера навичок), у 13% дітей (сфера образотворчої діяльності), у 7% дітей (сфера емоційно-соціального розвитку), у 7% дітей (сфера мовлення). **Показники високого розвитку** у 7% дітей (сфера моторики), у 7% дітей (сфера умінь), у 13% (сфера навички), у 7% дітей (образотворчої діяльності), у 7% дітей (сфера емоційно-соціального розвитку), у сфері мовлення дітей із високим розвитком немає. **Показники нормального розвитку** виявлено у 66% дітей (сфера моторики), у 73% дітей (сфера умінь), у 66% дітей (сфера навичок), у 53% дітей (сфера образотворчої діяльності), у 66% дітей (сфера емоційно-соціального розвитку), у 73% дітей (сфера мовлення). Загалом результати дослідження показали позитивну динаміку щодо показників психічного розвитку дітей в аналізованих сферах.

Однак використання критерію знаків G показало, що відмінності між результатами дослідження до і після впровадження розв'язкової програми мають не високу статистичну достовірність ($K_{\text{max}} = K_{\text{табл.}}$). Це означає, що збільшення відсотку дітей з високими та нормальними показниками психічного розвитку у відповідних сферах зумовлено не лише їх включенням до розв'язкової програми, а й іншими факторами, які потребують вивчення.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективи дослідження вбачаються у вивченні додаткових факторів, які сприяють психічному розвитку дітей раннього віку.

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.
3. Манова-Томова В. Психологічна діагностика раннього віку. Київ: Вища школа, 1978. 168с.

Аліна Закусило

здобувачка 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

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зіткнувшись із досвідом війни громадяни, які проживають на території України кожного дня відчувають різні емоції: страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість, а особливо ці емоції відчутні коли в родині є військовослужбовець – це впливає на всіх його членів сім'ї, адже вони щодня перебувають під тиском обставин, тривоги, переживань як за свою безпорадність так і за життя свого чоловіка (батька), знаходяться в постійному стані напруги, бо їх найрідніша людина просто зараз перебуває під обстрілами. Тож насправді нині сотні тисяч жінок переживають без перебільшення один із найважчих періодів у своєму житті, вони часто потребують підтримки та перебувають у стані стресу через постійне очікування дзвінка від близькою людини, яка знаходиться у зоні бойових дій.

Найбільшої шкоди приносить для психічного здоров'я війна, вона викликає колективну травму, яка несе серйозний вплив на емоційний та психологічний стан осіб, може виникати : стрес, тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) серед військовослужбовців, цивільного населення.

У родинях військовослужбовця виникає ряд викликів в житті, ось головні: члени сім'ї військового можуть переживати постійний стрес і тривогу через страх за життя свого близького; військові часто перебувають на віддаленій службі, що може призводити до відчуття самотності і віддаленості у членів їх родин; члени сім'ї військового можуть переживати постійний страх втрати свого близького через можливість поранення або смерті; відсутність військового в сім'ї може викликати структурні зміни, такі як перерозподіл обов'язків, збільшення відповідальності для інших членів сім'ї, а також відчуття

невизначеності через непередбачуваність графіку повернення; у членів родин військового можуть виникати емоційні та психологічні проблеми, такі як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо; відсутність військового може вплинути на взаємини між членами сім'ї, зокрема, на стосунки між подружжям, батьками та дітьми.

У дружин військовослужбовців може виникати вторинний травмуючий стрес, тобто це як поведінкова та емоційна реакція людини, що виникає як реакція на трагічну подію у житті значущого іншого, або в процесі допомоги травмованій людині. Розповіді про трагічні події, насильство у тих, хто слухає, можуть викликати негативні зміни в сприйнятті – навколишній світ починає здаватися як більш небезпечний і непередбачуваний. Слухачі таких історій можуть відчувати, хоч і в меншій мірі, але ті ж почуття, з якими стикалися оповідачі [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Психологічна допомога є важливою у збереженні психічного здоров'я дружин військовослужбовців, а також головним аспектом для їх є розвивати стратегії, які допомагають вирішити виникаючі проблеми та стресові ситуації.

Головним є розвиток програм та послуг, спрямованих на зміцнення партнерських відносин у сім'ї та забезпечення психологічної підтримки для дружин військовослужбовців у різних ситуаціях. А отже, увага до психічного здоров'я дружин військовослужбовців грає велику роль у збереженні сімейного благополуччя та підтримки для чоловіка у цей нелегкий шлях.

Література:

1. Баца А., Эверет О. 23 рекомендації військових психологів сім'ям бійців [Електронний ресурс]. URL: <http://vgoru.org/index.php/template/noviniukrajini/item/147323rekomendatsiivoennykhpsikhologovsemyambojtsovato>
2. Варлакова Є.О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: тези доп. Міжвідомчої. Наук.-практ. Конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). К. : Нац. Акад. внутр. Справ, 2016.

Олена Єрьоміна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Валентин Моляко, академік НАПН України, доктор психологічних наук
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Розвиток емоційного інтелекту відбувається в процесі становлення особистості. Сім'я виступає як перший рівень емоційного досвіду, а створені в

сім'ї умови готують емоційний успіх дитини в суспільстві. Перехідний період до підліткового віку характеризується глибокими змінами в особистісному розвитку дитини, особливо в факторах, що впливають на емоційний інтелект.

Ці зміни пов'язані з фізіологією організму, можливе відображення емоцій та ідентифікація емоційних станів, що створює передумови для розвитку емоційного інтелекту, яких не було на попередніх вікових етапах.

Проте той факт, що розвиток когнітивних здібностей підлітка веде до розвитку відповідних здібностей емоційного інтелекту, не обов'язково означає розвиток цієї здібності. На процес розвитку емоційного інтелекту впливають інші фактори, які в основному пов'язані з середовищем розвитку.

Будь-яка сімейна система обов'язково виконує кілька функцій. Найважливішу роль для розвитку емоційного інтелекту відіграє сімейне спілкування та виховна діяльність. Завдання виховання реалізується в трьох аспектах:

- основна соціалізація дитини, постійний вплив батьків на дітей, а також систематичний вплив на кожного члена сімейної групи, включаючи контроль з боку батьків;

- батьківський контроль, у свою чергу, можна розділити на психологічний та поведінковий

- батьківське ставлення може створювати сприятливі умови або, навпаки, перешкоджати розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Батьківські установки – це система або сукупність емоційних установок батьків до дитини, ставлення дитини.

Стиль виховання впливає на те, як дитина адаптується до життєвих ситуацій. Ця модель включає чотири аспекти зміни поведінки батьків, які включають моделі поведінки дітей. Це батьківський контроль, вимогливість, виховне спілкування та емоційна підтримка. Останнім заходом є здатність батьків виражати співчуття та любов, їхні дії та емоційне ставлення сприяють фізичному та духовному розвитку дитини.

Оскільки рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на адаптацію особистості в життєвих ситуаціях, можна говорити про зв'язок між стилем виховання і позицією батьків щодо підлітків [1].

Емоційний інтелект – це стійка розумова здатність, яка у працях багатьох авторів розглядається як позитивний фактор людської взаємодії.

До структури емоційного інтелекту входить;

- здатність до активного контролю емоцій;

- розуміння почуттів;

- співвідношення почуттів з мисленням;

- розпізнавання та вираження почуттів.

Умови формування емоційного інтелекту здебільшого залежать від особистості індивіда та умов оточення людини.

Емоційний інтелект реалізується в ситуаціях, які вимагають розуміння (рефлексивного аналізу) та управління емоційними проявами у внутрішніх та особистих справах. Найбільш сприятливими умовами для розвитку здатності

розуміти емоції та керувати ними є:

– домінування правої півкулі, вираженість когнітивного стилю «полезалежність – полenezалежність» (сприяє розумінню почуттів інших людей);

– виразність когнітивного стилю «полезалежність – полenezалежність»;

– канал кінестетичного сприйняття інформації (впливає на кращий розвиток емпатії), налаштованість на творчу самосвідомість (забезпечує більшу усвідомленість власних почуттів);

– наявність емоційно-рецептивних стосунків між батьками в родині та релігійність (сприяє розвитку емоційної саморегуляції) [2].

Безсумнівно, батьки – найважливіші та найулюбленіші люди для дитини. Їх авторитет, особливо на ранніх етапах психоемоційного розвитку, незаперечний і абсолютний.

Віра дитини в непогрішність, правильність і справедливість батьків непохитна: «Мама сказала...», «Тато наказав...» тощо.

Більшість батьківських установок є позитивними і сприяють розвитку особистісного шляху дитини. І якщо вони допомагають, а не заважають, то знати їх не обов'язково. Це спеціальні засоби, які допомагають дитині захиститися і вижити в навколишньому світі.

Література:

1. Іванова Є. Суб'єктивне відчуття емоційної близькості як предиктор формування емоційного інтелекту підлітка. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (29). 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%D0%9F> (дата звернення 20.05.2023).
2. Кобринчук З. П. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4(1). С. 215–217.

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 університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

БЛИЗЬКІ МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Вік юнацтва – це час інтенсивних змін та пошуку особистісних сенсів. У цей період розвивається ідентичність особистості, емоційна та соціальна компетентність, а одним з ключових аспектів цього процесу є налагодження міжособистісних стосунків у соціальному оточенні. Період юнацтва

характеризується, зокрема, розвитком стосунків з друзями, сім'єю та романтичними партнерами, що має значний вплив на психологічний та емоційний розвиток. Взаємодія з іншими людьми є важливою частиною нашого життя. Деякі стосунки можуть надихати до розвитку, покращення себе та досягнення нових цілей. У той час як інші можуть викликати апатію, бездіяльність та навіть агресію. Отож, навички у встановленні та підтримці стосунків в юнацькому віці визначаються як ключові для досягнення гармонії в житті та успішної взаємодії з іншими. Д. Гоулман наголошував, що головним чинником формування міжособистісних стосунків є компоненти емоційного сприйняття, контролю, емпатії та якісної комунікації як складові емоційного інтелекту, які можуть поліпшити розуміння та взаємодію між партнерами [3]. Українська дослідниця О. Власова, підкреслює зв'язок емоційного інтелекту із соціальними навичками, демонструючи його важливість для адаптації та успіху людини в суспільстві. Адже розвиток емоційно здорових стосунків і навичок комунікації має велике значення для подальшого розвитку особистості [2].

У вітчизняному науковому дискурсі проведено багато досліджень, які вивчають та аналізують близькі міжособистісні стосунки у юнацькому віці. Загалом, міжособистісні стосунки описуються як психологічні стосунки, засновані на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії та спілкування, супроводжуються відчуттям симпатії або антипатії і можуть мати оцінний та дієвий характер, тобто реалізовуватися у взаємодії. Л. Руденко [6], Н. Спиця-Оріщенко [7] та ін., стверджують, що особливості спілкування впливають на те, як формуються та розвиваються міжособистісні стосунки. О. Власова [2], В. Зарицька [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**], Е. Носенко та Н. Коврига [4] стверджують, що емоційний інтелект є важливою складовою побудови близьких міжособистісних стосунків у юнацькому віці, оскільки вимагає сприйняття, розуміння та керування власними емоціями у різних життєвих ситуаціях. Емоційний інтелект дає змогу контролювати свої емоції під час конфліктних ситуацій, проявляти емпатію, співчуття, а також розпізнавати що відчуває партнер у тій чи іншій ситуації, що допоможе у конструктивній та якісній взаємодії.

У сучасному науковому дискурсі існує багато думок про важливість близьких міжособистісних стосунків. Оскільки кожна особистість розглядається у зв'язку з іншими представниками тієї чи іншої групи, до якої вона належить, то саме зміст особистісного «Я» виявляється у людських стосунках і створює особливий тип відносин – міжособистісні, які ґрунтуються на почуттях однієї людини до іншої, її поведінки, діяльності та позиції в суспільстві. Так, Д.Перлман стверджує, що міжособистісні стосунки – це невичерпний ресурс, з якого всі ми можемо отримати задоволення та користь [1].

Власне, близькі міжособистісні стосунки – це стосунки, що засновані на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії та спілкування, супроводжуються відчуттям симпатії або антипатії і можуть мати оцінний та дієвий характер, тобто реалізовуватися у взаємодії.

Метою емпіричного дослідження було проаналізувати особливості формування близьких міжособистісних стосунків в юнацькому віці.

Для дослідження на першому етапі обрали методику «Шкала кохання і симпатії» З. Рубіна, для розуміння того, який компонент домінує у парі (симпатія чи кохання).

На другому етапі використали «Діагностику емоційного інтелекту» Н.Холл. За допомогою цієї методики дізнаємося наскільки добре людина розуміє свої емоції і може керувати ними.

На третьому етапі провели асоціативний експеримент та контент-аналіз, щоб дослідити яке ж поняття респонденти вкладають у зміст «кохання». А також зрозуміти як юнаки розуміють та переживають дане почуття.

Загальна вибірка для здійснення дослідження складає 25 закоханих пар, віком 16-24 років.

Отже, за результатами методики «Шкала кохання і симпатії» З.Рубіна можна побачити, що у 14 пар (56%) переважає кохання в обох партнерів, що свідчить про гармонійні, міцні та довготривалі стосунки, повагу один до одного, справжнє кохання, фізичну прихильність, емоційну близькість, а також бажання розділити власне життя із коханим/коханою тощо.

У 8 пар (32%) у хлопця переважає кохання, а у дівчини симпатія. Такі результати можуть означати, що у партнерів різне уявлення про кохання. Можемо припустити, що дівчата ще не перейшли з першої стадії стосунків на другу. Також бали можуть свідчити про те, що дівчатам потрібно більше часу, щоб закохатися в партнера, вони поважають та захоплюються своїм обранцем.

У 2 пар (8%) у дівчини переважає кохання, а у хлопця симпатія. Результати можуть означати, що у партнерів різне уявлення про кохання. Можемо припустити, що хлопці ще не перейшли з першої стадії стосунків на другу. Тобто пізнають ще своїх партнерок.

І в 1 парі (4%) в обох партнерів переважає симпатія, це свідчить про те, що вони мають дружні стосунки, які ґрунтуються на повазі, прийнятті та спільних інтересах (див. рис. 1).

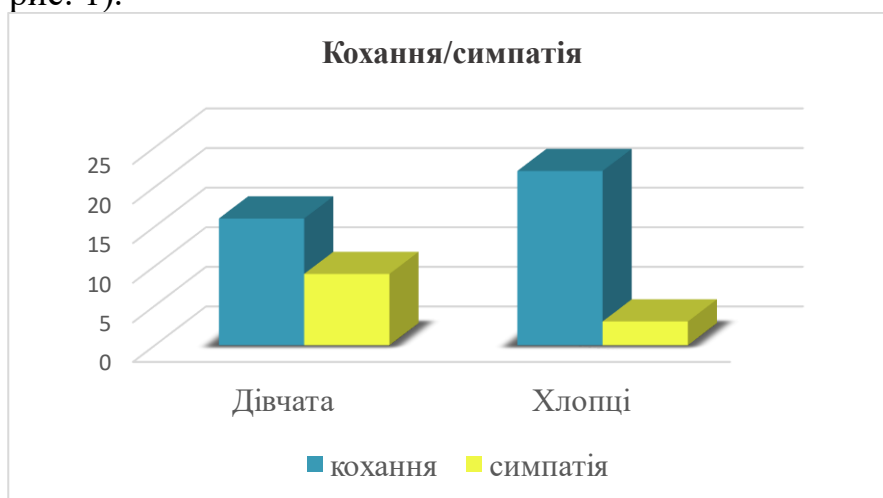


Рис.1. Результати поєднання кохання і симпатії в парі

За опитувальником «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл у більшості половини респондентів (66% від загальної кількості) низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить про нездатність усвідомлювати власні емоції, а також невміння розпізнавати емоції та почуття інших людей. Такі люди не беруть відповідальність за свої емоції та дії, звинувачуючи при цьому щось або когось. Визнання своїх помилок дається їм важко, вибачаються не часто.

Респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту виявилось менше (32%). Їм властиве розуміння своїх емоцій, також усвідомлюють причини, які спричиняють ту чи іншу поведінкову реакцію. І всього один респондент (2%) у нашому дослідженні виявив високий рівень. Власне, усі компоненти емоційного інтелекту розвинені рівномірно. Це свідчить про абсолютну легкість розпізнавання емоцій як власних, так і інших людей. Також, це про розуміння свого внутрішнього світу, почуттів та мотивів (див. рис. 2).



Рис.2. Рівень інтегрального показника емоційного інтелекту у парі

Також, за результатами асоціативного експерименту, порівнявши отримані слова-асоціації наших досліджуваних на слово-стимул «кохання», можемо побачити, що для обох статей важливими смисловими категоріями виявилися: «Позитивні переживання», «Емоційне благополуччя», «Моральні характеристики» і значною мірою «Сімейні цінності». Можемо припустити, що для юнаків та юнок кохання – це джерело позитивних переживань, яке робить їх життя радісним, наповненим та щасливим. З іншого боку, це складне почуття, яке ґрунтується на підтримці, взаємності, довірі та повазі, що є важливою частиною романтичних стосунків та сімейного життя (див. рис. 3).



Рис. 3. Гендерні відмінності у характеристиках образу кохання

Отже, проаналізувавши всі результати нашого дослідження, можемо сказати наступне: 14 пар (56%), в яких високий рівень кохання та симпатії, мають низький та середній рівні емоційного інтелекту та 11 пар (44%) в яких середній рівень кохання та симпатії, також мають низький та середній рівні емоційного інтелекту.

Отримані дані можуть вказувати, по-перше, про гармонійні та міцні стосунки, позитивне ставлення до коханої/коханого у парі, яке характеризується прийняттям партнера таким, яким він є, та повагою до його думок, цінностей та почуттів, проте юнаки та юнки можуть мати обмежену здатність усвідомлювати власні емоції та розпізнавати емоції та почуття інших людей, що може впливати на якість спілкування та міжособистісні відносини. По-друге, це також може свідчити про те, що партнери можуть мати певні труднощі в управлінні конфліктними та стресовими ситуаціями через обмежені навички керування та регулювання власними емоціями, що може призвести до погіршення стосунків та зростання напруги в парі.

Для перевірки гіпотези ми обрахували коефіцієнт кореляції Пірсона за допомогою комп'ютерної програми *Statistica 6.0*.

Власне, коефіцієнт кореляції між рівнем емоційного інтелекту та рівнем кохання $r_{xy} = -0,01$, що свідчить про відсутність зв'язку між змінними. Тому для нас немає жодних підстав стверджувати, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень закоханості у парі.

Коефіцієнт кореляції між рівнем емоційного інтелекту та рівнем симпатії $r_{xy} = 0,29$, що свідчить про незначний позитивний зв'язок.

Отже, гіпотеза про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень кохання в парі не підтвердилася. Немає прямого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем кохання у парі. Хоча існує певний слабкий, але значущий зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем симпатії. Власне, ця складова гіпотези частково підтвердилася. Можна припустити, що зі збільшенням рівня емоційного інтелекту юнаків/юнок, що перебувають у стосунках, є певна тенденція до збільшення рівня симпатії в парі. Така тенденція дасть змогу юнакам/юнкам покращити комунікацію та взаєморозуміння зі своїм

партнером або ж майбутнім обранцем/обраницею, що може сприяти збереженню гармонійних стосунків, створенню сприятливої та позитивної атмосфери в парі та задоволенню цим союзом.

Перспективами подальших досліджень є розробка просвітницьких та психокорекційних програм для молоді, спрямованих на гармонізацію близьких міжособистісних стосунків..

Література:

1. Perlman D. (2007). The best of time, the worst of time: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology*, 48 (1): 7-18.
2. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Вид-во «Віват», 2020. 512 с.
4. Зарицька В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2010. 304 с.
5. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції: монографія. Київ: Вид-во «Вища школа», 2003. 126с.
6. Руденко Л.А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ. Серія «Педагогіка – Психологія»*. 2014. Вип. 1. С. 198-207.
7. Спиця-Оріщенко Н.А. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 16, Т. 1. С. 198-201.

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 університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ДЕСТРУКТИВНИХ СТИЛЕЙ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Тривожність як індивідуальна властивість, риса характеру особистості, проявляється схильністю до надмірного хвилювання, виникнення стану неспокою в окремих ситуаціях, що загрожують невдачами та фрустрацією. Соціальною детермінантною стану занепокоєння, який загострюється в підлітковому віці, є стиль сімейного виховання.

Проблемі тривожності підліткового віку присвячені праці Я. Барановської, Т. Іванової, Х. Ільківа, І. Калужної, А. Новаківської, О. Стахова та ін. Однак малодослідженим є питання, що стосуються впливу стилів виховання на підліткову тривожність.

Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці здійснене за допомогою шкал SCARED-C (опитувальник для дітей та молоді) і SCARED-P (опитувальник для батьків), запропонованих Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії [3; 4]. Загальна вибірка складала 135 осіб – 60 учнів віком від 13 до 17 років та 75 батьків. Процедура дослідження відповідає схемі квазіекспериментального плану *ex-post-facto* із залученням однієї експериментальної та однієї контрольної групи. Зауважимо, що до експериментальної групи (ЕГ) увійшли учні (38 осіб), результати опитування яких та результати опитування їх батьків проілюстрували наявність деструктивних стилей сімейного виховання (директивність, ворожість, автономія, непослідовність (за Е. Шафером), ліберальний (за О. Пономаренко)). До контрольної групи (КГ) увійшли учні (22 осіб) результати опитування яких та результати опитування їх батьків проілюстрували наявність конструктивних стилей сімейного виховання (позитивний інтерес (Е. Шафер) або ж авторитетний (О. Пономаренко)) [1; 2].

Результати дослідження впливу деструктивних стилей сімейного виховання на виникнення проявів підліткової тривожності, та їхнє співвідношення із конструктивними стилями представлено на рис.1.

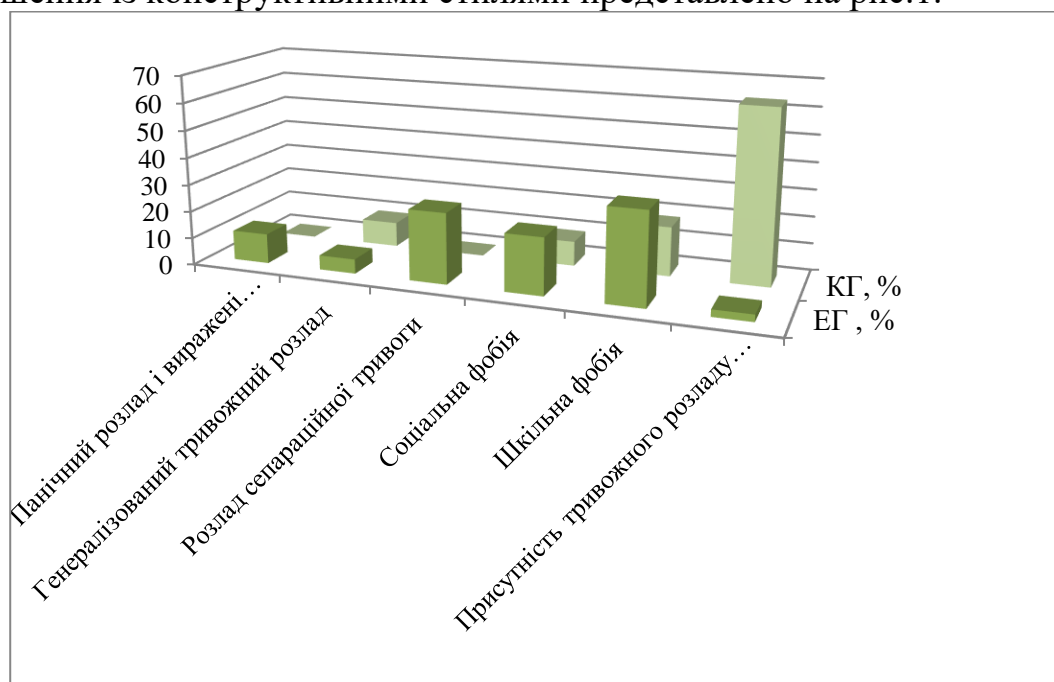


Рис. 1. Загальні показники проявів тривожності дітей-підлітків (шкали SCARED-C і SCARED-P)

Як бачимо, в підлітків з сімей, де практикують деструктивні стилі виховання, домінантними проявами тривожності є шкільна фобія, розлад сепараційної тривоги, соціальна фобія, в меншій мірі – панічний і генералізований розлади.

Шкільна фобія обумовлена ворожістю й супроводжується конфліктами, агресією та ворожнечею між усіма членами сім'ї. У такому середовищі підлітки

відчувають себе незахищеними та вразливими, перебувають у стресових ситуаціях, які посилюють їхню тривогу.

Залежність від батьків (розлад сепараційної тривоги) проявляється на різноманітних рівнях: емоційному, психологічному та навіть фізичному, а також впливає на щоденні заняття підлітків, зокрема це зниження успішності в школі, небажання ходити до школи, соціальна ізоляція тощо. В окремих випадках розлад сепараційної тривоги трапляється у сім'ях із директивним стилем виховання, де батьки можуть бути надмірно контролюючими і владними.

Соціальна тривожність детермінована авторитарним, частково непослідовним і ліберальним стилями виховання. У сім'ях із авторитарним стилем батьки надмірно суворі та контролюючі, нав'язують правила і чекають від своїх дітей беззастережної слухняності. У сім'ях з ліберальним стилем рівень контролю та обмежень, ймовірно, нижчий: батьки більш терпимі до поведінки своїх дітей і дозволяють їм вільно висловлюватись. Сім'ям з непослідовним стилем виховання бракує стабільності та передбачуваності.

Панічний розлад і соматичні ознаки тривоги зумовлені ворожістю та авторитарністю батьків. У таких умовах підлітки перебувають в стані постійної напруги, обмежень, контролю і психологічного тиску.

Ознаки генералізованого тривожного розладу вступають у взаємодію із автономним та індіферентним стилями сімейного виховання. Перший – це надмірна незалежність та самостійність підлітків, особливо у ситуаціях соціальної взаємодії; другий – коли батьки «відсутні» у житті підлітка або є малоемоційними, тобто не проявляють достатньої турботи та уваги до потреб своєї дитини.

Аналізуючи ризики прояву шкільної й соціальної фобій в контексті деструктивних стилей сімейного виховання, не виключаємо можливості впливу й інших позасімейних факторів: шкільного булінгу, психологічної травми та ін.

Досліджуючи батьківське ставлення за шкалою SCARED-P, встановлено, що серед батьків панує ідеалізоване уявлення про психічно-емоційний стан власних дітей, зумовлене рядом причин: соціальним тиском, культурними впливами, відсутністю критичної об'єктивності тощо.

Отже, в результаті проведено дослідження, визначено, що деструктивні стилі сімейного виховання підвищують ризик виникнення тривожності в підлітковому віці. Зокрема, ліберальність і ворожість детермінують появу шкільної фобії, непослідовність й директивність – розладу сепараційної тривоги, автономність, індіферентність – генералізованого тривожного розладу, ворожість, авторитарність – панічних атак і соматичних ознак тривоги.

Література:

1. Загурська І., Лавринович Ю. Особливості планування дослідження впливу стилю сімейного виховання на виникнення тривожності в підлітковому віці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: зб. Наук. Праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.)* / Ред. Колегія: Л. Котлова, С. Дмитрієва, С. Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих.

- Факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 124 – 126. URL: <http://surl.li/stmzi> (Дата перегляду: 18.04.2024)
2. Лавринович Ю. Деструктивні стилі сімейного виховання як причина тривожності у підлітковому віці. С. 54 – 56. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: зб. Наук. 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. С. 54 – 56. URL: <http://surl.li/stndn> (Дата перегляду: 19.04.2024)
3. Шкала SCARED-C (для дитини-підлітка). *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: офіц. Сайт.* URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC_ukr.pdf (Дата перегляду 03.03.2024)
4. Шкала SCARED-P (опитувальник для батьків). *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: офіц. Сайт.* URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDP_ukr.pdf (Дата перегляду: 04.03.2024)

Анна Негрій

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Фальковська, старший викладач
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Стійкість сімейних відносин в Україні та їх вплив на соціальний розвиток країни неможливий без усвідомлення та підтримки психологічних аспектів партнерства [2]. Стосунки кожної пари унікальні і неповторні по-своєму, проте більшість сімей проходять певні стадії розвитку, які в подальшому допомагають їм набути нового досвіду у спілкуванні і взаємодії один з одним [1]. Розуміння психологічної підтримки у партнерських стосунках, її трансформації та вплив на внутрішній мікроклімат пари дозволяє розкривати шляхи гармонізації шлюбних відносин [3]. Підтримка у парі може проявлятися у різних аспектах, наприклад *емоційний зв'язок партнерів, розуміння потреб партнера, допомога у складних ситуаціях, підтримка у досягненні цілей* тощо. Тому є важливим розуміння актуальних форм підтримки в залежності від тривалості стосунків [2; 3]. Саме ці обставини викликали інтерес та усвідомлення важливості психологічного дослідження, яке передбачає виявлення особливостей психологічної підтримки у партнерських стосунках.

У дослідженні взяли участь 28 пар, які перебували в різних типах стосунків (довготривалі стосунки без спільного проживання, громадянський шлюб, офіційно зареєстрований шлюб) та мали різну тривалість цих стосунків.

Учасники були поділені на декілька груп за тривалістю їхніх стосунків. Для збору емпіричних даних ми використовували метод структурованого інтерв'ю з набором запитань, що мали варіанти відповідей, а також можливість додати власні відповіді. Цей метод був спрямований на виявлення розуміння та використання психологічної підтримки в парі.

Ретельний аналіз результатів дозволив нам констатувати наявність різного розуміння психологічної підтримки у пар, в залежності від тривалості їхніх стосунків.

Графічний аналіз, представлений на діаграмі (рис.1), ілюструє зміну пріоритетних якостей партнера у взаєминах в залежності від тривалості стосунків. Аналіз виявляє зростання значущості таких параметрів, як підтримка та розуміння потреб партнера, можливість введення інтелектуальних розмов, повага до особистого простору та незалежності партнера, а також узгодженість поглядів на виховання дітей. Поступове розуміння важливості цих критеріїв може вказувати на глибшу особистісну інтеграцію партнерів та збільшення поваги до унікальних мотивів одне одного. В довгостроковій перспективі партнерам стає важливо мати поряд людину, з якою вони поділяють спільні інтереси та погляди на життя, що може бути пов'язано з підвищеною оцінкою значущості довготривалих якостей для стабільності відносин.

На діаграмі також відображено спад значущості таких аспектів, як емоційний зв'язок із партнером та адаптація до змін, що може бути пов'язано з періодами криз у відносинах, особливо протягом 3-5 років. Однак партнери, які перебувають у відносинах понад 10 років, знову надають велике значення емоційному зв'язку, що свідчить про їхню гармонійність та важливість емоційної взаємодії. Сексуальна привабливість, яка є критичною на ранніх етапах відносин, з часом втрачає свою першорядність, поступаючись місцем іншим, більш сталим та важливим факторам для партнерів, таким як емоційний зв'язок, підтримка потреб та інтелектуальна сумісність.

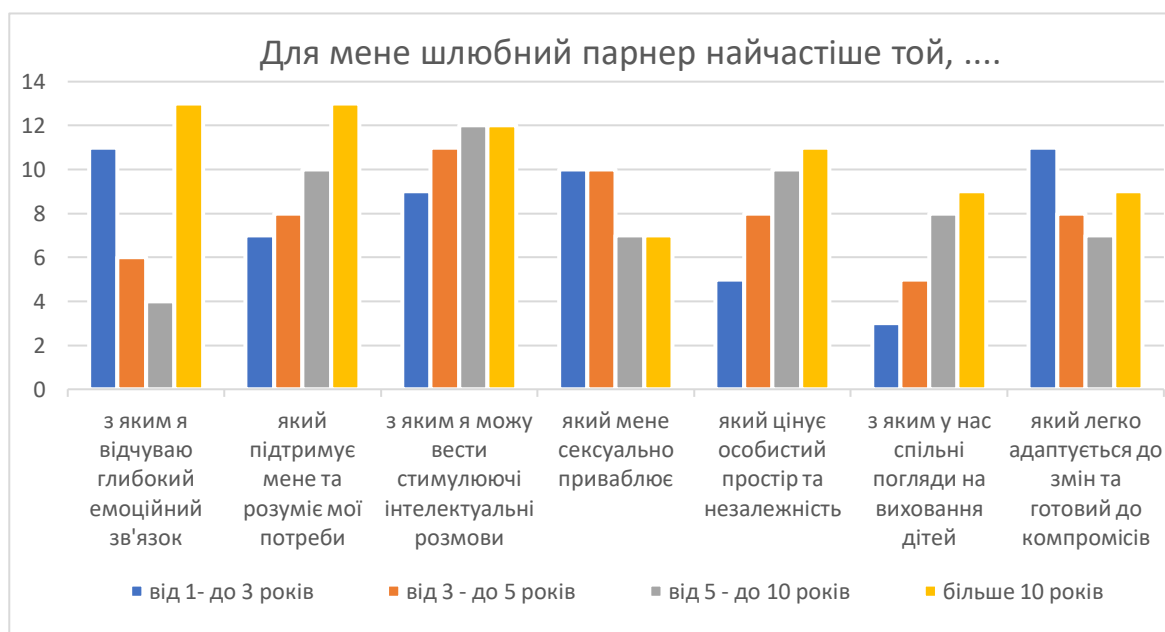


Рис.1. Аналіз необхідних якостей партнера залежно від тривалості стосунків

На основі аналізу даних, представлених на діаграмі (рис.2), встановлено, що партнери, які знаходяться на ранніх стадіях відносин, зазвичай не віддають значної уваги вияву емпатії без надання порад, як формі емоційної підтримки у парі. Проте зі збільшенням тривалості стосунків значущість цього аспекту зростає, що може свідчити про бажання партнерів надавати одне одному підтримку в особистісних питаннях, відмовляючись від оцінювання дій, а виявляючи близькість та емоційне співпереживання. У той же час практична допомога в розв'язанні життєвих проблем є найбільш важливою на початкових етапах відносин, але з часом її значимість дещо зменшується. Це може свідчити про бажання партнерів до більшої автономії та вирішення проблем самостійно, розраховуючи на емоційну підтримку з боку партнера.

Крім того, спільні розважальні заходи, які спочатку вважаються неактуальними, набувають значення з плином часу, вказуючи на бажання партнерів проводити разом більше часу. Це може бути аргументовано трансформаціями у структурі сімейного життя або іншими змінами життєвих обставин, що сприяє підвищенню цінності активного відпочинку разом як форми підтримки. Фізичний контакт, такий як обійми чи поцілунки, є найбільш значимою формою підтримки на ранніх стадіях стосунків, однак цей аспект значно знижується в періоди кризи у відносинах, коли партнери можуть відчувати віддаленість одне від одного. Згодом важливість цього фактору знову зростає, але вона не стає домінантною.

Отже, з часом партнери розширюють спектр факторів прояву підтримки, при цьому на ранніх стадіях відносин зосереджуючи увагу на конкретних діях, і поступово збільшуючи увагу до інших форм підтримки.

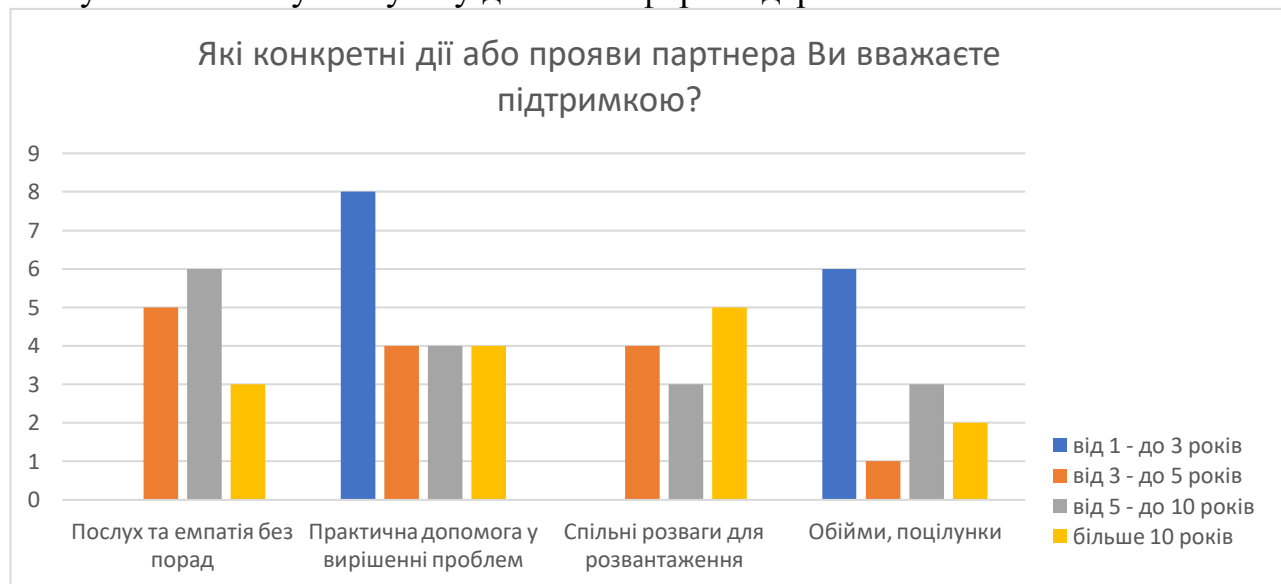


Рис.2. Аналіз конкретних дій партнера, які вважаються підтримкою у партнерських стосунках залежно від їх тривалості

Дані, представлені на діаграмі (рис.3), ілюструють поступове зменшення активності партнерів у наданні емоційної підтримки, такої як співпереживання. Це може вказувати на те, що на ранніх етапах стосунків партнери більше надають значення цьому типу підтримки. Аналіз діаграми також показує, що з

плином часу партнери звертають більшу увагу на практичну підтримку, таку як допомога з домашніми обов'язками. Це може бути обумовлено тим, що пари з довготривалими стосунками частіше стикаються з побутовими проблемами, тому практична підтримка набуває для них особливої значущості. Крім того, у довготривалих стосунках партнери також надають значення фінансовій підтримці, інвестуючи кошти у вирішення спільних проблем, що може свідчити про більшу стійкість у відносинах.

Стабільно високі показники зустрічаються в таких формах підтримки, як консультації з фахівцями та проведення спільного проведення часу, що допомагає уникнути ізоляції партнера. Це вказує на те, що ці форми підтримки залишаються релевантними та важливими як на початку, так і на пізніших стадіях стосунків. Отже, форми підтримки можуть змінюватися залежно від тривалості стосунків, але деякі фактори зберігають свою значущість незалежно від часу.

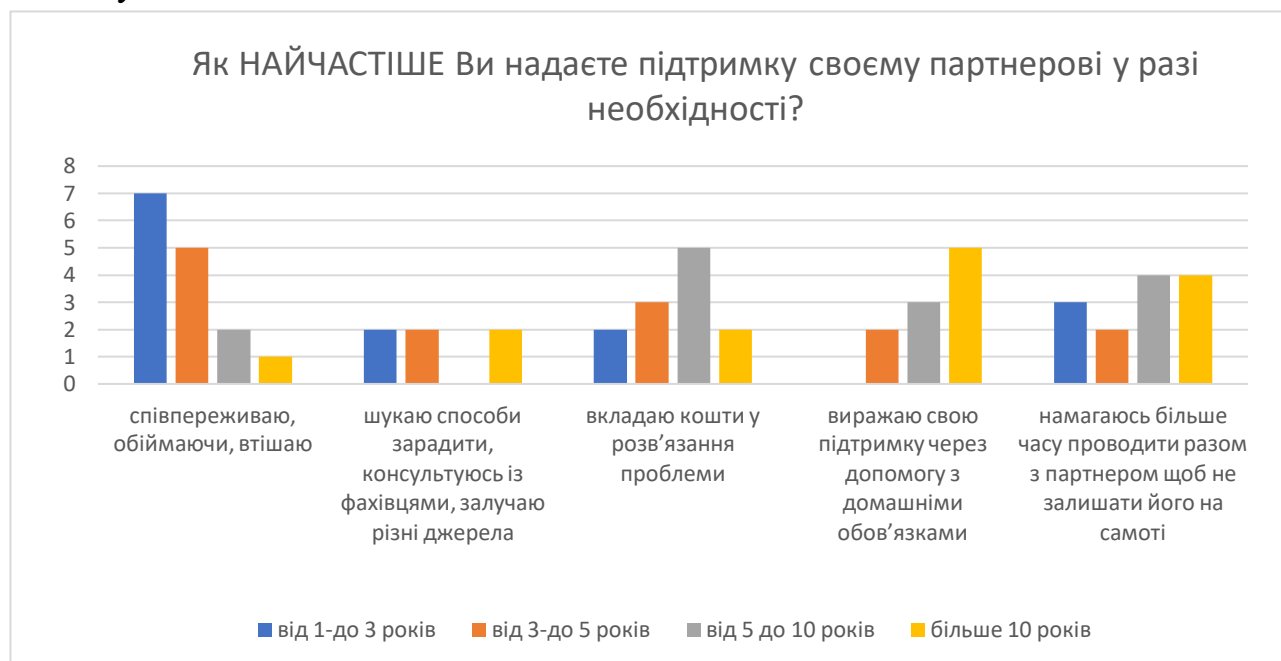


Рис.3. Аналіз різновидів підтримки, яка найчастіше надається партнерові у стосунках залежно від їх тривалості

Аналіз даних, представлених на наступній діаграмі (рис 4), виявляє тенденції у сприйнятті змін у наданні підтримки партнерами у стосунках в залежності від їх тривалості. Зокрема, спостерігається зростання емоційної та практичної підтримки, які є ключовими у формуванні та розвитку стосунків, вже з ранніх стадій. Крім того, з плином часу збільшується потреба у отриманні корисної інформації від партнера, мотиваційна підтримка, а також повага до особистого простору та незалежності кожного з партнерів. Це свідчить про те, що з тривалістю спільного життя партнери краще розуміють та більше цінують одне одного, що сприяє розвитку взаємоповаги та спільних цінностей.

Додатково, деякі респонденти вказують на зниження рівня підтримки, що може вказувати на насиченість стосунків чи переходи через кризові періоди. Проте з часом більшість партнерів починають менше відчувати різкі зміни у

підтримці, що може свідчити про досягнення більш стійких та гармонійних взаємин, де комфорт та взаєморозуміння стають домінуючими. Відповідно до даних діаграми, зі збільшенням тривалості стосунків зростає потреба в додаткових формах підтримки, які роблять відносини більш комфортними та покращують якість життя обох партнерів.

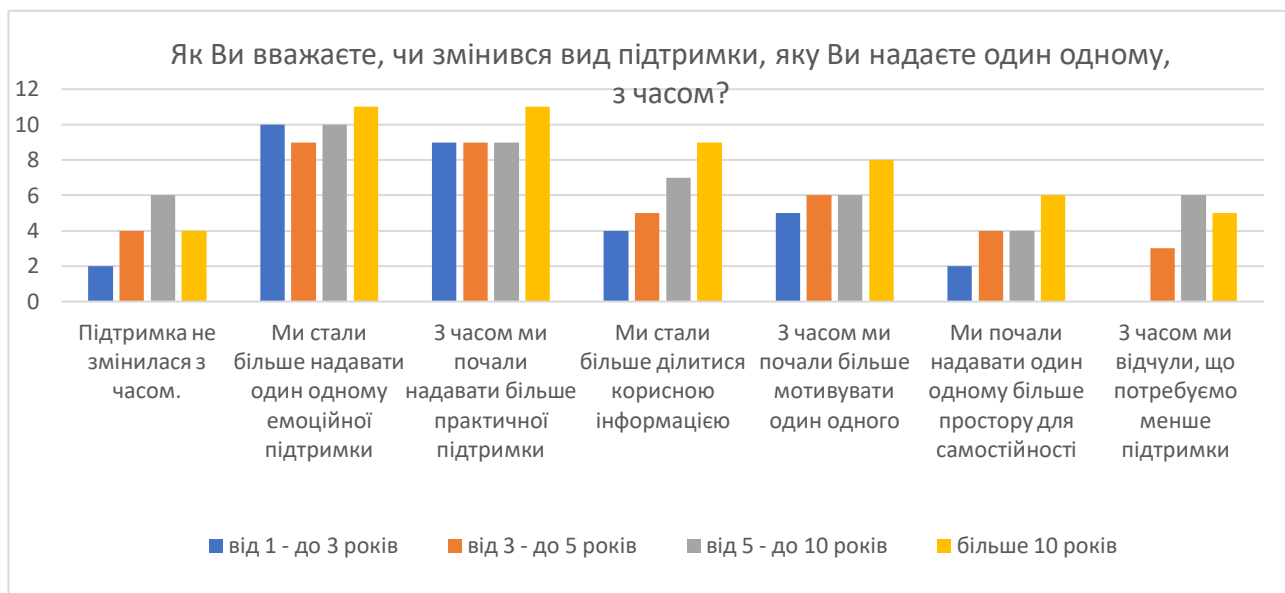


Рис.4. Аналіз сприйняття та змін підтримки у партнерських стосунках з часом залежно від тривалості відносин

Таким чином, порівняльний аналіз підтримки у партнерських стосунках в залежності від їх тривалості, виявлений у результаті аналізу отриманих відповідей структурованого інтерв'ю 56 респондентів, що репрезентують досвід 28 сімейних пар, вказують на зміни у формах та видах підтримки з часом. Уявлення про підтримку, її отримання та надання партнерові дійсно є різним, в залежності від того, який термін стосунків. Розуміння цих відмінностей та їх використання може покращити партнерські стосунки. Це відкриває можливості для виникнення нових програм з психологічної підтримки для пар, що сприятиме їх подальшому зміцненню.

Література:

1. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science"*. Prague, 2014. Vol. 2. P.176-182.
2. Психологія молодого сім'ї: монографія / за ред. М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Т.І. Дучимінська, Л.І. Магдисюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
3. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021.

Олена Павловська

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

**ЗНАЧЕННЯ ІГРОВИХ ФОРМ РОБОТИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ**

Одним зі шляхів, який веде до прискорення процесу пізнання, є використання розвивальних ігор у різних видах діяльності з дитиною раннього віку. Під розвивальною грою розуміємо ігрову діяльність, організовану дорослим і спрямовану на розвиток психічних процесів та емоційно-вольової сфери дітей. Розвивальні ігри створюють своєрідний клімат для розвитку інтелекту. Велике значення має колективна ігрова діяльність. Саме в ній діти розвивають свої комунікативні здібності: навчаються доброзичливого спілкування, вміння співпереживати, співчувати, висловлювати свої думки, розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей. Це допомагає їм налагодити стосунки з однолітками, вчить дітей розуміти один одного.

Не меншого значення для розвитку дитини мають рухливі ігри. В них поряд з розвитком інтелектуальних та емоційно-вольових якостей задовільняється найважливіша потреба в руховій активності. Корисними для дитини є ігри з різними матеріалами – водою, піском, глиною, пластиліном. Створення умов для різноманітної ігрової діяльності дитини є необхідною умовою для збереження її фізичного та психічного здоров'я і головною умовою для успішного всебічного розвитку дитини. Тому так важливо, починаючи з маленького віку заохочувати дитину до гри під час якої буде задіяне мовлення, мислення, самовираження.

У дослідженні значення ігрової діяльності для психічного розвитку дітей раннього віку брали участь 15 осіб (діти віком від 1 до 3 років). Загалом процедура нашого дослідження відповідає схемі формувального експерименту із залученням однієї експериментальної групи (учні раннього віку).

Було виділено такі етапи дослідження:

I етап – отримання емпіричних даних про психічний розвиток дітей раннього віку за допомогою Шкали оцінки психічного розвитку дитини В. Манової-Томової.

II етап – включення дітей до розв'язкової програми, метою якої є розвиток психічного розвитку дітей раннього віку.

III етап – повторне дослідження психічного розвитку дітей раннього віку за допомогою Шкали оцінки психічного розвитку дитини В. Манової-Томової після включення до розв'язкової програми.

До впровадження розв'язкової програми ми можемо бачити такі результати (табл. 1):

Таблиця 1

Рівень психічного розвитку до впровадження розв'язкової програми

Сфери психічного розвитку	Дуже високий розвиток	Високий розвиток	Нормальний розвиток	Слабкий розвиток
1.М (моторика)	-	-	53%	47%
2.У (уміння)	-	-	20%	80%
3.Н (навички)	-	-	47%	53%
4.О (образотворча діяльність)	-	-	47%	53%
5.ЕС (емоційно-соціальний розвиток)	-	-	60%	40%
6.МВ (мовлення)	-	-	47%	53%

За даними дослідження ми можемо побачити, що 53% (8 дітей) мають нормальний розвиток у сфері моторики; 20% (3 дитини) мають нормальний розвиток у сфері уміння; 47% (7 дітей) мають слабкий розвиток у таких сферах: навички, образотворча діяльність, та мовлення. 60% (9 дітей) мають нормальний розвиток у сфері емоційно-соціального розвитку. 40% (6 дітей) мають слабкий розвиток у сфері емоційно – соціальний розвиток.

Слабкий розвиток у сфері моторики мають 47% (7 дітей), у сфері емоційно-соціальний розвитку 40% (6 дітей), у сфері навичок 53% (8 дітей), у сфері образотворчої діяльності 53% (8 дітей), у сфері мовлення 53% (8 дітей).

Після впровадження розв'язкової програми маємо такий розподіл за сферами психічного розвитку (табл. 2):

Таблиця 2

Рівень психічного розвитку після впровадження розв'язкової програми

Сфери психічного розвитку	Дуже високий розвиток	Високий розвиток	Нормальний розвиток	Слабкий розвиток
1.М(моторика)	7%	7%	66%	20%
2.У(уміння)	7%	7%	73%	13%
3.Н(навички)	7%	13%	66%	13%
4.О(образотворча діяльність)	13%	7%	53%	27%
5.ЕС(емоційно-соціальний розвиток)	7%	7%	66%	20%
6.МВ(мовлення)	7%	-	73%	20%

За результатом повторного дослідження, можемо побачити, що 7% (1 дитина) має дуже високий розвиток у таких сферах: моторика, уміння, навички, емоційно-соціальний розвиток, мовлення. 13% (2 дитини) мають дуже високий розвиток у сфері образотворчої діяльності. 7% (1 дитина) має високий розвиток

у таких сферах: моторика, уміння, образотворча діяльність, емоційно-соціальний розвиток. 13% (2 дитини) мають високий розвиток у сфері навичок. 53% (8 дітей) мають нормальний розвиток у сфері образотворчої діяльності. 66% (10 дітей) мають нормальний розвиток у таких сферах: моторика, навички, емоційно-соціальний розвиток. 73% (11 дітей) мають нормальний розвиток у таких сферах: уміння, мовлення. 13% (2 дитини) мають слабкий розвиток у сфері умінь та у сфері навичок. 20% (3 дитини) мають слабкий розвиток у сфері моторики, емоційно-соціального розвитку та мовлення. 27% (4 дитини) мають слабкий розвиток в образотворчій діяльності.

Результати дослідження показали позитивні зміни у показниках психічного розвитку після впровадження розвиткової програми. Дослідження не претендує на досконалість. Перспективи дослідження полягають в удосконаленні та подальшій розробці розвиткової програми.

Література:

1. Манова-Томова В. Психологічна діагностика раннього віку. Київ: Вища школа, 1978. 168с.
2. Шкала оцінки психічного розвитку дитини В.Манової-Томової. Манова-Томова В. Психологічна діагностика раннього віку.
URL:<http://eprints.zu.edu.ua/21172/1/Никончук.pdf>.

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 університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У КОНТЕКСТІ БЛИЗЬКИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Сім'я як складний і багатоплановий соціальний феномен є об'єктом вивчення багатьох наук. Саме у батьківській сім'ї формуються різноманітні стилі прив'язаності, які розвивають здатність людини до гармонійного існування всередині соціуму, від чого залежить майбутня взаємодія людини з суспільством. Тому проблеми міжособистісних стосунків у шлюбі та батьківсько-дитячої комунікації є особливо актуальним і перспективним напрямком емпіричних досліджень. Одним із чинників підтримання емоційно стабільних стосунків є уміння обирати стиль поведінки в конфлікті відповідно до ситуації міжособистісної взаємодії таким чином, щоб згладжувати труднощі у спілкуванні між партнерами.

Загальна вибірка досліджуваних складала 68 осіб (34 пари, що перебувають у близьких міжособистісних стосунках) у віковій категорії від 25 до

45 років (34 чоловічої та 34 жіночої статі). За домінуючим видом діяльності всі (або більшість) досліджувані – працюючі, мешканці міста або села, люди різного соціального статусу. Методика дослідження – опитувальник Томаса-Кілманна: «Типи поведінки у конфлікті (The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, ТКІ)», що дозволяє визначити п'ять стилів поведінки у конфлікті, позначені відповідно до двох основних вимірів (кооперація і наполегливість): суперництво (конкуренція), співпраця, компроміс, уникнення, пристосування [1]. Проаналізувавши кожний спосіб регулювання конфліктів за методикою ТКІ, здійснено категоріальний розподіл груп досліджуваних за статтю і визначеного основні характеристики кожної групи.

У вибірковій сукупності 8,2% чоловіків і 7,2% жінок виявляють суперництво у конфліктних ситуаціях. Серед відмінностей, можна зазначити те, що чоловіки більше використовують прямі методи виявлення суперництва, зокрема конкуренцію, боротьбу за владу або ж домінування. У жінок це схильність до більш підтонких та психологічних методів: маніпуляція емоціями чи соціальними взаєминами (див. рис. 1).

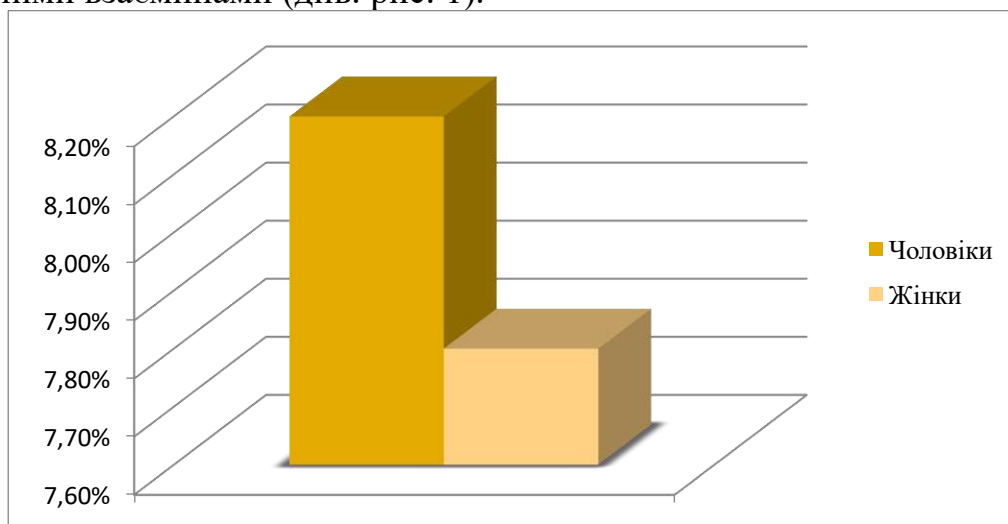


Рис. 1. Суперництво як спосіб регулювання конфліктів

Співпраця як спосіб регулювання конфліктів у парах проявляється однаковою мірою: 12,7% – чоловіків, 12,7% жінок. Досліджувані цієї групи однаково проявляють взаємоповагу і взаєморозуміння, залучені в активне слухання, йдуть на компроміси (див. рис. 2).

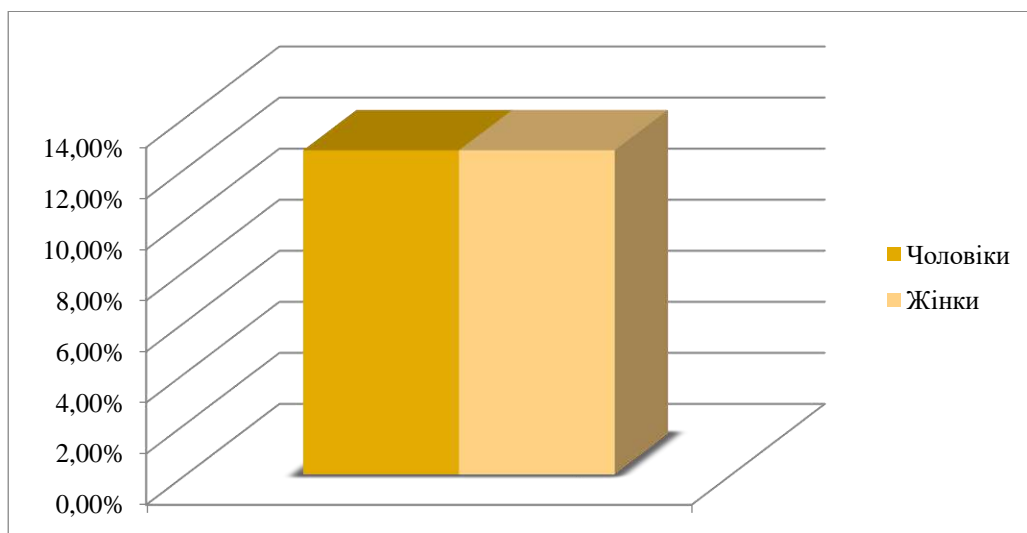


Рис. 2. Співпраця як спосіб регулювання конфліктів

Однаковою мірою чоловіки й жінки послуговуються компромісом як способом регулювання конфліктів у міжособистісній взаємодії – 11,8% чоловіки і 11,8% жінки (рис.3).

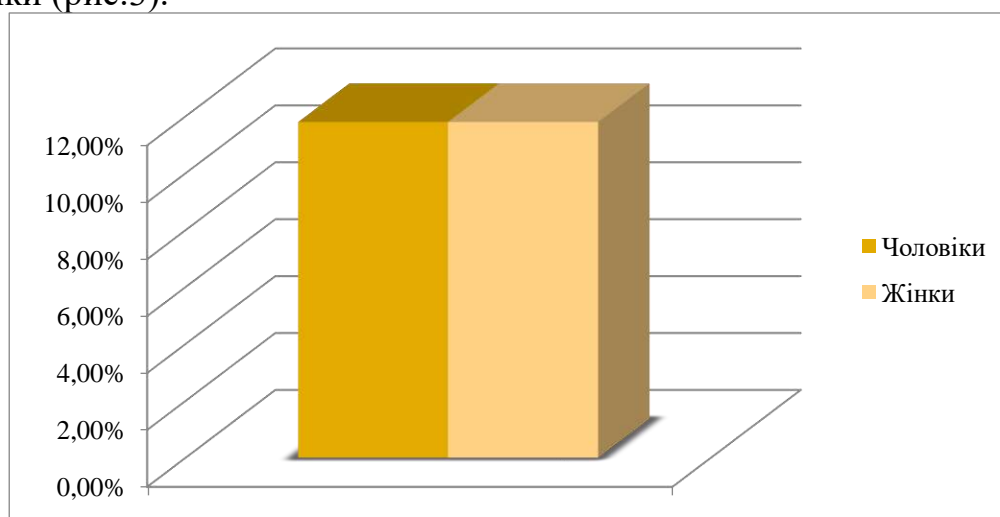


Рис. 3. Компромiс як спосiб регулювання конфлiктiв

У різних ситуаціях жінки і чоловіки виявляють різні способи уникнення конфліктів. Наприклад, чоловіки мають тенденцію уникати прямої конфронтації, використовуючи при цьому хитрість або відволікання, тоді як жінки більше схильються до мовчазного ухилу від конфлікту. Також в обох сторін реакція на стрес різна: жінки схильні до емоційного стресу і роздратування, чоловіки зберігають спокій і холонокровність. Кількісне відсоткове співвідношення представлено на рис. 4.

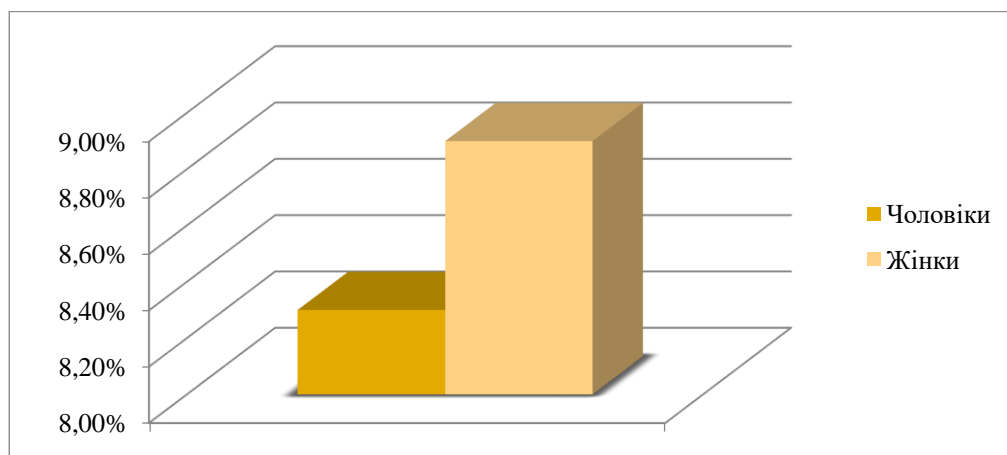


Рис. 4. Уникнення як спосіб регулювання конфліктів

Стратегія пристосування більше характерна для чоловіків (10%) ніж для жінок (8,8%). При цьому, чоловіки прагнуть знайти рішення проблеми якнайшвидше, жінки – аналізують всі деталі та поглиблюються в ситуацію. Відмінності в пристосуванні обох груп можуть впливати зі стереотипів і соціальних очікувань стосовно ролей чоловіків і жінок у суспільстві. Кількісне відсоткове співвідношення представлено на рис. 5.

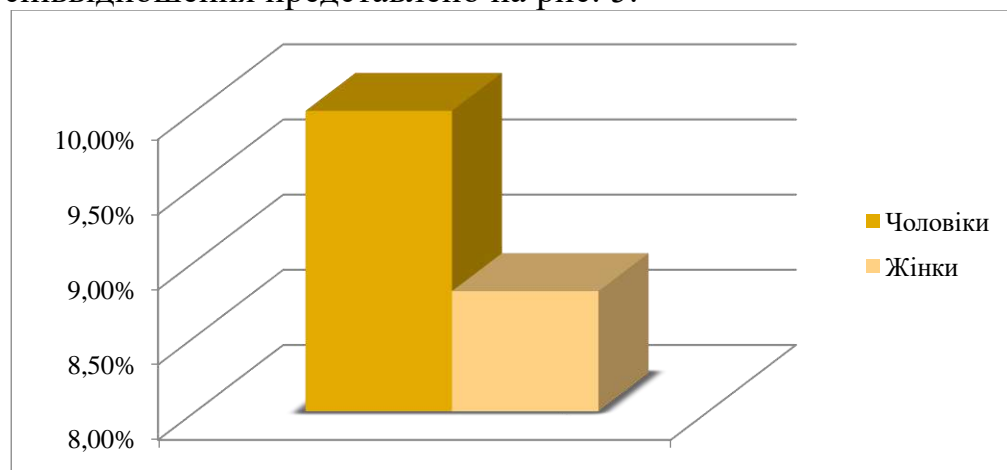


Рис. 5. Пристосування як спосіб регулювання конфліктів

Таким чином, визначені загальні кількісні показники способів регулювання конфліктів серед пар досліджуваних: суперництво – 15,1%, співпраця – 25,4%, компроміс – 23,6%, уникнення – 17,2%, пристосування – 18,8%. Різниця між показниками є незначною (рис. 6).

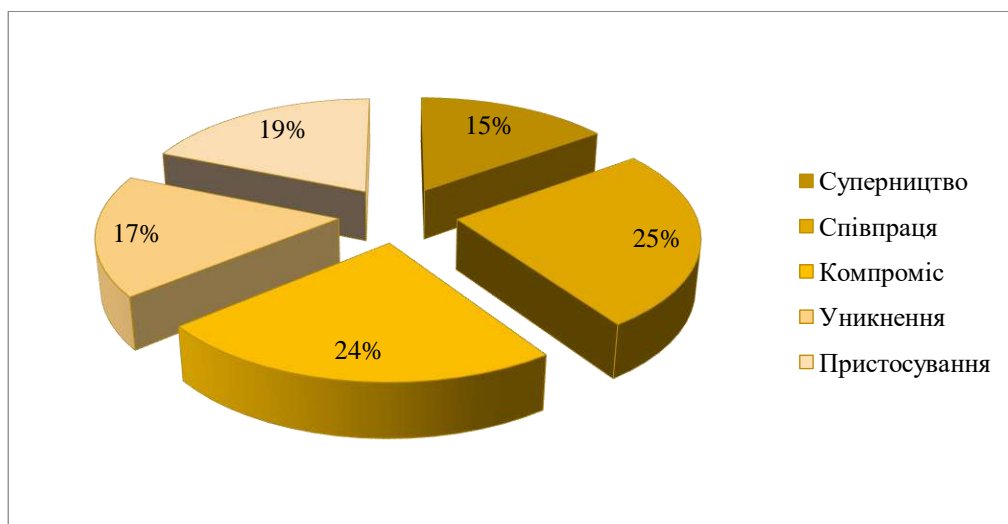


Рис. 6. Способи врегулювання конфліктів у близьких міжособистісних стосунках

Отже, здійснивши опитування за методикою Томаса-Кілманна, серед пар досліджуваних визначено, що домінантним способом врегулювання конфліктів у міжособистісних стосунках є співпраця, при цьому різниця з іншими показниками є незначною.

Література:

1. Нагаєв В.М. Конфліктологія : курс лекцій (модульний варіант): навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2004. С. 80-83.

Ганна Пирог

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

Наталія Пуцик

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВІДПУСТЦІ ПО ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ

У сучасних умовах актуальність дослідження стресу зростає, що пояснюється рядом причин: повномасштабна війна в Україні, відсутність фізичної та психологічної безпеки, нестабільність у економічній, політичній та соціальній сферах, тощо.

Відповідно до моделі Р. Лазаруса, стрес розглядається як комбінація зовнішніх факторів і внутрішніх проявів, які виникають через сприйняття людиною оточуючих обставин [5]. Людина часто сприймає контекст, в якому вона перебуває, через певну позицію і оцінку суб'єктивної значущості обставин. Часто ця оцінка супроводжується яскравим емоційним забарвленням.

Згідно з дослідженнями Н. Єрмакової [2], існують гендерні відмінності у поведінці у стресових ситуаціях. Реакція на стрес у чоловіків та жінок відрізняється: у чоловіків формується готовність до майбутнього стресу, що може призвести до виснаження, а жінки реагують на саму стресову ситуацію. В умовах війни під впливом стрес факторів відбуваються зміни в сімейному житті, в розподілі сімейних ролей, що призводить, зокрема, до зменшення задоволеності шлюбом, негативного ставлення до шлюбного партнера, погіршення дитячо-батьківських стосунків тощо [4].

Однією з категорій, яка відчуває сильний стрес, є жінки, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною. Вихід жінки у декретну відпустку суттєво змінює її життя: постійне прокидання вночі, обмеженість часу для спілкування з друзями, зосередженість на потребах дитини, страх помилок тощо. Багато сімей живуть віддалено від батьків, які могли би надати підтримку, і няню не завжди можна собі дозволити фінансово, тому мама знаходиться з дитиною 24 години на добу і не має можливості відпочити, що призводить до втоми, розладів сну, втрати енергії та погіршення самопочуття. Навіть якщо дитина добре спить і має розпорядок дня, щоденні клопоти (одягання, годування, піклування тощо) можуть викликати стрес.

Жінкам, які доглядають маленьких дітей, доводиться відповідати на багато вимог і боротися за життєві ресурси та соціальну позицію. Це призводить до постійного зростання навантаження на нервову систему та психіку, що спричиняє емоційну напругу, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей та здатності протистояти стресу.

Отже, високий рівень стресу у жінок в декретній відпустці може бути спричинений чинниками як традиційними для материнської ролі: відчуттям нестачі часу, напруженим графіком, рутинністю, прагненням бути «ідеальною мамою», нерівномірним розподілом батьківських обов'язків, відсутністю близьких стосунків з партнером, так і додатковими, пов'язаними з війною: загроза життю і здоров'ю дитині та матері, постійне відчуття небезпеки, нестабільність у економічній та соціальній сферах, тощо.

Метою нашого дослідження є вивчення психологічних особливостей прояву стресу у жінок, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною.

Емпіричне дослідження проводилось в місті Житомир. В ньому взяли участь 60 жінок віком від 20 до 45 років, які знаходяться у відпустці по догляду за дитиною. В якості діагностичних методик було обрано:

- Опитувальник емоційного вигорання МВІ (Maslach burnout inventory);
- Опитувальник батьківського ставлення (ОБС);
- Методика «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIK-Ph).

За результатами вивчення емоційного вигорання за опитувальником МВІ (табл. 1), високий рівень емоційного виснаження діагностовано у 68,4% досліджуваних жінок, середній рівень – у 28,3%. Високий рівень деперсоналізації у 51,6%, середній – у 31,7%. Високий рівень редукції особистих досягнень у 35%, середній – у 65%. Отже, у досліджуваних жінок, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною, переважають симптоми

емоційного виснаження і деперсоналізації, синдром емоційного вигорання сформований більше ніж у 50%.

Таблиця 1

*Емоційне вигорання досліджуваних
(за опитувальником емоційного вигорання MBI)*

Шкали	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
Емоційне виснаження	3,3%	28,3%	68,4%
Деперсоналізація	16,7%	31,7%	51,6%
Редукція особистих досягнень	0%	65%	35%

За результатами вивчення ставлення матерів до власних дітей за опитувальником батьківського ставлення (рис. 1), у 98,4% опитаних був виявлений тип батьківського ставлення «Кооперація». У цих жінок переважає співпраця зі своєю дитиною, вони зацікавлені у справах та планах своєї дитини, намагаються у всьому їй допомогти, співчують їй. Ці матері високо оцінюють інтелектуальні та творчі здібності своєї дитини, відчують гордість за неї, заохочують ініціативу та самостійність дитини, намагаються бути з нею на рівних, намагаються стати на його думку в спірних питаннях.

Батьківське ставлення за типом «Сімбіоз» було виявлено у 86,7% матерів. Ці жінки прагнуть симбіотичних стосунків зі своїми дітьми, відчують себе з дитиною єдиною цілим, прагнуть задовольнити всі її потреби, захистити від труднощів та неприємностей життя, постійно відчують тривогу за неї, їхня дитина здається їм маленькою та беззахисною.

Тип батьківського ставлення «Авторитарна гіперсоціалізація» був виявлений у 56,7% досліджуваних жінок. Ця категорія матерів ставиться до своєї дитини з позицій авторитаризму, намагаючись контролювати у всьому дитину. Вони вимагають від своєї дитини беззастережного послуху та дисципліни, намагаються нав'язати у всьому свою волю, не в змозі стати на думку своєї дитини. Ці жінки уважно стежать за соціальними досягненнями своїх дітей, їхніми індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

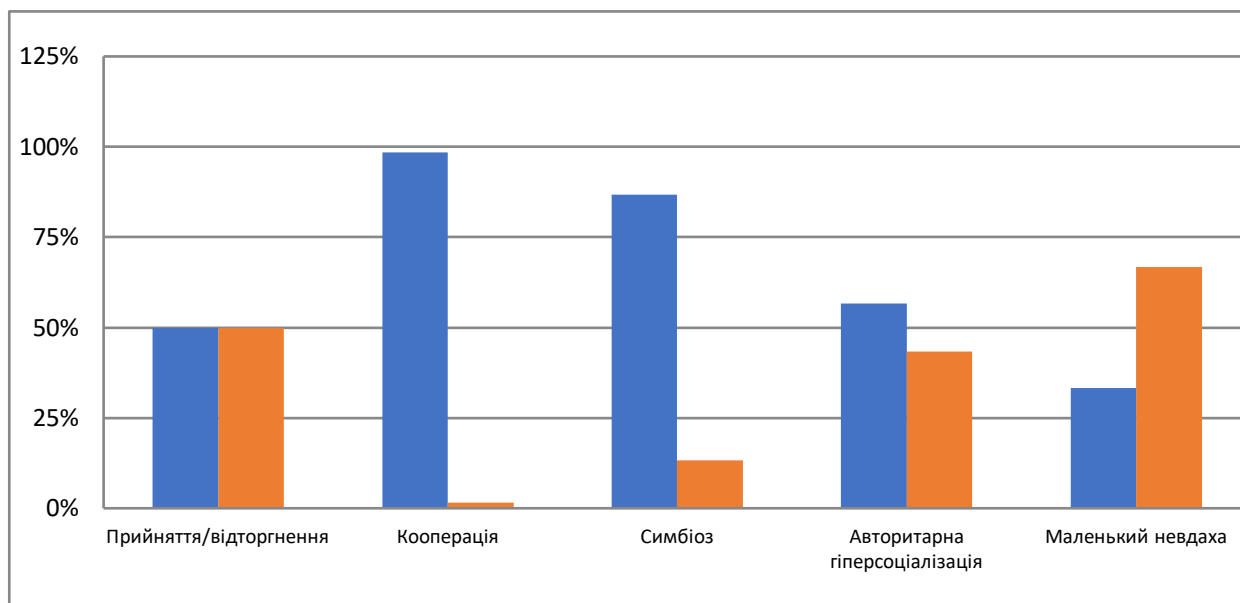


Рис. 1. Ставлення досліджуваних жінок до дітей (за опитувальником батьківського ставлення)

Тип батьківського відносини «Прийняття» був виявлений у 50% опитаних. Жінки з цим типом ставлення до дітей воліють демонструвати, що їм подобається їхня дитина такою, якою вона є, вони поважають індивідуальність своєї дитини, симпатизують їй, вони прагнуть проводити багато часу разом з дитиною, схвалюють її інтереси та плани. Проте у 50% жінок було визначено неприйняття дитини такою, як вона є.

Тип батьківського відношення «Маленький невдаха» було виявлено у 33,3% досліджуваних жінок. У цієї частині матерів є прагнення інфантилізувати свою дитину, приписати їй особисту та соціальну неспроможність. Ці жінки бачать не довіряють своїй дитині, обурюються її неуспішністю і невмілістю, намагаються захистити дитину від труднощів життя та суворо контролювати її дії. Інтереси, захоплення, думки та почуття дитини здаються їм дитячими, несерйозними, самі діти видаються непристосованими, неуспішними, відкритими для поганих впливів.

Отже, у досліджуваних жінок, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною, найбільш поширеними типами ставлення до дітей є «Кооперація» і «Симбіоз», тобто вони орієнтовані на співпрацю зі своєю дитиною, заохочують її ініціативу та самостійність дитини, при цьому одночасно відчують себе з дитиною єдиною цілим, постійно відчують тривогу за неї.

За результатами вивчення ресурсів за моделлю BASIC Ph було визначено переважаючі стратегії подолання кризових станів матерів у декретній відпустці (рис. 2). Більшість досліджуваних жінок, а саме 60%, переважно долають власний стресовий стан через актуалізацію когнітивних стратегій АККУМУЛЯТОР, здатність мислити логічного та критично, оцінювати ситуацію, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально їх вирішувати. 15% опитаних жінок використовують більше стратегію «віра,

переконання, цінності» (B), тобто спираються на віру в Бога, інших людей, переконання і цінності, віру в дива або самих себе. 10% опитаних з метою подолання кризових станів використовують власні творчі здібності (I). 6,7% опитаних жінок для подолання стресового стану використовують фізичну активність, тілесні ресурси (Ph); 5% – афективні форми (A): сльози, сміх, розмову з іншими через власні переживання, що вимагає виявлення різноманітних почуттів та їх ідентифікацію; 3,3% – опору на соціальні зв'язки, соціальну підтримку та прагнення до спілкування(S).

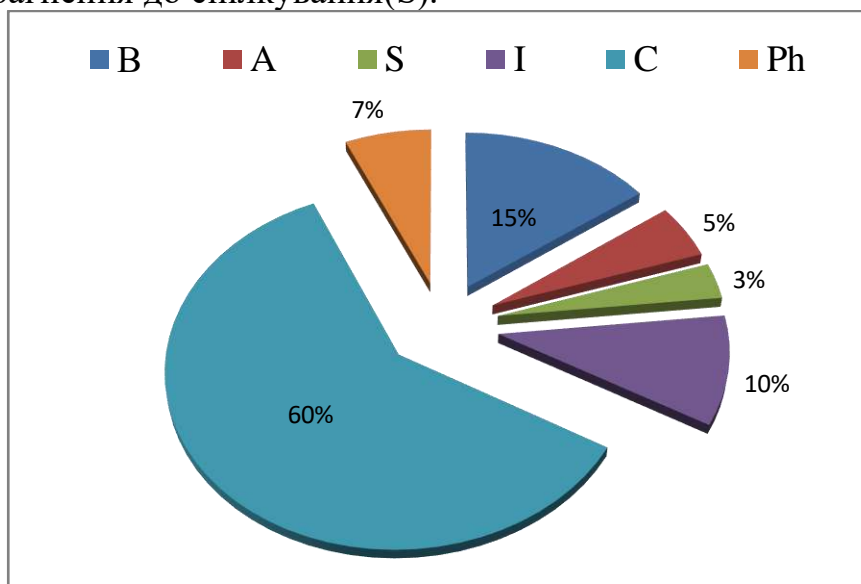


Рис. 2. Стратегії подолання кризових станів (за моделлю BASIC Ph)

Отже, найбільш поширеною стратегією подолання кризових станів у досліджуваних жінок, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною, є звертання до раціонального мислення, вирішення проблем через аналіз ситуації та інформації.

Для визначення найбільш ефективних ресурсів подолання стресу у досліджуваних жінок було підраховано кореляцію між показниками емоційного виснаження (за опитувальником MBI) та стратегіями подолання кризових станів (за моделлю BASIC Ph). За вибіркоvim коефіцієнтом кореляції статистично значущі обернені зв'язки помірної сили було виявлено між емоційним виснаженням і стратегіями подолання кризових станів «віра, переконання, цінності» ($\rho = -0.48749$); «когнітивні стратегії» ($\rho = -0.46496$); «соціальні зв'язки» ($\rho = -0.44233$). Тобто чим більше досліджувані жінки використовують для подолання труднощів віру, раціональне мислення і звертаються до соціальної підтримки, тим менше у них виражено емоційне вигорання.

Таким чином, результати проведеного нами емпіричного дослідження вказують, що у досліджуваних жінок, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною, переважають симптоми емоційного виснаження і деперсоналізації; у стосунках з дитиною вони орієнтовані на співпрацю, при цьому мають симбіотичний зв'язок з дитиною; для подолання кризових станів найчастіше звертаються до когнітивних стратегій. Найбільш ефективними ресурсами

подолання стресу для них є віра і цінності, раціональне мислення і соціальні зв'язки.

Література:

1. Грабчак Н. М. Стрес як ресурс. Вінниця, 2019. 68 с.
2. Єрмакова Н. О. Копінг-поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія. Суми, 2017. С. 278-298.
3. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінок В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ, 2009. 120 с.
4. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Чернігів, 16 грудня 2023 р). Research Europe, 2023. С. 264-267.
5. Lazarus R., Folkman S. Stress. Appraisal and coping. Springer, New York, 1984. 456 p.
6. Рухон Н. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақурувлар* : Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент, 2023. Р. 333-335.

Олександра Сирод

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

ДИНАМІКА ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна. Яка перетворилась із АТО у повномасштабну поставила багато сімей перед вибором: евакуація до безпечного місця, організувати безпечне місце дома, змінити пріоритети, пережити та адаптуватися тощо [3; 4]. Війна стала посилюючим фактором у *переосмисленні* цінностей, *зміні* життєвих пріоритетів та орієнтирів, *трансформації* міжособистісних людських взаємин, зокрема і подружніх [1; 2]. Сам ці обставини викликали наш інтерес та усвідомлення важливості психологічного дослідження, яка передбачає виявлення трансформаційних процесів у межах шлюбних відносинах

У дослідження взяли участь 12 пар, які мали офіційно зареєстрований статус шлюбу, та перебували на різних етапах становлення сімейної системи. Учасники дослідження були поділені на декілька груп за критеріями наявності, кількості та віку дітей. Для збору емпіричних даних нами був застосований метод структуроване інтерв'ю з відповідним набором запитань з варіантами відповідей

та можливістю вказати свій, спрямовані на якість та задоволеність подружніми стосунками через призму реалізації відповідних функцій сім'ї в умовах до та у часі війни.

Ретельний аналіз результатів дозволив нам констатувати наявність суттєвих змін у стосунках подружжя до та у часі війни за деякими функціями сім'ї.

Графічний аналіз першої гистограми (Рис.1) увиразнює, що організація та проведення спільного сімейного дозвілля дещо погіршилася. Ця ситуація може бути пояснена рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів, які виникають внаслідок військового конфлікту. Одним із причин може бути фізичне віддалення партнерів через мобілізацію чи евакуацію, що ускладнює здійснення спільних заходів. Крім того, психологічний стрес, пов'язаний з нестабільною ситуацією та переживанням загрози для життя, може зменшити бажання проводити час разом та приділяти увагу сімейним аспектам. Також слід врахувати можливий вплив економічних труднощів, що можуть виникнути внаслідок війни, на можливість участі у розважальних заходах та подорожах.

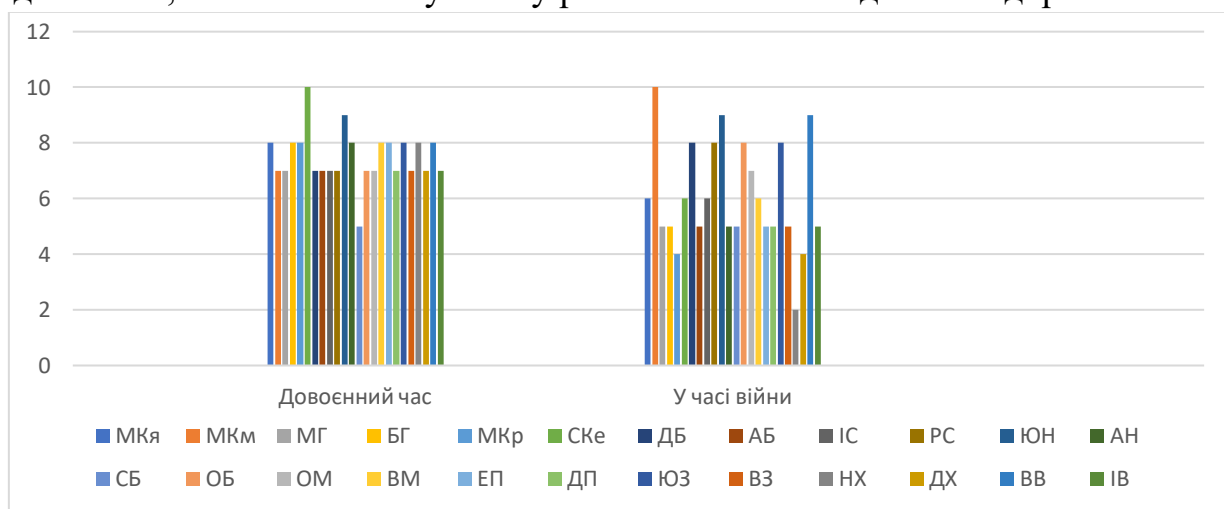


Рис.1. Рефлексія стосунків (якість спільного проведення часу) до та під час повномасштабної війни

Як видно з рисунку (Рис.2) переважне зрушення в бік поліпшення взаємин в контексті задоволення сексуальних потреб партнерами. Цей феномен може бути пояснений кількома факторами. По-перше, спільне переживання стресових подій та надмірна зайнятість допомагають створювати почуття спільності та взаєморозуміння між партнерами. Це може сприяти їх зближенню на інтимному рівні, оскільки спільно пережиті труднощі зміцнюють зв'язок між ними. По-друге, переосмислення цінності часу, який пара може провести разом, може викликати бажання максимально використовувати цей час для підтримання інтимної близькості. Таким чином, фактори, що впливають на стан пари під час військового конфлікту, можуть сприяти покращенню їхніх сексуальних відносин та збільшенню задоволення від них.

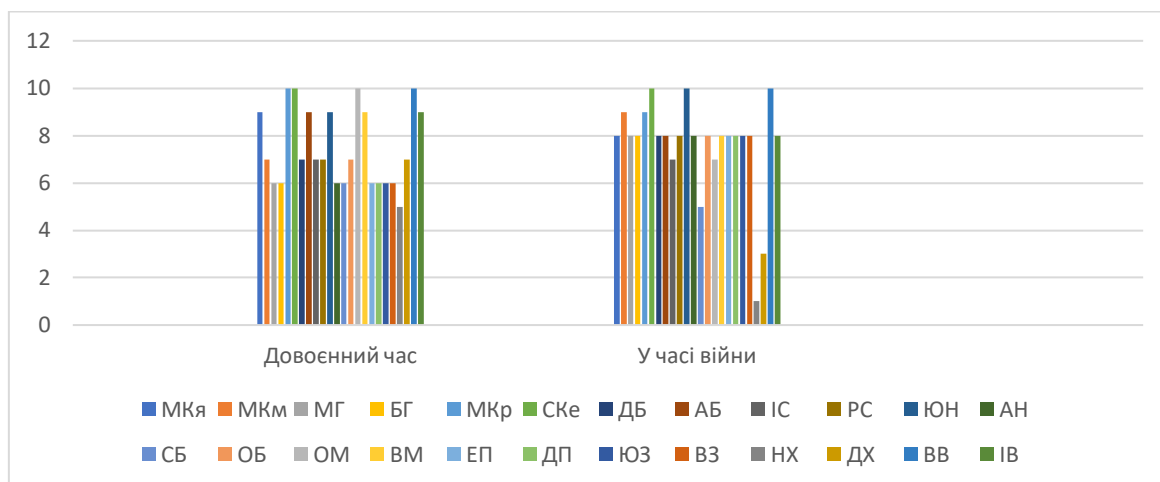


Рис.2. Рефлексія подружніми парами сексуальних стосунків до та під час повномасштабної війни

Наступні показники, представлені у гістограмі (Рис. 3), дають нам можливість засвідчити підвищення вміння парою обопільно вкладатися в формування спільного бюджету та вправно розпоряджатися фінансами, задля забезпечення реалізації потреб кожного члена сім'ї. Існує кілька можливих причин, що можуть пояснити дане явище. З одного боку, у часи війни сім'ї стикаються з більшою усвідомленістю та раціональністю у використанні ресурсів, що може бути сприятливим фактором для ефективного управління бюджетом. Економічна нестабільність в країні може змусити членів сімейного кола звернути увагу на основні потреби та ретельно контролювати витрати. А з іншої сторони, умови військового конфлікту можуть стимулювати партнерів до спільної праці для забезпечення благополуччя, що сприяє взаємній підтримці та співпраці у фінансовому плануванні. Таким чином, фактори, що впливають на сімейний бюджету у часі війни, можуть сприяти покращенню управління фінансами та спільній реалізації сімейних потреб.

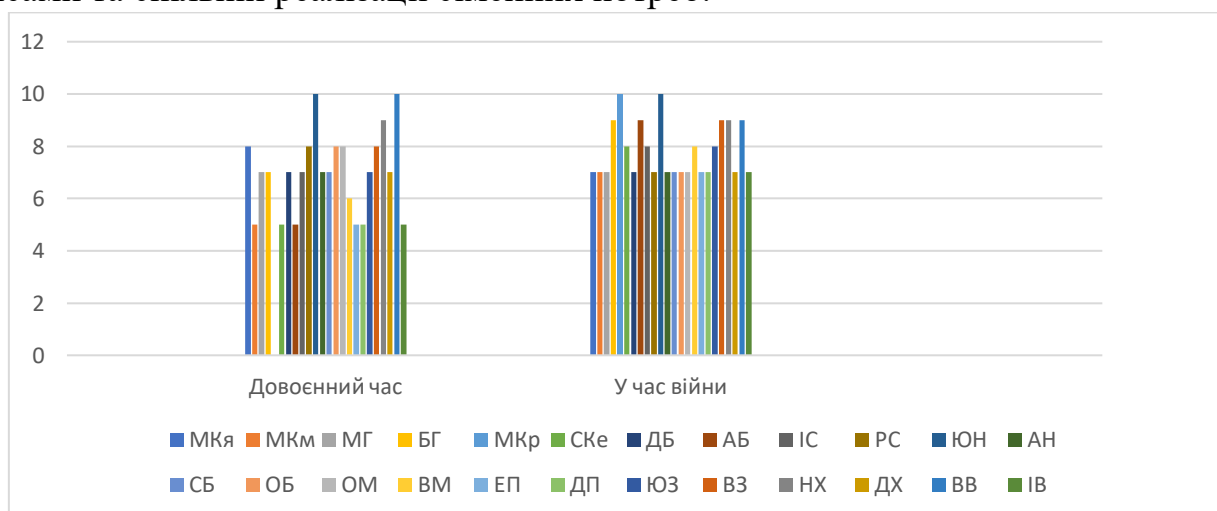


Рис.3. Аналіз особливостей сімейного бюджету сімейними парами до та під час повномасштабної війни

Графічне зображення відповідей на чергове питання (Рис.4.) наочно відтворює модифікаційні зрушення готовності та бажання в розширенні

сімейного складу завдяки появі нової дитини. Такі зміни обумовлені переосмисленням пріоритетів та цінностей подружжя в контексті гострого стресу, нестабільності та загрози продовженню їхнього роду, що може викликати у них усвідомлення важливості розширення сімейних зв'язків, підсилювати їхню рішучість та активувати репродуктивну функцію сім'ї.

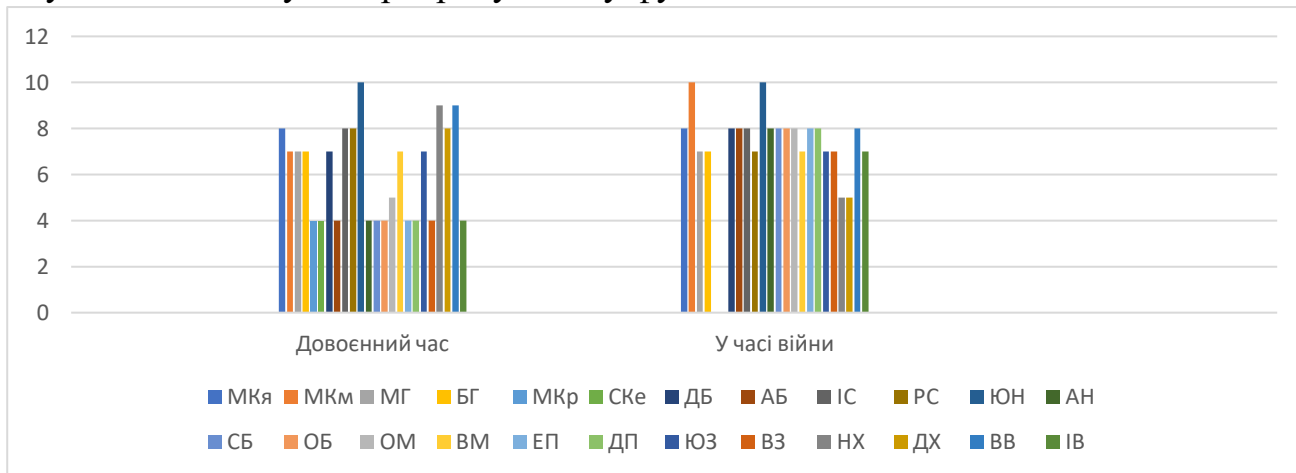


Рис.4. Рефлексія подружжям труднощів у зв'язку із появою дитини під час війни

Цільова складова сімейних пар представляє ще одне позитивне перетворення, що стосується планування сім'єю спільного майбутнього (Рис. 5.). Відповідно до цієї складової, в сім'ях стала панувати злагожденість в розстановках за пріоритетністю цілей, які пара прагне втілити в найближчі роки. Передусім такі трансформації могли бути викликані усвідомленням парою важливості спільного планування та взаємопідтримки у досягненні цілей завдяки зусиллям обох, з наміром стабілізації сімейного життя та забезпечення майбутнього благополуччя зі збереженням їхнього шлюбу.

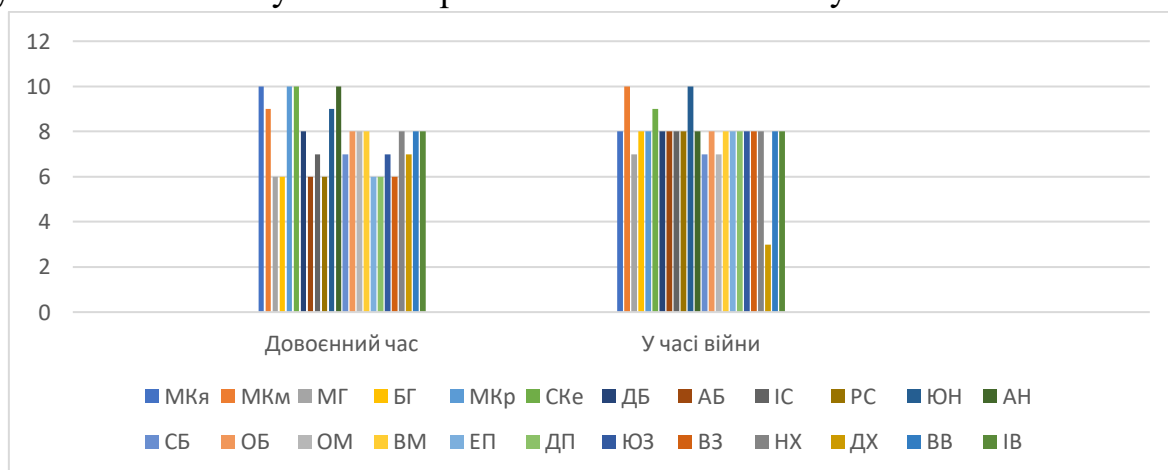


Рис.5. Особливості постановки цілей у сімейних парах до та у часі війни

Таким чином, порівняльний аналіз характеру стосунків до та у часі війни, виявлених у результаті аналізу отриманих відповідей структурованого інтерв'ю 12 респондентів, що репрезентують досвід 6 сімейних пар, вказують на уттеві зміни у сімейних стосунках. Поява нових членів сім'ї, перегляд пріоритетів та

стратегій управління бюджетом можуть бути не тільки вимогою часу, а й наслідками стресу та внутрішньої нестабільності. Однак у таких умовах пари можуть проявити високий рівень взаєморозуміння, співпраці та адаптації. Це відкриває можливості для виникнення нових стратегій управління сімейними відносинами та сприяє їх подальшому зміцненню.

Література:

1. Буй Д.В. Динаміка переживань подружжя в ситуації розлуки війною. Ольвійський форум – 2022 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XVI Міжнар. Наук. Конф. 24 червня 2022 р., м. Миколаїв : програма та тези : I Всеукр. Наук.-практ. Конф. 24 червня 2022 р., «Тенденції розвитку сімейної психології в умовах війни та невизначеності: виклики, рішення, перспективи» / Чорном. Нац. Ун-т імені Петра Могили, Україна. Миколаїв : Вид-во Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, 2022. С. 69-71.
2. Кучманіч І.М. Особливості функціонування подружньої підсистеми у воєнний період. Ольвійський форум – 2022 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XVI Міжнар. Наук. Конф. 24 червня 2022 р., м. Миколаїв : програма та тези : I Всеукр. Наук.-практ. Конф. 24 червня 2022 р., «Тенденції розвитку сімейної психології в умовах війни та невизначеності: виклики, рішення, перспективи» / Чорном. Нац. Ун-т імені Петра Могили, Україна. Миколаїв : Вид-во Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, 2022. С. 20-22.
3. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографічна та соціальна економіка. 2023. № 2 (52). С. 3-20.
4. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. Спеціальний випуск. 2022. № 2. С. 550-557.

Оксана Сліпченко

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 ЖІНОК ІЗ ДОСВІДОМ РОЗЛУЧЕННЯ

Нині у психології значна увага приділяється вивченню ненормативних життєвих криз, їх вплив на життя людини, а також способи їх подолання. До числа цих криз відносять розлучення.

Розлучення попри зміну цінностей та пріоритетів суспільства загалом є негативним соціально-психологічним явищем. Як правило, розлучення негативно позначається на стані здоров'я партнерів: у розлучених реєструється більше смертельних та нефатальних хронічних захворювань, більше суб'єктивних скарг на здоров'я, аніж у одружених людей.

Також варто зазначити, що розлучення як процес, супроводжується «негативними розумовими й емоційними переживаннями членів подружжя, а також їх близького оточення зокрема» [3, с.120].

Дослідженню проблеми розлучення та його наслідків для жінок присвятили свої розробки О.Бондарчук, Е.Орбан-Лембрик, В.Ткаченко, Р.Федоренко та інші вчені. Розлучення є припиненням (розірванням) шлюбу за взаємною згодою обидвох сторін. Процес переживання розлучення жінками, як правило, передбачає такі етапи, як: саме переживання, його прояв та осмислення, результатом чого є внутрішня несуперечність та цілісність, набуття усвідомленості ситуації, що склалася [1, с.56].

Яким би частим і повсякденним явищем не ставало розлучення, воно є важким випробуванням. За ступенем стресогенності розірвання шлюбу серед важких життєвих ситуацій займає одне з перших місць у світі. Із розлученням також пов'язується ряд проблем сучасних жінок: зміна особистої траєкторії життя, конфлікти з колишнім чоловіком, вирішення матеріально-побутових питань і питань подальшого виховання дітей, труднощі адаптації до життя без партнера. Не дарма всі ці терміни об'єднує поняття «синдром після розлучення». Часто він проявляється у колишнього подружжя у вигляді аутоагресії, розпачу, у почутті самотності, покинутості, порожнечі, депресії, відчутті безвиході та безглуздості життя. Емоційна та когнітивна напруга, пов'язана з ситуацією розлучення, може продовжуватися упродовж багатьох років, в деяких випадках з часом може навіть зростати [2, с.122].

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що жінки переживають розлучення глибоко та інтенсивно, але й чоловіки схильні до зниження об'єктивного та суб'єктивного благополуччя після розлучення. Найбільш болісно розлучення переживається пасивним учасником, відкинутим партнером. Розлучення може стати деструктивним психологічним явищем (стресом) для жінки, може викликати у жінки підвищену тривожність, депресивні стани, може спричинити емоційне вигорання особистості [3, с.121].

Феномен розлучення часто пов'язують із переживанням жінкою втрати значимої людини, із виникненням депресивних станів. Через розлучення жінки здатні переживати емоційні та когнітивні розлади не лише певний період часу, а й протягом усього життя [1, с.20]. Переживання втрати при розлученні у жінок проходить стадії: заперечення, агресії, прояв депресії, адаптацію до нового стану та умов життя. Саме на стадії адаптації формується вміння жити без підтримки чоловіка і вміти долати життєві труднощі. При цьому відбувається зміна стилю поведінки жінки у соціумі, прийняття нею свого нового статусу; формування нових життєвих цілей, смислів [4, с.113].

Для процесу переживання розлучення характерні домінування негативних емоцій і виражена динаміка поведінки. Для одних жінок ресурсом подолання наслідків розлучення як кризи є турбота про дітей, а для інших воно може стати чинником ризику емоційного і фізичного виснаження та персональної дисфункціональності.

Переживання розлучення жінками детермінується індивідуальним (особистим) досвідом особистості (минулий та теперішній), пов'язаним із такими поняттями, як «рефлексія» (аналіз своєї поведінки та вчинків так би мовити «збоку»). Для деяких жінок, незважаючи на високу стресогенність, розлучення є життєвою подією, що веде до суттєвих змін у житті, як правило, розглядається у позитивному аспекті. Переживання розлучення жінками не обмежується їх індивідуальною суб'єктивністю. Реалізуючись через роботу, жінка здатна пережити розлучення, відновити втрачену душевну рівновагу, наділити своє життя новим змістом. Розуміння переживання розлучення дозволяє співвіднести свій досвід із поняттями індивідуального, суб'єктивного (життєвого) досвіду людини, що включає в себе і досвід того, що відбулося, і того, що відбувається, а також і досвід прогнозування майбутнього. За цих умов суб'єктивний досвід – це трансформація досвіду жінки, її осмислені знання та враження, що має суб'єктивну цінність для неї самої. У гуманістичній психології досвід – це специфіка «проживання», сприйняття та інтерпретацій жінкою певних подій його життя, що дозволяє нам говорити про досвід переживання ситуації розлучення. Це досвід у формі афективного «проживання» певного процесу (емоційний компонент); його сприйняття, оцінка, інтерпретація, смислове наповнення (когнітивний компонент); методи і стратегії подолання розлучення як стресової ситуації (регулятивний компонент) [3, с.274].

Отже, психологічні аспекти переживання розлучення сучасними жінками, незважаючи на високий інтерес дослідників до нього останнім часом, дуже складний для вивчення.

Зважаючи на негативні наслідки розлучення для сучасних жінок, багато із них переживають цей процес дуже складно: через стрес у них розвиваються психосоматичні захворювання, депресивні стани, які можуть супроводжувати жінку упродовж всього життя без належного корекційного впливу. У деяких жінок процес розлучення пов'язується із цінним набутим досвідом, самоаналізом.

За цих умов розлучення також пов'язується із особистісною рефлексією та інтерпретацією життєвих подій та вчинків, адже деякі жінки сприймають розлучення як певний етап свого життя та необхідний досвід, шлях до саморозвитку, засіб вдосконалення власної особистості.

Література:

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
2. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Івано-Франківськ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.
3. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
4. Ткаченко В.Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113– 116.

Анна Телятник

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Оксана Бондарчук, докторка філософії в галузі «Соціальні та поведінкові
науки», доцентка

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ БІОЛОГІЧНИХ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ЧИННИКІВ НА ПРОЯВ ТА РОЗВИТОК ДОВІЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. З кількох причин дана проблема є актуальною для сучасного суспільства. Вивчення впливу факторів на прояв та розвиток довірливої поведінки дітей дошкільного віку допомагає зрозуміти, що сприяє або заважає нормальному психологічному розвитку дітей. Знаючи про вплив різних факторів педагогам, психологам та батькам легше формулювати сприятливе середовище для розвитку дітей. Дошкільний вік є критичним для розвитку дитини, адже формується поведінка та реакції. Довірлива поведінка включаєв себе самоконтроль та є важливим аспектом розвитку дитини.

Ступінь розроблення проблеми. Розвиток довірливої поведінки у дітей дошкільного віку є складним процесом, який залежить від різних чинників, таких як наукові дослідження, педагогічні підходи, соціокультурні особливості та інші аспекти. Цю проблему вивчали відомі вчені, такі як Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець та С. Рубінштейн. Особливості розвитку довірливої поведінки досліджували О. Байер, Я. Неверович, Б. Теплов. Д. Ельконін вказував, що формування особистісної поведінки полягає у виникненні довірливих дій і вчинків. О. Леонтьєв наголошував, що формування довірливості має вирішальне значення для розвитку особистості дитини.

Важливу роль у розвитку довірливої поведінки дітей дошкільного віку відіграють дорослі – батьки, опікуни та інші близькі люди. Дошкільники спостерігають за поведінкою дорослих у сім'ї і наслідують їхні дії. Цей аспект був підкреслений в дослідженнях Т. Піроженко, Л. Шнейді та інших дослідників.

Виклад основного матеріалу. Розвиток довірливої поведінки у дітей старшого дошкільного віку є складним процесом, що залежить від різноманітних чинників. На цьому етапі дитина вивчає просоціальні форми поведінки, вміє підкорятися інтересам інших, поступатися своїми бажаннями, узгоджувати дії та надавати допомогу.

Одним із важливих чинників формування довірливої поведінки є наявність ієрархії мотивів. Дитина навчається стримувати свої бажання, викладати вольові зусилля для подолання перешкод. У дошкільника постає природна потреба бути активним суб'єктом свого життя, що виявляється у бажанні діяти самостійно без чужої допомоги.

Дітям старшого дошкільного віку притаманна стійка цілеспрямованість. Вони можуть реалізовувати свої задуми, щоб досягти бажаних результатів. Також формується наполегливість: зіткнувшись з перешкодами, дитина долає їх і отримує емоції від успіху.

Дитина прагне бути визнаною та значущою для інших, тому пропонує свою допомогу і обурюється, коли її ігнорують. Характерною ознакою довірливої поведінки є самостійність. Вона проявляється у самостійній постановці та вирішенні життєвих завдань без чужої допомоги, у здатності організувати діяльність за власним бажанням та використовувати знання, уміння та навички для досягнення поставлених цілей.

Успішний розвиток довірливої поведінки проявляється у спілкуванні дитини з батьками та однолітками, де вона може виявляти свою самостійність та взаємодіяти з оточуючими, демонструючи свої навички та досягнення.

Висновок. Отже, процес формування довірливої поведінки у дітей дошкільного віку є важливим етапом їх психічного розвитку, який включає розвиток самостійності, наполегливості, ієрархії мотивів та взаємодії з оточуючими. Ці аспекти сприяють формуванню особистості та підготовці дитини до подальшого життя і соціальної адаптації.

Література:

1. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування: навч. Посібник. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 300 с.
2. Бичок А. В. Формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців міжнародного бізнесу і менеджменту : автореф. Дис. На здобуття наук. Ступеня канд. Пед. Наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Тернопіль, 2010. 23 с.
3. Економіка праці та соціально-трудові відносини: навч.-метод. Посібник [Електронний ресурс] / За заг. Ред. Проф. Є. П. Качана. Тернопіль: ТДЕУ, 2006. 373 с. URL : http://library.tneu.edu.ua/files/EVD/econ_praci_i_soc_vidnosyn.pdf
4. Улунова Г. Є. Підходи до визначення поняття «професійне спілкування». *Вісник Харківського Національного університету. Серія Психологія.* 2011. №937. С.275-279.

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

Аналіз науково-психологічної літератури та джерельної бази дозволив з'ясувати, що мислення розглядається як така нервово-психічна діяльність когнітивного характеру, яка узагальнює та опосередковує життєдіяльність людини. Мислення виконує низку функцій, які певним чином заломлюється через віковий аспект розвитку [1]. Зокрема, у похилому та старому віці простежується зниження потенціалу до мислительної роботи, окремі операції розумової діяльності, знижується розумова працездатність та короткотривала пам'ять, але зберігається довготривала.

Основним методом дослідження є «Методика текстуальних розривів», розроблена О.В. Мазяром [2]. Цей діагностичний інструмент спрямований на вивчення процесуальних характеристик мислительної діяльності. Він дозволяє з'ясувати низку характеристик мислення. Зокрема, вимірюються продуктивність мислення, ступінь цілісності мислення, змістовна динаміка мислительного процесу (вимірюють функції вирішення проблеми (життєвої ситуації)), процес переосмислення написаного, ступінь оригінальності змісту (вимірюють функції розуміння).

Результати емпіричного дослідження показали, що чоловіки та жінки похилого віку демонструють схожі показники смислового реконструювання за низкою параметрів та за їхньою динамікою:

- продуктивність мислительної діяльності;
- ступінь формування загального смислу оповідання;
- здатність утримувати смислові зв'язки між реченнями;
- рівень смислової автономності.

У чоловіків та жінок спостерігається збільшення когнітивної складності речень ближче до завершення смислового реконструювання. Чоловіки та жінки у смисловій реконструкції більшою мірою покладаються на логічність [3]. Прикметною є зростання смислової ефазивності у чоловіків, менші прояви імітаційності думки та високий рівень смислової аморфності на початку виконання завдання. Жінки порівняно більше вдаються до смислової імітаційності. Обидві групи досліджуваних продемонстрували наявність помірного прямого зв'язку між кількістю слів у тексті та когнітивною складністю, а також між смисловою автономністю та когнітивною складністю.

Література:

1. Губенко О. В. Проблема вивчення та розвитку мислення: деякі методологічні аспекти. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №6-7. С.19–20.
2. Мазяр О. «Методика текстуальних розривів» як метод вивчення процесуальних характеристик мислення. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (30 травня 2023 року) / за ред. В. О. Моляко*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 67–69.
3. Мазяр О. Нерівномірність мислення: концептуальні положення проблеми. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 23–27.

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

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕЖИВАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Досвід переживання домашнього насильства може мати деструктивний вплив на психічне здоров'я постраждалих осіб. Проте в сучасному психологічному дискурсі бракує досліджень, які би диференціювали шкоду від домашнього насильства за його видами. Ми припускаємо, що існують лише незначні відмінності у стані психічного здоров'я між двома групами потерпілих: тими, хто зазнав виключно психологічного насильства, та тими, хто стикався і з фізичним насильством. Метою нашого дослідження було дослідити та порівняти наслідки домашнього насильства для психічного здоров'я постраждалих, що мали досвід домашнього насильства з проявами фізичної агресії та без них.

Вибіркову сукупність дослідження становили 80 жінок, які зазнали домашнього насильства. Учасниці були поділені на дві групи: перша мала досвід виключно психологічного насильства в особистих відносинах, тоді як друга група зазнала як психологічного, так і фізичного насильства. Обидві групи пройшли процедуру анкетування, а також були задіяні у заповненні спеціалізованих опитувальників для оцінювання наявності депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), реактивної та особистісної тривоги.

Методологія дослідження включала аналіз наукових джерел, анкетування, застосування опитувальників для оцінки депресії (BDI), ПТСР (PCL-5), і тривожності (STAI). Також було використано методи зіставлення груп, кількісний та якісний аналіз даних, контент-аналіз, критерій Манна-Уїтні для

виявлення відмінностей між групами, та кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона для оцінки взаємозв'язків між видами насильства та психічним здоров'ям.

Анкетування показало, що більшість жінок, які зазнали домашнього насильства, мають різний термін перебування в насильницьких стосунках, проте більшість відповідей лежать у межах від 3 років до «понад 10 років». Встановлено, що у значної частини учасниць немає спільних дітей з кривдниками, другою за поширеністю відповіддю є наявність однієї спільної дитини. Дослідження також виявило, що жінки з обох груп згадували про насильство у своєму минулому, зокрема в батьківській сім'ї, на роботі або у навчальному закладі та у попередніх стосунках. На момент дослідження більшість учасниць вказала, що не підтримує особистого спілкування з кривдником та відкидає будь-яку можливість поновлення стосунків.

За результатами опитування, більшість жінок зробили від 3 до 4 спроб покинути насильницькі відносини перед тим, як остаточно їх припинити. Після завершення стосунків вони зазначили, що пройшло від 6 місяців до 3 років до участі у дослідженні, під час якого більшість відчула часткове або значне психологічне відновлення. Підтримка від сім'ї та друзів, а також психологічна допомога виявилися важливими ресурсами для відновлення після насильницьких стосунків, разом з ознайомленням з інформацією про особливості домашнього насильства.

Результати опитувань також вказують на відмінності у причинах утримання в насильницьких відносинах між двома групами: для жінок, які зазнали лише психологічного насильства, основною причиною була психоемоційна залежність та почуття провини, обов'язку та жалість до кривдника. Для тих, хто зазнав фізичного насильства, — фінансова залежність та неусвідомлення факту домашнього насильства. Обидві групи також зазначають низьку самооцінку, невпевненість та нерішучість.

У ході аналізу даних, отриманих від учасниць за допомогою спеціалізованих опитувальників для визначення рівнів депресії, тривожності та ПТСР, було виявлено, що середні значення та медіани цих показників у двох групах майже не різняться. Загально високі бали свідчать про значне поширення депресії, тривожності та ПТСР серед учасниць незалежно від типу пережитого насильства.

Кореляційний аналіз, який включав обчислення коефіцієнтів кореляції для оцінки зв'язку між досвідом переживання насильства та психічним здоров'ям жінок, показав, що зв'язок між видами насильства і психічним станом жінок слабкий (значення коефіцієнтів від -0,13 до 0,29). Зокрема, для групи постраждалих, які зазнали фізичного насильства, кореляція з ПТСР була помірною (0,51), на відміну від групи постраждалих, які зазнали психологічного насильства, де вона була мінімальною (0,02). Це може вказувати на більш виражений взаємозв'язок між досвідом переживання фізичного насильства та симптомами ПТСР.

Застосування критерію Манна-Уїтні для оцінки статистичних відмінностей між відповідями учасниць обох груп показало, що p -значення перевищує поріг значущості (0,05), що свідчить про можливий випадковий характер зафіксованих відмінностей.

Ці результати підтверджують початкову гіпотезу про те, що наслідки для психічного здоров'я жінок не залежать від виду насильства. Проте, необхідні подальші дослідження для глибшого розуміння причин, що призводять до актуальності домашнього насильства серед осіб вікової категорії 35-44 років. Крім того, дослідження актуалізувало питання щодо причин неусвідомлення наявності насильства серед жінок, які стикаються з фізичним насильством, попри його фізичні прояви та наслідки для здоров'я. Також важливо дослідити, чи існує явний взаємозв'язок між фізичним насильством та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Глибоке розуміння цього питання може сприяти ефективнішому плануванню та реалізації програм підтримки для жінок, що пережили насильство.

Література:

1. Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., Ranieri, W. F. Beck Depression Inventory – Second Edition (BDI-II) Goldberg, I. Goldberg's Anxiety and Depression Scale. 1996.
2. Friedman, M. J., Weathers, F. W., Feeny, N. C., Davidson, J. R. T., Keane, R. J., & other contributors. Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5). 2013.
3. Khani, R. L. State-Trait Anxiety Inventory (STAI). In Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. 2019. 1-5 p.

Напря́м 4

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Світлана Безручук

кандидатка економічних наук, доцентка,
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ В НІМЕЧЧИНІ ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Питання адаптації і пов'язаних з нею психологічних проблем українців, які виїхали до інших країн з початком повномасштабного вторгнення, викликають значний інтерес у науковців. Для надання психологічної допомоги українським мігрантам внаслідок війни необхідно знати про їхні психічні стани, які можуть ускладнювати здійснення нормальної життєдіяльності в нових умовах. Вченими використовуються різноманітні методики, що дозволяє більш повно вивчити психологічний стан переселенців, здатності їх до адаптації.

Дослідження психічних станів українців в контексті їхньої адаптації в Німеччині було проведено в лютому-березні 2024 року онлайн анонімно та конфіденційно. Запрошення з посиланням на Google-форму були розміщені в соціальних мережах та в місцевих Telegram-групах спілкування українців, які знаходяться в різних землях Німеччині. Для вивчення неадаптивних станів та властивостей українських мігрантів було обрано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком) [2]). Вибірка становила 52 особи, всі українці від 18 років і старше; які виїхали з України після 24 лютого 2022 р.

За результатами дослідження, у переважній більшості респондентів визначено середній та низький рівні негативних станів, високий рівень діагностовано за кожною шкалою лише у 1-2 осіб. Один респондент відмітив, що він відчуває високий рівень тривожності, проте за іншими показниками дослідження визначено низький рівень (в тому числі, за іншими методиками). Аналогічно, респондент, у якого визначено високий рівень агресивності, має середній рівень інших показників.

Таблиця 1

*Психічні стани опитуваних
за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком)*

<i>Рівень прояву</i>	Психічні стани, у % (n=52)			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
<i>Низький рівень</i>	50%	65,4%	46,2%	42,3%
<i>Середній рівень</i>	48,1%	30,7%	51,9%	53,8%
<i>Високий рівень</i>	1,9%	3,9%	1,9%	3,9%

За шкалою тривожності переважає низький рівень – він характерний 50% респондентів, середній – 48,1%. Тобто половина опитуваних не відчують занепокоєння в даний момент, менше половини відчують деяке занепокоєння.

Якщо виходити з визначення фрустрації (Jeronimus B.F., Laseulle O.M.) як негативної емоції, що бере свій початок у розчаруванні (лат. Frustrā або «даремно») і може бути визначена як драгівливий дистрес після того, як бажання зіткнулося з непохитною реальністю [1, с. 1], то більша частина опитуваних (65,4%) не відчуває безвиході та відчаю, а 30,7% відчують його на середньому рівні. Тільки 3,9% респондентів почують роздратування, що супроводжується напруженістю, розчаруванням, відчаєм, почуттям безвиході та депресією.

Щодо рівня агресивності, переважає середній рівень (51,9%); трохи менше, ніж половина досліджених (46,2%), оцінюють свій рівень агресивності як низький, тобто вони вказали, що відчують себе доволі спокійно і стримано. Як зазначалось вище, 1,9% відмітив, що він відчуває певну агресію, має труднощі у спілкуванні, роботі з людьми.

За рівнем ригідності, тільки 3,9% опитуваних відчувають певну складність або нездатність перебудови в процесі адаптації, не готові змінювати свою поведінку, переконання і погляди. Ці ж люди, за результатами вивчення рівня соціальної адаптації, відзначали або низький рівень володіння мовою, або труднощі в особистісному спілкуванні. Небажання перебудови може бути пов'язано з особистісними характеристиками, або ж з попередніми наведеними факторами, тобто з впливом зовнішніх обставин. Більша половина опитуваних (53,8%) має середній рівень ригідності, вони відчувають певні труднощі в необхідності адаптуватись до нових умов життя, не можуть це робити швидко. 42,3% легко змінюють власну поведінку, що допомагає їм адаптуватись до нових життєвих обставин.

За проведеним дослідженням можна зробити попередні висновки про те, що, навіть при наявності труднощів адаптації до умов нової для респондентів країни перебування, вони не виявляють високого рівня тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Подальших досліджень потребує визначення взаємозв'язку психічних станів і соціальної адаптованості українців, проте можна стверджувати, що українці, в основному, стійкі до невдач і не бояться труднощів, або здатні впоратися з ними на високому рівні.

Література:

1. Jeronimus, B.F., Laceulle, O.M. (2017). Frustration. In book: *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, Edition: 1, *Publisher: Springer, New York*, Editors: *Virgil Zeigler-Hill and Todd K. Shackelford*, pp.1-8. Doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_815-1.
2. 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.

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 університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ЛЮДЕЙ СХИЛЬНИХ ДО ДОБРОЧИННОСТІ

Проблема дослідження доброчинності, як риси особистості, її допомога іншим як в невеликому масштабі, так і у світі є однією з важливих у психології в даний час, особливо в умовах повномасштабної війни в Україні. Дана проблема включає вивчення мотивації, поведінки та психологічних характеристик людей, які виявляють схильність до доброчинності [1; 4].

Люди можуть мати різні мотиви для участі у доброчинних діях. Деякі індивіди можуть бути мотивовані емоційними причинами, такими як бажання допомогти нужденним, тоді як інші можуть бути мотивовані соціальним престижем чи очікуванням матеріальної вигоди. Альтруїзм описує мотивацію допомагати іншим без очікування натомість. Деякі люди відчувають вроджене бажання піклуватися про благополуччя інших і виявляти доброчинність із почуття морального обов'язку та етичних переконань [2; 5; 6].

У своїх дослідженнях Н. Сейко наголошує на соціальному характері доброчинної діяльності та різноманітності мотиваційних факторів, що спонукають людей до здійснення доброчинних дій. Вчена виділяє три рівні мотивації: загальносоціальну або макромотивацію, яка виникає з прагнення суспільства до збереження своєї цілісності та соціального миру; мезомотивацію, що базується на філософії доброчинності певної соціальної групи; і мікромотивацію, яка відноситься до індивідуального рівня та залежить від особистих мотивів кожної людини [3].

Дослідження проводилось впродовж 2023-2024 навчального року. Загальна вибірка складала 70 осіб (дорослі віком від 20 до 40 років). Для отримання емпіричних даних було використано тест діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі, спрямований асоціативний експеримент.

На першому етапі досліджуваним була запропонована анкета за допомогою, якої вони були розділені на дві групи. Дорослі, які займаються доброчинністю та дорослі, які не займаються доброчинністю.

Серед досліджуваних, які займаються доброчинністю за результатами дослідження, найбільш є вираженими октанти: агресивність -13 балів (з 16 можливих, свідчить про екстремальна ступінь вираженості (екстремальна до патології поведінка); доброзичливість -10 високий ступінь вираженості (з 16 можливих); альтруїстичність – 11 високий ступінь вираженості (з 16 можливих).

Отримані дані свідчать про те, що досліджуваним, які схильні до доброчинності притаманні наступні характеристики: прагнуть покладатися на свою думку, але при цьому такі люди доброзичливі і люб'язні з усіма, орієнтуються на прийняття і соціальне схвалення, прагнуть задовольнити вимоги оточуючих, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагнуть до цілей мікрогрупи.

Проявлять високий рівень відповідальності, можуть приносити в жертву свої інтереси, прагнуть допомогти і співчувати іншим. Прагнуть до участі в групових подіях, співробітництві екзальтована потреба у поширенні дружелюбності на оточуючих; пошук визнання в очах найбільш авторитетних особистостей групи; прагнення знайти порозуміння з іншими.

Виявляють гнучкість у контактах та комунікабельність, доброзичливість, жертвовність, прагнення до діяльності, корисної всім людям, схильність до благодійності, милосердя, потреба справляти приємне враження.

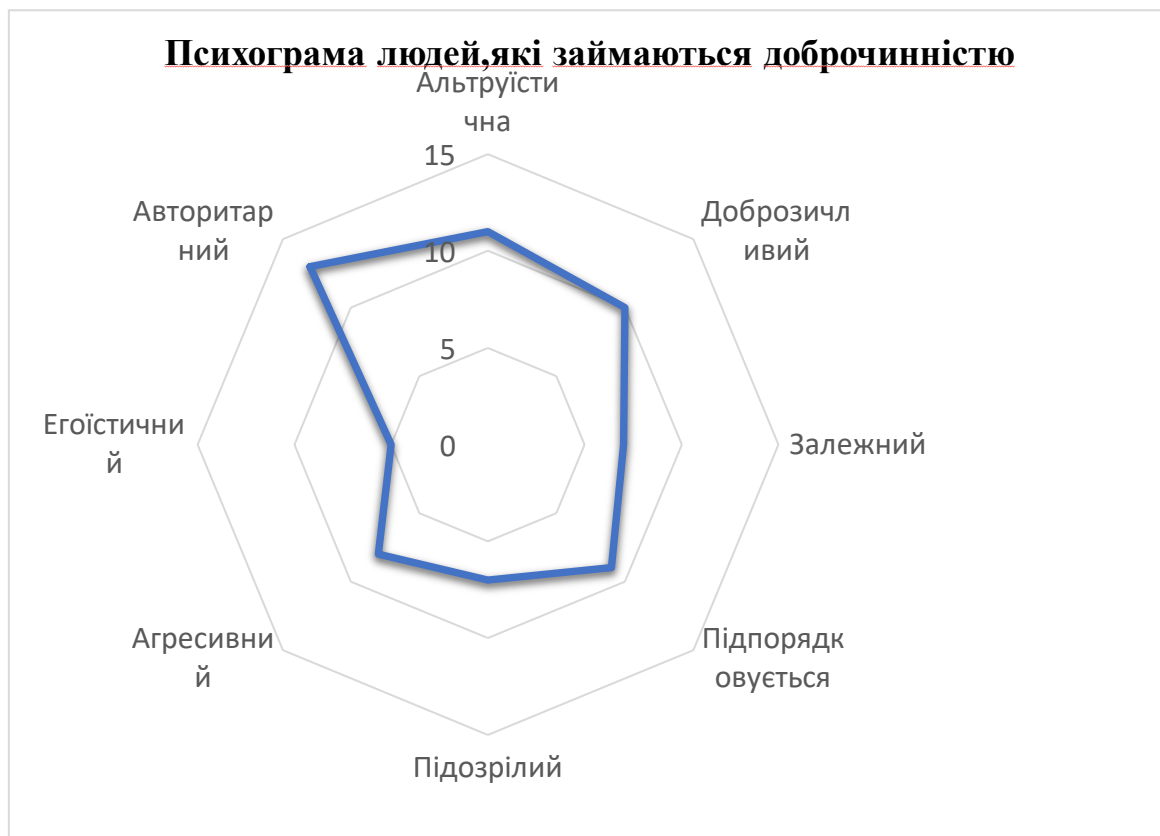


Рис 1. Психограма людей, які займаються доброчинністю

У досліджуваних, які не займаються доброчинністю найбільш є вираженими октанти: егоїстичність -12 балів (з 16 можливих, високий ступінь вираженості); підозрілість -11 високий ступінь вираженості (з 16 можливих).

Отримані дані свідчать про те, що досліджуваним, які не займаються доброчинністю притаманні егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва. Відчуває труднощі в налагодженні контакті, що може відбиватись на низькій соціальній активності, боязнь поганого ставлення, замкнутість та скептичність. Можуть виявляти прояв невербальної агресії. Появляють незалежно-домінуючий типу міжособистісних стосунків з чіткою перевагою над іншими, що можна співвіднести з самовдоволеністю (чи самозакоханість), дистантністю, егоцентричністю, виражене почуття конкурентності та прагнення зайняти особливу позицію у групі. Домінування тут меншою мірою звернене на спільні з групою інтереси і не виявляється у прагненні вести людей за собою.



Рис 2. Психограма людей, які не займаються доброчинністю

Отримані дані свідчать про те, що досліджуваним, які не займаються доброчинністю притаманні егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва. Відчуває труднощі в налагодженні контакті, що може відбиватись на низькій соціальній активності, боязнь поганого ставлення, замкнутість та скептичність. Можуть виявляти прояв невербальної агресії. Появляють незалежно-домінуючий типу міжособистісних стосунків з чіткою перевагою над іншими, що можна співвіднести з самовдоволеністю (чи самозакоханість), дистантністю, егоцентричністю, виражене почуття конкурентності та прагнення зайняти особливу позицію у групі. Домінування тут меншою мірою звернене на спільні з групою інтереси і не виявляється у прагненні вести людей за собою.

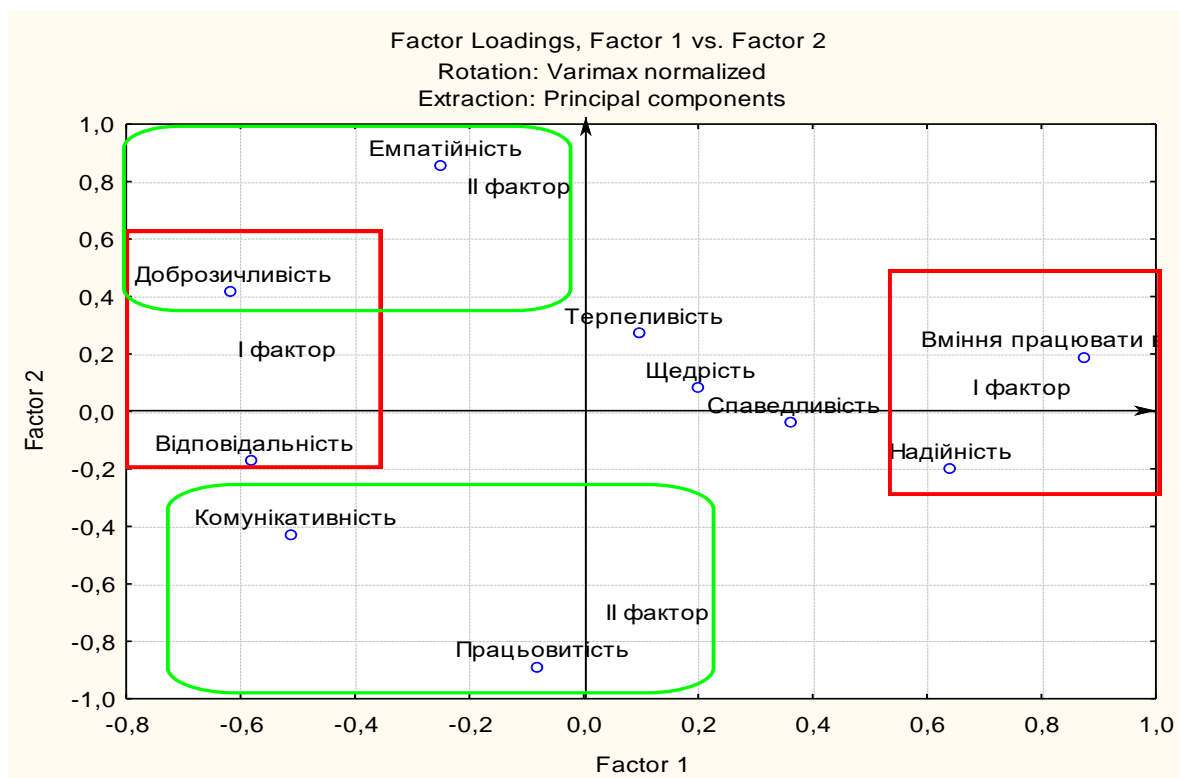


Рис 3. Факторно-семантичне поле уявлень про соціально-психологічний портрет людей схильних до доброчинності, осіб які займаються доброчинністю

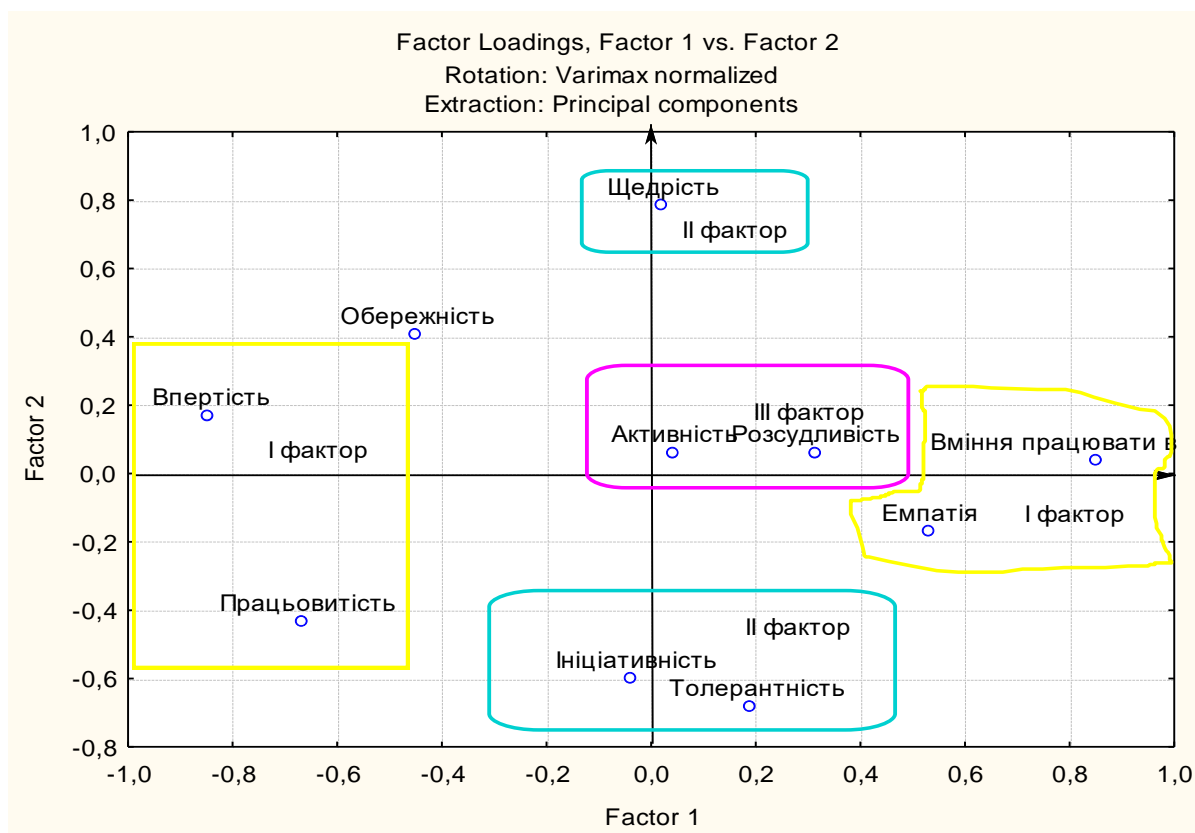


Рис 4. Факторно-семантичне поле уявлень про соціально-психологічний портрет людей схильних до доброчинності, осіб які не займаються доброчинністю

Загалом, у структурі уявлень про соціально-психологічний портрет людей схильних до доброчинності в розумінні людей, які займаються доброчинністю та які, не займаються доброчинністю значимими є особистісні характеристики з моральнісним («доброзичливість», «відповідальність», («доброзичливість»); діяльнісним («вміння працювати в команді», «надійність», «комунікативність», «працьовитість», «впертість», «активність») та когнітивним змістом («емпатійність», «розсудливість»).

Спільним для людей, які займаються та не займаються доброчинністю у структурі соціально-психологічного портрету людини схильної до доброчинності є конструкти-характеристики «вміння працювати в команді», «емпатійність», «працьовитість». В обох підгрупах досліджуваних конструкти-характеристики «вміння працювати в команді», «емпатійність» мають позитивне значення, а «працьовитість» має негативне значення. Це може свідчити про їх важливість в структурі соціально-психологічного портрету людей схильних до доброчинності.

Література:

1. Алексеєнко Т. Ф. Доброчинність як засіб формування соціально значущих якостей особистості: теоретико-методологічний аспект. *Педагогіка і психологія*. 2014. 5. С. 32-37.
2. Мірошніченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. Київ: 2016. Вип. 25. С. 87-93
3. Сейко Н. А. Проблема доброчинності в Україні на сторінках ‘‘Журналу міністерства народної освіти’’ друга половина XIX століття. *Вісник Житомирського державного університету*. 2012. С. 64.
4. Сербін Р. А. Благодійна діяльність як спосіб реалізації благодійництва. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2016. С. 85-90.
5. Чайка Г. В. Ціннісно-смілова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. К. 2015. Т. 9. Вип. 6. С. 93-101.
6. Schlupp J., Franklin A. Civic engagement motivations: Understanding why some do and some don't. *Oklahoma politics*. 2014. Vol. 24. P.21-43.

Вадим Бовсуновський

здобувач освітньо-наукового рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Котлова, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ СУЧАСНОГО
ВЧИТЕЛЯ**

Робота сучасного вчителя пов'язана з постійним напруженням та значними навантаженнями. Від ефективності педагогічної праці залежить не тільки успішність учнів, а й функціонування системи освіти в цілому.

З 2022 року українські вчителі працюють в умовах правового режиму воєнного стану. Освітній процес зазнав значних змін спричинених агресією РФ. Праця в таких умовах є більш виснажливою. Крім стресу пов'язаного з виконанням своїх професійних обов'язків, вчителі відчують 249 очинять 249чинений війною (хвилювання за рідних, обстріли, окупація, зміна місця проживання, негативний інформаційний потік).

Досліджуючи феномен самоефективності, важливо визначити психологічні чинники, які впливають на її рівень та сприяють або заважають її формуванню.

Самоефективність” – віра людини у свою здатність впоратися зі складними життєвими ситуаціями, поставленими завданнями та цілями [6]. Люди з високим рівнем самоефективності докладають більше зусиль у подоланні життєвих труднощів. Ті, хто вважає себе неефективним, концентруються на своїх недоліках та сприймають можливі проблеми як більш загрозливі. Такі самореферентні страхи призводять до стресу та зниження працездатності.

Термін “стрес” виник та застосовувався у фізиці. У 1936 році молодий вчений Ганс Сельє опублікував статтю під назвою “Синдром, зумовлений різноманітними шкідливими чинниками.” Наукова публікація не містила бібліографічних посилань, однак авторитетний журнал “Nature” її опублікував [2]. Саме 1936 рік вважається початком вивчення стресу як біологічного феномену. Науковець і далі експериментально досліджував стрес, зробивши декілька важливих для науки відкриттів і в 1950 р. Презентував монографію.

Ганс Сельє стверджував, що людина не повинна уникати стресу. Набагато ефективніше використовувати його переваги для себе, зрозумівши його механізми та філософію [4].

Стрес – неспецифічна нейрогуморальна реакція організму на дію стресорів різного походження (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних) [2]. Стрес - це не просто нервові напруження. Неспецифічна відповідь організму виникає як

необхідність адаптуватися до нових умов та відновитися до нормального стану [4].

Стрес – необхідне та неминуче явище, яке призводить до короткотривалих або довготривалих наслідків [7]. Він може виникати, коли якісь вимоги соціуму сприймаються людиною як певна загроза.

У сучасній науковій літературі негативну реакцію на стресор визначають поняттям “дистрес”, а позитивну – поняттям “еустрес”.

У 50-х роках ХХ століття, досліджуючи стрес, науковці виявили, що люди по-різному реагують на стресори. У одних досліджуваних значно збільшується працездатність в умовах стресу, а у інших зменшуються [8]. Серед досліджуваних були і ті, на які стресові умови ніяк не вплинули.

Дослідження останніх років показують, що люди з певним, невисоким рівнем стресу працюють ефективніше. Тому еустрес довгий час ігнорувався науковцями. У 2021 році іспанські науковці Galindo-Domínguez Н. Та Bezanilla MJ. Досліджували роль особистості та самоефективності у подоланні стресу у вищій освіті [7]. Науковці з'ясували, що студенти з високою академічною самоефективністю краще справляються з дистресом. Вони можуть використовувати переваги еустресу (позитивного стресу) на відміну від студентів з низьким рівнем академічної самоефективності.

Дослідники встановили, що такі риси особистості як нейротизм, екстраверсія та відкритість особистості є ознаками, що вказують на дистрес, тоді як доброзичливість та сумлінність – є показниками еустресу.

Також останні дослідження показують, що емоційно-нестабільна людина сприймає будь-яку подію, як стресову. Особи з низькою емоційною стабільністю обирають неефективні стратегії подолання стресу, такі як збудження. В результаті, вони не здатні правильно оцінити ситуацію, свої дії. Уникнення вирішення своїх проблем призводить до серії невдач, а наслідком цього буде постійний стрес. Самоефективність може зменшувати рівень негативного стресу, адже віра у власну здатність виконати поставлені завдання сприяє вибору ефективної копінг стратегії [7].

Копінг – зусилля, які спрямовує особистість на подолання труднощів у процесі життєдіяльності (когнітивні, емоційні, поведінкові) [3].

Досліджуючи самоефективність у виборі копінг-стратегій (2019 р.) Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. емпірично довели, що рівень загальної самоефективності (особистісної та предметної) студентів I-II курсу впливає на вибір ефективної копінг стратегії поведінки [5]. Науковці відмічають зниження високого рівня самоефективності студентів-психологів на другому курсі та значне зростання середнього та низького рівня у порівнянні з I курсом.

Респонденти з високим рівнем самоефективності більш гнучкі у виборі копінг-стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях, впевнені у собі та налаштовані на успіх у власних справах. Таким респондентам властивий проблемно-орієнтований стиль копінг-поведінки, який спрямований на аналіз та вирішення проблемної ситуації.

Респондентам з середнім рівнем загальної самоефективності властиві копінг-стратегії уникнення та соціального відволікання, які дають можливість лише відкласти вирішення стресової ситуації та отримати підтримку (друзів, сім'ї). Студенти зазначеної категорії скоріше чекатимуть, що хтось інший вирішить проблемну ситуацію, аніж самі активно діятимуть.

Респондентам з низьким рівнем загальної самоефективності обирають малоефективні, емоційні стратегії. Обравши емоційно-орієнтований копінг, зазначена категорія студентів стикається з різними негативними емоціями. Такі респонденти більше концентруються на своїх недоліках, звинувачують себе. Це може призвести до депресії, а не до вирішення складної життєвої ситуації.

Досліджуючи прояв копінг-стратегій у керівників навчальних закладів у залежності від рівня професійного стресу, Вознюк А. робить висновок, що рівень професійного стресу впливає на вибір ефективної копінг-стратегії [1]. Чим вищий рівень професійного стресу, тим більший відсоток респондентів обирає малоефективний стиль копінгу (емоційно-орієнтований стиль поведінки) і навпаки.

Вивчаючи вплив самоефективності (2023 р.) та стійкості китайських вчителів на професійне вигорання, Li S. Повідомляє, що самоефективність може прогнозувати професійне вигорання [9]. Вчителі з високим рівнем самоефективності відчують впевненість у своїй здатності якісно виконувати професійними завдання, адже впевнені у своїх компетенціях. Вчителі з низьким рівнем самоефективності можуть відчувати напруження та пригнічення, коли стикаються зі складнощами пов'язаними з роботою. Зазначена категорія з великою вірогідністю зіткнеться з професійним вигоранням.

Здійснивши теоретичний аналіз останніх досліджень, можна зробити наступні висновки. Особи з високим рівнем самоефективності, краще справляються зі стресовими ситуаціями, обираючи ефективні копінг-стратегії (проблемно-орієнтований копінг). Вчителі з низьким рівнем самоефективності обирають мало конструктивні стратегії подолання (уникнення, соціальне відволікання), мають вищий рівень стресу та більш схильні до професійного вигорання.

Вчителі з середнім та особливо з низьким рівнем самоефективності більш вразливі до стресу. Переживаючи дистрес, рівень самоефективності лишатиметься незмінним. Вибір малоефективного стилю копінгу не сприяє пристосуванню та відновленню організму до нормального стану, спричиняючи постійне напруження та тривалий психологічний стрес.

Література:

1. Вознюк А. Особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. *Організаційна Психологія. Економічна психологія*. 2021. №.2-3 (23). С. 18-23.
3. Даниляк О., Маринець С. А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. № 45. Т. 28. С. 27-40.

4. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. «Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації.» *Актуальні проблеми психології*. 2020. №1. С. 23-30.
5. Сельє Г. Стресс без дистреса. *Журнал неврології ім. БМ Маньковського*. 2016. №1. С. 78-89.
3. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №1. С. 112-121.
4. Bandura, Albert. "Self-efficacy mechanism in human agency." *American psychologist*, 1982. 37 (2), 122.
5. Galindo-Domínguez H., Bezanilla MJ. The Importance of Personality and Self-Efficacy for Stress Management in Higher Education. *International Journal of Educational Psychology*. 2021, 10 (3), 247-270.
6. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*. 1993, 44 (1), 1-22.
7. Li S. The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 2023, (14).

Вікторія Грицюк

здобувачка 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

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна вплинула на життя людей не лише фізично, але й морально. Дбати про своє здоров'я потрібно завжди, але зараз – особливо, це необхідно для того, щоб протистояти викликам воєнних подій, обстрілам, тривогам, страху та безнадії. Для кожного наслідки стресу різні: порушення концентрації уваги, погане запам'ятовування, відсутність логічно-критичного мислення, логіки, неадекватне сприйняття ситуацій та своїх дій. Зокрема, проблемою, що потребує нагального вирішення є розлади харчової поведінки у молоді, що проявляються як реакція на стрес, спричинений воєнними подіями в Україні.

Вивченню психологічних аспектів харчової поведінки, її розладів та порушень присвятили свої роботи багато дослідників, зокрема Л.М. Аблясамова, О.М. Варипаєв, Г.С. Гірняк, М.І. Кириленко, О.М. Кокун, С.Д. Литвин–Кондратюк, О.Л. Христук, Н. Ларсон, М. Сторі, Дж. Савадж, Ф.Дж. Орлет, Б. Вансінк та інші.

Харчова поведінка є індивідуальною, оскільки кількість з'їденого, час, вибірковість продуктів та їх поєднання у кожної людини різне. На харчову

поведінку впливають знання, стратегії мислення, сімейні та культурні традиції, релігійні вірування, життєвий досвід, поради лікарів, мода, економічні обставини та особисті причини [2, с. 161].

Одна й найбільш суттєвих причин погіршення здоров'я є порушення структури харчування та зниження його якості. Багато захворювань та патологічних станів (дефіцити та надлишок мінеральних речовин та вітамінів) призводять до порушення фізичного та інтелектуального розвитку людини. Саме з цієї причини профілактика та промоція порушень харчової поведінки важливі ще з дошкільного віку; це зумовлено тим, що харчова поведінка формується з дитинства, тому впливає на стан здоров'я й у дорослому віці.

Війна на території нашої країни продовжує бути сильним стресором. Не можна оминати факт адаптації психіки людини до стресу, проте не можна й порівняти стреси, що супроводжують наше життя у мирний час та воєнні події. Реакції психіки людини можуть бути непередбачуваними. Слід додати також, що реакції кожної людини індивідуальні.

Під впливом стресів змінюється робота внутрішніх органів, а також психіка. Навіть без розладу харчової поведінки зміни відбуваються майже у всіх сферах життя людини, включаючи харчову поведінку, від «жодна зернина не лізе в горло» до «навіть слон їсть». Дослідження показали, що реакція організму на стрес може проявлятися до шести тижнів, а її інтенсивність з часом зменшується, і більшість людей одужує спонтанно (за умови, що психічне здоров'я людини є здоровим і стабільним, а нові стресори відсутні).

Якщо під час гострої фази стресу (до трьох днів) апетит відсутній взагалі, це вважається нормальним явищем. У ці дні активно виділяються гормони стресу, які активують природну реакцію «бий або тікай» на стрес і парасимпатичну нервову систему для виживання у всіх відповідних системах організму, особливо в стресових ситуаціях, коли існує загроза для життя. Згодом слід подбати про самоконтроль. Це пов'язано з тим, що харчова поведінка пов'язана з низкою симптомів і ризиків захворювань, включаючи втрату ваги, крихкість кісток, випадіння волосся і нерегулярні менструації у дівчат і жінок. Якщо розлади харчової поведінки стають постійними, існує ризик розвитку анорексії та інших розладів харчової поведінки. Якщо у людини відсутній апетит після кількох днів гострої фази стресу, необхідно почати контролювати надходження їжі як енергетичного ресурсу. Для цього існують різноманітні додатки для гаджетів, які нагадують про споживання їжі та води кожні 4-5 годин. [5].

Також вважається нормальним починати «заїдати» стрес під час гострої фази (до трьох днів). Це спосіб людської психіки захистити себе від можливого руйнування і захисту від великих втрат. Бажання їсти може залишатися протягом певного часу після періоду гострого стресу. Вживання продуктів з високим глікемічним індексом (наприклад, випічки, хліба) підвищує рівень глюкози в крові і забезпечує негайне емоційне задоволення. Вживання великої кількості висококалорійної, жирної їжі також стимулює дофамінову систему. Це, по-

перше, відволікає від стресу, а по-друге, мозок сприймає таку їжу як ресурс для виживання [5].

У цих змінах харчових звичок не варто звинувачувати себе чи боротися з їжею. Адже це призводить до психічного перевантаження, яке відволікає ресурси на адаптацію та відновлення. Важливо повністю оцінити поточну ситуацію і спрямувати зусилля на управління та формування здорових харчових звичок і забезпечення адекватної частоти прийому їжі. Слід розглянути стратегії дій, що забезпечують достатній сон, фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, спілкування з близькими людьми, яким довіряють, і дихальну гімнастику.

В Україні проблема розладів харчової поведінки займає особливе місце [4]. Кожного року кількість людей з патологіями харчової поведінки зростає, так само як і кількість звернень за медичною і психологічною допомогою [2, с. 162]. 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 цькування в колективі та стресом. Фактор стресу від війни в країні – ще одна вагома причина розвитку розладів харчової поведінки сучасної молоді. 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 [5]. 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. Проблема впливу війни на харчову поведінку студентської молоді є малодослідженою, тому потребує спеціального тестування та подальшого моніторингу.

Для проведення дослідження харчової поведінки сучасної молоді в умовах війни базою було обрано студентів Коростишівського педагогічного коледжу імені І.Я. Франка.

З метою проведення опитування щодо розладів харчової поведінки сучасної молоді в умовах війни було обрано стандартизований опитувальник Eating Disorder Examination Questionnaire, EDE-QS (Опитувальник обстеження розладів харчової поведінки) [1]. Цей опитувальник було запропоновано 81 студенту 3-4 курсу, віком 17-19 років.

Опитувальник Eating Disorder Examination Questionnaire, EDE-QS складається з 4 розділів, є відносно коротким, надійним і змістовним показником симптоматики розладів харчової поведінки і працює як EDE-Q, тобто підходить для відслідкування результатів у сеансах терапії з лікуванням або дослідженні.

Для опитувальника EDE базою є дослідження, обов'язковим є навчання інтерв'юера з метою розуміння ідей, техніки опитування, концепції, що оцінюються та правил, що визначають показники.

Перший, другий та третій розділи складається з 12 питань, що стосуються набору ваги, зміни фігури, страху погладшати чи збільшити кількість споживання їжі. Респондент повинен обрати один варіант часових рамок: «жодного дня», «1– 5 дні», «6– 12 днів», «13– 15 днів», «16– 22 дні» чи «23– 27 днів» чи «кожен день».

Четвертий розділ містить 7 питань, що стосуються осуду власної фігури та зважування. Респондент повинен обрати серед варіантів тверджень «зовсім ні», «трохи», «середньо» чи «сильно». У цьому ж розділі є ще 2 розгорнутих питання: «яка ваша вага зараз?» та «який ваш зріст зараз?».

Показники респондентів слід згрупувати за такими підшкалами: обмеження, занепокоєння щодо їжі, занепокоєння формою тіла, стурбованість власною вагою.

Оцінювання опитування проводиться після повного завершення проходження тесту (усіх 4 розділів) та надсилання гугл-форми. Оцінки частоти мають базуватися на терміні 28 днів: якщо жодної ознаки відсутня – оцінка 0; якщо ознака наявна до 5 днів включно – оцінка 1; якщо вона присутня половину часу – оцінка 3; якщо присутня майже щодня (з 5 винятками включно) – оцінка 4; якщо присутня щодня – оцінка 6. Деякі показники оцінюються за семибальною шкалою від 0 до 6. У цих випадках 0 означає відсутність ознаки, про яку йде мова, а 6 – представляє її наявність у крайньому ступені; оцінку 1 слід поставити лише в тому випадку, якщо ознака ледве присутня, а оцінку 5 слід поставити, лише якщо ознака присутня в недостатній мірі щоб виправдати оцінку 6. Оцінка 3 повинна використовуватися для ступенів тяжкості на середині від 0 до 6. Якщо важко вибрати між двома оцінками, слід вибрати нижчу (тобто менш симптоматичну), згідно пояснень до обробки цього тестування.

Згідно результатів опитування з урахуванням стандартного відхилення, по шкалі «Стурбованість власною вагою» було отримано такі результати: 46% - низький рівень стурбованості, 20% - середній рівень, 34% - високий рівень. З наведених даних робимо висновок, що майже половина опитаних молодих людей не відчувають занепокоєння власною вагою, почуваються гармонійно у своїй вазі та не збираються свідомо змінювати свою вагу. П'ята частина опитаних, 20%, мають середній рівень стурбованості власною вагою, тобто відчувають деяке невдоволення власною вагою, хотіли б дещо змінити її. Високий рівень занепокоєння власною вагою мають 34% респондентів, 22 студенти. Ці молоді люди відчуваються незадоволення своєю вагою, надають особливої важливості вазі, стурбовані власними формами, бажають втратити вагу, мають різко негативне ставлення до зважування на людях.

Опрацювавши результати 81 респондента по підшкалі «Занепокоєння щодо їжі», було отримано такі відсоткові дані: 49% - низький рівень, 12% середній рівень, 39% – високий рівень обмежень. Робимо висновок, що 40 студентів, це майже половина опитаних, не намагаються обмежувати себе в їжі, не уникають прийомів їжі, не відчувають провини за вживання їжі. 32 студенти мають високий рівень обмежень, часто утримуються від вживання їжі, мають власні дієтичні правила, відчуваються задоволення від «пустого шлунку»,

можуть вживати їжу секретно, без сторонніх людей, бояться втратити контроль за вживанням їжі. 9 студентів мають середній рівень занепокоєння стурбованості щодо їжі, більшість із них мають стурбованість щодо їжі, підрахунком калорій, проте не відчувають провини щодо вживання їжі.

Проаналізувавши результати студентів по підшкалі «Занепокоєння формою тіла» отримано такі результати: 39% - низький рівень, 25% - середній рівень, 36% - високий рівень занепокоєння. Кількість студентів із високим (29 людей) та низьким (32 людей) рівнями обмежень приблизно однакова. До цієї підшкали входять 8 питань, - найбільше за кількістю серед інших підшкал. Близько 40% респондентів не мають занепокоєння формою тіла, не стурбовані формою та вагою тіла, не мають страху набору ваги, не мають невдоволення формою тіла, не відчувають дискомфорту від споглядання їх тіла. 36% опитаних студентів невдоволені формою власного тіла, відчувають дискомфорт під час того, як їх оглядають, мають страх набору ваги, відчувають себе гладкими. 25% респондентів, четверта частина, 20 студентів, не відчувають особливого занепокоєння формою тіла та мають середні показники занепокоєння своєю фігурою.

По підшкалі «Обмеження» респонденти показали такі результати: 59% респондентів мають низький рівень обмежень, 14% - середній рівень, 27% - високий рівень. Це означає, що 48 студентів не обмежують себе в їжі, не уникають прийомів їжі, не дотримуються дієт, проте 22 студентів обмежують себе в їжі, люблять відчуття порожнього шлунку, утримуються від їжі, дотримуються дієти. 11 респондентів мають середній рівень обмежень щодо їжі, тобто дотримуються певних правил у вживанні їжі, можуть уникати прийомів їжі.

На питання про вагу 16 студентів не відповіли: 4 з них зазначили, що це питання не є коректним, 3 вказали п'ятизначні числа, 9 – поставили крапки чи мінуси у відповідях; 65 студентів вказали свою вагу. На питання про зріст не відповіли 5 студентів, 76 – вказали свій зріст. Можемо припустити, що питання ваги викликає більше стурбованості, аніж питання зросту.

Отже, підраховувавши відповіді у опитувальнику EDE-Q, можемо зробити висновок, що сучасна молодь загалом найбільше переймається проблемою своєю фігури та зовнішнього вигляду – 36%, також респонденти мають високий рівень занепокоєння щодо їжі – 39%; проте лише 27% обмежують себе в їжі задля зміни форми свого тіла. Ці результати сприймаємо як у межах норми та такі, що не мають схильності до патологічних станів загалом.

Література:

1. Інститут когнітивно-поведінкової терапії. Опитувальник щодо розладів харчової поведінки EDE-Q. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9E%D0%9F%D0%98%D0%A2%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%98%D0%9A-EDE-Q.pdf> (дата звернення 23.12.2023).
2. Литвин-Кіндратюк С. Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. Збірник наукових праць: *філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160-165
3. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. Аблясамова Л.М. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. Том 1. 2017. С. 8-12.

4. Універсальний тренінг із психічного здоров'я для фахівців першої лінії: посібник для тренерів / Ідея та заг. Ред. Віктора Горбунова. Горбунова В., Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. 136 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-zpsyhichnogo-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf> (Дата звернення: 07.05.2024)
5. Юрценюк О.С. Психосоматика розладів харчової поведінки. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя. №22 (515), 2021.* URL: <https://health-ua.com/article/68755-psihsomatika-rozladv-harchovo-povednki> (дата звернення 26.12.2023).
6. DSM-5 Архів. URL: <https://web.archive.org/web/20140824150802/http://www.psych.org/File%20Library/Practice/DSM/DSM-5/DSM-5-TOC.pdf> (дата звернення 26.12.2023).

Юлія Дем'янчук

асистентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ОБРАЗУ КРАСИВОЇ ДІВЧИНИ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Уявлення про красу стає актуальною через поширеність стандартів та вимог до зовнішності людини. У більшості такі еталони є жорстокішими для жіночої статі, що впливає на формування їх самооцінки та самосприйняття, форм демонстрації себе у суспільстві та можливістю бути собою. Хоч у сучасному світі все більше поширюється думка про те, що всі люди красиві та унікальні, стереотипні та стандартні уявлення про красу жінки чи дівчини глибоко вкорінилися в життя сучасного суспільства. Стандарти краси описують красиву дівчину/жінку як ту, яка має «привабливу зовнішність», не враховуючи зміни, які відбуваються у жіночому тілі від біологічних процесів (дорослішання, вагітність, пологи, грудне годування) та її внутрішній світ.

Стандарти жіночої краси чітко описують, якої форми має бути її тіло. Серед стереотипних уявлень є: тендітність, струнка та підтягнута фігура відповідної форми, великі очі, пухкі губи, довгі вії, густе та довге волосся. І можливі такі невідповідності викликають у дівчат та/або жінок незадоволення собою, неприйняття та навіть огиду стосовно себе та свого зовнішнього вигляду.

Поширеними наразі є косметологічні процедури, хірургічні втручання, різні дієти чи голодування для того, аби тіло жінки відповідало уявленням суспільства про красу, адже якщо воно відрізняється від еталону – доволі часто не вдається уникнути насмішок, недоречних поглядів та жартів, непроханих порад [2].

Окрім того, значний вплив здійснюється і через ЗМІ та різні соціальні платформи, які розповсюджують соціально-культурні стереотипи щодо образу сучасної красуні. Москаленко В. Та Пугач А. [1]. виділяють три ключові образи жінки, які транслюються через доступний відео контент:

1. «Бізнес леді» - образ ділової та успішної жінки, які представляються як сміливі, соціально активні, незалежні, інтелектуально розвинуті, талановиті, зовнішньо привабливі, спортивні.

2. «Дружина-домогосподарка» - образ жінки інтереси якої зосередженні навколо сім'ї, дітей та дому і характеризуються вразливістю, пасивністю, занедбаністю та сексуальною непривабливістю.

3. «Косможінка» - образ, який виступає як об'єкт задоволення споживацьких потреб різних пропозицій, які дозволяють бути красивою та щасливою.

Тому, метою даної роботи стало визначення актуальних критеріїв та ознак привабливості дівчини/жінки у юнацькому віці та аналіз статевих відмінностей у сприйнятті образу красивої дівчини.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі досліджувані формували списки асоціацій до слова-стимула «красива дівчина». Другий етап передбачав оцінювання найпоширеніших конструктив-асоціацій та формування образів серед юнаків та юнок. В дослідженні приймали участь 54 респонденти юнацького віку (27 юнаків та 27 юнок). Результати дослідження представлені на основі проведених емпіричних розвідок студентів-психологів А.Білик, А.Бондарчукта Д.Гошею у 2024 р.

Здійснюючи частотний аналіз результатів асоціативного експерименту були сформовані такі відповідні образи (див. Рис.1 та Рис.2).

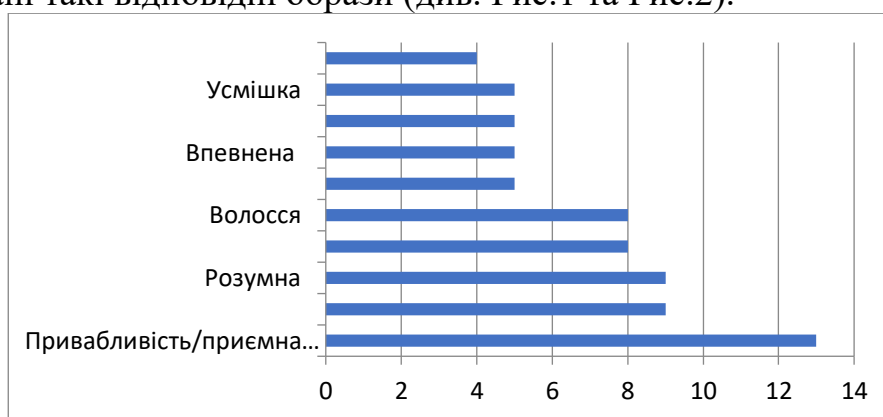


Рис.1. Образ «красивої дівчини» у свідомості юнаків (результати асоціативного аналізу)

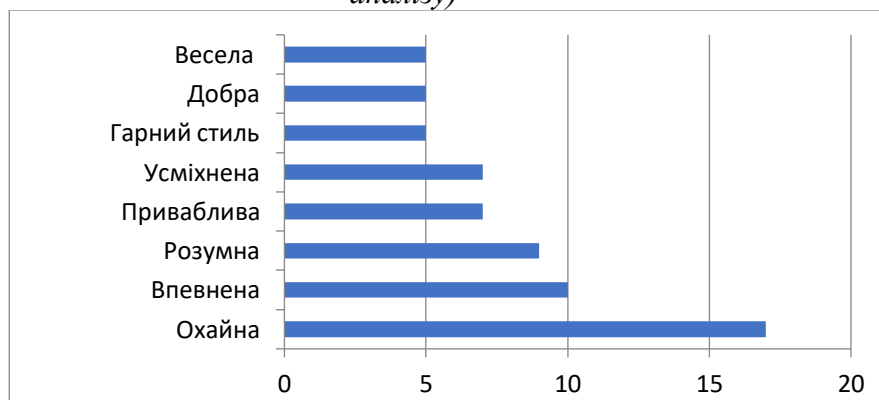


Рис.2. Образ «красивої дівчини» у свідомості юнок (результати асоціативного аналізу)

Можна побачити, що для юнаків найвагомішими характеристиками «красивої дівчини» є саме її зовнішній вигляд. Важливими, але дещо меншої сили, є інтелектуальні здібності та особливості її поведінки у взаємодії з іншими. У юнок найчастіше «красива дівчина» асоціювалася з охайною, доглянутою, розумною, доброта, веселою, усміхненою та впевненою.

Для юнаків зовнішність виявилася більш вагомим фактором, ніж доглянутість та охайність дівчини. Що стало протилежною тенденцією для юнок. Хлопці та дівчата однаково часто зазначили розум як якість красивої дівчини, що свідчить про те, що вони однаково схильні приділяти уваги інтелектуальному розвитку. Дівчата вдвічі частіше, ніж хлопці, зазначили впевненість, що може свідчити про те, що у юнок ця якість більше впливає на самосприйняття і відчуття привабливості. Дещо відрізнялися асоціації стосовно особливостей спілкування красивих дівчат: хлопці вказували такі асоціації, як комунікабельна, усміхнена, ніжна та мила, дівчата – добра, весела, усміхнена.

Результати другого етапу піддавалися факторизації і дозволили визначити наступні статеві відмінності в уявленні образу «красивої дівчини» серед людей юнацького віку.

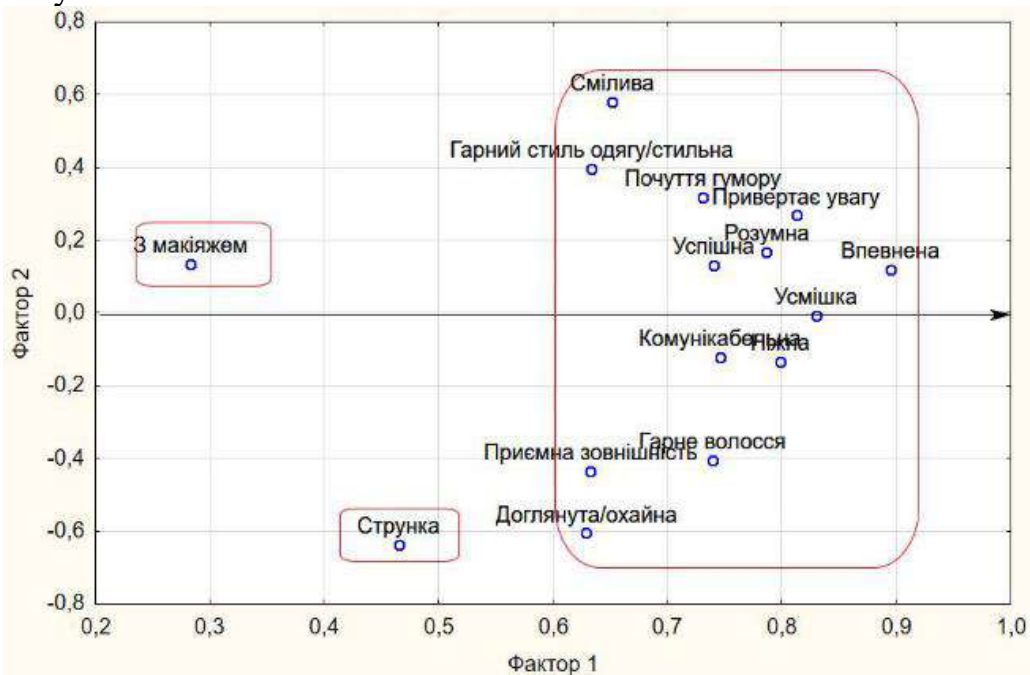


Рис.3. Образ «красивої дівчини» у свідомості юнаків (результати факторного аналізу)

У результаті факторного аналізу було виокремлено 3 фактори, які пояснюють 70,93% дисперсії (див. Рис.3).

З першим фактором найтісніше корелюють такі конструкти як “розумна” (0,78), “комунікабельна” (0,74), “впевнена” (0,89), “гарне волосся” (0,74), “ніжна” (0,8), “усмішка” (0,83), “почуття гумору” (0,73), “привертає увагу” (0,81), “успішна” (0,74), “смілива” (0,65), “доглянута/охайна” (0,63), “приємна зовнішність” (0,63), “гарний стиль одягу/стильна” (0,63). Він пояснює 50% дисперсії та є монополярним, тобто всі конструкти є взаємозалежними та не протиставляються один одному. Тобто чоловіки визначають дівчину красивою

коли вона виражає впевненість, посміхається, привертає увагу, ніжна, розумна, комунікабельна, успішна, має гарне волосся, з почуттям гумору, смілива, охайна, з приємною зовнішністю та гарно одягнена.

Другий фактор (12,67% дисперсії) визначає конструкт “струнка” (-0,64). Він є значимим для невеликої кількості опитаних юнаків, адже налічує відносно низькі показники дисперсії.

Третій фактор складає конструкт “з макіяжем” (0,88). Він пояснює 8,2% дисперсії. Порівнюючи з першим фактором, він є не надто важливим, тобто для чоловіків красива дівчина може бути без макіяжу.

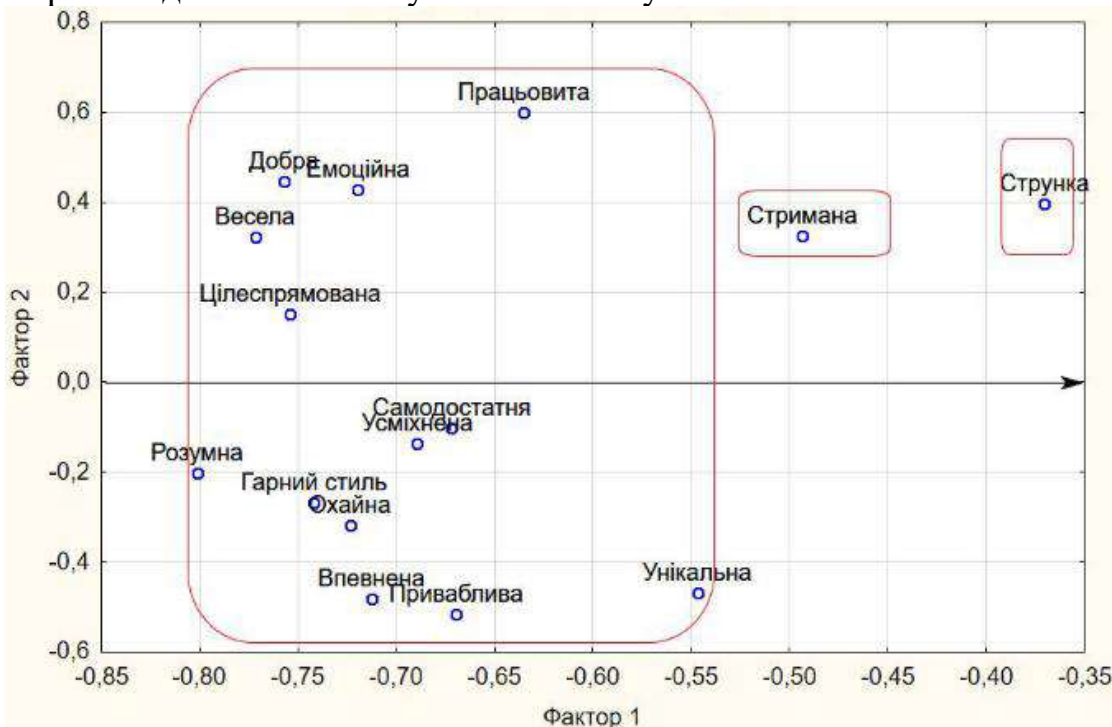


Рис.4. Образ «красивої дівчини» у свідомості юнок (результати факторного аналізу)

У результаті факторного аналізу було виокремлено 4 фактори, які пояснюють 77,55% дисперсії (див. Рис.3).

З першим фактором найтісніше корелюють такі конструкти як “охайна” (-0,72), “впевнена” (-0,71), “розумна” (-0,80), “приваблива” (-0,66), “усміхнена” (-0,68), “гарний стиль” (-0,74), “добра” (-0,74), “весела” (-0,77), “емоційна” (-0,71), “самодостатня” (-0,67), “працьовита” (-0,63), “унікальна” (-0,54), “цілеспрямована” (-0,75). Він пояснює 46,2% дисперсії та є монополярним, тобто всі конструкти є взаємозалежними та не протиставляються один одному. Отже, жінки визначають дівчину красивою, коли вона є охайною, впевненою у собі, розумною, зовнішньо привабливою, усміхненою, має гарний стиль у одязі, добра, весела, емоційна, унікальна, досить працьовита, є самодостатньою та цілеспрямованою.

Другий фактор (13,95% дисперсії) визначають конструкти “працьовита” (0,6) та “приваблива” (-0,52), причому цей фактор є біполярним і конструкти протиставляються один одному. Можемо припустити, що через надмірну поширеність стереотипів, побутує думка, що працьовитість сприймається як

чоловіча риса, тому жінки, які багато працюють, будуть стереотипно сприйматися як менш жіночні та менш привабливі. Другим припущенням є те, що жінки, які багато працюють, можуть сприйматися як більш агресивні, амбітні та незалежні, що може суперечити традиційним цінностям і вважатися менш привабливим.

Третій фактор пояснює 10,57% дисперсії, його визначає такий конструкт як “струнка” (-0,55). Порівнюючи його із попереднім фактором, він є не сильно важливим для більшої кількості опитаних дівчат, тобто для юнок красива дівчина може бути і не стрункою.

Четвертий фактор складає конструкт “стримана”. Він пояснює 6,79% дисперсії. Тобто даний конструкт є значущим для невеликої кількості досліджуваних. Можемо припустити, що це є наслідком того, що красивих жінок можуть стереотипно сприймати як більш впевнених у собі, екстравертних і схильних до ризику, що може призвести до висновку, що вони є нестриманими.

Аналізуючи обидві досліджувані групи, можемо простежити деякі спільні тенденції, хоча конструкти, що виділялись для оцінювання дещо відрізняються:

- Красива дівчина не обов’язково має бути стрункою.
- Красивій дівчині характерні такі якості як впевнена, розумна, усміхнена.
- Наявність стильного одягу, охайність теж є критерієм краси, але для юнок більш значущим, ніж для юнаків.

Відмінностями є те, що у юнок красива дівчина є доброю, веселою, емоційною, цілеспрямованою, самодостатньою та унікальною. Особливістю сприймання є те, що якщо дівчина є привабливою, то їй притаманна нестриманість у своїх інтересах і зазвичай є на утриманні інших людей. Для юнаків важливими характеристиками красивої дівчини є коли вона привертає увагу, виявляє ніжність, є комунікабельною, успішною, має відмінне почуття гумору, смілива, має приємну зовнішність, гарне волосся і виглядає природньо (без макіяжу).

Література:

1. Жіночність у психології: основні критерії та підходи [Текст] / Москаленко Вікторія Василівна, Пугач Анастасія Євгенівна // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. Вип. 69. С. 43-47.
2. Лозова О. М., Шишко Д. Л. Стереотипи краси як чинник тривожності самотніх жінок. Scientific trends: modern challenges. Vol.2: kollektive monograph. Sherman Oaks, GS Publishing Services, California (USA). С.111-124. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39320/1/Lozova_Shishko_SKCTSG.pdf

Олена Завгородня

докторка психологічних наук,
головна наукова співробітниця лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Лариса Макіна

практична психологиня закладу дошкільної освіти №541
м. Київ, Україна

ВИДИ ПСИХОТРАВМ В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В випадку загрозової невизначеності зростає ймовірність болісних вражень, стресових розладів, душевних травм та інших форм руйнівного впливу на психіку багатьох людей. Травмівні ситуації – це події, небезпечні для життя і здоров'я людей, «туман війни», ситуації загрозової невизначеності, що мають сильний вплив на психіку людини. Така ситуація характеризується раптовістю, неочікуваністю, є новою реальністю, до якої людина не готова; унеможлиблює контроль, обмежує людину в можливості впливу на обставини, несе загрозу, небезпеку, руйнування, очікуванням страшних звісток; ускладнює можливості в задоволенні потреб особи, руйнує почуття безпеки; руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя на до і після ситуації; проблематизує можливість гідно себе поводити, характеризуються тривалістю значного погіршення життя та негативних наслідків; уможлиблює фрагментацію ідентичності; утруднює розуміння подій та можливість прогнозування; спричинює втрати, зіткнення зі смертю, моральні сумніви чи дезорієнтацію; змінює картину світу особи і саму людину; провокує пошук сенсу подій, актуалізує для людини проблему життя і смерті; апелює до стійкості, мужності, змушує шукати нові способи й форми поведінки.

Первинні та вторинні психологічні травми. Зазвичай під травматизацією розуміють результат впливу на психіку і тіло людини загрозової події або ситуації, які призводять до виникнення психологічної травми. *Первинна психологічна травма* виявляється в стані некерованих емоцій, паралічу або деструктивної трансформації психологічних захистів, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка є потенційно загрозовою її життю. Ретравматизація виникає при спогадах, розповіді про подію або при перегляді матеріалів про неї. Психіка сприймає ці процеси як «хронічну» травму, і реагує звичним для себе способом.

Однак, процес травмування може бути і не пов'язаний безпосередньо з подіями або ситуаціями. *Вторинна травматизація* пов'язана з переживанням події, про яку є мозаїчна інформація, а відсутні логічні ланки «домальовує» уява людини у формі фантазійних утворень, прийнятих свідомістю за справжні. Внутрішнє промальовування події набагато яскравіше, страшніше ніж процес проживання самої події, адже подія закінчилася, а в ілюзіях може тривати довго, обростаючи новими подробицями, що руйнують психіку.

Вторинна травматизація може активувати сильні емоції: страх, безпорадність, безсильний гнів, з часом наслідки цих почуттів можуть далі руйнувати людину (людина страждає від панічних атак, депресії, психосоматичних розладів, тощо).

Якщо первинна травматизація відбувається з безпосередніми учасниками події, які її пережили, з певними реакціями, загрози життю або безпеці, то вторинна травматизація властива людям, які були свідками події, але самі в ній не брали участь або спостерігали подію з екранів телевізорів, моніторів. Їх реакції засновані не на реальній загрозі, а на уявленнях про неї. Вторинна або вікарна травма – це непрямая травма, яку людина може отримати під впливом образів або історій людей з травматичним досвідом. Зокрема, людина може отримати вторинну травму, переглядаючи новини по телевізору, слухаючи тривожні повідомлення по радіо. Стресові реакції, викликані вторинною травмою, можуть бути такими ж інтенсивними та виснажливими, як і ті, що відбуваються після безпосереднього досвіду травми. Ознаки вторинної травми схожі на ті, які ми бачимо у людей, що безпосередньо зазнали травми. Це такі симптоми як: нав'язливі думки, втрата відчуття безпеки, ірраціональні страхи, знижена здатність до емпатії, втрата відчуття контролю, втрата задоволення, здатності радіти тощо.

Вторинна травматизація поділяється на три типи. *Травма свідка*, коли людина бачить подію, але участі в ній не приймає. В такому випадку зберігаються чіткі спогади, до яких учасник події в уяві додає деталі, яких бракує для цілісного сприйняття та які допомагають вибудувати логічний ланцюжок події. Людина активно реагує на подію, а її когнітивна, емоційна і поведінкова сфери конгруентні ситуації. *Травма слухача*, коли людина не причетна до події, але близька до її учасників та має змогу слухати від них подробиці й бачити емоційні реакції. В такому випадку уява людини «домальовує» до інформації про подію своє сприйняття. Людина, слухаючи, бере активну емоційну участь в діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь, когнітивна сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку та цілісність сприйняття події. *Травма глядача (медіатравма)*, реципієнта ЗМІ. Коли людина бачить частину події з інтерпретаціями журналіста, диктора чи учасника події. Основним джерелом такої травми є ЗМІ. Уява «домальовує» «презентований» ЗМІ епізод.

Психологічні дослідження вказують на те, що споживання телевізора за звичайних умов пов'язане з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя [7]. Надмірне споживання новин може призвести до подальшого зниження рівня суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах кризи, коли більшість новин є негативними. Щодо соціальних мереж, якщо їх помірно використовувати для підтримки значущих взаємин, це може бути корисним для психологічного благополуччя. Однак, тривале перебування в мережі може спричинювати проблеми психічного здоров'я. Споживання медіа з точки зору обсягу та змісту змінюється в кризових ситуаціях: аудиторія часто орієнтується на телебачення та радіо, проте використання соціальних мереж також зростає. Час, який приділяється новинам, зростає як з точки зору охоплення (на 33% більше), так і

з точки зору інтенсивності споживання; час, відведений на цей тип контенту, збільшується більш ніж удвічі [6]. Війна призвела до появи нового кола проблем у медійній системі, мова йде про ворожі IPSO та фейки, розповсюдження фото та відео з тілами вбитих та поранених, руйнування тощо. ЗМІ під час війни впливають на широкі верстви населення, відіграють важливу роль в їх інформуванні та підтримці в умовах невизначеності. Однак, ЗМІ можуть викликати вторинну травматизацію. Інформаційно-психологічна війна включає систематичне використання пропаганди з метою впливу на думки, емоції та поведінку адресатів різних цільових аудиторій (включаючи різні групи населення власної країни, а також ворожу державу, включаючи її внутрішні опозиційні групи). Вплив на пізнавальну сферу людей, їх емоції та поведінку шляхом поширення фейкового або гібридного контенту надає значні можливості для маніпулювання громадською думкою. Поява Інтернету відкрила новий арсенал інструментів, які можна використовувати для маніпулювання – онлайн-зломи, псевдоніми, боти, веб-сайти без авторства, наповнені сфабрикованим вмістом, аватари соціальних мереж, які публікують фейкові новини. Такі новини вводять в оману, спотворюють картину світу, викликають неадекватні реальності емоції. Інформаційна травматизація також є однією з головних цілей війни. Це різновид вторинної травматизації, коли людина не є свідком події в реальності, а бачить її по телебаченню чи в Інтернеті, а деструктивна дія на психіку здійснюється через спостереження за фрагментами події по той бік екрану. Здатність людини дофантазувати деталі події в цьому випадку має велике значення для її травматизації. Медіатравма розвивається як відстрочена реакція на ситуацію жахів, представлену у ЗМІ, коли реципієнт не може нічого змінити. Замість того, щоб продумати, як правильно діяти в умовах загрози обстрілу або в умовах відносної безпеки, людина, перебуваючи далеко від бойових дій, відчуває сильний безпричинний страх, починає лякати оточуючих, сприяє паніці. Тут інформаційне наповнення є причиною травми. Людина, яка подивилася відео/фото, жахається від побаченого; а потім побачене доповнене уявою, зберігається в пам'яті та може ретранслюватися у формі окремих відеопотоків. Люди, які сприймають новини, бачать медіареальність і переживають різні почуття не так, як автори медіаконтенту, якщо вони є спеціально підготовленими пропагандистами, які мають на меті формування певної громадської думки за допомогою різних інформаційних засобів. Після перегляду новин людина не завжди може відокремити реальність від ЗМІ. Люди іноді поринають у парасоціальні світи та уявні стосунки після перегляду якісно зробленого відео. У результаті спонтанного чи навмисно організованого інформаційного впливу виникають специфічні розлади психічної діяльності. Внаслідок тривалого впливу на психіку споживачів емоційно забарвленої інформації в людини порушується мислення; втрачається критичність. Результатом цілеспрямованого впливу засобів масової інформації та інтернет-технологій на психіку людини може стати вимикання фільтрів критичного сприйняття інформації, і брехня, що транслюється, не піддається сумніву. Правдива інформація про подію в такому випадку подається у невеликих кількостях лише для того, щоб приспати

пильність критичних фільтрів, і перемикається з дезінформацією, що маскується під правду. Основними чинниками інформаційної травматизації є поширення спеціально спотвореної інформації, створення «паралельних реальностей», дія «подвійних стандартів», замовчування соціально значимих подій тощо. Травма може бути індивідуальною чи колективною. *Колективна травма* – явище, що спостерігається під час і після подій (військових дій, геноциду, репресій, техногенної чи екологічної катастрофи тощо), які загрожували великій кількості людей. Крім безпосередніх учасників подій, жертвами стають пов'язані з ними люди, рідні, близькі, іноді в кількох поколіннях, об'єднані спільною територією та культурою [2]. Як засіб захисту психіки від інформаційного травмування групи використовують механізми колективного психологічного захисту, які можуть бути неконструктивними. Колективна травматизація спільноти може призвести до спотворення її самосприйняття, самооцінки, а також до неадекватного сприйняття її іншими спільнотами. Медіа, до речі, можуть відігравати важливу роль в психологічній підтримці та опрацюванні колективних травм, якщо таку мету поставлено як пріоритет. Щодо окремих людей, слід зазначити, що особи, які пережили ті самі загрозливі події, реагують на них по-різному. Психічні травми людини можуть нашаровуватися та утворювати унікальні комбінації. Тому підхід до психологічного супроводу людини, подолання наслідків її травми має бути особистісним, з урахуванням історії життя людини та її індивідуальних ресурсів самовідновлення.

У зіткненні з травмівною ситуацією людина може переживати 1) короткочасну захисну реакцію (напр., заперечення, почуття нереальності того, що відбувається), опрацювання травми, осмислення досвіду, психологічне відновлення, 2) стан травмованості, який може тривати довго, стати звичним (але й може бути подоланим), 3) стан глибокого травмування, або нашарування численних травм, непосильних для людини, стан, що трансформується в своєрідну ідентичність жертви, тобто спричинює деформацію особистості, яка важко піддається корекції.

Опишемо низку ефектів травми на психіку людини. Стан травмованості характеризується змінами в емоційній, соматичній, когнітивній, поведінковій, рефлексійно-смісловій сферах. Травмовані люди демонструють обмежену здатність відчувати позитивні емоції, схильність до негативних емоцій, наприклад, ангедонії, недостатню емоційну врівноваженість та здатність саморегуляції, особливо у ситуації, коли травматичні ситуації нашаровуються. Порушується здатність зберігати, обробляти та отримувати інформацію. Когнітивний дефіцит травмованої особи виявляється в захисному «забуванні», запереченні, витісненні травмівної події, у труднощах згадування, відтворення, вербалізації болісних спогадів, труднощах висловити свій біль, поділитися пережитим, відповідно, труднощах отримання підтримки інших людей. Між емоційним, когнітивним аспектами самопочуття травмованої особи та її тілом відзначається двосторонній зв'язок. Травмовані люди характеризуються поєднанням некерованих емоцій та тілесних проявів. Недостатність когнітивної

регуляції емоцій спричинює тривале внутрішнє напруження, яке не маючи іншого способу розрядки, виявляється на психофізіологічному рівні, що може призвести до стійких соматичних змін і захворювань. Функціональні порушення когнітивної регуляції емоцій, тривале збудження, напруження, перевага негативних емоцій травмованої особи може призводити до погіршення її реляційного благополуччя (руйнування або зниження якості близьких взаємин). Травмівний стан посилює егоцентризм людини через її зосередженість на власних невідрефлектованих болісних переживаннях. У спілкуванні особа може бути занадто дратівливою, або дуже пригніченою, не завжди адекватною. Іноді людина схильна до розрядки емоційної напруги через імпульсивні дії, гіперактивність або компульсивну поведінку, таку як переїдання, зловживання психоактивними речовинами тощо. Рефлексійно-смысловий аспект стану травмованості виявляється або в труднощах, недостатності рефлексії, витісненні травмівної ситуації, події або в нав'язливості травматичних спогадів, в'язкості і непродуктивності мисленнєвої фіксованості на них. А саме рефлексія, яка дає змогу усвідомити сенс свого життя і діяльності – важливе джерело стійкості, волі і саморозвитку особистості.

Література:

1. Володарська Н.Д., Гурлева Т.С. Вітчизняні ЗМІ у становленні життєвої перспективи сучасної молоді. *Габітус*. 2018. № 5. С.101-106.
2. Горностаї П.П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*, 2020. № 9(23).С. 38-53.
3. Найдьонова Л.А. Соціальні мережі як ландшафт роботи з клієнтом у «малому світі» сусідства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. Статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Київ: Міленіум, 2008. Вип. 20 (23). С. 182-190.*
4. Присяжнюк М. М. Прийоми маніпулювання свідомістю людей через засоби масової інформації. Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони. 2008. №1(1). С. 51–58.
5. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., et al.. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol. Addict. Behav.* 30, 252–262.
6. Huang H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Comput. Hum. Behav.* 57, 122–132.
7. Lu L., Argyle M. (1993). TV watching, soap opera and happiness. *J. Med. Sci.* 9, 501–507.
8. Muñoz-Velázquez JA, Gómez-Baya D, Lozano Delmar J. Exploratory Study of the Relationship Between Happiness and the Rise of Media Consumption During COVID-19 Confinement. *Front Psychol.* 2021, Apr., 29, 531–539.

Олена Заржицька

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

**ЖИТТЄВИЙ УСПІХ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА
ПРОБЛЕМА**

На сучасному етапі розвитку сучасного українського суспільства актуалізувалося питання про розуміння та досягнення життєвого успіху як в контексті кожної окремої особистості, так і суспільства в цілому.

На думку дослідників цього феномену (О.Гудзенко, Є.Дюркгейм, Р.Мертон, С.Макеєва, Е.Фром), категорія «життєвий успіх» носить диспозиційний характер. Феномен життєвого успіху може виступати як фактор самореалізації особистості, спрямованої на пошук нових життєвих орієнтирів [1; 2; 3].

На різних етапах розвитку психологічної науки поняття життєвого успіху вивчалось в контексті розв'язання соціальних проблем. Увагу цій проблемі науковці стали приділяти починаючи із ХІХ століття, оскільки сама епоха Просвітництва стала чинником переосмислення умов існування людства. Вважалось, що за допомогою розуму та знань можна досягти справжнього успіху в житті. У праці О.Гудзенко показано, що існують такі онтологічні уявлення про соціальні проблеми та шляхи їх вирішення крізь призму досягнення життєвого успіху:

1. Визначення соціально-психологічних проблем як суто об'єктивного явища, яке існує незалежно від волі та свідомості діючих індивідів та груп. Соціально-психологічні проблеми об'єктивні тому, що їх наслідки – завжди реальні, вони існують незалежно від цього, усвідомлюють це члени суспільства 267 очі.

2. Суб'єктивне уявлення: соціально-психологічні проблеми – передусім такого роду явища, що визначаються колективними суб'єктами (групами, спільнотами) як проблемні, тобто такі, що не задовольняють потреб, бажань, цілей колективних суб'єктів. Прихильники цієї традиції розуміння соціальних проблем вважають, що соціальні проблеми створюються самими людьми, їх свідомістю та є чинником, через який суспільство не може досягати успіху.

3. У рамках діалектичного уявлення стверджується, що соціальні проблеми включають об'єктивні та суб'єктивні компоненти, і лише наявність цих двох компонентів та їх взаємодія і створюють соціальні проблеми [1, с.106].

В ряді наукових джерел проблема життєвого успіху аналізується крізь призму об'єктивістського та суб'єктивістського підходів. Відповідно до першого

підходу, поняття «життєвий успіх» трактуємо як соціальну проблему, а також як об'єктивний суспільний стан, а суб'єктивістські проблеми є станом, що формується суспільством або його частиною. З вище сказаного, проблему життєвого успіху слід розглядати як із позицій об'єктивізму, так із позицій суб'єктивізму. Що ж стосується об'єктивного підходу до дослідження цієї проблеми, то найбільш значимою методологічною підставою для дослідження цього феномену вважаємо теорію соціальної дезорганізації (Е. Дюркгейм, У.Томас, Ф. Знанецький, Р. Парк), функціоналістський підхід (Р. Мертон, К.Річард). Наприклад, дослідники У. Томас і Ф. Знанецький поділяють соціальну дезорганізацію, яка полягає у зменшенні впливу існуючих соціальних правил поведінки на індивідуальних членів групи та особисту дезорганізацію індивідів, яка полягає у зниженні їх здатності організувати своє життя найбільш оптимально. На думку вчених, у зв'язку із зростанням зв'язків між спільнотою та зовнішнім світом, у членів громади з'являються нові настанови, які можуть не контролюватись старою соціальною організацією, оскільки вони не є підконтрольними старим інститутам [4, с.59].

Особистісний підхід до дослідження життєвого успіху передбачає відповідну ідею (концепцію), що також виступає показником індивідуального сприйняття людиною поняття «життєвий успіх». Для здійснення свого життєвого плану індивіду необхідно виробити проект дій, заснований на сенсоціннісних орієнтирах і сприяє здійсненню його надій та сподівань. Про необхідність створення індивідуальної стратегії у досягненні життєвого успіху Е. Фром писав: «... коли в характері вже розвинулися певні потреби, поведінка, що відповідає цим потребам, одночасно дає і психологічне задоволення, і практичну користь у плані матеріального успіху. Поки суспільство забезпечує індивіду задоволення в обох сферах одночасно, ми маємо ситуацію, в якій психологічні сили цементують соціальну структуру» [5, с. 271].

Під детермінантою досягнення життєвого успіху варто розуміти модель поведінки соціуму та окремої особистості, що не заперечує загальноновизнані чи схвалені норми. Розгляд соціальної реальності українського суспільства через цю теоретичну призму дає змогу усвідомити, яким чином культурні зміни впливають на трансформацію уявлень соціуму про життєвий успіх. Зокрема, при зміні культурних модусів у нашій країні, відбувається зміна цінностей. Проте, цей процес реалізується значно повільніше, ніж зміна домінуючої моделі успіху. В цьому випадку методологічно значущим аспектом стає вивчення зміни стилів життя, на які проєктуються глибинні зміни в ціннісному ядрі, що фіксуються несвідомо, проте, завдяки ним можливо практично реалізувати модель життєвого успіху. Дисбаланс цілей і норм, відсутність доступу до ресурсів, пов'язаних з успіхом, приводять суспільство до ситуації аномії, коли для досягнення соціально схвалених цілей воно використовує засоби, які не є загальноновизнаними та загальносхваленими [3, с.86]. Цей підхід дає можливість дослідити життєвий успіх із позицій соціальної нерівності, класової боротьби, влади крізь призму функціонування та розвитку суспільства. У цьому контексті прослідковується психологічна складова проблеми. Адже, джерелом будь-якої

соціальної проблеми виступають відносини між групами, конфлікт корінних інтересів різних груп. Перераховані вище теорії дають можливість проаналізувати поняття «успіх» з точки зору об'єктивних умов: описати цю проблему за допомогою критеріїв кількості, масштабу поширення, тенденції розвитку. Такі критерії є важливими, але їх недостатньо для комплексного дослідження успіху як соціально-психологічної проблеми [3, с.87].

На противагу об'єктивістським підходам до аналізу дефініції «життєвий успіх», суб'єктивістські підходи трактують цю проблему не як об'єктивно задану умову повноцінного розвитку сучасного суспільства, а як процес реагування на соціальні умови та виклики [4, с.61].

На думку О.Гудзенка, застосування конструкціоністського підходу в рамках суб'єктивістського підходу є найбільш адекватним для осмислення проблеми життєвого успіху особистості. З позиції соціального конструкціонізму соціальний конструкт є ідеєю, яка сприймається як природна та очевидна тими, хто її приймає. Грунтуючись на цій сентенції, ми приходимо до висновку про те, що соціальні уявлення про життєвий успіх утворюють так званий здоровий глузд, а також здійснюються та підтримуються за рахунок відповідних інтеракцій. Характерною рисою конструкціонізму як версії суб'єктивізму є те, що в основу теоретичного моделювання життєвого успіху як соціально-психологічної проблеми покладено не об'єктивну умову, а дію та активність особистості та суспільства [1, с.111].

Отже, виходячи із вище сказаного, життєвий успіх визначаємо як динамічну соціально-психологічну конструкцію, яка є процесом реагування на виклики, що склалися в сучасному українському суспільстві в умовах трансформацій [1, с.107].

При цьому життєвий успіх сприймається як сума векторів, що характеризуються психологічними детермінантами особистості: прагнення до професійного зростання, статусу, слави. Це поняття характеризують і такі психологічні критерії, як: ступінь самовдосконалення людини, самовідчуття задоволеності, інтерес до життя, активність, морально-духовний стан. Ці показники свідчать про здатність соціального суб'єкта здійснювати вплив на нову соціальну реальність, видозмінювати у своїй діяльності та взаєминах із оточуючими, створюючи основу подальшого особистісного самовдосконалення.

Література:

1. Гудзенко О. З. Міжпоколінські відмінності уявлень про фактори досягнення життєвого успіху. *Соціологія майбутнього: науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2010. № 1. С. 106–113.
2. Дюркгейм Е. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. Редкол.) та ін. Київ, 2002. 742 с.
3. Міщенко О. О. Психологічні особливості уявлень особистості про економічно успішну людину. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 11. Вип. 8, Ч.2. С. 85–95.
4. Соціологія: навч. Посібник / За редакцією С. О. Макеєва. К.: «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана, 1999. С. 59-62.
5. Фром Е. Втеча від свободи. Харків: «КСД», 2019. 288 с

Денис Каленський

здобувач бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ ІЗ СУБ'ЄКТИВНИМ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ

Проблема самотності все частіше привертає увагу дослідників внаслідок її актуальності у сучасному суспільстві. Значна кількість теорій самотності висвітлена в різних наукових працях з філософії, соціології та психології. Стрімка урбанізація, відхід від колективізму та індивідуалізація суспільства, технологічний розвиток – фактори, що можуть стимулювати появу та зростання почуття самотності у сучасної особистості. Сучасна людина вимушена постати перед потребою пристосування до нових умов та вимог, що детерміновані суспільством, наукою та технікою, у зв'язку з чим виникає великий попит на соціальні мережі, що негативно впливає на здатність адаптуватися. Часте поглиблення у віртуальний світ може виникати з бажання позбутися почуття самотності та в такий спосіб відчутти приналежність до оточуючого світу. Таким чином, виникає проблема соціально-психологічної адаптації в постійно змінюючому світі. Значимість соціально-психологічної інтеграції та її чинників, зокрема соціальних мереж, а також її вплив на особистість що переживає почуття самотності зумовило актуальність дослідження.

Самотність є складною психологічною проблемою, що виникає внаслідок відчуття відірваності особи від соціуму, родини, культури, історії та природи. Зазвичай дослідники розглядають це поняття як руйнівне для особистості, або навпаки, таке, що сприяє її розвитку.

Наголошено на важливості відмінності самотності та ізоляції. Ізоляція описує обмеження доступу до соціального оточення, обумовлене зовнішніми умовами, в той час як самотність виражає відчуття неврегульованості відносно світу та самого себе, часто супроводжуючись стражданням [1].

Розглянуто різні типи самотності, що пов'язані з різними проблемами та формами психопатології. Феномен самотності має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я індивіда. Виявлено зв'язок між самотністю та підвищеним ризиком захворюваності, смертності [6].

Соціальна інтеграція – процес, що включає в себе взаємодію індивідів у суспільній мережі та соціальних інститутах, змінюючи їх соціальний статус і роль. Це є ключовим чинником соціального благополуччя і особливо важливим для тих, хто переживає самотність [5].

Соціальна інтеграція і самотність визначають якість соціальних взаємин на індивідуальному та суспільному рівнях. Невдала взаємодія з оточенням може привести до соціальної дезадаптації, що проявляється порушенням нормальних відносин із суспільством [2].

Успішність інтеграції самотніх осіб в суспільство залежить від вибору різних стратегій подолання та адаптації. Ці стратегії можуть бути адаптивними або дезадаптивними, і включають в себе різні методи, такі як релігійні практики, соціальна підтримка, самовідволікання та допомога іншим [3].

Доступ до Інтернету може також сприяти подоланню самотності, 271 очинят ефективність залежить від різних факторів, включаючи вік, мотивацію, вид віртуальної взаємодії, тощо. Використання соціальних мереж є багатовимірним, існують складні зв'язки між використанням соціальних мереж та їх впливом на різні групи людей. Цей підхід може впливати на зміну та підтримку соціальних стосунків та впливати на сприйняття самотності [4].

На основі теоретичних уявлень про соціально-психологічну інтеграцію, самотність та соціальних мереж як чинника інтеграції, розроблено теоретичну модель дослідження (рис. 1.).

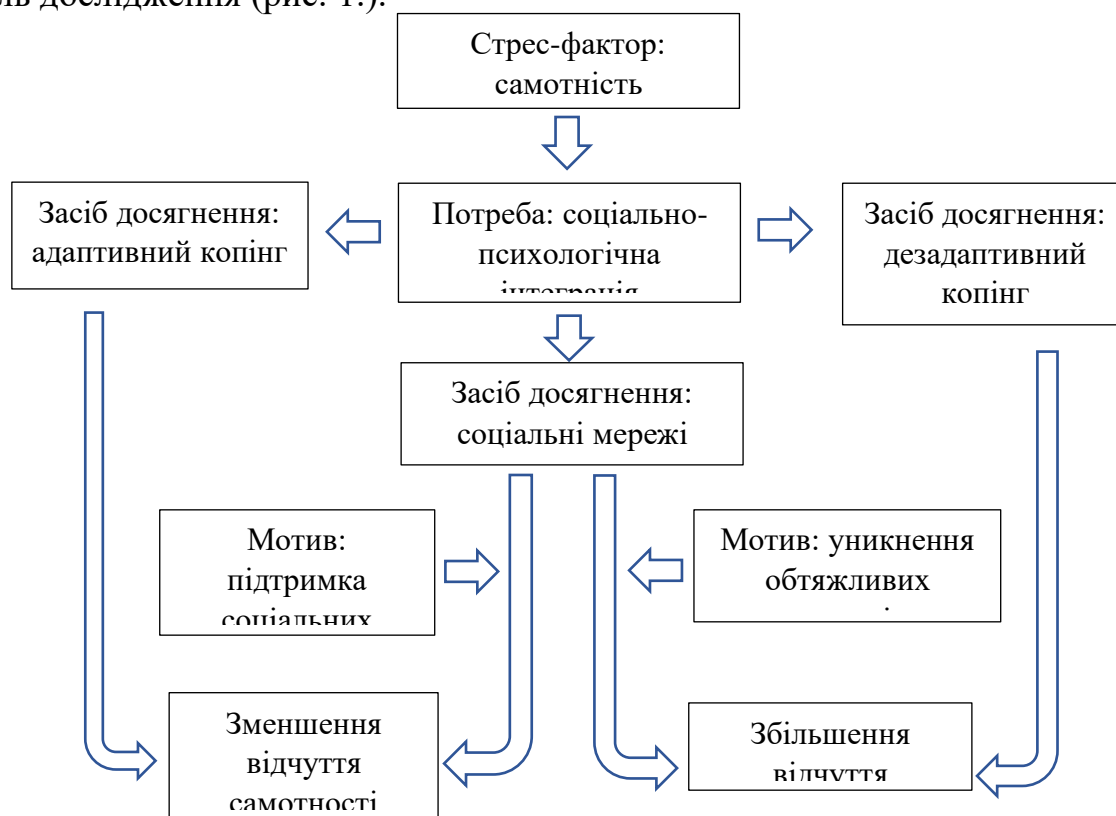


Рис. 1. Теоретична модель дослідження

Модель відбиває взаємозв'язок між почуттям самотності, соціально-психологічною інтеграцією, а також засобами, які особа обирає, щоб досягти інтегрованості. Цими засобами є стратегії подолання почуття самотності. Було представлено адаптивні (включаючи такі стратегії, як вирішення проблем та підтримка соціальних контактів), а також дезадаптивні (уникнення та похідні форми) стратегії.

Використання соціальних мереж було виділено окремо, оскільки в науковій літературі думки щодо їх впливу на переживання самотності і на психічне здоров'я в цілому дуже сильно відрізняються, точно так як і результати конкретних досліджень в цьому напрямку. Для більш точного опису зв'язку між соцмережами та почуттям самотності було включено фактор мотиву використання соціальних мереж.

Основними методами дослідження стали: Тест на залежність від Інтернету К.Янг, Методика діагностики суб'єктивного переживання почуття самотності Д.Рассела та М. Фергюсона, Індикатор копінг-стратегій Д.Амірхана, а також авторське анкетування на визначення мотивів використання соціальних мереж. Для інтерпретації отриманих даних використовувався кількісний та якісний аналіз.

Це дослідження показало, що більша схильність до копінг-стратегії уникнення пов'язана зі збільшенням інтенсивності переживання самотності. Знайдено слабку, але статистично значиму кореляцію самотності із копінг-стратегією вирішення проблем, а також відсутність кореляційного зв'язку зі стратегією пошуку соціальної підтримки.

Виявлено, що більша схильність до проблемного використання інтернету і, зокрема, соціальних мереж, пов'язана із вищим переживанням почуття самотності. З'ясувалося, що зв'язок між використанням соціальних мереж та самотністю залежить від мотиваційного профілю учасників: виявлено значущі відмінності між показниками самотності у групах з різними провідними мотивами користування соціальними мережами. У групі з провідним мотивом уникнення обтяжливих почуттів переживання самотності більш вираженим, ніж в групі з мотивом пошуку соціальної підтримки. Схожі результати були відносно показників проблемного користування соціальними мережами: у групі першого мотиваційного профілю виявлені вищі показники порівняно з групою другого профілю.

Література:

1. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Т. 1, № 23. С. 206–214.
2. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. Наук. Праць Ін-ту психології ім. ГС Костюка АПН України*, 2006. С. 341-348.
3. Adrianos Golemis, Panteleimon Voitsidis, Eleni Parlapani, Vasiliki A Nikopoulou, Virginia Tsipropoulou, Panayiota Karamouzi, Aikaterini Giaskoulidou, Aikaterini Dimitriadou, Christina Kafetzopoulou, Vasiliki Holeva, Ioannis Diakogiannis, Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece, *Health Promotion International*. 2022. Vol. 37, Issue 1, February, daab053.
4. Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., Geirdal, A. Ø. Loneliness and Its Association With Social Media Use During the COVID-19 Outbreak. *Social Media + Society*. 2021. Vol. 7(3).
5. Seepersad S. S. Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the internet : PhD Thesis. 2001.
6. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.

Марина Катюха

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 ЧОЛОВІКІВ – ДОМАШНІХ
КРИВДНИКІВ**

Проблема домашнього насильства має міжгалузевий характер та зачіпає всі сфери суспільного життя. Вчинення таких протиправних дій порушує норми усіх основних галузей законодавства та передбачає не лише адміністративну, а й кримінальну та цивільно-правову відповідальність. Крім того, такі дії мають ряд негативних наслідків за сімейним правом, зокрема можливе позбавлення батьківських прав чи навіть вилучення дитини без позбавлення батьківських прав.

Поняття «домашнього насильства» та 273 очинять наведені у діючому Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Закон також визначає особу, яка постраждала від насильства, як жертву, та того, хто вчиняє насильство як кривдника [7].

На основі аналізу літературних джерел з цієї проблеми можемо узагальнити, що особи, які чинять насильство, намагаються одержати владу та контроль над близькими партнерами. Чоловікам, які постійно ображають своїх дружин, подруг чи інших членів родини, притаманні певні риси:

1. Неадекватна самооцінка та велика потреба у владі. Контролюючи жінку, такі чоловіки намагаються підтримувати свою самооцінку на певному рівні. Їм також притаманні тривожність, швидке роздратування (особливо на провокативну поведінку членів сім'ї), імпульсивність, нерозвинені емпатія та комунікативні здібності, низький рівень співчуття та відкритості, замкнутість, підозрілість.
2. Кривдник не усвідомлює роль сім'ї у житті, він сприймає своїх рідних як стресовий чинник, внаслідок чого його все дратує, він відчувається ображеним та нещасним.
3. Більшість чоловіків, які є домашніми кривдниками, мають консервативні установки щодо статевої ролі, згідно з якими маскуліність включає незалежність, компетентність, агресивність, домінантність і контроль. Всі ці особливості формуються на основі отриманого в минулому досвіду стосунків із батьками.
4. У кривдників погані соціальні навички, їм важко вирішувати проблеми та конфліктні ситуації мирним шляхом, звертатись за допомогою до інших, приймати помірковані рішення, вести переговори.

5. Алкоголізм, наркоманія, ігроманія, інші залежності, породжують афективні порушення психіки, наслідком яких є втрата контролю над власною поведінкою та схильність до агресії [3, 5, 6].

Ряд авторів виокремлюють такі чинить домашнього насилля, як умовна «нормальність» для суспільства (занадто довго ми жили зі стереотипами «б'є – значить любить», за насильство тривалий час нікого не притягували до відповідальності); жертви здебільшого замовчують те, що з ними відбувається; модель поведінки, яка йде з дитинства (іншої моделі особа не бачила і не приймає); нав'язана модель «справжнього чоловіка», де він має бути сильним, жорстким; кривдник сам робить вибір чинити насильство над жертвою задля контролю та домінування; кривдник бажає одержати повний контроль над жертвою та сім'єю і може застосовувати у поєднанні насильство та образу [5].

Багато чинників формування насильницької поведінки закладаються у дитинстві. Якщо в сім'ї було не прийнято підтримувати один одного і задовольняти емоційні потреби, якщо члени сім'ї не відчували довіри одне до одного, то чоловік буде почувати невпевненість у собі і недовіру до інших людей. Через це може розвиватися неповага до самого себе і агресія до навколишніх. Однак, не тільки сім'я закладає підвалини насильницької поведінки чоловіків. Суспільство досі повноцінно не сприймає гендерну рівність і деякі чоловіки вважають, що шлюб узаконює його право власності на дружину та дітей [6].

Важливо, що ряд кривдників вчиняють домашнє насильство для підсилення контролю. Це є своєрідним проявом влади, що може виражатись у покаранні за якусь провину, «щоб знала як треба поводитись»; вплив на дії та рішення партнера (наприклад якщо жертва починає говорити про розлучення); спробі примусити щось робити на користь кривдника. Демонструючи свою владу, чоловіки встановлюють певні правила сімейного життя, визначаючи, що їм можна все, чого вони забажають, при цьому партнер не має виражати свого незадоволення. Застосовуючи домашнє насильство, кривдник може отримувати певні послуги з боку жінки, які стосуються як сімейних обов'язків, так і емоційної підтримки, турботи та слухняності, обмежуючи тим самим її свободу та самостійність[3].

Багато з тих, хто вчиняє домашнє насильство, мають соціальні навички і бажають тільки кращого (за їхньою оцінкою) для себе та своєї партнерки, однак, усі вони вдаються до насильницької поведінки для підсилення «справедливості» своєї позиції. Як правило, домашні насильники відмовляються від відповідальності за наслідки своєї поведінки. У цьому випадку кривдник звинувачує інших, коли він відчуває наслідки своєї поведінки.

Деякі особи, 274 очинять насильство в сім'ї, неодноразово відчували на собі жорстоке ставлення в дитинстві. Таку модель поведінки вони переносять вже на своє сімейне життя. Перенесене насильство у дитинстві часто завдає шкоди почуттю власної гідності і здатності налагоджувати особисті стосунки в подальшому житті. Такі чоловіки часто мають тривалі проблеми зі зловживанням алкоголем і наркотиками та кримінальний досвід, а також досвід насильницької поведінки як у стосунках з близькими людьми, так і поза ними. Їх

характеризує мінімізація відповідальності за вчинені дії, низький рівень емпатії та сумління, і вони потребують значного контролю стосовно управління ризиками. Проте вони складають лише незначний відсоток осіб, які чинять насильство в сім'ї[4].

Переважає більшість кривдників самі вважають себе жертвами, а таку свою поведінку називають відповіддю за власні «страждання». Насильницьку поведінку вони максимально приховують від сторонніх, представляють її не тим, чим вона є насправді. Часто кривдники перекладають відповідальність на інших: «не так глянула», «не те сказала», тощо.

Домашньому насильству часто передують сварка або сімейні конфлікти – при цьому спроби домовитися з чоловіком-насильником видаються марними. Нерідко чоловіки спеціально ображають своїх дружин, маніпулюють, зачіпають тригерні моменти, внаслідок чого знецінюють партнерку, тим самим самостверджуючись. Часто психологічне насильство призводить до застосування фізичної сили, що є етапом «завершення словесних аргументів». Характерні висловлювання домашніх кривдників: «Я вдарив її, тому що в мене не було слів, щоб відповісти. Мене ніхто не вчив розмовляти з жінками»; «Вона сперечається зі мною, коли я критикую її дії. Мені доводиться її бити, щоб змусити замовкнути»; «Я їй пояснюю, я сподіваюся, що вона зрозуміла, а вона мене не слухає. Тоді я її б'ю...».

Чоловікам, які вчиняють домашнє насильство буває дуже важко розібратися у своїх почуттях і пояснити їх. Більшість позбавлена емпатії, співчуття, вони не намагаються почути своїх партнерок. Погано уявляючи, що таке стриманість і самоконтроль, таким особам важко розв'язувати складні проблеми шляхом спілкування. В результаті вони стають агресивними та вдаються до фізичного насильства, при цьому, звичайно, маючи переконання, що така поведінка властива чоловікам і допустима стосовно своїх дружин. Для кривдників фізична сила – це логічне завершення розмови, яка пішла не за їх уявленням [1].

Кривдник не визнає відповідальності за свої дії, перекладаючи її також на будь-які зовнішні чинники. Часто чоловік виправдовує свою поведінку тим, що у нього був важкий день на роботі, а жінка ще й вирішила «з'ясувати стосунки». Чоловік дозволяє собі вчиняти насильницькі дії по відношенню до жінки, коли він відчуває, що перебуває у стресовому стані. Ті кривдники, які зловживають алкоголем, намагаються списати на нього свою агресивну поведінку, аргументуючи це тим, що то все робив не він, а спиртне. Алкоголь може передувати або бути елементом акту насильства. Проте у випадку кривдників, які чинять насильство в сім'ї, алкоголь та наркотики не є самі по собі чинниками, що спричиняють їхню агресію[5].

Щоб зняти із себе відповідальність за скоєне, в якості причини або чинника, що спровокував насильство, кривдники найчастіше згадують дії або бездіяльність жертви насильства. Дуже часто кривдники звинувачують жінку у тому, що вона спровокувала насильницьку поведінку. Крім того, чоловік принижує свою жінку, називаючи її нецензурними словами, виказує недоречні

порівняння. Часто кривдник ставиться до своєї партнерки як до речі, заперечуючи її людські якості. Це, без сумніву, основний тип поведінки, який присутній під час насильства в сім'ї. Він вважає свою партнерку потворною або лихою та застосовує на її адресу слова, що принижують її гідність. Таким чином, чоловік зображує у своїй уяві образ неприйнятної для нього партнерки, що дозволяє не переживати почуття провини за насильство проти близьких.

Насильство у сім'ї розповсюджується також на дітей. Діти страждають, будучи свідками постійного насильства над матір'ю. У свою чергу, кривдник може стверджувати, що він хороший батько і не усвідомлювати, що насправді це далеко не так [2].

Отже, для осіб, які вчинили насильство в сім'ї, є характерними наступні фактори:

1. Мінімізація. Кривдник намагається мінімізувати, ігнорувати реальність насильства, його повторення, частоту, тяжкість, наслідки; заперечує факти насильства, стверджує, що нічого не сталося.
2. Відмова від відповідальності. Винуватці домашнього насильства часто добре розрізняють щодо кого вони проявляють насильницьку поведінку і до якого рівня можуть бути жорстокими, вибираючи жертв, які поступаються йому за силою (як фізичною, так і психологічною).
3. Почуття права на контроль («право людини»). Кривдник виправдовує свою поведінку тим, що право та обов'язок чоловіка – контролювати всіх. Ось чому він вважає, що змушений бути жорстким і має право вибирати ті методи та форми контролю, які є ефективними, виходячи з його попереднього досвіду.

Кривдники, так само, як і жертви насильства, потребують підтримки на шляху змін. Щоб дати кривдникам змогу виявити й визнати причини своєї насильницької поведінки, а також щоб допомогти вирішити ті особистісні проблеми, які спричинили таку поведінку, необхідне кваліфіковане психосоціальне втручання.

Література:

1. Актуальні проблеми сімейного насильства: монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. Ред. Проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.
2. Бороздіна К. А., Калашник О. А. Стандартні операційні процедури взаємодії суб'єктів надання соціальної допомоги дітям, які опинилися в складних життєвих обставинах, і Національної дитячої «гарячої» лінії / за заг. Ред. К.Б. Левченко ; упор. К. А. Бороздіна, О. А. Калашник; Громадська організація «Ла Страда-Україна»; Представництво дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Київ, 2017. URL: <https://la-strada.org.ua/download/standartni-operatsijni-protsedury-vzayemodiyi-subyektiv-nadannya-sotsialnoyi-dopomogy-dityam-yaki-opynylsya-v-skladnyh-zhyttyevyh-obstavynah-i-natsionalnoyi-dytyachoyi-garyachoyi> (Дата звернення: 21.11.2018.).
3. Герасименко Г. Гендерна рівність та відповідь на домашнє насильство в приватному секторі: заклик до дії. UNFPA Ukraine. 2019. 65 с. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/badv2019>

4. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
5. Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. Ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 284 с.
6. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / Укладачі: Мустафаєв Г.Ю., Довгаль І.І.. Київ. 2011. 192 с.
7. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07.12.2017 р. № 2229-VIII. Дата оновлення: 01.01.2020 р. Відомості Верховної Ради України. 2018. № 5. С. 35.

Ірина Кравченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Дослідження професійного вигорання вчителів у контексті дистанційного навчання залишається надзвичайно актуальним в сучасному освітньому середовищі. Перехід до дистанційної форми навчання внаслідок пандемії COVID-19 приніс низку нових викликів і труднощів для педагогів. До них належать зміни у способах взаємодії з учнями, нестача технічної підтримки, відсутність прямого контакту з колегами та учнями, а також збільшення робочого навантаження.

В основу емпіричного дослідження синдрому професійного вигорання покладено підхід запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон про наявність трьох основних шкал, які дають змогу визначити особливості проявів синдрому професійного вигорання: «емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція професійних обов'язків», але необхідно підкреслити, що тільки сукупність цих трьох компонентів становить зміст синдрому вигорання. Жоден з них окремо синдромом не являється [3].

У результаті роботи над проблематикою дослідження було висунуте припущення про те, умови дистанційного навчання впливають на появу синдрому професійного вигорання у вчителів загальноосвітніх шкіл.

В ході емпіричного дослідження нам вдалось визначити особливості професійного вигорання у вчителів загальноосвітніх шкіл, які ведуть професійну діяльність, або які мали довготривалий досвід професійної діяльності в умовах дистанційного навчання:

- високий рівень прояву за трьома шкалами мають 13 досліджуваних з 72, у відсотковому співвідношенні це становить 18%, за якими можна становити наявність змісту синдрому вигорання у цих досліджуваних, оскільки присутня сукупність трьох компонентів (шкал) на високому рівні;

- середній рівень прояву за трьома шкалами мають 9 досліджуваних з 72, у відсотковому співвідношенні це становить 13 % за якими може мати місце думка, що досліджувані знаходяться в групі ризику появи змісту синдрому професійного вигорання;

- низький рівень прояву за трьома шкалами мають 7 досліджуваних з 72, у відсотковому співвідношенні це становить 10%, які дозволяють нам припустити відсутність у цих досліджуваних будь яких симптомів синдрому професійного вигорання.

Також нам вдалось визначити та обґрунтувати ефективні методи, прийоми профілактики професійного вигорання педагогів, таким чином одною із найбільш ефективною формою профілактики даного явища вважаємо тренінгові заняття (як запланований процес модифікації ставлення, знання чи поведінкових навичок педагогів у стресовій ситуації через набуття навчального досвіду з метою досягнення ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії та подальшого успішного здійснення професійної діяльності) [2].

Тому ми склали для використання програму профілактики професійного вигорання у формі тренінгових занять для вчителів з довготривалим досвідом педагогічної діяльності в умовах дистанційного навчання. Метою програми тренінгових занять є підвищення рівня психологічної культури вчителів, активізація внутрішніх психологічних ресурсів. За часовими ресурсами це тренінг-курс із трьох занять, тривалістю по 70-80 хвилин кожне.

Заняття перше складається з шести вправ в основу яких входить мета ознайомити вчителів з поняттям «професійне вигорання», допомогти усвідомити важливість прийняття свого «Я», заняття друге має за мету звернути увагу вчителів на важливість збереження їх психічного здоров'я та складається з п'яти вправ, заняття третє складається з чотирьох вправ, має мету сформулювати у педагога впевненість у професії, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень, активізувати творчий потенціал педагога [1; 4].

Отже, висунута гіпотеза про те, що умови дистанційного навчання впливають на появу синдрому професійного вигорання у вчителів загальноосвітніх шкіл, підтверджується частково, оскільки відсоткове значення досліджуваних (18%) з можливим наявним синдромом професійного вигорання незначно перевищує відсоткове значення досліджуваних (10%), які не мають жодних проявів симптомів професійного вигорання.

Основними завданнями тренінгових занять, які відповідають їхній меті, ми вважаємо є поглиблення пізнання вчителів себе, своїх психологічних особливостей, усвідомлення своїх думок і почуттів, посилення позитивних якостей особистості та самооцінки, звернення уваги вчителів на важливість психічного здоров'я, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень.

Література

1. Гінгіна О. Д. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». Семінар-тренінг для педагогічних працівників – ЗОШ I-III ступеня с. Новий Двір, 2012. 30 с.
2. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24-25.
3. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КППТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. С. 36-39.
4. Сапун І. Психологічне здоров'я в умовах школи: психопрофілактика емоційного «вигорання» заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2013. № 6. С. 6-11.

Ольга Михайлюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Олена Праченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
факультету психології

*Український державний Університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ. Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОВЕГЕТАТИВНОГО СИНДРОМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Згідно з епідеміологічними дослідженнями, практично 80% населення стикається з різними порушеннями, що клінічно проявляються в вигляді вегетативної дисфункції. За останні десятиліття патологія вегетативної нервової системи (ВНС) зросла в 24 рази [2, с. 53]. ВНС, перш за все, виконує дві важливі функції: підтримує постійність внутрішнього середовища організму (гомеостаз); забезпечує різні форми психічної та фізичної діяльності. Але ще ВНС відіграє ключову роль у процесах адаптації та патогенезі більшості соматичних захворювань, тому оцінка її стану є важливою складовою комплексної терапії практично будь-якої соматичної патології (Морозова О.Г., 2008). Сучасна медицина розглядає вегето-судинну дистонію (ВСД) як комплекс симптомів, що виникають у зв'язку з відхиленнями в структурі та функціонуванні периферійних відділів ВНС. Ознаки ВСД можна виявити у багатьох людей, але як лікарі, так і психологи акцентують увагу на психосоматичній основі цього розладу. Тут слід зазначити, що ВСД – це сукупність декількох клінічних одиниць, серед яких найбільш поширений психовегетативний синдром (ПВС). Лікар, виставляючи діагноз ВСД, частіше за все має на увазі саме ПВС [1, с. 24], про який йтиметься далі. Юнацький вік у цьому контексті визначається як період особливої чутливості, оскільки особистість у цьому віці крокує на шлях дорослого життя, повного нових завдань, вирішення яких вимагає розвиненої стресостійкості та готовності на особистісному рівні.

Психологи розрізняють емоційно-афективні та когнітивні аспекти вегетативної дисфункції. До емоційно-афективних факторів відносять низьку

стійкість до стресу та внутрішні конфлікти. Вплив стресу може мати патогенетичний ефект, спричинений різними життєвими ситуаціями або збільшенням кількості подій, пов'язаних із відчуттям можливої загрози та емоційним сприйняттям дійсності. Конфлікти, зокрема внутрішні, виникають між інтенсивністю потреб та соціальними нормами, агресією та соціальними вимогами, а також потребою у соціальних контактах і неможливістю їх встановлення. Тривалий конфлікт може стати основою, яка, при впливі додаткового неспецифічного стресу, може спричинити вегетативний криз [3, с. 44].

До когнітивних чинників належать пам'ять про минулий досвід, очікування небезпеки, негативна оцінка зовнішньої ситуації, відчуття безпомічності, невизначеності та втрата контролю над ситуацією. Схожі емоційно-афективні та когнітивні реакції можна спостерігати в нових життєвих ситуаціях, особливо в період, коли особистість ще не сформувала адаптаційних форм поведінки.

Проаналізувавши літературу, що вивчає психовегетативний синдром, на нашу думку можна стверджувати, що причини ПВС часто пов'язані з повторюваними стресовими ситуаціями, що спричиняють гострі психоемоційні переживання особистості та виникають внаслідок впливу складних життєвих ситуацій на молодь і проявляються у напруженні, хвилюванні, почутті страху, депресивних проявах та виснаженні організму. Тож можна дійти висновків, що на формування ПВС мають вплив такі психологічні чинники:

1. Тип особистості;
2. Адаптаційні бар'єри особистості;
3. Ступінь реадатованості після події;
4. Порушення психологічних захистів у особистості;
5. Емоційно-мотиваційні і психопатологічні розлади;
6. Порушення афективної саморегуляції.

Як висновок хочемо підкреслити, що психовегетативний синдром може бути розглянутий як синонім терміну «вегетативно-судинна дистонія», оскільки обидва ці поняття вказують на розлади, де ключову роль відіграють психоемоційні фактори. У пацієнтів із ПВС можуть спостерігатися різноманітні соматичні симптоми, такі як біль у серці, підвищення артеріального тиску, прискорення серцевих скорочень, страх, погіршення настрою, порушення сну, постійна слабкість, втрата інтересу до оточуючого світу та життя взагалі. У зв'язку з цим у лікарів виникають труднощі у кваліфікації даних порушень та відповідності їх лікуванню. Тому важливий розвиток саме психологічних досліджень по вищезазначеній темі й розробка методів.

Література:

1. Котова О.В. Можливості терапії психовегетативного синдрому. *Важкий пацієнт*. 2011. №12(9). С. 24-27.
2. Малярська Н.В. Вегетативна дисфункція в практиці сімейного лікаря. *Феномен людини. Здоровий спосіб життя*. 2015. Вип. 37 (103).
3. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.

Ольга Олійник

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 СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА
ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ**

На сьогоднішній день формування системи цінностей впливає на всебічний розвиток підлітків, керуючи їхнім мисленням, почуттями і поведінкою. Захоплюючи підлітків у критичному періоді її становлення, ця тема залишається надзвичайно актуальною. Правильно сформована система цінностей сприяє моральному зростанню, самовдосконаленню та позитивній взаємодії зі світом навколо. Водночас, недостатня увага до цього процесу може призвести до виникнення конфліктів, антисоціальної поведінки та інших проблем, які можуть негативно впливати на життя підлітків і оточуючих [1, с. 22].

Життєві цінності є моральним зобов'язанням людини перед самою собою, які не можна порушувати. Важливо формувати цінності підлітків. Це пов'язано з тим, що даний період є одним з основних етапів розвитку особистості, коли активно формуються фізична, інтелектуальна, соціальна та духовна сфери [2, с. 227].

Формування системи цінностей у підлітків визначається низкою факторів, що включають в себе сімейне середовище, школу, друзів, медіа та соціокультурні впливи. Ця система визначає, що для підлітків є важливим, яке є їхнє бачення світу, їхні цілі та моральні переконання. Вплив системи цінностей на поведінку підлітків виявляється у їхній виборі дій, способі спілкування, участі в різних видах активності та реакції на різні життєві ситуації [1, с. 23].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні системи цінностей підлітків. Це включає в себе моделювання поведінки батьків, які виступають важливими прикладами для своїх дітей. Шляхом спостереження за батьками, підлітки усвідомлюють, що є важливим, які цінності вони підтримують, і які прийоми вони використовують у вирішенні життєвих проблем. Школа впливає на формування цінностей підлітків через надання можливостей для навчання соціальних навичок, виховання моральних цінностей та етичних принципів. Підлітки взаємодіють з однолітками та вчителями, отримуючи знання про різні погляди та переконання [3, с. 108].

Друзі також мають великий вплив на формування цінностей підлітків. У цьому віці друзі стають ключовим джерелом підтримки та впливу. Підлітки можуть відчувати себе зобов'язаними відповідати певним стандартам, які

встановлюють їхні друзі, і це може впливати на їхню поведінку. Медіа відіграють значущу роль у формуванні системи цінностей підлітків, використовуючи різноманітні культурні продукти, які пропонують певні ідеали та стандарти. Підлітки відображаються у фільмах, телевізійних шоу та соціальних медіа, де вони можуть спостерігати за різними типами поведінки та відображати або підхоплювати певні цінності [1, с. 24].

Ціннісне ставлення підлітків до здоров'я характеризується системою ставлення суб'єкта до здоров'я, в основі якої лежить визнання цінності здоров'я, позитивне ставлення, певні зусилля з відновлення здоров'я. З огляду на готовність, ми розуміємо його як функціонування як регулятора діяльності суб'єкта у сфері здоров'я [3, с. 109].

Важливою особливістю підліткової свідомості є її спрямованість на майбутнє. Це пов'язано з тим, що цінності визначають як мотиви, настанови та переконання людини, відображенням особистих і соціальних потреб. Згідно з мотиваційним підходом, уявлення та переконання пов'язані з бажаною кінцевою метою або поведінкою, виходять за рамки конкретних обставин, визначають вибір та оцінку дій і подій та впорядковані відповідно до їхньої відносної важливості [2, с. 229].

Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій підлітків за методикою М. Рокича показало, що цінність здоров'я не стоїть на першому місці серед їх цінностей. Головними цінностями для підлітків стали активне та енергійне життя, матеріально забезпечене життя, розвиток, знання та упевненість у собі (рис.1.).



Рис. 1 Показники ранжування термінальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича у підлітків

Як видно із рисунка, для підлітків на першому місці стоїть задоволення власних потреб і прагнення до повноцінного життя, а здоров'я сприймається як менш важлива цінність. Більшість цінностей, пов'язаних із психічним і фізичним здоров'ям, були віднесені до категорії байдужих або неважливих. Така тенденція може бути пов'язана з особливостями підліткового віку та впливом сучасного соціального середовища. Таким чином, результати цього дослідження вказують на необхідність формування усвідомленого ставлення до здоров'я у підлітків і вплив освітніх та інформаційних кампаній на формування їх ціннісних орієнтацій.

Результати дослідження за психосемантичною процедурою методом «вільних асоціацій» стосовно ціннісного ставлення підлітків до здоров'я виявив 4 значимих фактори, які описують 33% загальної дисперсії першого, 20% - другого, 17% - третього та 13% 4 факторів, які графічно представлені у рис. 2.

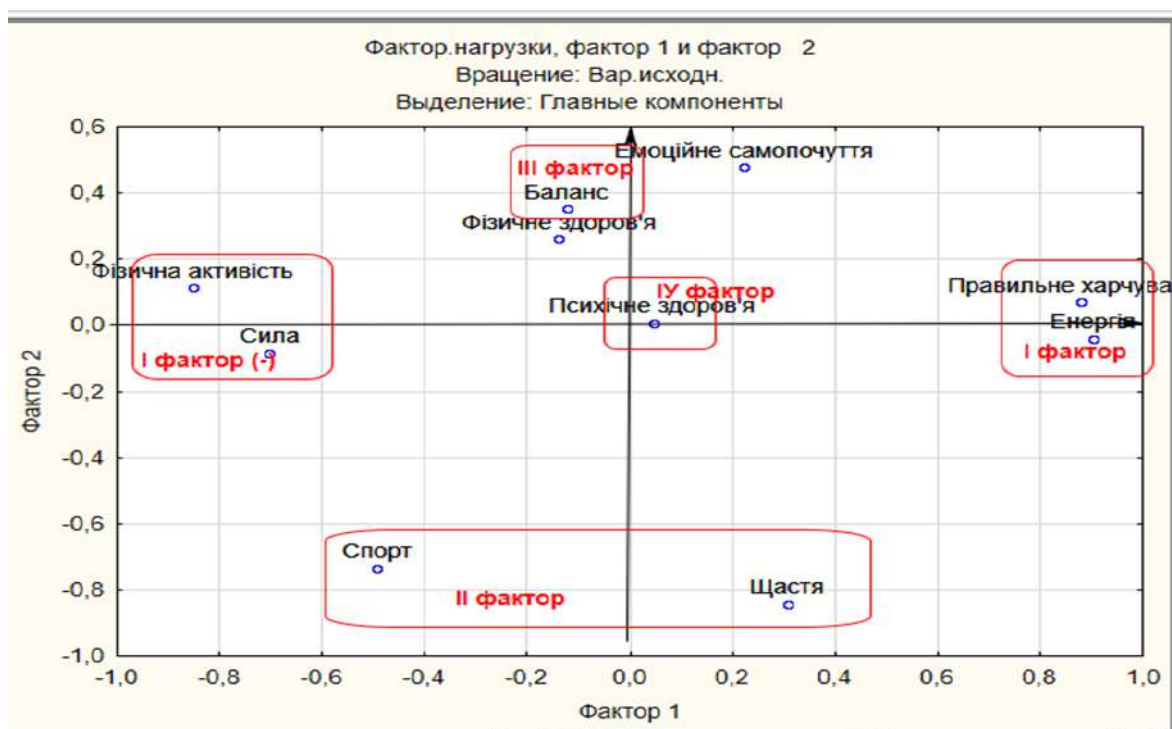


Рис.2. Факторно-семантичне поле репрезентації у свідомості підлітків щодо слова-стимула «власне здоров'я»

Отже, перший фактор (Рис. 2.) представлений у вигляді біполярного конструкта – назовемо його «Помірність», який описує «Фізичну активність» та «Силу» з одного боку та «Правильне харчування» і «Енергію» з другого, як пояснюють очевидний (на думку респондентів), але неоднозначний зв'язок – не завжди правильне харчування та енергія будуть запорукою фізичної активності та сили. Тим не менше таку колоборацію у свідомості досліджуваних можна пояснити причинно-наслідковими зв'язками всередині полюсів – енергія пов'язана з правильним харчуванням, а фізична активність найчастіше спирається на силу на витривалість.

Другий фактор (Рис. 2.) представлений однополярним конструктом «Щастя» та «Спорт», який у свідомості респондентів є тісно (значимо) пов'язаними, що має свідчити про високий статус спорту як про ознаку щастя сучасної людини, як джерело позитивних емоцій, як спосіб переживання щастя перемоги над лінощами, над досягненнями суперників тощо.

Третій та четвертий фактори репрезентують психічне здоров'я та його баланс із фізичним здоров'ям, що свідчить про змістовий інтерес підлітків щодо потреби у саморегуляції та власних зусиль в контролі за здоров'ям, а, отже, маємо справу із розумінням підлітками ролі власної відповідальності у збереженні та забезпеченні власного здоров'я.

Таким чином, визначаючи ціннісні переваги підлітків щодо власного здоров'я, бачимо відносно зрілу оформлену позицію, яка репрезентує соціальні уявлення досліджуваних щодо засобів, способів та умов збереження власного здоров'я на рівні поінформованості та узгодженості з власними цінностями, однак бракує мотивації, вольових зусиль переходу від знань до практики, що стане темою наших подальших досліджень.

Література:

1. Галенко Т. П. Цінності як основа формування у старших підлітків ставлення до власного здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 22-25.
2. Жигайло Н. І. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2009. № 6 (1). С. 227-237.
3. Коханова О. Цінності та ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. № 3. С. 108-112.

Ольга Петренко

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта (логопедія)»

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 РОЗЛАДОМ СПЕКТРУ АУТИЗМУ У МАСОВІЙ СВІДОМОСТІ

Розлад спектру аутизму (РСА) є складним нейророзвитковим розладом, що привертає дедалі більше уваги науковців різних галузей – психологів, психіатрів, неврологів, генетиків, педагогів. Як самостійний розлад РСА вперше описав американський клініцист Лео Каннер у 1942 році [8]. Значний внесок у розуміння природи РСА зробили праці Г. Аспергера [5], С. Барона-Коена [6] та ін. В Україні дослідженням РСА займаються Т. Скрипник [2], Д. Шульженко [4], К.

Островська [1] та ін., вивчаючи психологічні особливості, мовленнєве, когнітивне та соціальне функціонування людей з РСА.

Розлад спектру аутизму є не лише медичною, а й значною психолого-соціальною проблемою. Особливості функціонування людей з РСА в різних сферах життя зумовлені специфікою цього розладу і впливають на їх адаптацію та інтеграцію в суспільство. Ключовими проявами РСА є труднощі соціальної взаємодії та комунікації, сенсорна гіперчутливість, ригідність мислення та поведінки (У. Фріт) [7], емоційна дизрегуляція (С. К. Стерн) [9].

Ці особливості зумовлюють труднощі у навчанні, працевлаштуванні, соціальній адаптації людей з РСА, створюють значні виклики для їхніх сімей. Для успішної інтеграції людей з РСА важливими є розвиток соціальних навичок, емоційний зв'язок з батьками (В. Тарасун) [3], підтримка в освітньому процесі та працевлаштуванні. Комплексний підхід з використанням різних методів втручання та залучення батьків як активних учасників є запорукою ефективної допомоги людям з РСА.

Соціальні уявлення про людей з РСА в масовій свідомості є важливим чинником, що впливає на ставлення суспільства до цієї групи та можливості їх соціальної інтеграції. Ці уявлення часто містять стереотипи та неточну інформацію. Зокрема, поширеними є уявлення про обов'язкову інтелектуальну недостатність або ж, навпаки, геніальність усіх людей з РСА. На формування соціальних уявлень значно впливають медіа-образи, які нерідко романтизують та/або спрощують аутизм [10]. Важливу роль відіграють також особисті історії людей з РСА та їхніх близьких, які допомагають «олюднити» аутизм, показати різноманітність досвідів. Разом з тим, брак базових знань про РСА в суспільстві створює підґрунтя для поширення міфів та стереотипів.

Психосемантичні дослідження виявляють імпліцитні, неусвідомлювані аспекти уявлень про РСА, що пов'язані з відчуженістю, незрозумілістю цього явища. Водночас під впливом інформаційних кампаній (Дж. Стерн) [9] ці конотації можуть змінюватися в бік більшого прийняття. Загалом, для покращення суспільного розуміння РСА важливими є просвітницькі ініціативи та залучення самих людей з аутизмом до формування дискурсу.

Мета нашого дослідження – виявити особливості образу людини з РСА у масовій свідомості. В емпіричному дослідженні використано метод асоціативного експерименту з подальшим частотним та контент-аналізом. Онлайн-опитування за допомогою Google Forms охопило 30 респондентів різного віку та статі. Загалом було отримано 120 слів-асоціацій.

Найбільш згадуваними асоціаціями на слово-стимул «людина з розладом спектру аутизму» виявилися: «замкнутість» (12,5%), «одинак» (10%), «незвичайна поведінка» (8,33%), «проблеми з комунікацією» (7,5%) (див. Рис.1).

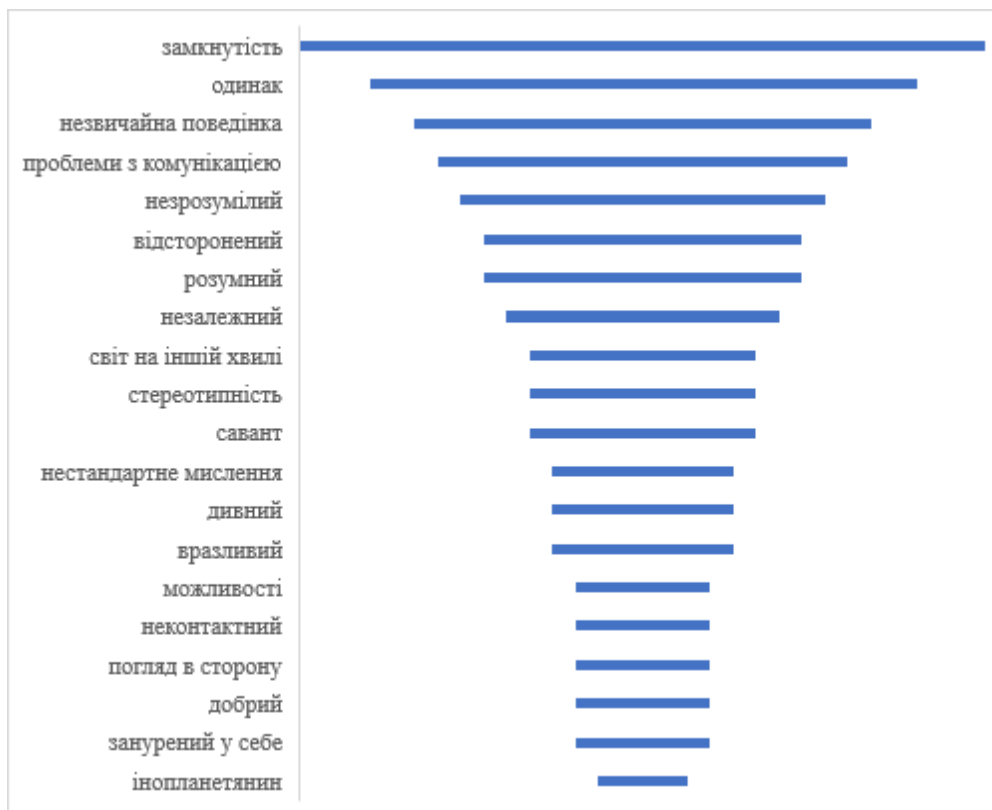


Рис. 1 Ранжування слів-асоціацій за зменшенням частоти

Контент-аналіз дозволив виявити основні категорії, на які можуть бути розподілені асоціації: «соціальна взаємодія» (47,5%), «поведінкові особливості» (25,83%), «інтелектуальна сфера» (12,5%), «особистісні риси» (10,83%), «емоційна сфера» (7,5%), «потреба в підтримці» (4,17%), «сенсорні особливості» (2,5%), «метафоричні асоціації» (1,67%) (див. Рис.2).

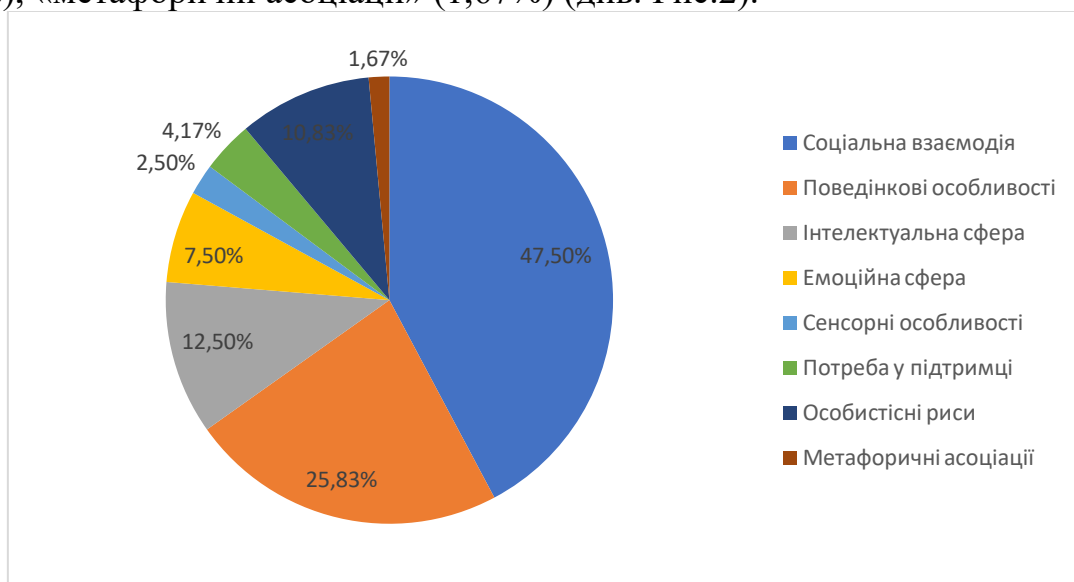


Рис. 2 Результати контент-аналізу (слово-стимул: «людина з розладом спектру аутизму»)

Найбільш «наповненою» виявилася категорія “Соціальна взаємодія” (47,5%), яка охоплює асоціації, пов’язані з труднощами у спілкуванні,

встановлені контакти, розумінні соціальних норм. Зміст цієї категорії боротьби про те, що у масовій свідомості аутизм тісно пов'язаний з дефіцитами соціальної взаємодії та комунікації. Отже, домінування категорії «Соціальна взаємодія» в асоціативному полі відображає реальну значущість соціально-комунікативних проблем для людей з аутизмом. Водночас, важливо пам'ятати про різноманітність проявів РСА та індивідуальні відмінності у рівні соціальних навичок. Хоча труднощі соціальної взаємодії є характерними для людей з РСА, їх вираженість та вплив на функціонування можуть суттєво варіюватися.

Аналіз емоційного забарвлення слів-асоціацій підтвердив гіпотезу про переважання негативних характеристик (50,83%), порівняно з позитивними (20%) та нейтральними (29,17%). Негативні асоціації стосувалися здебільшого соціальних труднощів та незвичності поведінки, позитивні – інтелектуальних здібностей та талантів (див. Рис.3).

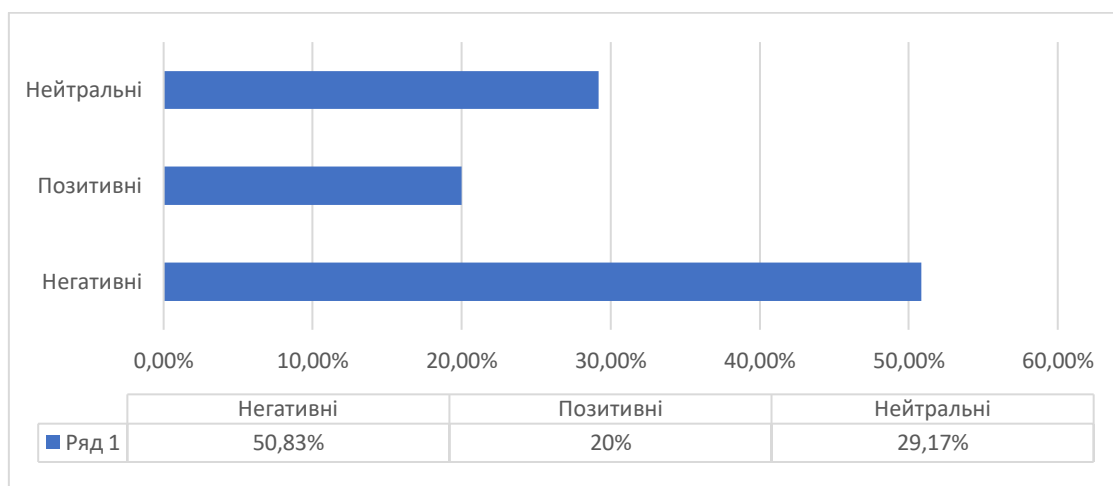


Рис. 3 Результати контент-аналізу (емоційне забарвлення слів-асоціацій)

Отже, образ людини з РСА у масовій свідомості містить як об'єктивні характеристики, так і стереотипні уявлення з переважанням негативних конотацій. Домінуючими є уявлення, що стосуються труднощів соціальної взаємодії та поведінки. Загалом, бракує розуміння сильних сторін, потреб та індивідуальності людей з РСА.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є: розширення вибірки, порівняння образів людини з РСА в різних соціальних групах, вивчення впливу просвітницьких інтервенцій, крос-культурний аналіз. Результати вказують на необхідність інформаційно-просвітницької роботи та розвитку інклюзивних практик для покращення суспільного розуміння РСА.

Література:

1. Островська К.О. Диференційна діагностика дітей з аутизмом: психологічний аспект. *Вісник Львівського університету. Серія : Філософські науки*. 2013. Вип. 16. С. 221-231.
2. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму: Монографія. Київ: Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.
3. Тарасун В. В. Аутологія: теорія і практика. Підручник. Київ: «Вадекс», 2018. 590 с.

4. Шульженко Д. І. Основи психологічної корекції аутичних порушень у дітей: Монографія. Київ, 2009. 385 с.
5. Asperger, H. (1944). Die „Autistischen Psychopathen“ im Kindesalter. *Archiv f. Psychiatrie* 117, 76–136 (1944). <https://doi.org/10.1007/BF01837709>
6. Baron-Cohen, S. (2000). Theory of mind and autism: A review. *International Review of Research in Mental Retardation*. Academic Press. Volume 23. Pages 169-184. [https://doi.org/10.1016/S0074-7750\(00\)80010-5](https://doi.org/10.1016/S0074-7750(00)80010-5).
7. Frith, U. (2003). *Autism: Explaining the enigma* (2nd ed.). Wiley-Blackwell. 264 Pages.
8. Kanner, L. (1943). Autistic Disturbance of Affective Contact. *Nervous Child*, 2, 217-250.
9. Stern, S. C., Barnes, J. L. (2019). Brief report: does watching *The Good Doctor* affect knowledge of and attitudes toward autism? *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(6), 2581-2588.
10. Nordahl-Hansen, A., Oien, R. (2018). Movie and TV Depictions of Autism Spectrum Disorder. In: Volkmar, F. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York, NY.

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

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ РЕЛІГІЙНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Взаємодія людини з навколишнім світом тісно пов'язана з поняттям стресу. Тиск і навантаження на людей в часи соціальних криз значно зростає, змушуючи їх пристосовуватися до нових викликів і змін, як у процесі адаптації, так і під час взаємодії з соціумом [3, с. 85]. Важливість використання ефективних копінг-стратегій задля збереження психічного здоров'я людей зараз, під час війни, має перебувати в центрі уваги.

Вивчення копінг-поведінки та релігії має потенціал до знаходження ресурсів для подолання труднощів війни. Потужна роль релігійності та віри в процесі подолання кризових та стресових станів часто недооцінюється наукою. Десятиліттями релігія була маргіналізована в контексті основної психологічної теорії та досліджень. Проте в наш час на стику психології особистості та психології релігії було досягнуто значного прогресу, оскільки дослідники з різних теоретичних позицій почали розглядати релігію як плідну тему для емпіричного вивчення [2].

Релігія — це багатогранне явище, яке зачіпає багато аспектів життя людини [1, с. 26]. Релігійно-духовний вимір особистості, який включає такі елементи, як конфесіональна приналежність, доктринальні переконання, релігійна орієнтація (внутрішня/зовнішня), релігійно-духовні стилі подолання та

духовна прив'язаність, можуть мати значний позитивний вплив на процеси оцінки та подолання стресу, створення нового сенсу тощо [4, с. 479-495]. Під час війни перед людиною постають екзистенційні питання, і релігія може стати підґрунтям копінг-поведінки, стратегії подолання життєвих труднощів на основі віри в Бога [2].

Метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку між релігійними змінними та способами подолання стресу в умовах війни.

Для емпіричного дослідження було обрано методики:

1. Опитувальник сили релігійної віри «The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire» (SCSRFQ) Т. Бланта та М. Боккачіні;
2. Опитувальник «Religious Orientation Scale» (ROS) Г.Олпорта та М. Росса;
3. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла.

В дослідженні взяли участь 100 осіб, з яких 63% відносять себе до католицизму, 22% до протестантизму, 10% до православ'я, 5% було важко визначитися. Усі досліджувані є українцями, проживаючими на території Житомирської, Дніпропетровської та Львівської областей. Серед досліджуваних 26% чоловічої статі та 74% жіночої статі.

За результатами вивчення сили віри за методикою «The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire» (рис. 1), переважна кількість опитуваних (78%) мають високий рівень сили релігійної віри, і тільки 18% – середній рівень та 4% – низький.

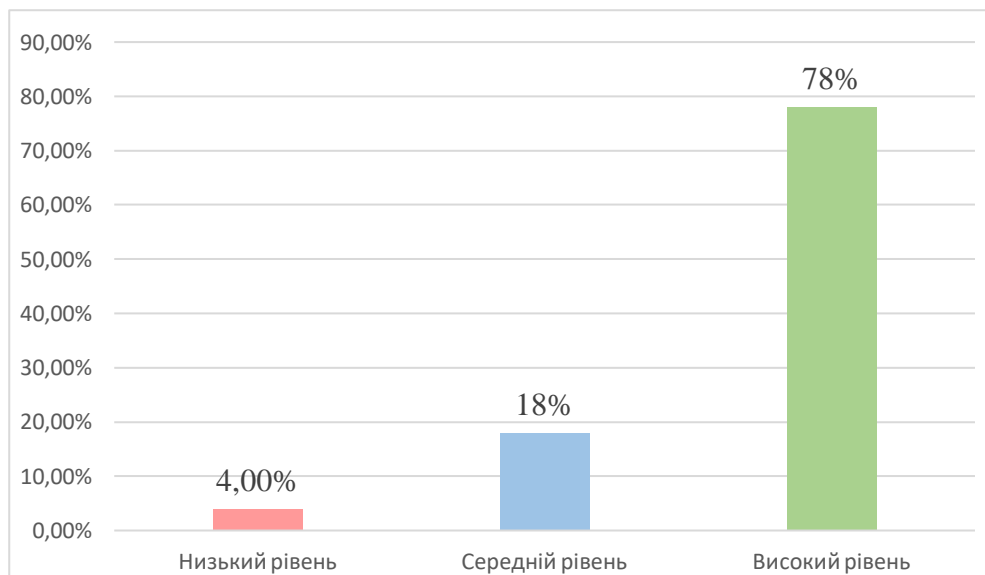


Рис. 1. Сила релігійної віри досліджуваних (за методикою SCSRFQ)

За результатами визначення релігійної орієнтації за опитувальником «Religious Orientation Scale» (рис. 2) виявилось, що переважна кількість досліджуваних має внутрішню релігійну орієнтацію (73%). Ці віруючі інтегрують релігійні цінності і вірування в своє особисте життя, вони внутрішньо мотивовані до релігійних практик через свої внутрішні потреби. Одна чверть опитаних (24%) мають зовнішню релігійну орієнтацію, тобто дотримуються

релігійних стандартів і практик через зовнішні соціальні чи культурні чинники. 3% мають баланс обох орієнтацій, у них однаково виражена і внутрішня, і зовнішня релігійна мотивація.

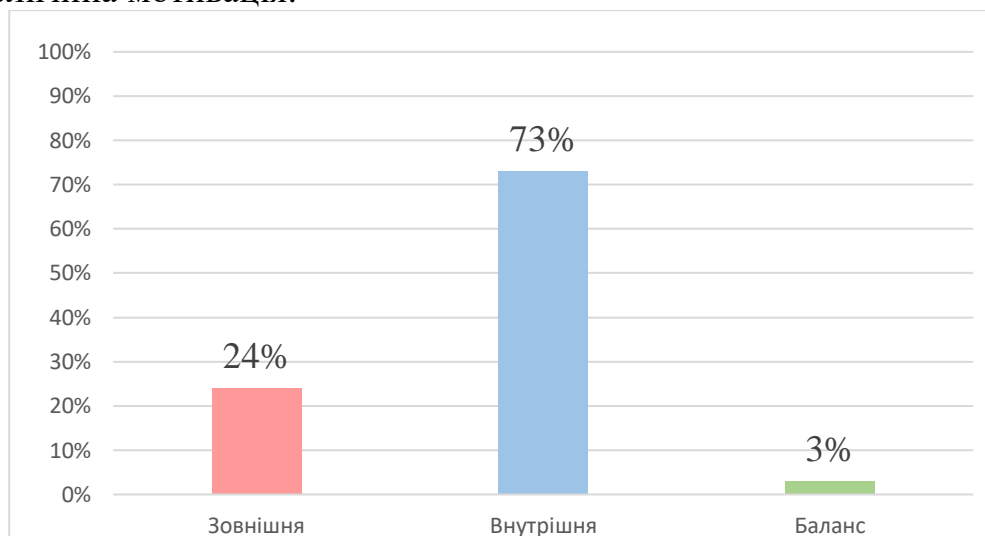


Рис. 2. Релігійні орієнтації досліджуваних (за методикою ROS)

Згідно даних за методикою SACS (рис. 3), переважаючими копінг-стратегіями досліджуваних є «Агресивні дії», «Пошук соціальної підтримки» та «Уникання». Висока частота використання стратегії «Агресивні дії» зазначена у 50% досліджуваних, що вказує на значне розповсюдження цього методу подолання стресових ситуацій в умовах війни навіть у віруючих людей.

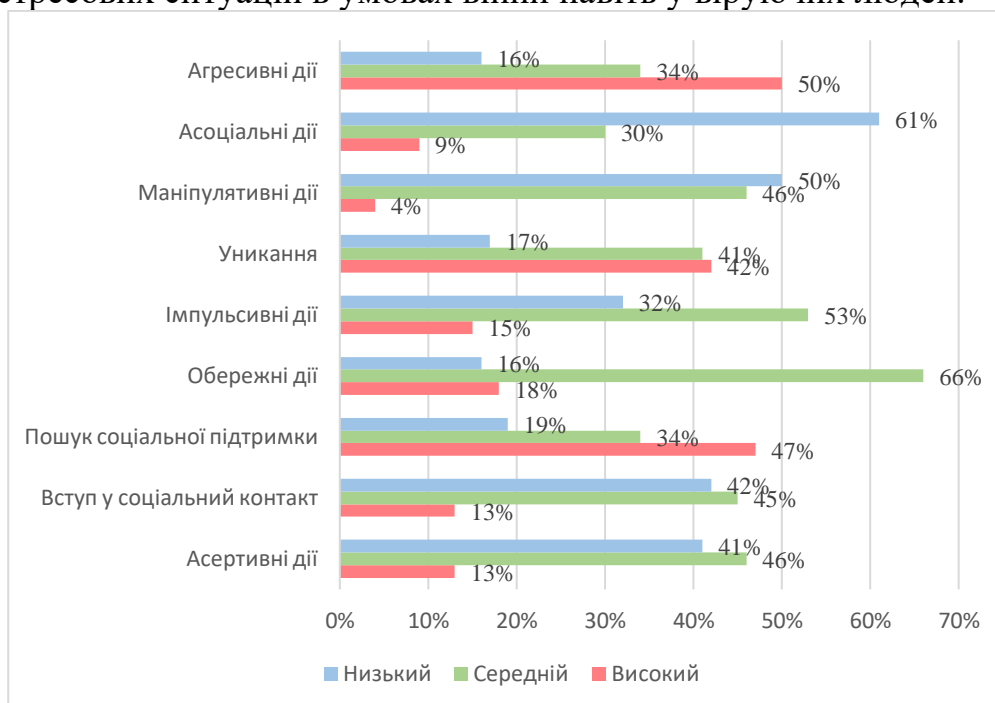


Рис. 3. Стратегії подолання стресових ситуацій досліджуваних (за методикою SACS)

Для виявлення зв'язку між силою релігійної віри, релігійними орієнтаціями та копінг-стратегіями в групі досліджуваних представників різних християнських конфесій було проведено кореляційний аналіз (табл. 1). За

коефіцієнтом кореляції Пірсона було виявлено статистично достовірні зв'язки ($p \leq 0,05$):

– прямий помірний зв'язок між зовнішньою релігійною орієнтацією і уникненням (пасивний непрямий копінг), маніпулятивними та асоціальними діями (асоціальний копінг). Тобто чим більше проявлена зовнішня релігійна орієнтація, тим частіше досліджувані при вирішенні проблем намагаються їх уникати, маніпулюють та поводяться асоціально;

– прямий слабкий зв'язок між зовнішньою релігійною орієнтацією і обережними діями (пасивний прямий копінг) та агресивними діями (асоціальний копінг). Це вказує на те, що високий рівень прояву зовнішньої релігійності може сприяти збільшенню обережності та агресії під час труднощів;

– обернений слабкий зв'язок між силою релігійної віри та асоціальними та агресивними діями. Це означає, що з підвищенням рівня релігійної віри існує тенденція до зниження асоціальної та агресивної поведінки;

– обернений слабкий зв'язок між зовнішньою релігійною орієнтацією і пошуком соціальної підтримки (просоціальний копінг). Тобто зі зростанням рівня зовнішньої релігійності є тенденція до зниження звернень за соціальною підтримкою;

– обернений слабкий зв'язок між внутрішньою релігійною орієнтацією і маніпулятивними, асоціальними та агресивними діями (пасивний непрямий та асоціальний копінги). Це вказує на те, що зі збільшенням рівня внутрішньої релігійності спостерігається зниження агресивної, асоціальної та маніпулятивної поведінки.

Підсумовуючи, можна сказати, що зовнішня релігійність має тенденцію асоціюватися з пасивними та асоціальними стратегіями, в той час як внутрішня релігійність не показала чіткої асоціації з активними та просоціальними стратегіями, хоча й сприяє зниженню асоціальних та агресивних дій. Це може свідчити про більш складну взаємодію між типами релігійності та копінг-стратегіями в умовах кризи, що вимагає подальшого аналізу і можливої корекції теоретичних моделей.

Література:

1. Пирог Г. В. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства): автореф. Дис. ... канд. Філософ. Наук. Київ, 2005. 26 с.
2. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)]*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 173-175.
3. Твердохлебова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. Дослідження копінг-поведінки людей для подолання стресу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 2. С. 76-84.
4. Pargament K. I., Ano G. G., Wachholtz A. B. The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press. 2005. P. 479-495.

Ганна Пирог

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

Марія Сироватка

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ УКРАЇНЦЯМИ

Зараз Україна та всі її громадяни переживають складні часи. Внаслідок воєнних подій значна кількість людей була вимушена покинути свої домівки та звичне життя, і шукати прихистку як в середині країни, так і поза її межами. Кожна людина по-своєму переживає травматичні події війни й намагається знайти такий спосіб інтегрування травматичного досвіду, щоб він не мав негативного впливу на її життя й здоров'я в майбутньому.

Проблематику психології переживань розробляли такі дослідники: Ф. Василюк, Г. Пирог [2], Т. Титаренко [3; 4], В. Франкл [5] та ін. Дослідженнями копінг-стратегій як стресдолаючої поведінки займалися J. Amirkhan [6], R. Lazarus [7], M. Jacobson, Г. Пирог [1; 2] та ін. Методологічною основою дослідження стали теорія психології переживання і праці, присвячені психологічним наслідкам війни та проблемам вимушеного переміщення.

Метою емпіричного дослідження було вивчення переважаючих психічних станів та копінг-стратегій українців з досвідом вимушеного переміщення за межі України під час війни.

Дослідження проводилося в онлайн форматі. Вибірка склала 40 осіб від 18 до 70 років, з них 33 жіночої та 7 чоловічої статі, які виїхали з України в Німеччину (м. Markkleeberg) після початку повномасштабного вторгнення.

Для емпіричного дослідження переживання травматичних подій українцями з досвідом вимушеного переміщення обрано наступні методики:

- Авторська анкета – для вивчення соціально-демографічних характеристик, особливостей міграції, планів на майбутнє тощо;
- PSS-10 (Perceived Stress Scale) – шкала сприйманого стресу;
- GAD-7 (Generalised Anxiety Disorder Assessment) – опитувальник для перевірки стану тривожності у дорослих;
- PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) – скринінг депресії;
- PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist) – опитувальник для оцінки посттравматичного стресового розладу;
- Індикатор копінг-стратегій (J. Amirkhan) [6].

За даними анкетування було виявлено, що досліджувані мали травматичний досвід бомбардування (37,5%), руйнування домівок навколо (35%), перебування під обстрілами (30%). Крім того, як психологічно тяжкий

досвід вони вказали очікування вторгнення (62,5%). 92,5% опитаних вважають, що цей травматичний досвід залишив глибокий емоційний слід. Багато з них відчують тригери, які повертають їх до даного травматичного досвіду й намагаються їх уникати.

Важливою для переживання травматичного досвіду є соціальна складова. Тільки 15% досліджуваних виїхали за межі України самостійно, 60% виїхали з дітьми, решта виїхали з іншими членами родини та друзями. Тобто більшість опитаних (85%) мали соціальну підтримку з боку рідних і близьких, що позитивно впливає на переживання травматичного досвіду війни, вимушеної міграції та інших травмуючих факторів.

Результати дослідження сприйняття стресу, отримані зі шкалою PSS-10 (рис. 1), демонструють переважання помірному рівню стресу у досліджуваних. Тобто 95% опитаних відчують помірний рівень стресу, високий – у 5%, низький – у 0%. Отже, воєнні події, вимушений виїзд за кордон, перебування в чужій країні, втрата дому, роботи, соціального статусу, зміна звичного оточення та невизначеність майбутнього призвели до значного переживання стресу.

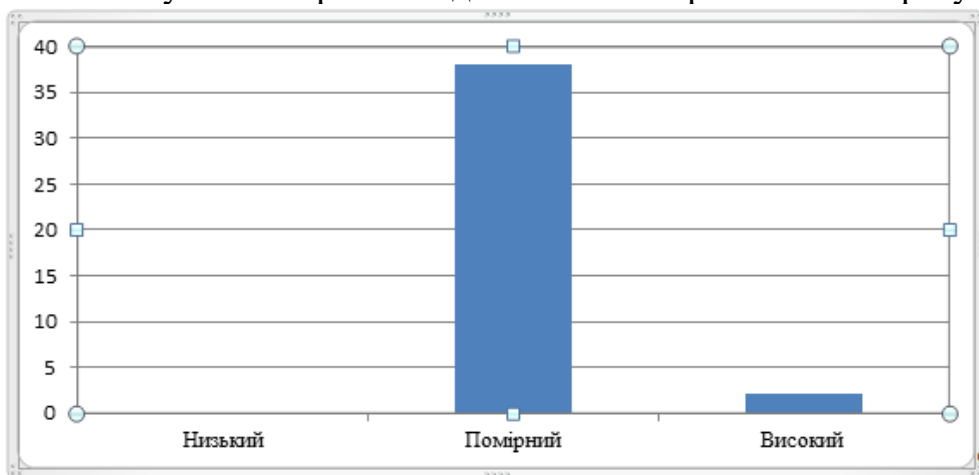


Рис. 1. Рівень стресу у досліджуваних (за шкалою PSS-10)

Аналіз результатів за шкалою GAD-7 (рис. 2) показує, що значна кількість осіб (близько 35%) мають високий рівень тривоги. Це підтверджує, що пережиті події, такі як бомбардування, руйнування домівок, втрата близьких і перебування під обстрілами, суттєво вплинули на їхній психічний стан і призвели до формування сильної тривожності.

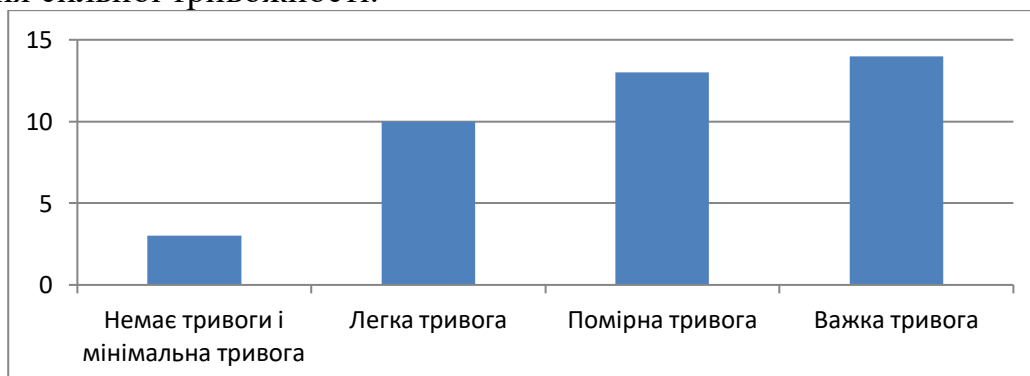


Рис. 2. Ступінь тривоги досліджуваних (за шкалою GAD-7)

У третини досліджуваних (близько 32,5%) було діагностовано помірну тривогу, вони, хоч і не виявили важкої тривоги, все ж переживають певний рівень непокою та тривоги. Для деяких осіб (близько 25%) тривога була низькою або відсутньою, що може вказувати на їхню здатність ефективно управляти стресом або на менший травматичний характер переживаних подій у порівнянні з іншими учасниками.

За результатами вивчення тяжкості депресії за методикою PHQ-9:

- Немає депресії – у 10% опитаних;
- Помірна депресія – у 22,5%;
- Помірно важка депресія – у 32,5%;
- Важка депресія – у 27,5%;
- Дуже важка депресія – у 7,5%.

Тобто 90% досліджуваних осіб, що виїхали за кордон під час війни, мають симптоми депресії і потребують психологічної підтримки. Виявлення різних рівнів тяжкості депресії підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу в діагностиці та лікуванні, з огляду на специфічні потреби кожної особи.

За результатами дослідження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за шкалою PCL-5 (рис. 3), високий рівень симптомів ПТСР має 45% досліджуваних, у яких відбувається значне погіршення психічного здоров'я та благополуччя. Помірний рівень симптомів ПТСР у 27,5% опитаних, які можуть відчувати певний рівень дискомфорту внаслідок переживаних травматичних подій, але вони не досягли критичного рівня симптоматики. Низький рівень симптомів ПТСР у 22,5% і дуже низький – у 5% учасників дослідження, ці особи досить ефективно впоралися з травматичними подіями і не демонструють значного впливу стресу на свій психічний стан.

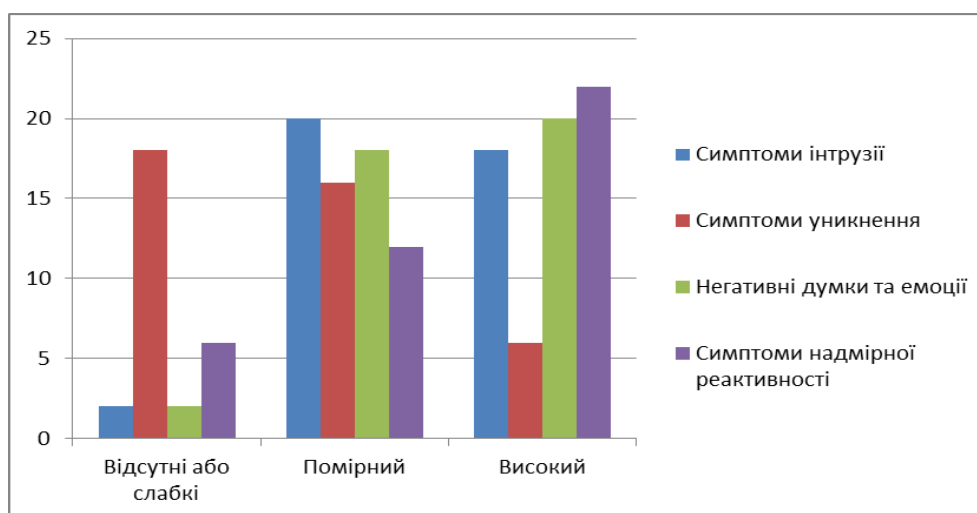


Рис. 3. Симптоми ПТСР досліджуваних (за шкалою PCL-5)

Отже, переважна більшість учасників дослідження (72,5%) має симптоми ПТСР, їх помірний або високий рівень. Це свідчить про серйозний вплив переживаних травматичних подій на психічне здоров'я досліджуваних.

Загалом, показники стресу, тривоги, депресії та ПТСР демонструють широкий спектр реакцій на стресові події серед осіб з досвідом вимушеного переміщення.

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій за методикою Д. Амірхана показав, що у опитаних переважає копінг-стратегія «вирішення проблем» (середнє значення 24,2 балів); на другому місці «пошук соціальної підтримки» (середнє значення 21,325 балів); найменш популярною є стратегія «уникання» (середнє значення 20,275 балів). Тобто досліджувані українці, що виїхали в Німеччину через війну, для долання складних ситуацій в першу чергу намагаються вирішувати проблеми, що їх викликали, а також звертаються за допомогою до людей, соціального оточення.

Для виявлення зв'язку переважаючих психічних станів з копінг-стратегіями досліджуваних було використано коефіцієнта кореляції Пірсона (таблиця 1).

Таблиця 1

*Кореляційні зв'язки між психічними станами та копінг-стратегіями
(за коефіцієнтом кореляції Пірсона)*

№	Психічні стани	Копінг-стратегії		
		Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання
		г	г	г
1.	<i>Депресії</i>	-0,11099	-0,19674	0,47843
2.	<i>Стрес</i>	-0,34296	-0,02462	0,03095
3.	<i>Тривога</i>	-0,19680	-0,28755	0,47729
4.	<i>ПТСР</i>	-0,05278	-0,17822	0,44120

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що існують статистично значущі зв'язки:

- Помірний прямий зв'язок між копінгом «уникання» і симптомами депресії, тривоги та ПТСР, тобто чим більше людина уникає проблем, тим більше у неї виражені негативні психічні стани депресії, тривоги та ПТСР;
- Помірний обернений зв'язок між копінгом «вирішення проблем» і стресом, тобто чим більше людина вдається до вирішення проблем під час труднощів, тим менше у неї виражений стрес.

Кореляційні зв'язки між іншими показниками слабкі або відсутні.

Ці результати вказують на важливість розвитку ефективних копінг-стратегій для підтримки психічного здоров'я осіб, вимушено переміщених закордон.

Отже, отримані в дослідженні дані показують, що пережиті події залишили глибокий емоційний слід та призвели до формування травматичного досвіду. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та ресурсів для тих, хто пережив травматичні події, особливо у контексті вимушеного переміщення і вимагає активного втручання з боку психологів та розробки спеціалізованих програм підтримки для цієї категорії осіб. Із врахуванням отриманих результатів була розроблена програма психологічної підтримки для українців, що виїхали

внаслідок війни, яка в подальшому пройде апробацію в м. Маркклеєберг (Німеччина).

Література:

1. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С. 193-197.
2. Пирог Г., Лебединська А. Особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 30-37.
3. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 105 с.
4. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
6. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. №59(5). P.1066–1074.
7. Lazarus R., Folkman S. *Stress. Appraisal and coping*. Springer, New York, 1984. 456 p.

Роман Попелюшко

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Українській державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Соціальне здоров'я особистості залежить від того, наскільки вона може взаємодіяти зі своїм оточенням, підтримувати стійкі відносини з іншими людьми та успішно пристосовуватися до соціальних вимог і життєвих ситуацій. Це має велике значення для ментального здоров'я, загального самопочуття, якості життя, емоційного стану, продуктивності та особистісного розвитку.

Соціальне здоров'я відображає як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти взаємодії особистості з оточуючим соціальним середовищем. Це включає відносини з іншими людьми, самооцінку та місце у соціальній структурі, визначаючи життєздатність та ефективність функціонування в суспільстві. Соціальне здоров'я формується через взаємодію зі сферами життя, такими як економіка, політика, соціальна діяльність та духовність, і відображає рівень цієї взаємодії та відношення до самого себе та свого місця в суспільстві [5].

Соціальне здоров'я формується під впливом різних людей та соціальних взаємодій, таких як батьки, друзі, партнери, колеги і сусіди. Воно відображає рівень соціалізації, відношення до суспільних норм і правил, зв'язки з людьми та соціальними структурами, соціальний статус і бажання його підвищення, а також фінансовий стан [4].

Соціальне здоров'я визначається рівнем розвитку суспільства і ступенем його соціальної справедливості в певному контексті. Це відображається у різних аспектах життя, таких як економіка, соціальні умови, політика і духовність. Таким чином, соціальне здоров'я можна визначити як стан, коли людина гармонійно функціонує в різних соціальних, економічних, політичних і духовних взаємодіях, що створює комфортні умови для її життя [3].

Психічні характеристики та особистісні якості не можуть існувати відокремлено від соціального контексту. Оскільки людина є суспільною істотою, суспільство має значний вплив на її психічне здоров'я. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Недоліки в вихованні та негативний вплив навколишнього середовища можуть призвести до деградації особистості, що виявляється в зміні її ставлення до себе, до інших людей, а також до діяльності та спілкування [7].

Індивідуальне соціальне здоров'я визначається рівнем комфорту особи у взаємодії зі своїм соціальним оточенням. Його оцінюють за рівнем адаптації до соціальних норм та власних переконань, а також за ступенем включеності в соціальні взаємовідносини [5].

Соціальне здоров'я на рівні суспільства визначається як стан загального благополуччя та гармонійного розвитку, враховуючи фізичне, психічне, інтелектуальне, соціальне, духовно-моральне та репродуктивне здоров'я населення. Оцінюється цей стан за різноманітними статистичними показниками, такими як середня тривалість життя, рівень життя більшості громадян, показники смертності та народжуваності, а також за дотримання принципів соціальної справедливості та розвитку науки та культури [1]. У цілому, соціальне здоров'я є об'єктом дослідження на рівні системи, громади та інших макроперспектив, і вимагає системного підходу до аналізу та вдосконалення.

Німецькі науковці Фелікс Гутцвіллер та Олівер Жанрі визначають завдання соціального здоров'я як створення умов, що сприяють збереженню здоров'я людей шляхом забезпечення соціальних, середовищних та санітарних умов. Інші джерела вказують на головні завдання соціального здоров'я, такі як профілактика хвороб, продовження життя та підтримка здоров'я [8]. У сфері соціального здоров'я працюють різні професійні групи, включаючи клінічних психологів та фахівців з психології здоров'я. Соціальне здоров'я наразі є предметом дослідницької та практичної діяльності, яке не обмежується окремою професією. Проте вже розробляються спеціальності, пов'язані з соціальним здоров'ям, що відображається у відповідних програмах післядипломної освіти для фахівців з різних галузей.

Коли мова йде про «соціальне здоров'я», зазвичай мають на увазі наступне:

- визначення соціальної важливості певних захворювань в залежності від їх поширеності та економічних втрат, які вони призводять;
- аналіз впливу суспільного середовища на причини виникнення, характер і результати хвороб (тобто можливості лікування або смерті);
- оцінка біологічного стану певних груп або всієї популяції на основі зібраних статистичних даних, що складають соціальну статистику [3].

Соціальне здоров'я особистості можна визначити за наступними характеристиками: реалістичне сприйняття соціального оточення; інтерес до світу навколо; здатність до адаптації і збереження рівноваги у фізичному та соціальному середовищі; зосередженість на справах, що корисні для суспільства; культура споживання, альтруїзм, співчуття, відповідальність перед іншими, безкорисливість та демократичність у поведінці [1].

Соціальне здоров'я представляє собою стан, у якому досягнута оптимальна гармонія, яка включає гармонію у внутрішньому світі особистості, гармонію у сфері діяльності та гармонійні відносини та комунікацію з соціумом [5].

Використання терміну «соціальне здоров'я особистості» дозволяє описати гармонійний процес соціального розвитку особистості, який сприяє самоактуалізації та позитивному гуманному розвитку суспільства. Цей процес включає перехід від самосприйняття, рефлексії та самооцінки до самоусвідомлення, соціальної відповідальності та потреби у самореалізації можливостей. Рівень соціального здоров'я визначається мірою освоєння соціального досвіду, свідомим сприйняттям себе в суспільстві та готовністю до відповідальної участі в суспільних взаємодіях. Цей показник перебуває у взаємозалежності зі здоров'ям суспільства [5].

З іншого боку, можна визначити характерні ознаки психічного нездоров'я чи неблагополуччя. Такі ознаки включають залежність від шкідливих звичок, відмову від відповідальності за власне життя, втрату віри в себе та свої можливості, пасивність та відчуття «духовного нездоров'я» [7].

Також потрібно зауважити, що соціальне неблагополуччя особистості виявляється в неадекватному сприйнятті навколишнього світу, дезадаптивній поведінці, конфліктності, егоцентризмі, прагненні до влади тощо.

Соціальне оточення впливає на психічне здоров'я та поведінку особистості через наступні фактори:

- формування уявлення про те, які види поведінки є корисними або шкідливими для здоров'я, і відповідно до цього людина вибирає між саморуйнівною і самозберігаючою поведінкою;
- соціум надає знання про технічні досягнення, які можна використовувати для збереження та зміцнення здоров'я, а також для лікування захворювань;
- оточення передає когнітивні схеми, які допомагають індивідуалізувати соматичний та психічний дискомфорт як симптоми хвороби;
- воно забезпечує соціальну «сітку» або канали неформальної комунікації, де особистість може отримати пораду відносно свого стану здоров'я;
- соціум створює очікування, які впливають на те, як людина сприймає свою соціальну роль як хворого;
- воно забезпечує доступ до спеціалізованих інститутів, метою яких є збереження та підтримка здоров'я, легітимізація статусу хворого та надання професійної допомоги [2].

Існує взаємозв'язок між характеристиками суспільства і здоров'ям його членів, при цьому окремі особистості також впливають на загальний стан здоров'я суспільства [1].

До структурних аспектів здоров'я особистості відносять: рівень соціальної активності та діяльнісного підходу до світу; функціонування особистості як повноправного учасника суспільства; стан гармонійного функціонування особистості у різних сферах взаємодії [4].

До компонентів соціального здоров'я можна віднести моральність індивіда, яка включає його морально-етичні якості, ідеали та ціннісні орієнтації. Моральність відображає гуманістичний аспект здоров'я, а обрані цінності впливають на поведінку особистості, її самоуправління і самовизначення. Ідеали, які людина обирає для керування собою, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Аморальне спосіб життя може призвести до морального нездоров'я, яке може проявлятися у стресі та розладах нервово-психічного та фізичного здоров'я. Духовність також важлива, оскільки вона відображає внутрішньоособистісний аспект здоров'я, і нездоров'я на цьому рівні може бути менш очевидним для інших [6].

Моральне здоров'я особистості проявляється через ряд морально-духовних якостей, які відображають її внутрішній світ та відношення до навколишнього середовища. Ці якості включають усвідомлення свободи волі та вибору, здатність переживати почуття любові і віри, розуміння відмінностей між добром і злом, а також здатність до самооцінки та глибокого професійного розвитку. Також важливою є здатність до творчості, здивування, розуміння гумору, а також відчуття радості та співчуття [7].

В контексті аналізу обраної теми, слід звернути увагу на соціальну адаптацію, як здатність організму адаптуватися до змін в соціальному оточенні або житті, таких як нові умови праці, професійні вимоги, війна тощо. Це означає переборювання психологічних бар'єрів. Прискорений процес адаптації можливий, якщо людина попередньо ознайомена з майбутнім оточенням, новими людьми тощо. Для успішної адаптації важливо вміти керувати своєю поведінкою в нових умовах життя. Основними проявами соціальної адаптації є взаємодія та активність особистості у спілкуванні з оточенням. Формування соціального здоров'я особистості є результатом процесу соціалізації.

Соціалізацію, слід розглядати як процес і результат формування особистості, включаючи усвідомлення цінностей, норм, установок та моделей поведінки, характерних для певного суспільства або групи. Цей процес тривалий і супроводжує людину на всіх етапах життя, починаючи з дитинства. Він може бути як усвідомленим, включаючи виховання та самовиховання, так і неусвідомленим, під впливом факторів соціального середовища.

Успішна соціалізація означає ефективну адаптацію до суспільства (його норм і вимог), а також здатність до самовизначення і саморозвитку. Важливо мати можливість висловлювати свої уявлення про ідеали, цінності, мотивацію та розуміти свої сильні та слабкі сторони. Самооцінка грає ключову роль у цьому процесі, адже вона впливає на наше самопочуття, дії та взаємодії з іншими. Неадекватна самооцінка може призвести до деформації внутрішнього світу та негативно позначитися на психічному і соціальному здоров'ї особистості [6].

Також, необхідно зауважити, що іноді виникає розбіжність між тим, як ми оцінюємо себе, і тим, як нас оцінюють інші. Якщо інші бачать в нас більше, ніж ми бачимо в собі, це може стимулювати нас до розвитку. Проте, якщо наша самооцінка вище, ніж оцінка оточуючих, це може призвести до конфліктів і, відповідно, до стресу. Важлива відповідність між самооцінкою і оцінками навколишніх, щоб забезпечити позитивний вплив на наш розвиток і здоров'я.

Тобто, для реалізації концепцій психічного та соціального благополуччя важливо переглянути особистісні характеристики, зокрема активність і відповідальність, і переглянути суспільні норми та цінності, що впливають на виховання, освіту, професійну діяльність та відпочинок.

Отже, можемо зазначити, що соціальне здоров'я проявляється у взаємодії особистості з соціумом, у її культурному та професійному розвитку, а також у здатності гармонізувати відносини з оточуючими та природою. Воно є ключовим показником якості життя та розвитку суспільства [3].

Отже, можемо підсумувати, що соціальне здоров'я особистості виявляється у різних аспектах її життя. Міжособистісні відносини грають ключову роль, оскільки вони впливають на самооцінку, емоційне становище та загальне задоволення життям. Крім того, соціум може надати підтримку в складних ситуаціях, що сприяє подоланню відчуття самотності та розвитку особистості. Взаємодія з іншими людьми сприяє саморозвитку та розширенню можливостей для самовираження. Позитивні відносини також мають важливе значення для психічного та фізичного здоров'я, знижуючи рівень стресу та покращуючи настрій. Нарешті, здорові міжособистісні відносини сприяють успішній соціальній адаптації, допомагаючи впоратися зі складними ситуаціями та створити стійку соціальну ідентичність.

Література:

1. Бобро А. А. Сутність поняття «соціальне здоров'я» у науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 122. Чернігів : ЧНПУ, 2014. С. 19-23.
2. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації). *Зб. Наук. Пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. IV. Ч. 1. 2002. С. 11-20.
3. Ворохаєв О. А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 6 (162) (Серія: Педагогічні науки). Чернігів : НУЧК, 2020. С. 18-22.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. Ред. Проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я особистості. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
6. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: «МП Леся», 2013. 212 с.
7. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
8. Gutzwiller F., Jaenneret O. Konzepte und Definitionen. *Sozialund Prdventivmedizin Public Health*. 1996. S. 23-29.

Лілія Сапіга

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У СІМ'ЯХ, ЩО ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Дитячо-батьківські взаємини – складна соціальна і психологічна проблема, яка постійно перебуває у колі наукових пошуків і суспільної практики. Сім'я – перша соціальна група, в якій починається життєдіяльність індивіда, відбувається його подальша самореалізація, набуття особистісної зрілості. У часи соціальних криз високими є ризики поширення деструктивних процесів у родинних відносинах, які негативно впливають на дітей.

Більшість дослідників трактують поняття «складні життєві обставини» як будь-яку ситуацію, що призводить до порушення працездатності, руйнує відносини, викликає негативні емоції та дискомфорт, і може мати негативний вплив на розвиток особистості [1].

Сучасні дослідження зосереджені на вивченні чинників, що впливають на дитячо-батьківські стосунки, зокрема у ситуаціях сімейних та соціальних криз. Аналіз чинників здійснюється у площині стосунків сім'ї із зовнішнім світом та внутрішньо сімейними відносинами.

Чинниками стосунків сім'ї із зовнішнім світом можна вважати вплив соціально-економічних факторів та власне зв'язки дитини із ровесниками та іншими дорослими. Група авторів (Graham-Bermann, S. A. та ін.), здійснили систематизацію теорій, що пояснюють чинники впливу на сімейні стосунки [2]. Зокрема, автори зазначають, що частина досліджень зв'язків між сім'єю дитини та стосунками поза сім'єю була зосереджена на порівнянні поведінки дитини в одній діаді в сім'ї (наприклад, мати-дитина або дитина-брат) з поведінкою в інших діадних стосунках поза сім'єю (наприклад, дитина-одноліток, дитина-друг). Інші дослідження, за твердженням авторів, зосереджені на ширшій екології сімейної системи, які оцінюють взаємозв'язки між сімейним походженням, стресовими подіями та поведінкою особи поза сім'єю. Третя модель має на меті оцінити внесок бідності, сімейного стресу, соціальної підтримки дитини та психічного здоров'я матері в соціальну та емоційну адаптацію дітей у бідних та бездомних сім'ях. Модель оцінює прямі зв'язки між доходом і пристосованістю дитини, а також між екологічним стресом і адаптацією дитини. Аналізуючи докази того, що тривалі економічні труднощі можуть мати безпосередній вплив на добробут дитини, автори припускають, що

інші стреси в навколишньому середовищі матимуть більший вплив на розвиток дитини та депресію матері, ніж дохід [2].

Інша група досліджень спрямована на вивчення внутрішньосімейних чинників дитячо-батьківських стосунків та їх впливу на розвиток дитини. Йдеться про такі чинники, як психічне здоров'я батьків, якість соціальних зв'язків у сім'ї, стосунки у батьківській парі, зокрема, розлучення.

Belsky, J., & Vondra, J. [3] запропонували модель адаптації дітей, зосереджену на ролі батьківства. Ця модель спрямована на висвітлення процесів «поганого» виховання. Модель ретельно досліджує елементи виховання, проте не бере до уваги соціальні стосунки дитини, і не підкреслює особистість дитини. Antonucci, T., & Akiyama, H., здійснюючи аналіз деструктивних стратегій поведінки в сім'ї, зауважують, що частина концепцій визначає материнську депресію та соціальну підтримку дитини важливими факторами, які сприяють благополуччю та адаптації дитини. Самі елементи соціальної підтримки є центральними для адаптації в дослідженнях підлітків та/або дорослих. Депресія матері та негативні соціальні стосунки дитини можуть позитивно асоціюватися з проблемами адаптації та негативно асоціюватися з соціальною компетентністю. Позитивні якості у стосунках дитини з іншими можуть бути пов'язані з позитивними емоційними та соціальними наслідками для дитини. У цій моделі такі змінні, як психічне здоров'я матері та соціальна підтримка, можуть мати більший вплив на пристосування дитини, ніж дохід [4].

Як стверджують A. Roizblatt S., V. M. Leiva F.b, A. M. Maida S., аналізуючи низку досліджень, розлучення також призводить до змін у добробуті дитини, якщо воно суперечливе та пов'язане з погіршенням економічного становища, поганою поведінкою та емоційним функціонуванням батьків, неефективним вихованням, втратою контакту з одним із батьків, наполегливістю, конфлікти між подружжям та відсутність домовленостей у вихованні дітей. Зміни у вихованні, які відбуваються під час суперечливих розлучень, можуть бути стресовими факторами, здатними спричинити погану адаптацію нейропсихобіологічних реакцій, спричинити погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей [5].

Можливий травматичний ефект розлучення з часом зменшується, особливо якщо батьки досягають згоди щодо виховання. У деяких випадках, однак, було помічено, що емоційні проблеми можуть посилюватися з віком і не проявлятися до пізнього підліткового або дорослого віку. Зв'язок між статтю та наслідками конфліктного розлучення є фактором, який широко обговорюється. Дослідження не змогли встановити зв'язок між статтю та розлученням батьків [5].

Батьківський конфлікт має більший вплив на ризиковану сексуальну поведінку дітей, ніж розлучення батьків. Слабкі стосунки між батьком і дочкою можуть бути пов'язані з слабкою соціальною адаптацією дочок (до десяти років після розлуки) і в підлітковому віці ці дівчата більш схильні до ранніх і безладних статевих актів. Було також помічено, що коли матері здатні

підтримати появу романтичних інтересів, дочки можуть розвинути відповідні сентиментальні здібності [5].

Таким чином, основними чинниками, що впливають на дитячо-батьківські стосунки у сучасних дослідженнях вважаються:

- *соціально-економічні*, що включають фінансовий статус сім'ї, доступність освіти та медичних послуг, працездатність батьків, наявність підтримки та ресурсів для виховання та розвитку дітей;

- *внутрішньосімейні*, що включають якість комунікації між батьками та дітьми, ступінь розуміння та підтримки внутрішніх потреб кожного члена сім'ї, спосіб вирішення конфліктів та управління стресом у сімейному оточенні, розподіл обов'язків та відповідальності між батьками, а також загальний рівень взаєморозуміння, підтримки в середині сім'ї.

Література:

1. Андрєєва Я.Ф. Соціальна психологія. Ніжин : Вид-во НДПУ ім. М.Гоголя, 2004. 46 с.
2. Graham-Bermann, S. A., Coupet, S., Egler, L., Mattis, J., & Banyard, V. (1996). Interpersonal relationships and adjustment of children in homeless and economically distressed families. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(3), 250–261.
3. Belsky, J., & Vondra, J. (1989). Lessons from child abuse: The determinants of parenting. In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect* (pp. 153-202). Cambridge, England: Cambridge University Press
4. Antonucci, T., & Akiyama, H. (1994). Convoys of attachment and social relations of children, adolescents, and adults. In K. Hurrelmann & F. Nestmann (Eds.) *Social networks and social support in childhood and adolescence* (pp. 37-52). Berlin and New York: Aldene de Gruyter
5. Roizblatt S A, Leiva F VM, Maida S AM. Potential effects on children and recommendations to parents and pediatricians. *Rev Chil Pediatr*. 2018 Apr;89(2):166-172. Spanish

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*

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ, ЩО ЗНАХОДИТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

Актуальність теми зумовлена тим, що воєнний конфлікт, що триває в Україні і до сьогодні, безсумнівно, має значний вплив на психічне здоров'я українців, а особливо молоді. Тривожність серед української молоді, яка перебуває в Україні та за її межами, є актуальною проблемою, яка потребує уваги в контексті сучасних соціально-політичних та геополітичних умов. Особливості цієї проблеми можуть відрізнятися в залежності від контексту перебування

молоді. Це дослідження може допомогти підвищити обізнаність про проблеми психічного здоров'я української молоді під час війни, яка знаходиться як в Україні так і за кордоном.

Проблема тривожності, зокрема тривожності особистості, була актуальною завжди. Загальнотеоретичні проблеми тривожності вивчались багатьма вченими: З. Фрейдом, Е. Фроммом, Ю. Ханіною, К. Хорні та ін.

З. Фрейд виділив три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну [2]. Згідно з Хорні, базальна тривога виникає в результаті відчуття незахищеності та невпевненості у собі в дитинстві. У дітей, які виростають у поганих сімейних умовах, може розвинути цей стан тривожності. Е. Фромм, німецько-американський психоаналітик і філософ, в своїй теорії відзначив, що основним джерелом виникнення тривожності є втрата індивідуальності та самостійності в суспільстві [2]. Ю. Ханіна використовує концепцію – зона оптимального функціонування для розуміння впливу тривожності на діяльність. Ця концепція має базу на ідеї, що існує оптимальний рівень тривожності, який сприяє найкращому функціонуванню та досягненню оптимальних результатів у різних видів діяльності [2].

Тривожність особистості зумовлена різними чинниками, одними з яких є соціально-психологічні фактори виникнення тривожності особистості. Проаналізувавши літературу, можна сказати, що до психосоціальних факторів тривожності більшість психологів вважають, що тривожність передається дитині від стресової або тривожної матері. А також це може бути результатом відсутності батьківської любові та підтримки дитини.

У дослідженні брали участь 53 українця; для проведення емпіричного дослідження було відібрано методики: оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, також відома як State-Trait Anxiety Inventory (STAI) є корисним інструментом для самооцінки рівня тривожності на двох рівнях: реактивної тривожності (як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості). Цей опитувальник був розроблений Чарльзом Спілбергером та адаптований для використання Юрієм Ханіним.

Шкала GAD-7 – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Додатково може застосовуватися для скринінгу панічного розладу, соціофобії та посттравматичного стресового розладу [1].

У процесі дослідження було встановлено, що більшість досліджуваних, які повернулися з-за кордону мають вищий рівень ситуативної тривожності порівняно, з досліджуваними, які постійно перебували в Україні та з тими, хто знаходиться за кордоном. Це може бути пов'язано з тим, що респонденти, які перебувають в Україні більше звикли до постійних загроз і не реагують на них так гостро, як ті, хто повернувся з безпечного місця.

Щодо генералізованої тривожності, то досліджувані, які перебувають в Україні, мають помітно вищий рівень тривожності, особливо середній рівень,

порівняно з іншими групами; ті, хто повернулися з-за кордону, також мають високий рівень тривожності, але ця група демонструє дещо менший рівень тривожності порівняно з тими, хто перебуває в Україні; група, що знаходиться за кордоном, характеризується найменшим рівнем тривожності, з більшістю досліджуваних, які мають мінімальний рівень тривожності.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми корекції тривожності української молоді та визначення її ефективності.

Література:

1. Інклюзивно-ресурсний центр №1 Голосіївського району м. Києва. 9 методик для діагностики тривоги та тривожності. URL: <https://golosiiv.irc.org.ua/news/09-24-30-02-08-2023/>
2. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13247/Strilets%60ka.pdf?sequence=1>

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Тривожність – це поширений стан, який може мати значний вплив на життя підлітків. Цей стан може мати як емоційні, так і поведінкові прояви. До емоційних проявів відносять: неспокій, страх або паніка, труднощі з концентрацією уваги, роздратованість або гнів, відчуття втоми або виснаження, проблеми зі сном, втрату апетиту. Прикладами поведінкових ознак є уникання певних людей, місць або ситуацій, надмірне занепокоєння щодо школи або успішності, перфекціонізм, надмірний контроль інших людей, зловживання психоактивними речовинами, самоушкоджуюча поведінка [3, с. 20].

Важливо зазначити, що не всі підлітки з тривожністю будуть відчувати всі ці ознаки. Деякі можуть мати лише кілька з них, тоді як інші можуть відчувати багато емоційних та поведінкових ознак. Крім того, інтенсивність симптомів може змінюватися з часом. На прояви тривожності в учнів підліткового віку впливають різні психологічні та соціальні фактори. До психологічних факторів, які можуть сприяти розвитку тривожності, відносять стресові події, травматичний досвід тощо. Наприклад, більший ризик розвитку тривожних розладів мають ті підлітки, які пережили булінг чи втрату близьких людей. Такі

соціальні фактори, як тиск з боку однолітків, шкільні проблеми чи труднощі в сім'ї, можуть також сприяти розвитку тривожності [2, с. 62].

Особливості проявів тривожності в учнів підліткового віку були оцінені за допомогою шкали SCARE-C (опитувальник для дітей та молоді). У дослідженні взяли участь 11 осіб, результати опитування яких свідчать про те, що вони зазнавали булінгу.

З 11 осіб 3 особи (27%) набрали більше 25 балів, що свідчить про високу ймовірність «Тривожного розладу». На рівні емоцій це проявляється у раптових спалахах гніву, страху, занепокоєння, паніки. Особи з високою ймовірністю тривожного розладу відчують емоційну напруженість та плаксивість, перепади настрою. На рівні поведінки це проявляється у порушенні якості сну, безпричинній агресії, зниженій реакції (загальмованості, відсутності уваги) та у підвищеній стомлюваності.

Було виявлено 1 особу (9%), яка набрала 7 і більше балів за видом тривожності «Панічний розлад та виражені соматичні симптоми тривоги». На рівні емоцій це проявляється у раптових нападах сильного страху та стійких переживань, що супроводжуються наступними симптомами: тахікардія, задишка, запаморочення, головний біль, біль у животі, нудота чи м'язова напруга. На рівні поведінки це проявляється у втраті контролю над ситуацією чи подією. Поведінка таких осіб спрямована на уникнення панічних атак, зокрема, ухиляння від фізичних вправ або незнайомих ситуацій.

За видом тривожності «Соціальна фобія» 2 особи (18%) набрали 8 і більше балів. Це вказує на страх перед соціальними ситуаціями, що може проявлятися у сором'язливості, уникненні спілкування, страху публічних виступів. За видом тривожності «Шкільна фобія» 5 осіб (46%) набрали 3 і більше балів. Це вказує на високий рівень страху перед школою, що може проявлятися у відмові йти до школи, плачі, панічних атаках, соматичних симптомах. Ознак «Генералізованого тривожного розладу» та «Розладу сепараційної тривоги» серед досліджуваних не було виявлено. Дані результати опитування свідчать про високу ймовірність шкільної фобії (46%), тривожного розладу (27%), соціальної фобії (18%) та панічного розладу та соматичних симптомів тривоги (9%) у підлітків.

Загалом, це може бути пов'язано із такими факторами, як навчання (високі вимоги у школі, страх перед іспитами, булінг), сімейні стосунки (конфлікти у сім'ї, розлучення батьків, гіперопіка), особистісні особливості (невпевненість у собі, низька самооцінка, схильність до самозвинувачення) [4].

Для точного діагностування тривожності в учнів підліткового віку рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця у сфері психічного здоров'я, адже завдяки своєчасному виявленню та відповідній психологічній допомозі підлітки з ознаками тривожних розладів можуть навчитися необхідним технікам самопомоги.

Література:

1. Загурська І. Підтримка психічного здоров'я дітей у школі. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади* : Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науковопрактичної 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.55-56.
2. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66-68.
 3. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень: Матеріали IV Міжн. Наук.-практ. Конф. Дніпропетровськ, Т. 47, 2005. С. 20-22.
 4. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2011. 112 с.

Вероніка Улановська

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта. Логопедія»

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 СИНДРОМОМ ДАУНА В МАСОВІЙ СВІДОМОСТІ

Проблема інтеграції людей із синдромом Дауна у суспільство є актуальною. Якісні освітні програми, стимулююче домашнє середовище, хороше медичне забезпечення та позитивна підтримка з боку родини, друзів і суспільства дозволяють людям із синдромом Дауна вести повноцінне та продуктивне життя [1].

Ставлення суспільства до людей із особливими потребами складне та багатогранне. Незважаючи на збільшення інформаційних кампаній, які націлені на висвітлення правдивої інформації про синдром Дауна, стереотипи, упередження, які впливають на якість життя цієї категорії людей є поширеними. Соціальна стигматизація людей із синдромом Дауна існує і на цьому варто акцентувати увагу.

У нашому емпіричному дослідженні учасниками були 12 здобувачів спеціальності 016 Спеціальна освіта та 12 осіб, які не мають прямого стосунку до цієї спеціальності. Такий підхід дозволив нам отримати різноманітні та репрезентативні відповіді, що відображають широкий спектр уявлень та ставлень до людей із синдромом Дауна у нашому суспільстві. Всі учасники заповнили анкету, яка містила 16 питань про їх уявлення про людей із синдромом Дауна.

Очікувалося, що учасники, які є здобувачами спеціальності 016 Спеціальна освіта, проявлятимуть більш толерантне ставлення до осіб із синдромом Дауна. Вони можуть бути більш відкритими до спілкування та співпраці з ними.

Щодо ставлення до можливості людей з синдромом Дауна навчатися в загальноосвітніх закладах разом з іншими дітьми, було виявлено, що 97% здобувачів спеціальності 016 Спеціальна освіта та 65% здобувачів інших спеціальностей мають позитивне ставлення до цього. Це може вказувати на більшу підтримку впровадження і розвиток інклюзивної освіти серед тих, хто має досвід взаємодії з особами з особливими потребами.

77% опитуваних вважають, що визнання гідності, зменшення негативного впливу стереотипів та зростання рівня знань важливі для забезпечення рівності, і є важливими аспектами інтеграції людей з синдромом Дауна в суспільство. Це може свідчити про загалом позитивне ставлення до людей з особливими потребами.

74% опитаних вважають, що розуміння та підтримка соціальної інтеграції осіб з синдромом Дауна може призвести до покращення якості життя для всіх. А також позитивно ставляться до ініціатив та програм, які спрямовані на створення інклюзивного середовища для осіб з синдромом Дауна.

В дослідженні було питання про можливості людей з синдромом Дауна працевлаштовуватись. Після аналізу результатів, було виявлено, що 93% здобувачів спеціальності 016 Спеціальна освіта погодились з твердженням, що особи з синдромом Дауна можуть працювати на різних роботах залежно від їхніх здібностей. Лише 60% здобувачів інших спеціальностей надали позитивні відповіді на це питання.

Розглянемо результати асоціативного експерименту. У групі здобувачів спеціальності 016 Спеціальна освіта більшість асоціацій до слова-стимулу «людина з синдромом Дауна» стосувалися визначення та характеристик: «генетичне захворювання», «труднощі в розвитку мовлення», «сповільненість психічних процесів», «відставання у моторному розвитку», «труднощі концентрації уваги». Також розповсюдженими були позитивні особистісні асоціації (наприклад, «доброзичливі», «усміхнені», «добрі», «позитивні», «цікаві», «талановиті»). У групі здобувачів інших спеціальностей переважають такі асоціації: «дивакувати», «недорозвиненні», «інакші», «хворі», «з нестандартною поведінкою», «гучні», «мають вади», «з дефектом», «бачать світ інакше». Це свідчить про те, що учасники, які є здобувачами спеціальності 016 Спеціальна освіта, проявляють більш толерантне ставлення до осіб із синдромом Дауна. Вони можуть бути більш відкритими до спілкування та співпраці з ними.

84% респондентів вважають, що необхідно мати індивідуальний підхід до кожної людини з синдромом Дауна, враховуючи її унікальні потреби та можливості. Підтримка і розвиток індивідуальних талантів та здібностей сприятиме позитивному самовизначенню та самореалізації цих осіб.

Підводячи підсумки, можна зробити висновок, що хоча суспільство поступово стає більш відкритим і толерантним до людей з синдромом Дауна, проблеми упереджень і стереотипів все ще існують. Щоб подолати ці труднощі та забезпечити повну інтеграцію людей із синдромом Дауна в суспільство, необхідно докласти більше зусиль для підтримки інформаційних кампаній, освіти та інклюзивних ініціатив. Інклюзивна освіта, програми та ініціативи

соціальної інтеграції можуть сприяти позитивним змінам у сприйнятті та ставленні до осіб з особливими потребами. Надання людям із синдромом Дауна доступу до освіти, роботи та культурних програм допомагає подолати стереотипи та відкрити нові можливості для їхньої самореалізації.

Література:

1. Синдром Дауна: яких стереотипів варто позбутися? Бережи себе : веб-сайт. URL: <https://berezhy-sebe.com/stereotypy-shchodo-syndromu-dauna/> (дата звернення 07.05.2004).

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

ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Назагал питання емоційного вигорання є одним з основних у практичній психології. Вирішення цього питання має очевидний зиск як у плані підтримання психічного здоров'я як населення (повноцінне родинне спілкування), так і виробництва (професійна деформація особистості працівників). Своєю чергою, це зумовлює зацікавленість до теоретичного осмислення проблеми та її належного вирішення. Обидві задачі вимагають комплексного підходу, тому що синдром емоційного вигорання інтегрує фізіологічний та суто психологічний генезис, нерівномірну психодинаміку протікання, що обумовлюється певними соціальними чинниками [1].

Синдром емоційного вигорання проявляється як фізіологічними, так і психологічними симптомами. Серед фізіологічних проявів можна відзначити постійне відчуття втоми, стан виснаження, хронічний головний біль, порушення сну, недостатність або надлишок ваги, втрата апетиту та розлади харчування, а також зниження рівня працездатності [2]. Психологічні симптоми інтегрують затримки на роботі, прогули, відсутність ентузіазму, роботу вдома, нудьгу, образи на колег, невпевненість у результатах роботи, почуття провини, підозріливість, нездатність приймати рішення або відповідати за них, уникнення контактів, тривожність, дратівливість, песимізм та зловживання шкідливими речовинами.

Помічними у вимірюванні емоційного вигорання на роботі стали такі емпіричні методи дослідження: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка; опитувальник вигорання МВІ (Maslach Burnout Inventory) [3; 4].

Дослідження працівників 1-го року праці показало, що працівники, які лише розпочали роботу на підприємстві, в основному демонструють середні рівні сформованості фаз «напруження» та «резистенції» (відповідно 53% та 47%). Фаза «виснаження» майже не проявляється: у 53% респондентів зафіксовано низькі показники. Спостерігається приблизно однаковий рівень синдрому емоційного вигорання у фазах «напруження» (44 бали) та «резистенції» (43 бали), що може свідчити про те, що працівники у перший рік роботи перебувають на етапі формування відповідних фаз. Фаза «виснаження» наразі не формується або формується слабо.

Результати дослідження за опитувальником вигорання МВІ показав, що більшість працівників, завдяки невеликому стажу роботи, поки не відчують емоційного виснаження, оскільки їхні фізичні резерви ще досить великі. Крім того, вони перебувають в адаптаційному періоді роботи, та, ймовірно, не сприймають зниження професійного рівня як втрату компетентності, а, отже, не вважають це емоційним виснаженням, а, скоріше, процесом набуття досвіду. Однак вони вже відчують деперсоналізацію, тобто недостатню суб'єктивність у роботі, що може бути ключовим фактором в емоційному вигоранні.

Дослідження працівників із 5-річним стажем праці за методикою В.В. Бойка показало, що у працівників зі стажем 1-5 років на підприємстві повністю сформувався лише один симптом – редукція професійних обов'язків, навіть менше, ніж у працівників з першого року роботи. На фазі «резистенції» також активно формується ще один симптом – неадекватне вибіркове емоційне реагування, який фактично перетинає межу сформованого симптому.

Інші симптоми фази залишаються на достатньо низькому рівні, що свідчить про те, що працівники перебувають на основному етапі емоційного вигорання та активно опираються йому. Результати опитувальника вигорання МВІ показують, що дві з трьох шкал у досліджуваних розвинуті сильно (у 50 % респондентів), а інтегральний показник синдрому емоційного вигорання становить 0,54, що вважається середнім. Це може вказувати на те, що працівники другої групи перебувають на основному етапі формування синдрому, але його показники схиляються до патологічного етапу психічного вигорання.

Результати опитувальника вигорання МВІ вказують на подальшу втрату медиками професійної компетентності, а також на середні показники у половини респондентів за шкалами «емоційного виснаження» та «деперсоналізації». Цю картину емоційного вигорання можна пояснити відносно більшим дефіцитом фізичних і психічних ресурсів, а також його загальним характером. Ці ознаки можуть свідчити про наближення до патологічного етапу формування синдрому емоційного вигорання.

Отже, нами виділено початковий, основний і патологічний етапи, які послідовно розвиваються протягом року, від 1-го до 5-ти років і від 6-ти до 10 років. Висвітлені ключові моменти, що визначають динаміку цього процесу, зокрема на різних етапах стажу роботи.

Результати дослідження підтверджують початкові гіпотези, зокрема виявлено, що синдром емоційного вигорання проявляється згідно із збільшенням стажу роботи.

Література:

1. Бамбурак Н. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. № 2 (10). С. 5–15.
2. Назарук Н.В. Емпіричне дослідження феномена «згорання» та його впливу на діяльність медичного працівника. *Джерела*. 2015. № 2 (34). С.14-21.
3. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. Київ : Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
4. Щербан Т.Д. Психологія навчального спілкування : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 346 с.

Ксенія Гавриловська

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

**САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД
ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Проблема професійного вигорання є особливо актуальною для осіб, що працюють у сфері надання психологічної, медичної, соціальної допомоги людям у складних життєвих обставинах. Фахівці проводять багато часу в інтенсивній комунікації, причому часто взаємодія фахівця та клієнтів зосереджена навколо поточних проблем клієнтів (психологічних, соціальних та/або фізичних) і тому сповнена почуттями (гнів, страх, відчай тощо). Розв'язання проблем клієнтів не завжди є очевидними та легко доступними, що ускладнює ситуацію. Хронічний стрес може емоційно виснажувати та створює ризик вигорання.

Вигорання – це стан виснаження, що виникає в результаті переживання тривалого надмірного стресу на робочому місці. Причини вигорання можуть бути пов'язані з умовами роботи, а також особистісними характеристиками працівників [1]. Конструкт вигорання складається з трьох основних компонентів: емоційне виснаження (почуття фізичного, емоційного та/або розумового виснаження); неефективність і дистанціювання (психологічне дистанціювання від роботи, зниження професійної ефективності, схильність до негативної самооцінки в контексті роботи з клієнтами), цинізм і деперсоналізація (негативне, почасти навіть вороже ставлення до роботи, клієнтів і колег; віктимблеймінг (переконаність у тому, що клієнти якимось чином «заслуговують» на їхні проблеми) [2].

Результати дослідження біологічної складової професійного вигорання показують, що воно супроводжується стійкою активацією вегетативної нервової системи, змінами рівня кортизолу, імунної функції та змінами в ендокринній системі. Наслідки вигорання можуть проявлятися, зокрема, через структурні та функціональні зміни головного мозку, системні запалення, імуносупресію, метаболічний синдром, серцево-судинні захворювання та викликати передчасну смерть [3].

Досить евристичним у вивченні феномену професійного вигорання є салютогенний підхід, що акцентує на розширенні особистих ресурсів і позитивному самосприйнятті. Салютогенний підхід А. Антоновські [4] полягає

у розкритті психологічних, соціальних і культурних ресурсів, які люди можуть успішно використовувати для протидії хворобам. Автор доводить, що почуття узгодженості (sense of coherence) як спосіб осмислення світу, є основним фактором, що визначає, наскільки добре людина справляється зі стресом і залишається здоровою. Почуття узгодженості проявляється в тому, що світ в цілому та індивідуальне оточення сприймаються людиною як зрозумілі, керовані та значущі, і це дозволяє людям використовувати адаптивні стратегії подолання, запобігуючи негативним наслідкам стресу.

Почуття узгодженості може слугувати ключовим ресурсом у профілактиці професійного вигорання. У контексті салютогенного підходу особисті ресурси (навички подолання) і міжособистісні ресурси (соціальна підтримка) працівника можуть зменшити ризик вигорання. Почуття узгодженості є важливим ресурсом, який може посилити адаптаційні реакції професіоналів на результати складних переживань [5].

С. Хобфол розглядає проблему професійного вигорання у контексті своєї теорії збереження ресурсів [6], згідно якої люди прагнуть отримати, зберегти та примножити ресурси, які вони цінують, а втрата цих ресурсів і цінностей призводить до стресу. У рамках цієї моделі вигорання концептуалізовано як фізичне виснаження через надмірне робоче навантаження, яке, ймовірно, змушує людей почуватися перевантаженими та нездатними досягти пов'язаних із роботою цілей. Велике робоче навантаження скорочує час на роздуми про те, як мобілізувати ресурси. Дослідження С. Хобфола доводять, що коли робота стає більш напруженою, організаційні ресурси (наприклад, налагоджена практика управління) можуть допомогти працівникам регулювати свою короточасну втому та уникнути тривалого вигорання. Крім того, ключові особистісні ресурси, такі як емоційний інтелект і проактивність, можуть допомогти співробітникам ефективно розпізнавати та регулювати свою втому.

Коли люди вигоряють на роботі, їхні щоденні робочі потреби починають перевищувати їхні особисті та робочі ресурси. Такі працівники демонструють погіршення відновлення та зниження продуктивності, що призводить до нестачі особистих і робочих ресурсів. Цей прогресуючий стресовий процес буде зрештою призводити до тривалого вигорання. Організації можуть зменшити та запобігти робочому напруженню вигорання шляхом забезпечення стабільних ресурсів у вигляді HR-практик і здорового лідерства. Крім того, співробітники з ключовими особистими ресурсами запобігають професійному вигоранню, використовуючи свої стабільні характеристики і такі здібності, як емоційний інтелект і проактивність. Таким чином, роботодавці та працівники відіграють важливу роль у профілактиці професійного вигорання.

У рамках салютогенного підходу визначено кілька конкретних стратегій саморегуляції, що базуються на використанні сильних сторін працівника (проактивне управління життєздатністю, здатність до саморегуляції, зниження особистих (надмірних) вимог до власної продуктивності тощо) [7].

Отже, професійне вигорання – це стан виснаження, що виникає в результаті переживання тривалого надмірного стресу на робочому місці.

Причини вигорання можуть бути пов'язані з умовами роботи, а також особистісними характеристиками працівників. Конструкт вигорання складається з трьох основних компонентів: емоційне виснаження, редуція особистих досягнень, деперсоналізація. Представники салютогенного підходу до вивчення феномену професійного вигорання акцентують увагу на розкритті психологічних, соціальних і культурних ресурсів, які люди можуть успішно використовувати для подолання стресів через надмірне навантаження на роботі. Почуття узгодженості (sense of coherence) є важливим ресурсом, який може посилити адаптаційні реакції професіоналів та знизити ризик професійного вигорання.

Література:

1. Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health? *Psychology & Health*, 16(5), 607–611. <https://doi.org/10.1080/08870440108405530>
2. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
3. Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(9), 686–698. <https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713>
4. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass. 218 p.
5. Mittelmark M.B., Saly S., Eriksson M., Bauer G.F., Pelikan J.M., Lindström B., Espnes G.A., editors. *The Handbook of Salutogenesis*. Cham (CH): Springer; 2017. 461 p. PMID: 28590610.
6. Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5(1), 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
7. Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>

Юлія Дем'янчук

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

ПРОБЛЕМА СЕПАРАЦІЇ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ

Проблема вивчення деструктивних форм міжособистісної взаємодії, у тому числі й співзалежних стосунків, стала актуальною у контексті сучасних викликів та швидких трансформацій. Суспільні вимоги до фізичного та особистісного розвитку, зміни в «традиційних» поглядах на стосунки, соціально-політичні кризи (Covid-19, військові події), хвороби – спровокували загострення проблем з психічним здоров'ям особистості, погіршенням якості життя у більшості сфер, труднощі взаємодії та проявлення різних деструктивних феноменів (насилля, адикцій, тощо). Ці та інші фактори посилюють прояв ознак

співзалежності у взаємодії, як форму патологічних стосунків, при якій одна людина відчуває себе залежною від іншої і часто поступається власними потребами та бажаннями задля задоволення потреб іншої особи. Такі стосунки можуть призвести до домінування та контролюючої позиції, що може загрожувати втратою власної ідентичності і проблемами у життєвому визначенні. Постає питання про вчасне сепарування та формування здорових особистісних кордонів, підвищення самоцінності та визнання власних потреб.

Малер М., Пайн Ф. визначали сепарацію, як послідовний процес усвідомлення людиною та найближчого оточення емоційно-фізичної незалежності, формування особистісної ідентичності та власної відповідальності за життя кожного з учасників процесу [4]. Дослідниці визначили наступні етапи ранньої сепарації дитини від батьків:

- диференціація (5-10 міс.) – початок фізичної активності та пізнання навколишнього світу при необхідності постійного контакту з близьким дорослим;
- практика (11-15 міс.) – закріплення фізичної активності, дослідження навколишнього світу через сенсорні канали та повернення до близького дорослого за заспокоєнням та емоційним контактом;
- зближення/відновлення дружніх відносин (16-24 міс.) – прагнення дитини до свободи та незалежності при потребі отримати емоційну підтримку близького дорослого у ситуаціях дестабілізації;
- константність/сталість (25-36 міс.) – формування більш стабільного відчуття себе та початок розуміння того, що її близький дорослий все ще існує, навіть якщо його немає в полі уваги.

Аналізуючи особливості психічного розвитку особистості можна виділити ще одну етапність сепараційного процесу особистості через призму вікових криз:

- криза народження (фізична сепарація) – фізичне відділення немовляти від тіла матері;
- криза «3 років» (сепарація позиції «Я») – диференційоване розуміння власного «Я», прагнення самостійно діяти;
- криза соціалізації (комунікативна сепарація – початок відвідання садочка/школи) – вихід за межі сім'ї і формування нових форм комунікації та стратегій поведінки через оцінку інших;
- підліткова криза (когнітивна сепарація) – формування навички критично сприймати реальність, міркувати й оцінювати, що сприятиме усвідомленому прийняттю життєвих вимог і бачення себе в них;
- криза виходу з батьківської сім'ї (сепарація через автономію) – характеризується автономією від батьківської фігури, створенням близьких стосунків через здатність турбуватись про іншу людину, матеріальною незалежністю та створенням власної сім'ї [3].

Ці етапи є вирішальними для здорового психологічного розвитку та самовідчуття особистості та гармонійного вибудовування власного життя. Однак, незавершена сепарація призводить до входження у співзалежну

взаємодію. Співзалежність у відносинах пояснюється постійною концентрацією на близькій людині та сильній залежності від неї, що значною мірою визначають емоційний, фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми [2].

Уайнхолд Б. та Уайнхолд Дж. визначали співзалежність як невдале завершення стадій встановлення психологічної незалежності у дитячий період. І тому, для таких людей характерні відсутність внутрішнього відчуття унікальності та чіткого уявлення про власне Я; труднощі диференціації та забезпечення своїх потреб без допомоги інших; втрата позитивного уявлення про себе у ситуації критики [5]. Науковцями були визначені ряд симптомів співзалежності: відчуття своєї залежності від людей, перебування у контролюючих стосунках, низька самооцінка, потреба постійного схвалення та підтримки зі сторони інших, відчуття власного безсилля стосовно змін, невизначеність у психологічних межах та нездатність відчувати справжні почуття близькості і любові.

Співзалежність у стосунках можна розглядати через призму не достатньо сформованої самодостатності. Бігун, Н.І. визначала самодостатність як властивість особистості, завдяки якій людина здатна компенсувати суб'єктивне переживання часткової недосконалості, обумовленої відчуттям недостатності власних можливостей та потенціалу для виживання і повноцінної самореалізації; ефективно вибудовувати теплі, довірливі, відповідальні стосунки з оточуючими і, при цьому, зберігати необхідну автономію та самостійність [1].

Метою цієї публікації стало визначення стратегій виходу з співзалежної взаємодії і означення дієвих алгоритмів. Уайнхолд Б. та Уайнхолд Дж. у ході тривалої роботи з проблемою співзалежної взаємодії визначили основні елементи відновлення (див. Рис.1).



Рис.1 12-крокова модель виздоровлення від співзалежності за Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд [5]

Крокування за визначеним процесом є тривалим у часі і потребує внутрішнього налаштування і втримування у роботі. Кожен крок розкриває свої можливості, однак, має і свої виклики, проходження яких наближає до бажаної незалежності.

У практичній роботі можна використовувати наступні практики, які дозволяють запуснути процес сепарації у залежних стосунках та усвідомити власну незалежність.

Практика «Ми схожі і різні»

Мета: аналіз та усвідомлення наближення потреб, інтересів та цінностей у співзалежній взаємодії.

Хід виконання: проаналізуйте потреби, інтереси та цінності Ваші і вашого партнера/близької людини.

Твої потреби:	Мої потреби:	Твої інтереси:	Мої інтереси:	Твої цінності:	Мої цінності:
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.

Визначте, які пункти є спільними для Вас і можуть бути фактором для вибудови гармонійної взаємодії, які з них є конфліктними і провокують поступання власними інтересами на користь партнера/близької людини.

Обговоріть результати роботи.

Практика «Я і мої кордони»

Мета: усвідомлення себе у стосунках формування коректних кордонів у співзалежній взаємодії.

Хід виконання:

1. Визначити відмінності між собою

Пропишіть 10-15 пунктів, чим/як саме ви відрізняєтеся між собою

2. Відмова від ідеалізації

Пропишіть список того, чого вам не вистачало у взаємодії з партнером/близькою людиною

3. Формуємо межі

Сформууйте 1-2 правила, які будуть діяти на вашій території

Обговоріть результати роботи.

Отже, необхідність відчувати повноцінну автономну позицію і відповідальність за побудову власного життя потребує формування усвідомленої позиції, іноді набуття нового досвіду. І це може бути самостійний процес переосмислення та напрацювання нових копінгів, можлива індивідуальна чи групова залученість до психологічного супроводу спеціаліста.

Література:

1. Бігун, Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 6, 2017. 17- 25.
2. Галушко Л., Амурова Я. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія (1)*, 2023. С. 14-21.
3. Левицька Л., Бондарчук А. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*. 2015. № 4. С. 142–146.
4. Mahler, S. and Pine, M.M. and F., Bergman, A. (1973). *The Psychological Birth of the Human Infant*, New York: Basic Books

5. Weinhold Barry K., Weinhold Janae B.(2006) Breaking Free of the Co-Dependency Trap. New World Library

Денис Замерзляк

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Алла Федоренко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

**ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ
ТРАВМ ТА СТРЕСУ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Актуальність проблеми. Актуальність проблеми психосоціальних ресурсів у контексті подолання травм та стресу в наш час важко переоцінити. Сучасне суспільство стикається з різноманітними джерелами стресу, починаючи від глобальних криз, таких як пандемія, природні катастрофи, політичні нестабільності, і закінчуючи особистими проблемами, які виникають на фоні сучасного життя. Відповідно, навички подолання стресу і травм, а також доступ до психосоціальних ресурсів, стають ключовими для забезпечення психічного здоров'я та добробуту.

Існує безліч досліджень, що підтверджують ефективність психосоціальних ресурсів у підтримці осіб у періоди стресу та травматичних подій. Ці ресурси можуть включати підтримку від спеціалізованих фахівців, таких як психологи та психіатри, а також підтримку від родини, друзів та спільноти. Психосоціальні інтервенції, такі як психотерапія, медитація, групові сесії та програми самопомоги, можуть значно полегшити процес відновлення після стресових подій.

З розвитком технологій важливим стає і доступність цих ресурсів онлайн. Інтернет надає можливість отримати психологічну підтримку та інформацію про стратегії подолання стресу в будь-який час і в будь-якому місці. Це особливо важливо в умовах обмежень, пов'язаних з пандемією, коли багато людей мають обмежений доступ до традиційних форм підтримки.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема психосоціальних ресурсів у контексті подолання травм та стресу досить добре розроблена, особливо в останні десятиліття. Ця тема стала предметом інтенсивних досліджень у галузі психології, психіатрії, соціології та інших відповідних наук.

Багато вчених і дослідників в галузі психології, психіатрії, соціології та інших суміжних областях займаються розробленням проблеми психосоціальних ресурсів у контексті подолання травм та стресу: Ф. Василюк, К. Левін, Ф. Бассін, А. Анцупов, А. Шипілов, Г. Сельє та інші.

Наукові дослідження довели ефективність різних психосоціальних інтервенцій у підтримці людей, які пережили травматичні події. Ці інтервенції включають психотерапію, когнітивно-поведінкову терапію, медитацію, групові сесії та інші форми підтримки. Існують також різноманітні програми самопомоги та онлайн-ресурси, які допомагають людям знаходити ефективні способи подолання стресу і травм.

Багато країн та організацій розробили програми психологічної підтримки для осіб, які постраждали від травматичних подій. Наприклад, після природних катастроф, терористичних актів або воєнних конфліктів, організації надають психологічну допомогу та консультації для постраждалих. Життєдіяльність людини в умовах військового часу суттєво відрізняється від буденного життя, її спіткають безліч додаткових стресових ситуацій, почуття страху, тривоги та паніки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ефективних стратегій пошуку психологічних ресурсів для подолання ситуацій, які суб'єктивно сприймаються особистістю як стресові ситуації [2].

Однак, необхідно продовжувати дослідження в цій області для постійного вдосконалення підходів до підтримки та лікування. Зокрема, важливо досліджувати ефективність нових методів і технологій, щоб забезпечити доступність психосоціальних ресурсів для різних груп населення та в різних контекстах. Також важливо розглядати вплив соціокультурних факторів на сприйняття і використання психосоціальних ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження травматичних наслідків вивчають вплив стресу та травматичних подій на психічне та фізичне здоров'я людини з різних перспектив:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Центральний аспект досліджень – це вивчення ПТСР, серйозного психічного розладу, який може виникнути після досвіду травматичної події. Дослідники аналізують симптоми ПТСР, такі як повторні спогади, кошмари, гіпервигадливості і уникнення подій, а також розробляють ефективні методи лікування та підтримки.

- Депресія та тривога: Дослідження також включає аналіз взаємозв'язку між травматичними досвідами та розвитком депресії та тривоги. Вчені досліджують, які фактори підвищують ризик розвитку цих психічних розладів після стресових ситуацій, а також розробляють стратегії профілактики та лікування.

- Фізичні наслідки: Окрім психічних наслідків, дослідники також аналізують вплив травматичних подій на фізичне здоров'я. Це може включати хронічні болі, захворювання серця, захворювання шлунково-кишкового тракту та інші фізичні проблеми, які можуть виникнути внаслідок стресу.

- Механізми адаптації: Дослідники також досліджують різні механізми адаптації та ресурсів, які допомагають людям впоратися з травматичними досвідами. Це можуть бути соціальна підтримка, внутрішні ресурси, які зміцнюють стійкість, та інші стратегії, що допомагають відновлюватися після стресу. Психологічний ресурс – це «резервуар» життєвих можливостей, які ми використовуємо для вирішення будь-яких життєвих завдань. Життєстійкі люди

використовують стратегію виживання, яка перетворює потенційно несприятливі обставини в можливості для особистісного зростання та розвитку.

Ресурси – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх. Ресурсність – співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та набуттів. Ресурсний стан – мотиваційний стан: переживання, здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, тобто у певних власних життєвих переконаннях – стан, якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами; стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів [1]. У реальності кожна людина спирається на більш ніж одну стратегію одночасно. Як визначити, які ресурси є оптимальними для вас? Згадайте свій попередній досвід: на що ви спиралися раніше в періоди криз? [4].

Ресурсні життєві ролі, як генератор, підживлюють ваш психологічний «аккумулятор». Чим більше ми проявляємося в них, тим більше вони заряджаються. До таких ролей належать ті, які ми самі свідомо створюємо, проходячи через стресові життєві ситуації, у яких нам доводиться через обставини ставати мудрішими та знаходити відповіді на питання: як впоратися з ситуацією і як жити далі? Обов'язково знаходьте час та можливість на визначення та відновлення своїх ресурсів.

Ян Макдермот та Венді Яго, пропонує принципи психологічного самоінвестування:

- вільний час для філософствування та прослуховування музики
- розслаблення
- нові стимули
- подарунки, свята, розваги
- проведення часу з людьми, з якими нам добре
- хвалити себе [3].

Розуміння психологічних механізмів подолання стресу та травм є критично важливим для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки.

- Когнітивна перебудова: Цей механізм включає перегляд та переоцінку подій, що сталися, з метою зміни способу їх розуміння та сприйняття. Наприклад, людина може переглядати травматичну подію як виклик для особистого росту, замість того, щоб розглядати її як перешкоду.

- Акцептація: Цей механізм включає прийняття та розуміння того, що деякі речі не можна змінити. Людина може намагатися зосередитися на тому, щоб змінити те, що можна, і прийняти те, що залишається поза її контролем.

- Активна стратегія розв'язання проблем: Цей механізм включає розробку конкретних кроків для вирішення проблем, що виникають після травматичної події. Це може включати пошук інформації, запит професійної допомоги або розвиток нових навичок.

- Соціальна підтримка: Один з найважливіших психологічних механізмів – це підтримка від родини, друзів та інших членів спільноти. Це може включати як емоційну підтримку (словесну підтримку, обійми тощо), так і конкретну

допомогу (надання матеріальної допомоги, допомога в вирішенні проблем тощо).

- Позитивне переоцінювання: Цей механізм полягає в зміні способу сприйняття та розуміння травматичної події, допомагаючи зосередитися на позитивних аспектах або можливостях для особистого розвитку.

Розуміння психосоціальних ресурсів та їхньої ролі у подоланні травм та стресу – це ключовий аспект вивчення проблеми психологічної підтримки.

- Підтримка від близьких людей: Родина, друзі та інші близькі люди можуть забезпечити емоційну підтримку, впевненість у власних силах та відчуття приналежності. Це може включати поговорити з кимось про свої почуття, отримати підтримку в складних ситуаціях та почуватися захищеним і зрозумілим.

- Участь у групових сесіях: Групові сесії, такі як групова терапія або підтримуючі групи, можуть забезпечити можливість обміну досвідом та підтримки з іншими людьми, які також пережили подібні травматичні досвіди. Це може допомогти відчувати, що ви не самотні зі своїми почуттями та досвідом.

- Доступ до психологічної підтримки: Звернення до фахівців, таких як психологи чи психіатри, може надати можливість отримати професійну оцінку та підтримку у розумінні та подоланні травматичних досвідів. Це може включати індивідуальні консультації, психотерапію, лікування та рекомендації щодо стратегій подолання стресу.

- Програми самодопомоги: Існують різні програми та ресурси, які можуть надати практичні поради, інструменти та вправи для самостійного подолання стресу та травматичних досвідів. Це може включати онлайн-курси, медитаційні вправи, психологічні додатки та інші засоби, які допомагають людям знайти способи покращення свого психічного здоров'я.

Ефективність інтервенцій: Дослідження ефективності різних психосоціальних інтервенцій у підтримці людей після травматичних подій є важливою складовою матеріалу. Це дозволяє визначити найбільш ефективні методи лікування та підтримки та розробляти кращі практики у цій області.

Соціокультурні аспекти: Врахування соціокультурних особливостей у вивченні психосоціальних ресурсів та їхньої ролі в подоланні стресу і травми також є важливим елементом матеріалу. Це означає врахування різниць у сприйнятті та використанні ресурсів залежно від культурних, етнічних та інших контекстуальних факторів.

Усі ці аспекти складають базовий матеріал для розуміння проблеми психосоціальних ресурсів у контексті подолання травм та стресу і є основою для розвитку ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я та добробуту.

Висновок. Розуміння та використання психосоціальних ресурсів у контексті подолання травм та стресу є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та добробуту людей. Підтримка від близьких людей, участь у групових сесіях, доступ до психологічної підтримки та програм самодопомоги – це лише деякі засоби, які можуть допомогти людям подолати травматичні досвіди та стресові ситуації.

Розуміння психологічних механізмів подолання стресу, таких як когнітивна перебудова, акцептація, активна стратегія розв'язання проблем, соціальна підтримка та позитивне переоцінювання, дозволяє розробляти індивідуальні та колективні стратегії психологічної підтримки, що сприяють покращенню психічного здоров'я та добробуту.

Отже, психосоціальні ресурси відіграють ключову роль у підтримці людей під час травматичних подій та стресових ситуацій, допомагаючи їм знайти шлях до відновлення та покращення якості їхнього життя.

Література:

1. Анисимова Є. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ.2019.С.4-8.
2. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка)* : 2017 р., м. Київ. Київ : Логос, 2017. С. 42–44.
3. Іваненко Б. Б. Пізнай себе, психологу! Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 143–147.
4. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. Праць Кам'янець-Подільського нац. Ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. Ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Вип. 39. Кам'янець-Подільський

Віталіна Калітка

здобувачка освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр
за спеціальністю «Початкова освіта»

Науковий керівник:

Наталя Тихоліз, викладачка педагогічно-соціальних дисциплін
*Коростишівського педагогічного фахового коледжу імені І.Я Франка
Житомирської обласної ради
м. Коростишів, Україна*

ЛІНЬ ЧИ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ДІЯЛЬНОСТІ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Останні кілька років у нашій країні можна спостерігати збільшення кількості людей, які втрачають інтерес до навчання, роботи. В основному це пов'язано з постійним психологічним стресом внаслідок COVID, АТО та початком повномасштабної війни на теренах країни, вимушеним переселенням, зміною місця навчання, роботи і проживання, соціального оточення, рівня матеріального благополуччя тощо.

Більшість вважає, що якщо людина не хоче або не може щось робити, то це пов'язано з її негативною рисою – лінню. Вони не намагаються зрозуміти

витоки цього стану у свого знайомого чи родича, байдуже ставляться і звинувачують у цьому «професійне ледацтво».

Лінь – це вибір бездіяльності через відсутність зацікавлення справою, бо вона не несе для цієї людини позитивних емоцій. Тобто, ця персона не зацікавлена займатися спортом, але прогулятися по магазинах піде, бо це круто і піднімає їй настрій. Розгляньмо ознаки ліні: знеохочення до виконання будь-яких доручень; схильність до незавершення розпочатих справ; уникнення відповідальності, тобто передача завдань іншим; небажання робити більше, ніж звик; за будь-що уникати тих справ, які не подобаються, хоча є розуміння того, що це потрібно; відчуття, що не можеш розпочати робити щось важливе, але піти робити те, що подобається можеш; відкладати діяльність на потім.

Причинами ліні для особи може стати: нерозуміння важливості тієї справи, яку необхідно виконати; небачення перспектив; втрата мотивації; хронічна втома; недисциплінованість; зупинка саморозвитку; деградація; страх перед невідомим.

Жахливий стан, який переслідує звичайних людей та фахівців будь-якої професії – це вигорання. Соціальний психолог Христина Маслач визначила (1982 р.) це поняття як «синдром фізичного і емоційного виснаження», що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів[5].

Воно може бути як емоційним, так і фізичним, або ж два аспекти разом. Це стан, який певними ознаками нагадує депресію, але все ж є відмінності. Фахівці поділяють усі ознаки емоційного вигорання на три класи: фізичні, емоційні та поведінкові.

Фізичні ознаки емоційного вигорання – це: виснаження та відчуття втоми більшу частину часу; проблеми зі сном; зміна апетиту; зниження імунітету та часті хвороби.

Найбільш характерні емоційні ознаки вигорання: невпевненість у собі; відчуття самотності та відстороненості; безпорадність; втрата мотивації; негативний та цинічний погляд на речі; втрата відчуття задоволення від життя.

До поведінкових ознак емоційного вигорання можемо віднести: відсторонення від оточуючих; перенесення власного негативного досвіду на інших; довше виконання поставленого завдання; бажання усунення від відповідальності; емоційна нестабільність [5].

Такий стан може спричинити тривале перевантаження нервової системи на фоні стресу або ж причиною може стати ненормований робочий графік, який забирає усю життєву енергію. Коли людина перебуває в хронічному стресі, хвилюючись за свою роботу чи особисте життя вона поступово втрачає себе та свої лідерські якості.

Виділяють два класи причин вигорання: зовнішній та внутрішній. До зовнішніх відносяться: високі вимоги на роботі; проблеми зі взаємодією в колективі; суперечливі посадові інструкції; часові обмеження; обмеженість у прийнятті особистих рішень; погана організація роботи; відсутність соціальної

комунікації; тиск зі сторони керівництва; збільшення відповідальності; обмеженість ресурсів.

До внутрішніх відноситься: нереалістичні вимоги до себе; перфекціонізм; висока потреба у визнанні; бажання догодити іншим на постійній основі; ігнорування власних потреб; намагання впоратися з усіма прогалинами та викликами самотужки; робота – сенс життя.

Звичайно, це не всі фактори, які можуть викликати емоційне вигорання. Ці фактори можуть бути більш особистісними, тобто невзаємне кохання, проблеми з рідними, самотність тощо.

Впливовим фактором на самопочуття може бути і війна, яка несе за собою страх незнання майбутнього, передчасну смерть тощо. За умови такого розвитку подій важливо зрозуміти, що в цій ситуації ти безсилий, бо війну ти не зупиниш, тому досить картати себе, а краще живи та насолоджуйся своїм буттям, бо в цьому випадку воно стає найціннішим подарунком долі. Не марнуй його на безглузді роздуми та намагання знайти шлях, як зупинити це безчинство.

Якщо ж ви лінуєтеся, то вам варто:

- Підвищити рівень своєї концентрації та посидючості, бо справи самі себе не зроблять, і книжка сама себе не напише. Тобто, поставте собі ціль на день (намалювати один маленький малюнок чи написати одну сторінку майбутньої книжки). Зрозумійте, що ціль повинна бути чіткою та легкою, щоб ви точно змогли її виконати протягом дня.

- Обирайте правильну мотивацію (ви повинні бачити перспективу своєї праці, хоч поки і прозору, але відчувати важливість своєї діяльності ви мусите). Як можна писати книгу, малювати картину, вишивати бісером чи ліпити з глини, якщо ви думаєте, що ваші роботи дивні та беззмістовні. Вірте у те, що ваші роботи зроблять світ кращим, вони варті уваги інших, а ви особливий/особлива. Це нормально вірити у себе, хвалити себе за певні подвиги, бо ж найкраща опора для нас самих і є ми. Коли ви вірите у себе, свою цінність, люди теж бачитимуть у вас це. Бо нас сприймають так, як ми себе подаємо. Це важливе правило, тримайте його на повторі.

- Навчіться хвалити себе за маленькі кроки (пам'ятайте, що краще зробити один крок у майбутнє, але впевнений та непохитний, ніж 10, але невідомо куди).

- Не беріться за все і відразу, ви видихаєтеся. Не можна завалювати себе роботою, думаючи, що більше це краще. Не завжди кількість = якість. Краще якісний шмат роботи, ніж багато нарисів, але нічого суттєвого.

Варіанти боротьби з вигоранням:

- Перший, самотужки розтормошити себе. Це найскладніший спосіб, бо боротися самим з собою найважче. Ви повинні віднайти у собі стержень, ті справи, які надавали вам сенсу жити цікаво та повноцінно. Потрібно поступово намагатися повертатися до них. Можна перечитати улюблену книгу, на яку раніше не вистачало часу, бо ви були зайняті

роботою. Або сходити до кінотеатру з друзями. Звичайно це важко, але інакше не вийде. Спробуйте щось нове: підіть на йогу, фітнес, медитації, чайні церемонії. Варіантів безліч, але без власного бажання собі допомогти буде дуже і дуже тяжко.

- Попросити допомоги у близьких для вас людей. Щоб вислухали та підтримали. Це другий варіант, для тих хто довіряє своїм близьким та не боїться здатися слабким в чийсь очах. Хоча попрохати про допомогу – це теж ще подвиг. Потрібно мати неабияку мужність та силу.

- Якщо ж рідні вам люди не розуміють вас, і ви впевнені, що самотійно вам важко, то зверніться за допомогою до фахівців. Пам'ятайте, що просити про допомогу – не соромно. Це нормально дати іншим людям підвищити якість вашого життя. Ніхто не осудить ваш вибір, бо нині психолога потребує кожен другий.

Детально розглянемо перший шлях. Якщо ви прагнете подолати вигорання самотійно, тоді намагайтеся дотримуватися таких рекомендацій, але пам'ятайте, якщо ви бачите, що вам гірше, зверніться до професіоналів. Бо тривале виснаження нервової системи може призвести до депресії.

1. Переглянути свій план. Розробити його відповідно до графіку, правильно дозуючи роботу з відпочинком. Цей варіант підходить для тих, хто не може перестати працювати.

2. Відділяти основні справи від другорядних. Робити спочатку те, що важливо, а потім все інше. Не варто робити все разом, бо це занадто.

3. Взяти перерву, якщо це можливо. І певний проміжок часу просто відпочивати. Займатися тим, що подобається. Виходити гуляти, спілкуватися з сім'єю, друзями.

4. Шукати нові хобі, на які б раніше не звернули уваги. Можливо саме вони допоможуть вам вийти з того стану. Займіться спортом, спробуйте, як не сподобається, шукайте інші. Головне перебирати варіанти, бо дія краще, ніж бездіяльність.

5. Дотримуватися режиму сну. Звучить просто, але як іноді важко цього дотримуватися. Це важливий аспект, бо наш біологічний годинник не просто так існує, тому його циклів варто дотримуватися. Лягайте в один і той саме час, бажано до 23:00. Тривалість вашого нічного сну має бути не менше 7-8 годин. Тільки за таких умов організм зможе відновитися після тривалої втоми.

6. Дотримуватися раціону харчування. Більше їсти свіжих овочів та фруктів. Уникати вживання великої кількості цукру.

7. Відмовитися від шкідливих звичок: паління цигарок, вживання алкоголю, а тим паче не пити енергетиків, аби надолужити не дороблена за одну ніч. Енергетики негативно впливають, як на нервову систему, так і на серцево – судинну, що може призвести до серцевого нападу.

Поради для креативних та творчих людей:

1. Перша порада – це робити щось одне, але якісно. Не варто загроможувати свій простір енною кількістю завдань. Це нічого позитивного не дасть. Ви лише стомитеся і тоді доведеться розпочати все спочатку. Знову шукати мотивацію, натхнення та сили, аби підкорити нові вершини, тому краще буде, якщо ви писатимете 10 сторінок у день, ніж намагатися видати з себе розділ, і при цьому цілий день нічого не їсти та не пити.

2. Не забувайте про відпочинок! Творчість творчістю, але релакс за розкладом. Не можна цілий день трудитися не підіймаючи голови, бо це буде стресом для організму.

3. Для кращої продуктивності дозуйте роботу. Попрацювавши годинку, зробіть перерву. Розімніться, вийдіть прогулятися. Головне проведіть цю паузу активно. Не проводьте її в телефоні. І так періодично практикуйте. Це додасть вам фарб у вашу діяльність та ще й збереже від монотонності.

4. Слідкуйте за творчими людьми. Спостерігайте за їхньою працею та ідеями, бо лише у творчості можна знайти натхнення на творчість. Та й для своєї діяльності можна брати за основу ідеї інших, але це повинно бути в розумних межах.

5. І п'ята та остання – вірте в себе та свою роботу. Мотивуйте себе, ставте цілі, досягайте їх. Діліться своїми задумами з близькими за духом людьми, не бійтеся просити підтримки. Це необхідно, бо людина – це соціальна істота. Ми повинні вірити в себе та свою силу, бо наше «я» - це і є головна опора.

Ми сподіваємося, що наші поради допоможуть позбутися ліні та виснаження, змінити своє життя, побачити яскраві горизонти.

Література:

1. 5 симптомів емоційного вигорання. Сайт «Українська правда». URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2023/08/15/255922/>
2. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. Том IX. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 7. С. 187-193.
3. Гігієна праці в деталях: емоційне виснаження та вигорання під час війни. Сайт «Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці». URL: <https://pd.dsp.gov.ua/news/hihiiena-pratsi-v-detaliakh-emotsiine-vysnazhennia-ta-vyhorannia-pid-chas-viiny/>
4. Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати. Сайт «Поради». URL: <https://advice.telegazeta.com.ua/emocijne-vygorannya-symptomy-fazy-ta-yak-podolaty/>
5. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник. Київ: Основа, 2014. 496 с. С. 443.

Марія Караченцева-Попова

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Тетяна Пономаренко, докторка філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
*Білоцерківський інститут економіки та управління, Університету
«Україна»
м. Біла Церква, Україна*

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Проблема задоволеності життям є актуальною для України в сучасних умовах. Адже війна згубно впливає на фізичне та психічне здоров'я людей. Відтак, є багато факторів від яких залежить задоволеність життям, а саме: соціальна підтримка, умови життя, мотивація, особисті риси, цінності, ресурси, самоповага, життєвий оптимізм, творчий підхід тощо. Але в умовах війни багато з цих факторів зазнають негативних змін, тобто люди змінюють не тільки своє житло та свої звички, а й залишаються без надійної та звичної для них соціальної підтримки. Тому задоволеність життям є важливим показником психологічного благополуччя.

Однак, деякі люди ще здатні зберігати або ж підвищувати свою задоволеність життям незважаючи на військові та соціально-економічні труднощі. Це, в більшій мірі, пов'язано зі здатністю ефективно адаптуватися до складних обставин та рівнем стресостійкості [5].

Таким чином, психологічні аспекти задоволеності життям в умовах війни є важливими та актуальними для дослідження, яке може допомогти зрозуміти, як люди сприймають і оцінюють своє життя в незвичних та важких для них умовах.

Огляд наукової літератури показав велику зацікавленість до проблеми задоволеності життям. Так, відомі напрацювання іноземних (Е. Дінер, Д. Канеман, Н. Бредберн, Р. Раян, Е. Деці, А. Вотерман, С.Шварц) та вітчизняних (Ж. Хомончак, Л. Березовська, Ю. Бессонова, І. Джидарян, Е. Позднякова, А. Созонтов, Т. Шевеленкова, П.Фесенко) науковців, що розглядали цей феномен.

Задоволеність життям — це складне, багатфакторне та структурно-динамічне утворення, що виступає як узагальнена оцінка якості життя індивіда. На думку М. Мукашевич, під якістю життя розуміють поняття, що включає в себе систему умов та обставин, необхідних для повноцінного функціонування особистості та оцінку їх реального існування [1].

Згідно думки Майструк В. М., в рамках гедоністичного підходу (від грец. Hedone – насолода) психологічне задоволення/незадоволення, описане як досягнення приємних переживань і уникнення негативних (при цьому задоволення тлумачиться широко: це не тільки тілесні втіхи, але, наприклад, радість від досягнення значущих цілей) [2].

При цьому, якщо подивитись роботи Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В., то задоволеність (англ. Satisfaction) – суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя й діяльності, життя загалом, відносин із людьми, самих людей, у т. ч. й самого себе (самооцінка). Високий ступінь задоволеності життям, очевидно, є те, що іменується щастям (англ. Happiness); близький конструкт – психологічне (суб'єктивне) благополуччя (англ. Wellbeing) [3].

Поняття задоволеності життям поєднує когнітивний та емоційний аспекти суб'єктивної оцінки людиною ступеня відповідності її життя бажаному і може сприйматися як екзистенційна цінність, що надає життю людини сенс. Обґрунтоване положення про наявність зв'язку між відчуттям задоволеності життям та усвідомленням його сенсу [4].

Проаналізувавши підходи вчених, на нашу думку, задоволеність життям – це досить складне поняття, яке відображає безліч різних підходів і сприйняття свого особистого життя. Задоволеність життям може залежати від багатьох факторів, таких як особиста безпека, здоров'я, сім'я, робота, прийняття обставин, свобода вибору та інше. Тому неможливо надати однозначне визначення данному поняттю.

Так, нами було проведено емпіричне дослідження взимку 2024 року, в якому взяли участь 20 осіб (з них 10 – чоловіки та 10 – жінки), віком – 35 – 48 років. Респондентам був запропонований тест «Шкала задоволеності життям (SWLS)», результати якого представлені на рисунку нижче.

Цей метод показує рівень задоволеності життям і полягає в тому, що людина оцінює своє життя згідно певних критеріїв задоволеності. Це наголошує на тому, що люди мають різні очікування, цінності та ставлення до свого життя. Тобто «незадоволені», мають низький рівень задоволеності своїм життям. Це може свідчити про те, що людина не досягла своїх цілей, не відчуває щастя або має негативну оцінку своїх життєвих обставин. «Трохи незадоволені» мають середній рівень задоволеності своїм життям. Це може свідчити про те, що людина не повністю здійснила свої плани та має деякі проблеми у своїх життєвих обставинах. «Трохи задоволені» мають вищий від середнього рівень задоволеності своїм життям. Це може свідчити про те, що людина досягла більшості своїх цілей, відчуває позитивні емоції та має задовільні життєві обставини. «Задоволені» мають високий рівень задоволеності своїм життям. Це може свідчити про те, що людина реалізувала свої цілі, відчуває щастя або має відмінні життєві обставини. «Дуже задоволені» мають дуже високий рівень задоволеності своїм життям. Це може свідчити про те, що людина реалізувала свої мрії, відчуває щастя та або має ідеальні, на її думку, життєві обставини.

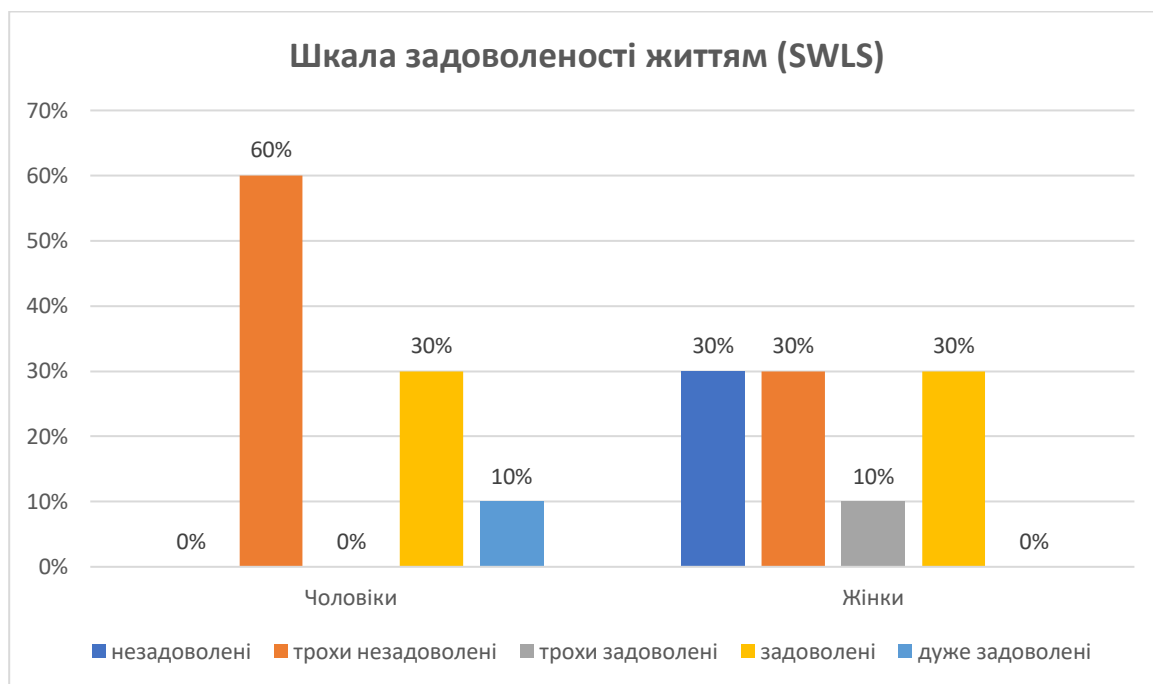


Рис 1. Співвідношення показників задоволеності життям між чоловіками та жінками

Отже, з рисунку ми бачимо, що серед незадоволених: чоловіків 0%, жінок 30%; трохи незадоволених: чоловіків 60%, жінок 30%; трохи задоволених: чоловіків 0%, жінок 10%; задоволених: чоловіків 30%, жінок 30%; дуже задоволених: чоловіків 10%, жінок 0%.

Разом з тим, за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона ми підтвердили відсутність взаємозв'язку між віком на рівнем задоволеністю життям $r_{\text{емп.}} = 0.31949$. А також, за допомогою U-критерію Манна-Уїтні не було встановлено статевих відмінностей – $U_{\text{емп.}} = 31.5$.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що задоволеність життям залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників. Війна є потужним фактором, що негативно впливає на психологічне благополуччя людей, тому, також, необхідно розвивати рівень задоволеності життям і збалансовувати свої думки, погляди та життєву позицію, щоб не страждати від різних психічних проблем. Навчити себе концентруватися на різних дрібних життєвих приємностях, які відповідають особистісним внутрішнім запитам, наприклад: прогулянки, читання, навчання, хоббі, допомога близьким, волонтерство, приготування різних смаколиків і таке інше.

На нашу думку, існує необхідність в психологічній підтримці людей щодо задоволеності життям. Набувати навички позитивно мислити та знаходити позитивні моменти в кожному дні. І тут не завадить, як професійна допомога та так і спілкування з позитивно налаштованими людьми, а також уникнення токсичних людей та відносин.

Література:

1. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 128-132.

2. Майструк В.М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок. *Психологічні перспективи*. 2017. №30. С. 198-208.
3. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
4. Паніна Н. В., Шевчук О. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Актуальні проблеми суспільства і психології*, 2018. Т. 1, № 1. С. 5-15.
5. Шишин А.В., Пономаренко Т.І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71

Маргарита Кваша

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Валентин Моляко, доктор психологічних наук, академік НАПН України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ДО УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Адаптація до проходження військової служби жінками має специфічний характер, безліч труднощів і перепон. Щоб полегшити цей етап пристосування, питання має вирішуватися на державному рівні, враховуючи потреби, можливості та індивідуальні особливості військовослужбовців-жінок [1; 2; 3].

Першою проблемою, яка утрудняє процес психосоціальної адаптації військовослужбовців-жінок до умов професійної діяльності – є гендерні утиски та дискримінація. Цей фактор морально виснажує військовослужбовицю, нав'язує думки самотності та зневажливості у цій структурі, формує феномен непотреба [4; 5; 6].

Роль жінки у сучасному бойовому середовищі не обмежується лише класичними стереотипами чи гендерними ролями. Жінки військовослужбовці доводили і доводять свою важливість та ефективність і потрібність у всіх аспектах військової діяльності. Вони працюють за різними військовими спеціальностями: зокрема, комунікації, медицину, логістику, керівні посади, аеророзвідка, артилерія, авіація, безпілотні літальні апарати тощо [4; 5; 6].

Натомість у ЗСУ розпочалось реформування, забезпечуються умови та можливості для жінок на рівні з чоловіками у військовій сфері, що сприяє зміцненню обороноздатності країни та реалізації рівних перспектив для всіх громадян.

Процес адаптації – досить складний та не для всіх легко-прохідний період, в якому важливе чітке функціонування системи морально-психологічного забезпечення з метою підтримки, допомоги та створенню здорових умов служби

військовослужбовцю у військовому колективі, поліпшенню процесу адаптації до служби у ЗСУ.

Важливим ресурсом під час адаптації військовослужбовців-жінок постає необхідність у психологічній підготовці до бойових дій та психологічному забезпеченні безпосередньо під час бойових дій, адже що у чоловіків, що у жінок, психіка може бути не сформованою та не готовою до участі у виконанні завдань, пов'язаних з загрозою їх життю та здоров'ю.

Також важливим фактором у підвищенні адаптації виступає злагоджена «система товариської підтримки», котра визначає згуртованість військового підрозділу, в якому безпосередньо перебувають захисниці. Високий морально-психологічний клімат дає можливість відчувати взаєморозуміння, витримку, підтримку, формує бойовий дух, позитивний настрій, злагоджене виконання поставлених задач та можливість переваги над ворогом на полі бою; успішне виконання завдань за призначенням

Не варто забувати про вживання превентивних заходів для військовослужбовців-жінок з метою уникнення бойового стресу (який переживають воїни у процесі адаптації до умов бойової обстановки, несприятливої для їх життєдіяльності або тих, що загрожують їх здоров'ю та життю) [7; 8; 9; 10].

При організації професійного виховання військовослужбовців-жінок необхідно враховувати антропологічні та фізіологосоматичні відмінності чоловіків і жінок. Особливої уваги вимагає проблема сексуальних домагань до жінок-військовослужбовців і приниження їх гідності [11; 12].

Література:

1. Війна без правил: гендерно-обумовлене насильство, пов'язане зі збройним конфліктом на сході України / А. Альохін, С. Кириченко, А. Кориневич та ін. ; за заг. Ред. В. Щербаченка, Г. Янної. Київ, 2017. 216 с.
2. Військова служба жінок: соціальний захист у законах та судових рішеннях (дайджест). Національна асоціація адвокатів України. URL: <https://unba.org.ua/news/8702-vijs-kova-sluzhba-zhinok-social-nij-zahist-u-zakonah-ta-sudovih-rishennyah-dajdzhest.html>
3. Гендерні стереотипи [Електронний ресурс]. URL: <http://uadoc.zavantag.com/text/6337/index-1.html>
4. Засади розуміння гендеру та гендерної рівності. Київ: Нац. Акад. Внутр. Справ, 2020. 20 с.
5. Жінка у війську: труднощі та поступ. URL: <https://50vidsotkiv.org.ua/zhinka-u-vijsku-trudnoshhi-ta-postup/>
6. Жінки на війні. Проблеми бійчинь ЗСУ після повномасштабного вторгнення. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/zhinky-na-viyni-problemy-biychyn-zsu.html>
7. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004.
8. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU11251>
9. Конституція України. Розділ II. Права, свободи і обов'язки людини і громадянина.
10. Не екзотика, але й не норма. Як жінки завойовують своє місце в українській армії. *BBC NEWS Україна*. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-63559446>

11. Немає більш важливої теми, ніж захист і забезпечення прав наших воїнів, котрі боронять суверенітет держави. *АРМІЯІNFORM*. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/12/16/sogodni-v-ukrayini-nemaye-bilsh-vazhlyvoyi-temy-nizh-zahyst-i-zabezpechennya-prav-nashyh-voyiniv-kotri-boronyat-suverenitet-derzhavy/> (дата звернення: 24.03.24)
12. Сексуальні домагання в армії та способи захисту прав жінки. Волонтерський рух. *Адвокати ЗСУ*. URL: <https://pravo-ua.com/mobilizayion/seksualni-domagannya-v-armiyi-ta-sposoby-zahystu-prav-zhinky/>

Лілія Лесик

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

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

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Особливості копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни має велику актуальність в наш час. Війна безумовно створює надзвичайно складні умови для життя і може викликати значний стрес та тривогу у людей. Копінг-стратегії є важливим інструментом для подолання стресу в умовах війни. Вони допомагають людям ефективно впоратися зі складними ситуаціями, знизити рівень напруги і зберегти психологічне благополуччя.

Дослідження копінг-стратегій в умовах військових конфліктів має велике значення через особливу складність ситуацій, з якими стикаються люди. У період війни стрес може бути високим і постійним, оскільки люди постійно знаходяться під загрозою здоров'я та життя. Вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій завжди привертало увагу провідних вчених у галузі психології, таких як Л. Мерфі, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р.Муз, Н.Ендлер, М. Перрез, Л.Перлін, М.Райтчерз, Дж. Паркер, А.Сидоренко, Т.Ткачук, О. Склень, М.Дідух, В.Грандт та ін.

Внутрішні механізми копіngu можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити сприйняття кризових ситуацій. Ці механізми можуть включати когнітивні стратегії (наприклад, переоцінка ситуації, планування), емоційні стратегії (наприклад, регулювання емоцій, позитивне переоцінювання), а також поведінкові стратегії (наприклад, активна пристосування, соціальна підтримка).

Термін «сoping» використовується в кризових ситуаціях, коли людина відчуває стрес або відчуває, що її здатність діяти перебуває під загрозою. Це набір когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на те, щоб впоратися зі стресорами та відновити баланс між внутрішніми і зовнішніми вимогами та

особистими ресурсами. Важливою характеристикою копінгу є його динамічність і змінність: стратегії копінгу можуть змінюватися в залежності від конкретних обставин, індивідуальних характеристик та персонального досвіду. Регулювання цих стратегій допомагає людині відновити баланс та адаптуватися до нових умов.

Підхід до копінгу розглядається як стратегія адаптації до стресу або проблеми, яка може бути різною у кожної людини. Важливо визначити ефективні методи копінгу, які допоможуть людині подолати стрес та зберегти психологічне благополуччя.

Робота Б. Фолкмана та Р. Лазаруса в області копінгу внесла значний внесок у розуміння та класифікацію стратегій, які люди використовують для подолання стресу та адаптації до складних ситуацій [1].

Річард Лазарус, американський психолог, був одним із перших, хто розробив теорію копінгу в 1966 році. Він визначив копінг як зусилля, спрямовані на управління стресом або подіями, що викликають стрес. Його робота зумовила виникнення концепції активного та пасивного копінгу та розширила розуміння процесів адаптації.

Бернд Фолкман, розширив концепцію копінгу та співробітництва в дослідженні стресу і звітуванні про різні стратегії копінгу, які використовуються на роботі та в особистому житті. Його дослідження показали, що ефективність стратегій копінгу може змінюватися в залежності від контексту і індивідуальних особливостей.

Основні принципи, встановлені роботами Р. Лазаруса та Б. Фолкмана, включають:

1. Активне протистояння вирішення стресу: люди можуть вживати активних заходів для управління стресом та подолання складних ситуацій;
2. Емоційне регулювання: здатність людини регулювати свої емоції у відповідь на стресові ситуації є важливим аспектом копінгу;
3. Оцінка ситуації: переоцінка ситуації можуть допомогти змінити спосіб, яким людина сприймає стресори та реагує на них;
4. Соціальна підтримка: залучення до підтримки з боку друзів, родини та колег може бути важливим аспектом копінгу.

Основна мета копінг-стратегій полягає в тому, щоб допомогти людині краще адаптуватися до стресових ситуацій і знизити їх негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я.

В умовах війни копінг-стратегії стають важливими засобами вирішення стресових ситуацій та адаптації до небезпеки та труднощів. Ось деякі широко вживані копінг-стратегії в цьому контексті:

1. Соціальна підтримка – звернення до родини, друзів, товаришів або психологів для спілкування та підтримки може допомогти відчувати себе менш самотнім та покращити емоційний стан;
2. Активне планування дій – розроблення конкретного плану дій та виконання його може допомогти відчувати більше контролю над ситуацією та знизити рівень стресу;

3. Фізична активність – виконання фізичних вправ або зайняття спортом може допомогти знизити рівень стресу, поліпшити настрій та забезпечити відпочинок від негативних думок;

4. Релаксація та медитація – використання методів релаксації та медитації може допомогти знизити напругу, поліпшити самопочуття та зосередитися на моменті;

5. Пошук позитивних моментів – зосередження на позитивних аспектах життя та пошук щоденних радощів може допомогти зберегти оптимізм та резилієнтність;

6. Експресія емоцій – виразна форма емоцій через малювання, письмо або музику може допомогти вивести негативні емоції та знайти внутрішню гармонію.

Ці копінг-стратегії можуть допомогти людям у військових конфліктах ефективно подолати стрес, зберегти психологічне благополуччя та зміцнити їхню стійкість у надзвичайно важких умовах.

В умовах війни і небезпеки люди проявляють різні реакції та копінг-стратегії. Загалом, реакція на стрес у період війни залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальну підтримку та доступні ресурси. Розуміння цих факторів допомагає розробляти ефективні підходи до підтримки та допомоги людям у важких умовах військових конфліктів.

Різноманітність копінг-стратегій може бути ключем до успішного подолання стресу та адаптації до нових ситуацій. Особистості, які мають більший репертуар копінг-стратегій, можуть краще адаптуватися до різноманітних життєвих обставин та ефективніше управляти стресом. Здатність використовувати різні стратегії копіngu дозволяє людині гнучко реагувати на зміни у своєму оточенні та власному емоційному стані. Наприклад, у ситуаціях, де необхідно швидко вирішувати проблеми, може бути ефективним використання стратегій активного вирішення проблеми. У той же час, у ситуаціях, коли контроль над ситуацією обмежений, може бути корисним використання стратегій позитивної переоцінки або уникнення.

Отже, розвиток та розширення репертуару копінг-стратегій може покращити здатність особистості ефективно керувати стресом та адаптуватися до умов війни.

Література:

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984. 456 p
2. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Випуск 56. С. 193-197.
3. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)]*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 173-175.

Карина Плахтій

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Алла Весельська, старший викладач
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСІБ У РАНЬОМУ
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

Сучасні реалії стимулюють особистість до активної життєдіяльності, саморозвитку і самоствердження, вимагають вміння застосовувати власні навички та здібності. Потреба у самореалізації набуває нових обертів у ранньому дорослому віці, що характеризується стабільністю в кількох аспектах розвитку, а саме психофізіологічному, психологічному та соціальному [1; 2; 3].

Проблема прагнення до самореалізації вивчалася та відображена у працях українських (І.Бех, М.Боришевський, Г.Костюк, В.Моляко, В.Татенко, Т.Титаренко) та зарубіжних психологів (А.Адлер, А.Маслоу, К.Гольдштейн, Г.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, З.Фройд, Е.Фромм, К.Хорні, Е.Шостром, К.Юнг). Термін «самореалізація» вперше з'явився у концепціях гуманістичної психології та психотерапевтичних практиках розвитку особистості [4].

Період дорослого віку відіграє провідну роль в житті особистості та характеризується досягненнями, розквітом потенційних можливостей людини. Формування ідентичності стає основою для вирішення центрального завдання психіки людини раннього дорослого віку – самореалізації [1;7].

Опираючись на думку дослідників (А.Маслоу, А.Бандури, Г.Нестеренко, О.Мартинової) ми виокремили чинники, що впливають на уявлення про самореалізовану особистість. До особистісних чинників ми віднесли самопізнання і самооцінку, внутрішню мотивацію, саморегуляцію, самоосвіту, самовиховання. До зовнішніх чинників належать зовнішня мотивація, соціальні стандарти, професійне бачення, життєві цінності [5;6;8].

Проведене дослідження базувалося на теоретико-методологічних положеннях та підходах вивчення самореалізації та використанні комплексу психодіагностичних методик: методика дослідження локусу контролю Дж.Роттер; шкала самооцінки Розенберга (RSE); методика «Q – сортування» В.Стефансон. Для отримання емпіричних даних був використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторної стратегії дослідження. Загальна вибірка складала 30 осіб від 20 до 30 років (15 представників жіночої статі та 15 представників чоловічої статі).

Отримані результати дозволяють нам припустити, що в період раннього дорослого віку особистість готова та здатна швидше розвиватись, якісно виконувати роботу і мати за мету особистісний ріст та розвиток. Людина в цей

період має достатньо життєвої енергії та внутрішнього ресурсу, що в подальшому може позитивно вплинути на формування її благополуччя.

Аналіз психологічних особливостей уявлень про самореалізовану особистість у ранньому дорослому віці представників різної статі дає нам підстави стверджувати, що у структурі уявлень про самореалізовану особистість для жінок значимими є характеристики з *моральнісним* компонентом («сім'я»), *діяльнісним* («робота», «творчість», «хобі», «ціль», «робота над собою») та ті, що стосуються *когнітивних процесів* («самовираження», «щастя», «задоволення», «успіх»); для чоловіків значимими є характеристики з *діяльнісним* («ціль», «справа», «кар'єра», «робота», «сім'я»), та ті, що стосуються *когнітивних процесів* («успіх») та *індивідуальних* («впевненість», «незалежність», «самоповага»).

У жінок взаємозумовленими є такі конструкти – асоціації як «сім'я» (-0,88) та «хобі» (-0,57) на рівні $r=0,46$ (помірний прямий зв'язок); «успіх» (-0,83) та «задоволення» (-0,49) корелюють на рівні $r=0,46$, що свідчить про середній зв'язок між ними; «самовираження» (0,81) та «щастя» (0,56) корелюють на рівні $r=0,26$, що свідчить про слабкий зв'язок між ними.

Взаємовиключними є такі конструкти, як «сім'я» (-0,88) та «робота» (0,88) корелюють на рівні $r=-0,63$; конструкти «сім'я» (-0,88) та «творчість» (0,57) корелюють на рівні $r=-0,60$ (середній обернений зв'язок); «задоволення» (0,67) та «ціль» (-0,88) корелюють на рівні $r=-0,51$; конструкти – асоціації «ціль» (-0,88) та «творчість» (-0,53) корелюють на рівні $r=-0,62$; конструкти «робота над собою» (-0,55) та «задоволення» (0,67) корелюють на рівні $r=-0,46$, що говорить про середній обернений зв'язок; асоціації «щастя» (0,56) та «успіх» (-0,83) корелюють на рівні $r=-0,44$, «самовираження» та «успіх» корелюють на рівні $r=-0,51$, що говорить про середній обернений зв'язок.

У чоловіків взаємозумовленими є такі конструкти – асоціації як «впевненість» та «незалежність» корелюють на рівні $r=0,57$, що свідчить про наявність середнього оберненого зв'язку; «робота» (0,86) та «успіх» (0,29) корелюють на рівні $r=0,03$, що говорить про слабкий прямий зв'язок між ними; «кар'єра» (-0,95) та «сім'я» (-0,66) корелюють на рівні $r=0,58$, що свідчить про середній зв'язок між ними; «успіх» (-0,89) та «справа» (-0,88) корелюють на рівні $r=0,60$, що свідчить про наявність середнього прямого зв'язку між ними.

Взаємовиключними є такі конструкти, як «ціль», «незалежність» та «впевненість» корелюють на рівні $r=-0,41$ та $r=-0,75$, що свідчить про наявність середнього та сильного оберненого зв'язку; «робота» (0,86) та «кар'єра» (-0,95), «сім'я» (-0,66) корелюють на рівні $r=-0,74$ та $r=-0,46$; «успіх» (0,29) та «кар'єра» (-0,95), «сім'я» (-0,66) корелюють між собою на рівні $r=-0,40$ та $r=-0,56$; «сім'я» (0,52) та «успіх» (-0,89), «справа» (-0,88) корелюють на рівні $r=-0,56$ та $r=-0,25$, що говорить про наявність помірною оберненого зв'язку між ними.

Спільним для представників жіночої та чоловічої статей є виділення у структурі уявлень про самореалізовану особистість конструктів асоціацій із діяльнісним змістом («робота», «ціль», «сім'я») та ті, що стосуються *когнітивних процесів* («успіх»).

Отже, аналіз психологічних особливостей уявлень про самореалізовану особистість у ранньому дорослому віці представників різної статі показав, що існує відмінність у розумінні та уявленні самореалізації особистості між чоловіками та жінками.

Література:

1. Гордієнко М.Г. Психологічний аспект визначення дорослості. *Наукові записи Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2012. Вип. 2. С.11 – 14.
2. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир, 1997. 214 с.
3. Нестеренко Г.О. Самореалізація людини як фактор розвитку суспільства: синергетичне бачення. *Нова парадигма: Альманах наукових праць*. Запоріжжя, 2000. Вип. 15. С. 6 – 9.
4. Тищенко І.А. Психологічні аспекти самореалізації особистості у вітчизняній психології. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 169-171.
5. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2016. 640 с.
6. Шестопад, І.А. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 34. С. 614-623.
7. Maslow A. Self-actualization and Beyond. *Challenges of Humanistic Psychology*. NY., 1967.
8. McClelland D.C. Assessing Human Motivation. N.Y., 1971.

Наталія Портницька

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

Світлана Заєць

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙНИ

Повномасштабна війна вплинула на психологічний стан кожного українця. «Емоційні гойдалки» переживають усі члени суспільства незалежно від того, чи вони є безпосередніми свідками цих подій, чи дізнаються про звірства армії агресора із засобів масової інформації та знаходяться в «очікувальній позиції».

Занадто сильна емоційність може перейти в крайні форми: хронічну тривогу, неконтрольований гнів, депресію. Проживання тривожності може набувати різної інтенсивності, супроводжуватися почуттям немічності та беззахисності [1, с.87]. Абсолютна більшість українців не мали досвіду війни, тому не знають, як потрібно реагувати та що робити, де та тонка межа «не норми». Порушена більшість психологічних детермінант психічного здоров'я

громадян через втрату основних базових потреб, що може мати відстрочені наслідки в когнітивній, афективній, фізичній складовій.

Клейнгін П.Р. та Клейнгін А.М. вважали, що саме емоція говорить про наш стан; є фізіологічною або тілесною, основою емоційних почуттів; впливає на сприйняття, мислення й поведінку; виражається, – мовою, мімікою та жестами [2, с. 347].

Актуальність дослідження не втратить цінності в найближчому майбутньому, матиме перспективи для подальших досліджень впливу війни та її наслідків. Метою було дослідити вплив різного досвіду війни на психоемоційний стан (прояв ознак депресивного розладу, ознак тривоги та стресу). Об'єктом нашого дослідження стала емоційна складова особистості. Предметом дослідження – прояв психоемоційних станів українців із різним досвідом війни. Ми припускали, що найвищі показники ознак депресивного розладу, ознак тривоги й стресу спостерігатимуться в осіб, що не брали безпосередньої участі у бойових діях (особи, що не полишали звичних місць проживання та тих, що тимчасово переміщені, виїхали за кордон), порівняно із військовослужбовцями.

В дослідженні нами був використаний Опитувальник емоційних станів (Методика DASS-21- Шкала Тривоги, Депресії, Стресу).

Ми виходили із тези Х.Вольфа, який визначав стрес як центральний та динамічний стан організму, тому що життя полягає у постійній адаптації. Суб'єкт емоційного досвіду переживає вплив багатьох факторів і має власну інтерпретацію подій (очікування особи; свідомий та несвідомий рівень сприйняття; активність соціальної ідентичності) [4]. Тривалий стрес несе навантаження на фізичне й психічне здоров'я та може підвищувати ризик виникнення ознак депресивного розладу та тривоги. Ознаками депресивного розладу можуть стати: дисфорія, безнадія, знецінення життя, самознищення, відсутність інтересу, ангедонія. Тривога може проявитися вегетативним збудженням, суб'єктивним переживанням тривожного афекту. Ознаками стресу можуть бути проблеми з розслабленням, нервові збудження, роздратованість, гіперактивність, нетерпеливість тощо.

Клаузевіц К.В. розглядає емоції з двох сторін. На його думку негативні емоції (страх, сумнів і втрата) важко перенести в пасивну фазу в активних воєнних діях. Позитивні емоції (мужність, самоконтроль, жертівність, самовпевненість) розглядає, як каталізатори для боротьби з викликами війни [3].

В дослідженні взяли участь 45 осіб.

Найвищі показники прояву ознак депресивного, тривожного та стресового розладів виявлено у відповідях українців, які тимчасово виїхали за кордон, що підтверджує гіпотезу. Тяжкий психоемоційний стан може бути пов'язаний із перебуванням у віддаленому місці від домівки. Це загострює стани: адже особи не можуть оцінити рівня загрози, бо знають про нього із засобів масової інформації та від близьких, що перебувають в Україні. Ці фактори підсилюють невизначеність, тривогу й поглиблюють перебування у фазі хронічного стресу. Причинами деструктивного впливу є також втрата контролю над ситуацією та своїм життям; складність адаптаційного процесу до нового життя, що

підсилюється розмитістю особистої ідентичності, туга втрата ідентичності місця проживання, що називають «синдромом Улісса».

Таблиця 1

Усереднені показники прояву психоемоційних станів досліджуваних груп з різним досвідом війни

	Шкали опитувальника емоційних станів	Групи досліджуваних		
		Українці, що тимчасово проживають за кордоном	Військовослужбовці	Українці, що проживають вдома
1	Ознаки депресивного розладу	27 (тяжкий)	26 (тяжкий)	20.42105 (середній)
2	Тривога	28 (тяжкий)	20,66667 (тяжкий)	17,05263 (тяжкий)
3	Стрес	34 (тяжкий)	21,66667 (середній)	21,26316 (середній)

Вираженими, але помітно нижчими, є ознаки депресивного та стресового розладів у військовослужбовців може бути пов'язаний із їхньою залученістю або наближенням до активних дій, порівняно із «очікувальною» позицією цивільних. За свідченням респондентів ці стани знаходяться в зміні фаз від активної до станів переавантаження, коли перебувають на відпочинку. Нижчий показник тривожності свідчить, що військовослужбовці оцінюють рівень загрози, хоча не можуть цього контролювати. Це певною мірою знижує тривожність, але не відмінняє психоемоційні стани стресу та депресивних проявів.

В українців, які не полишали звичних місць проживання протягом війни вищим є стан тривоги (тяжкий). Ознаки депресивного стану – 20.42105 (середній) і стресу – 21,26316 (середній) показники.

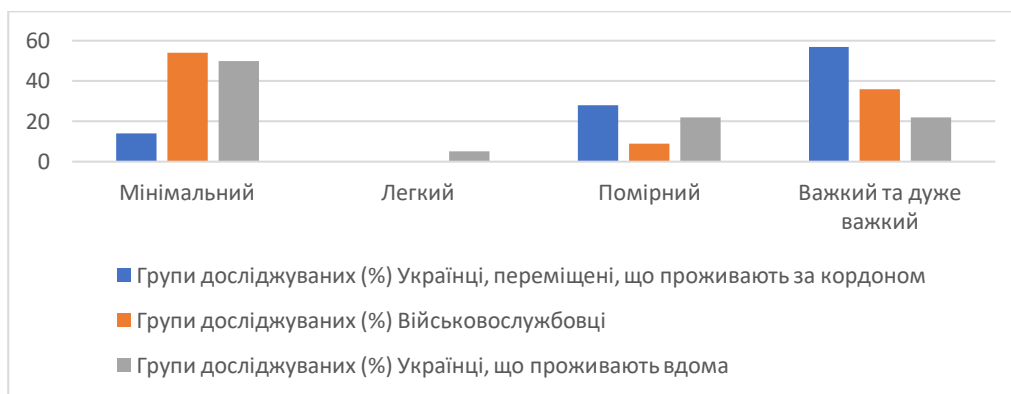


Рис. 1. Порівняльний аналіз рівнів прояву ознак тривоги в українців з різним досвідом переживання війни

Результати отримані щодо прояву тривоги в різних груп населення такі: в цілому респонденти демонструють мінімальний або помірно-важкий рівень прояву тривоги. Максимальний показник прояву рівня тривоги спостерігається в українців, що виїхали за кордон – 57 % та трохи нижчий показник у військовослужбовців – 36%. Найнижчий показник спостерігається в тих, хто проживає вдома – 22%. Виявлено, що половина респондентів, що перебувають в

Україні, мають мінімальні ознаки тривоги (військовослужбовці – 54%, цивільні – 50%).

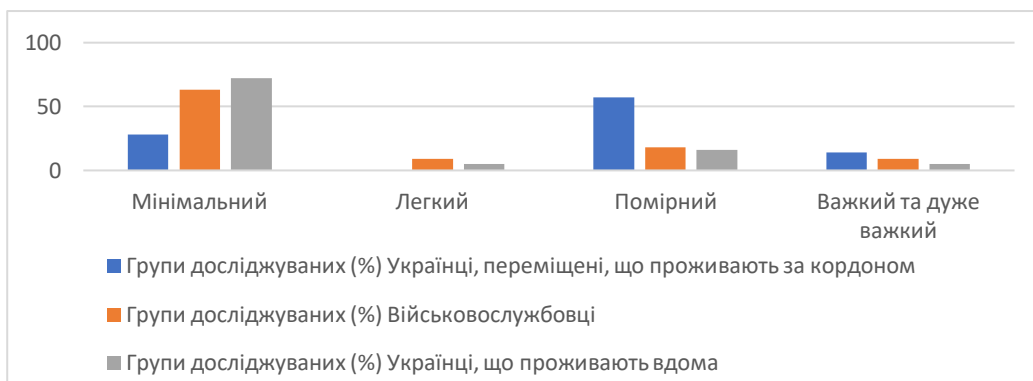


Рис. 2. Порівняльний аналіз рівнів прояву ознак стресу в українців з різним досвідом переживання війни

Аналіз результатів дослідження щодо прояву ознак стресу свідчить, що мінімальний рівень прояву стресу демонструють респонденти з груп: ті, що проживають вдома – 72%, військовослужбовці – 63%. Респонденти, що тимчасово проживають за кордоном, демонструють здебільшого помірний рівень стресу.

Результати свідчать, що респонденти мають мінімальний та помірний рівень прояву депресивних ознак. Респонденти, що перебувають в Україні (військовослужбовці та цивільне населення, що не полишали постійних місць проживання) мають мінімальний та легкий рівень прояву ознак депресії, тоді як ті, що перебувають за кордоном демонструють помірний рівень.

Виявлені прояви переживання ознак тривоги, депресії, стресу, зокрема, їх значно вищий рівень в осіб, що перебувають за кордоном, може свідчити про такі тенденції: віддалення від «місця подій» зменшує відчуття контролю за ситуацію, а отже підвищує тривогу. Усвідомлення власної віддаленості «від дому», відсутність постійного житла, впевненості в завтрашньому дні є додатковими важливими чинниками зменшення здатності переживати позитивні емоції, підвищує тривогу за майбутнє.

Типовими є такі відповіді на питання. Респонденти, що проживають за кордоном за шкалою прояву ознак тривоги демонструють найбільший показник. Типовими для цієї групи є відповіді на питання: «Відчуття, що немає чого очікувати» (2,75), «Страх без будь-якої вагомої причини» (2,5). Всі три групи досліджуваних демонструють високі результати за питанням «Труднощі із заспокоєнням»: військовослужбовці – 2,166; ті, що проживають за кордоном – 2,75; ті, що проживають вдома – 2,157. Високі показники за питанням «страх паніки опинитися в некомфортній для себе ситуації» демонструють досліджувані в групі військовослужбовців – 2,087 та тих, що проживають за кордоном – 2,5. Серед труднощів ті, що проживають вдома зазначають ще «тяжкість із розслабленням» - 2,263. Досліджувані, які проживають за кордоном зазначали труднощі, відповідаючи на питання: («Надмірна реакція на ситуацію» (2); та питання «Трудність з ініціативою» (2,35)) за шкалою прояву ознак депресії. У

респондентів, що не полишали звичних місць проживання, найвищим виявився показник у питанні: «Відсутність позитивних емоцій» - 1,77. Група військовослужбовців має вищі середні показники за питанням: «Надмірне збудження» - 2,5. Високі показники за питанням «Надмірна реакція на ситуацію» виявився в таких групах респондентів: військовослужбовці -2,66 та тих, що проживають вдома – 1,88.

Ці результати дозволяють припустити, що:

1. Перебування за кордоном, навіть у безпечних умовах, є стресогенним чинником. Респонденти, що перебувають в Україні, демонструють вищі показники якості життя, менш виражені ознаки труднощів психічного здоров'я, порівняно з тими, хто перебуває за кордоном.

2. Високий показник депресії військовослужбовців є ознакою складності умов перебування, факторів, що є загрозою життю (страх смерті, втрати, постійний стрес).

3. Рівень прояву ознак депресії, тривоги, стресу взаємопов'язані: респонденти з високими показниками ознак тривоги матимуть вищі показники депресії та стресу.

Достовірність отриманих результатів перевірялась за допомогою методів математичної статистики з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Виявлено тісний зв'язок між ознаками тривоги та стресових розладів (коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0,785586$). Ті, що проживають вдома – зв'язок між ознаками депресії й стресу – 0,746; між ознаками стресового розладу й тривоги – 0,744. В Українців, що проживають за кордоном, зв'язок між ознаками депресії й стресу – 0,698; між ознаками стресового розладу й тривоги – 0,362.

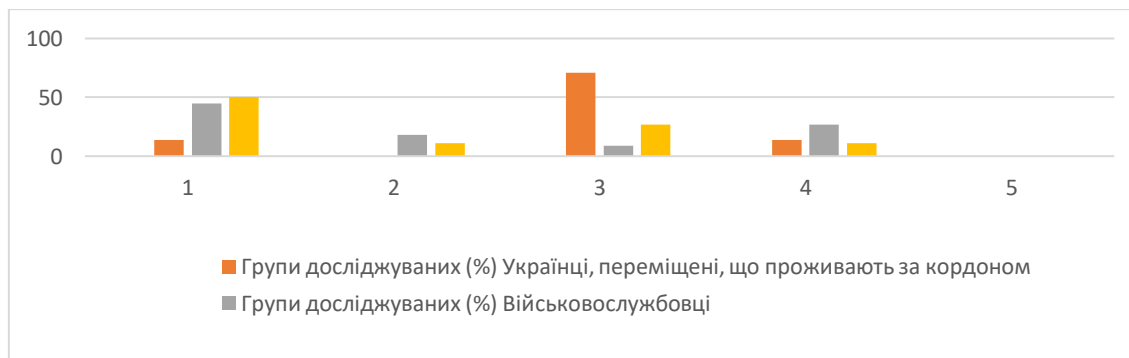


Рис. 3. Порівняльний аналіз рівнів прояву депресивних ознак в українців з різним досвідом переживання війни

Отримані під час дослідження результати частково підтверджують нашу гіпотезу. Військові конфлікти створюють несприятливий вплив на психіку не тільки військовослужбовців, а й цивільного населення. Найвищі показники прояву психоемоційних станів (ознаки стресу тривоги та прояву ознак депресії) виявлені в респондентів тимчасово переміщених, що проживають за кордоном та помірні, дещо підвищені показники у військовослужбовців.

Література:

1. Татенко В. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми. К.: Видавництво Національного авіаційного університету «НАУ-друк», 2009. 288 с.
2. Kleinginna P.R., Kleinginna A.M. A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual denition. *Motivation and Emotion*. 1981. №5(4). P.345–379.
3. Ost D. Politics as the Mobilization of Anger: Emotions in Movements and in Power. *European Journal of Social Theory*. 2004. № 7. P. 229.
4. Wolff H. G. Stress and Desease. Springfield, III: Charlest C Tomas 1968. 200p.

Андрій Сочинський

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти ОНП
«Педагогічна та вікова психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир

Науковий керівник:

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

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В ДІЯЛЬНОСТІ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасні світові події, такі як пандемія COVID-19, війна в Україні та інші кризи, роблять значний вплив на психоемоційний стан людей, особливо молоді. В умовах невизначеності, страху та тривоги молоді люди потребують особливої підтримки та допомоги. Позашкільні заклади відіграють важливу роль у цій підтримці, пропонуючи молоді можливості для розвитку, спілкування та самореалізації.

Психоемоційний стан молоді є одним з ключових факторів, що визначає її успішність та благополуччя. В кризових умовах, таких як пандемії, війни, природні катаклізми, економічні кризи, молодь стикається з численними психоемоційними проблемами, які можуть негативно впливати на її фізичне та психічне здоров'я, соціальну адаптацію, освітню та професійну діяльність, що підтверджується дослідженнями науковців у всьому світі, серед яких праці К. Allden, А. Hrynzovskyi, L. Jones, P. Patel, E. Pramana, I. Weissbecker, M. Wessells [2].

Позашкільні заклади, як важливий компонент системи освіти та виховання, мають значний потенціал для психоемоційної підтримки молоді в кризових умовах. Вони можуть надавати молоді безпечний простір для спілкування, емоційної підтримки та розвитку, а також сприяти формуванню у них стійкості до стресів та навичок подолання психоемоційних труднощів [3].

Методологічною основою дослідження стали теоретичні положення про психоемоційний стан особистості, фактори, що його визначають, та механізми його регуляції, а також про роль позашкільних закладів у вихованні та соціалізації молоді [1]. Для вивчення психоемоційного стану молоді в кризових умовах використовувалися методи анкетування, інтерв'ю та фокус-груп.

Проведене дослідження на базі молодіжного центру Житомирської області «Kreativ Space» (Україна) у січні-лютому 2024 року показало, що в кризових умовах військового конфлікту молодь стикається з широким спектром психоемоційних проблем, таких як:

- **Тривога та страх:** Невизначеність майбутнього, страх за себе та близьких, постійний потік негативної інформації можуть призвести до розвитку тривожності та страху у молоді.
- **Стрес:** Кризові ситуації викликають сильний емоційний стрес, який може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я молоді.
- **Депресія:** Втрата близьких, втрата можливостей, відчуття безнадії можуть призвести до розвитку депресії у молоді.
- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):** Переживання травматичних подій може призвести до розвитку ПТСР, який характеризується повторними переживаннями травми, кошмарами, емоційною онемінням та іншими симптомами.
- **Соціальна ізоляція:** В умовах карантину, локдаунів та інших обмежень молодь може відчувати себе соціально ізольованою, що може негативно впливати на її психічний стан.

Дослідження також показало, що позашкільні заклади можуть відігравати важливу роль у психоемоційній підтримці молоді в кризових умовах, пропонуючи їм:

- **Безпечний простір:** Позашкільні заклади можуть стати безпечним простором для молоді, де вони можуть відчувати себе комфортно та захищено.
- **Можливості для спілкування:** Позашкільні заклади пропонують молоді можливості для спілкування з однолітками, що може допомогти їм впоратися з емоційними труднощами.
- **Підтримку з боку дорослих:** Педагоги та психологи позашкільних закладів можуть надати молоді емоційну підтримку, допомогти їм розібратися в своїх емоціях та знайти способи впоратися з ними.
- **Можливості для розвитку:** Позашкільні заклади пропонують молоді можливості для розвитку своїх талантів та навичок.

Висновки. Психоемоційний стан молоді є одним з ключових факторів, що визначає її успішність та благополуччя. В кризових умовах, таких як пандемії, війни, природні катаклізми, економічні кризи, молодь стикається з численними психоемоційними проблемами.

Позашкільні заклади відіграють важливу роль у психоемоційній підтримці молоді в кризових умовах, пропонуючи їм безпечний простір для спілкування,

емоційної підтримки та розвитку, а також сприяти формуванню у них стійкості до стресів та навичок подолання психоемоційних труднощів.

Відповідно, щоб позашкільні заклади могли максимально ефективно виконувати цю роль, необхідно:

- **Підготувати педагогічний персонал до роботи з молоддю в кризових умовах:** Педагоги повинні мати знання та навички, необхідні для надання емоційної підтримки молоді, а також для розпізнавання та реагування на ознаки психоемоційних проблем.

- **Створити безпечне та сприятливе середовище:** Позашкільні заклади повинні бути безпечними та комфортними місцями, де молодь може відчувати себе захищено та вільно спілкуватися.

- **Розробити та впровадити програми психоемоційної підтримки:** Ці програми повинні включати в себе різні методи та форми роботи з молоддю, такі як групові тренінги, індивідуальні консультації, арт-терапія, музикотерапія, йога та інші.

- **Співпрацювати з батьками та іншими фахівцями:** Позашкільні заклади повинні співпрацювати з батьками та іншими фахівцями, такими як психологи, соціальні працівники, медичні працівники, щоб забезпечити комплексну підтримку молоді в кризових умовах.

Відповідно, важливо, щоб держава та суспільство в цілому приділяли належну увагу психоемоційній підтримці молоді в кризових умовах, а позашкільні заклади можуть відігравати важливу роль у цій підтримці, якщо їм буде надано необхідні ресурси та підтримка.

Література:

1. Allden K., Bolton P., Betancourt TS., Hijazi Z., Galappatti A., Jones L., Patel P., Sumathipala A., Weissbecker I., Wessells M., Yamout R. Mental health and psychosocial support in crisis and conflict: Report of the Mental Health Working Group. *Prehospital Disaster Medicine*. 2009, Vol. 24(4), PP. 217-227.
2. Bielai S., Hrynzovskyi A., Kernickyi A., Minko V., Pasichnik V., Vasishev V. Medical, social and psychological aspects of assisting the families of the military personnel of Ukraine who performed combat tasks in extreme conditions. *Wiadomości Lekarskie*, 2022, VOLUME LXXV, ISSUE 1 PART 2, PP. 310-317.
3. Pramana E., Jagadhita D.A., Turnip S.S. Youth Ambassadors for Disaster Preparedness: Using Psychological First Aid in Times of Crisis. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. 2021, Vol. 673, No. 1. 8 p.

Ксенія Гавриловська

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

Алла Стягайло

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

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

**ПРОТИДІЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ У КОНТЕКСТІ
СТАЛОГО РОЗВИТКУ ГРОМАД**

Сталий розвиток громад – це процес, за якого відбувається економічне зростання, поліпшуються умови життя людей, а вплив на довкілля не становить загрози майбутнім поколінням. Актуалізація проблеми сталого розвитку передбачає обговорення найактуальніших тем, що сприятимуть досягненню належного рівня життя в державі. Сталий розвиток пов'язаний з формуванням принципово нового ставлення до людини, що розглядається як головна мета розвитку еколого-економічної системи [1]. На нашу думку, у контексті концепції сталого розвитку варто особливу увагу приділити питанням соціальної складової, яка передбачає забезпечення стабільності соціальних систем, а також зменшення загрози руйнівних конфліктів між людьми.

Однією з важливих умов сталого розвитку громади є її соціальна стійкість, здатність швидко адаптуватися і відновлюватися від різного роду соціальних потрясінь. Соціальна стійкість неможлива без дотримання соціальної справедливості щодо кожного з членів громади у всіх сферах життєдіяльності. Особливо вразливим принцип соціальної справедливості нині є у сфері родинних стосунків. Відносна закритість, «інтимність» сімейного життя, величезний вплив на сімейну поведінку різного роду традицій та стереотипів, можуть призводити до гендерної нерівності та насильства. Для сталого розвитку громади важливо, щоб всі громадяни мали однозначне сприйняття проблеми домашнього насильства. Проте досягнути цього досить складно: відповідальність за домашнє насильство на рівні громадської думки часто перекладається на постраждалу особу, а спроби виправдати кривдника/кривдницю звучать лейтмотивом обговорення будь-якого випадку домашнього насильства. Як наслідок – відсутність одностайності громади у засудженні насильства, а, отже, страх постраждалої особи заявляти про свою ситуацію (і отримати ярлик «жертви»), невпевненість у своєму праві на самозахист і гідне життя.

Порушення гендерної рівності у трудових та сімейних відносинах суперечить концепції сталого розвитку, оскільки нівелює принцип соціальної справедливості. На жаль, прояви гендерної нерівності у сім'ї довгий час розглядались як прояви «нормальної» поведінки [2]. Важливим кроком у боротьбі з гендерною нерівністю є ратифікація Стамбульської конвенції [3]. Поняття гендерної рівності передбачає рівні права для жінок і чоловіків та рівний

доступ до ресурсів [4]. Безпідставне надання переваг за ознакою статі може призводити до: надмірного контролю; обмеження іншої особи в комунікації та певних благах; проявів фізичного, психологічного, сексуального, економічного насильства та ін. Це поширені прояви насильства у сім'ях [5]. Наразі на законодавчому рівні в Україні визначено фундаментальні засади протидії домашньому насильству [6], проте це не знижує актуальності проблеми.

Переживання насильства в родині може спричинити тяжкі наслідки у дорослому житті [7]. Ставлення до осіб, що постраждали від насильства, часто є негативним. Вони піддаються стигматизації як «жертви», що ніби то «самі винні» у всьому, що сталося. Через таке ставлення громада може відмовляти постраждалим у допомозі, використовувати віктимблеймінг, виправдовувати кривдника. Тобто, образ постраждалої особи певною мірою стереотипований і міфологізований. Робота психолога в громаді, спрямована на протидію насильству, може починатися якраз із руйнації таких негативних стереотипів.

Отже, домашнє насильство є однією з нагальних проблем, яка вимагає негайних кроків для її вирішення. Формування середовища, інтолерантного до насильства, є необхідною умовою для досягнення комплексних цілей сталого розвитку громади.

Першим кроком до подолання проблеми домашнього насильства у громадах є просвітницька робота. На нашу думку, просвітницька робота повинна починатися зі шкіл та садочків, з метою знайомства дітей з поняттями «норми» та «не норми» поведінки людей у родині, а також дані заходи повинні поширюватися і на інші вікові групи населення.

Пріоритетними задачами є ознайомлення дітей з видами домашнього насильства; розвиток умінь розпізнавати потенційну загрозу; розуміння можливих наслідків від завдання шкоди іншим особам, а також наслідків бездіяльності при спостереженні за фактом скоєння насильницьких дій щодо інших осіб.

План просвітницьких заходів у школі може містити такі кроки: обговорення з учнями їх розуміння феномену насильства; перегляд та обговорення відеоконтенту з метою визначення негативних наслідків насильницьких дій; ознайомлення з трикутником Карпмана, пояснення ролі кожної сторони у даній соціальній моделі; обговорення з учнями способів профілактики домашнього насильства; надання рекомендацій учням з приводу самозахисту і протидії домашньому насильству тощо.

Проведення практичної роботи, спрямованої на реалізацію заходів з профілактики та протидії насильству потребує комплексного підходу. Зокрема, важливим є залучення представників різних організацій до проведення подібних заходів у різних навчальних закладах та на підприємствах. Варто займатись просвітою не лише учнів, а й працівників навчальних закладів та підприємств, зважаючи на те, що постраждати від домашнього насильства може будь-хто.

Просвіта для різних вікових категорій населення важлива. Робота з дітьми у школах та садочках дасть змогу передбачити можливу небезпеку, знизити ризик великої кількості інцидентів домашнього насильства шляхом попередньої

обізнаності підростаючого покоління з усіма аспектами проблеми. Обговорення усіх аспектів проблеми домашнього насильства зі здобувачами закладів вищої освіти дасть змогу підвищити рівень обізнаності здобувачів, що дозволить зменшити кількість проявів насильства у парах та сім'ях. Проведення заходів на підприємствах дасть змогу не втрачати працівників та не допустити зниження рівня працездатності особи через проблему домашнього насильства (а це вже забезпечення економічної складової сталого розвитку громади).

Отже, протидія домашньому насильству є однією з нагальних проблем, яка вимагає негайних кроків для її вирішення. Формування середовища, інтолерантного до насильства, є необхідною умовою для досягнення комплексних цілей сталого розвитку громади. Існує потреба у проведенні заходів психологічної просвіти з даної проблематики. Роботу з профілактики та протидії домашнього насильства важливо проводити з дітьми та підлітками.

Література:

1. Хаустова В. Є. Концепція сталого розвитку як парадигма розвитку суспільства. *Проблеми економіки*. 2018. № 1. С. 265-273.
2. Марценюк Т. Гендерна рівність і недискримінація: посібник для експертів і експерток аналітичних центрів. К., 2014. 65 с.
3. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами (Стамбульська Конвенція). 2014. URL: <https://rm.coe.int/1680462546>
4. Дудоров О.О., Хавронюк М.І. Відповідальність за домашнє насильство і насильство за ознакою статі (науково-практичний коментар новел Кримінального кодексу України) / за ред. М. І. Хавронюка. К.: Ваіте, 2019. 288 с.
5. Мельянков В., Усатий Г. Проблематика криміналізації домашнього насильства. *ЛОГОС. Мистецтво наукової думки*. 2020. №10. С. 91-99.
6. Закон України Про запобігання та протидію домашньому насильству від 07.12.2017 № 2229-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018. № 5. Ст. 35. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>
7. Sartor C. E., Waldron M., et al. Childhood sexual abuse and early substance use in adolescent girls: the role of familial influences. *Addiction*. 2013. Vol.108, Issue 5. Pages 993-1000.

Тетяна Третяк

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

КАРУС ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Психічне здоров'я людини значною мірою залежить від її здатності до творчості, від її готовності до вирішення життєво важливих задач, особливо за умов інформаційної невизначеності.

Як засіб забезпечення психічного здоров'я особистості може бути успішно реалізована система КАРУС, розроблена В.О. Моляко, яка ґрунтується на використанні п'яти стратегій: аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна стратегія, стратегія спонтанних дій, а також шістнадцяти тактик [1].

Стратегія аналогізування пов'язана з використанням відомих конструктивних елементів. При цьому аналоги можуть бути більш чи менш віддаленими. Стратегія комбінування передбачає реалізацію таких трансформуючих дій, основу яких складають елементарні комбінаторні дії: з'єднання, роз'єднання, зміна параметрів. Стратегія реконструювання передбачає кардинальну перебудову конструкції за принципом антипода. В результаті отримуємо побудову, що характеризується суттєвими змінами, властивості стартової версії можуть трансформуватись в антипод.

Стратегії реалізуються через певні мисленнєві тактики. Зокрема, тактика інтерполяції передбачає доєднання до даної конструкції нового блоку за принципом внутрішнього вбудовування. Тактика екстраполяції пов'язана з зовнішньою добудовою. Тактика дублювання передбачає використання в новій конструкції відомого конструктивного блоку. Тактика гіперболізації орієнтує на збільшення певних параметрів об'єкта, відповідно – тактика редуції ґрунтується на зменшенні цих параметрів. Тактика розмноження і тактика попарного з'єднання орієнтують на реалізацію двох чи кількох однорідних компонентів. Відповідно при створенні нової конструкції можуть використовуватись також тактики: попарного роз'єднання і множинного роз'єднання. Зрозуміло, що тактики в процесі їх використання можуть поєднуватись в різних варіаціях, однак це здійснюється в масштабі функціонування стратегій комбінування, аналогізування, реконструювання.

Всі вони, або хоча б певні елементи, можуть бути залучені, скажімо, для конструювання життєвого простору людини. Наприклад, тактика базової деталі. За допомогою її реалізації може бути знайдений певний об'єкт, який особливо резонує з конструкцією звичної обстановки рідного дому. І поступово до нього доєднуються інші більш чи менш компліментарні конструктивні елементи, аж доки створювана побудова починає бути схожою в максимально можливій мірі на ту, яка була вдома.

Наприклад, переконструювання життєвого середовища можна почати з перестановки меблів максимально аналогічно (наскільки це можливо) відповідно до того, як це було у власній кімнаті, або виконати переструктурування функціональних елементів на стіні за принципом аналогії і т.ін. І чим ближчими вдається відтворити аналогії, тим потужнішим буде відчуття життєвого комфорту.

Слід уважно аналізувати актуальну інформацію і знаходити все нові і нові свого роду якорі стабільності, розширюючи їх масштаб і функціонування. Так, скажімо, виходить вранці людина на ганок, а там сидить її знайомий кіт, господаря якого забрала війна. Від радості зустрічі кіт починає посміхатись: «Вона є, а отже, погодує». Тож найголовніше в житті – забезпечувати позитивну стабільність для когось хорошого, зокрема, впевненість у завтрашньому дні.

В умовах війни це є особливо актуальним стосовно дітей. Всі засоби психологічного супроводу, які реалізуються з метою надання психологічної допомоги дітям, постраждалим у війні, мають ґрунтуватись саме на забезпеченні цього особистісного вектора, психологічного стану – позитивної стабільності, щоб дитина в максимальній мірі відчувала впевненість у завтрашньому дні, щоб в її душі були вибудовані потужні осередки доброти: вміння знаходити центри кристалізації чогось хорошого і конструювати навколо них потужні осередки позитивної психологічної стабільності.

Адже життя людини можна розглядати як неперервний процес розв'язування задач. Розв'язок кожної задачі є ніби стартовим майданчиком для вирішення наступної. Задача народжується в результаті помічення певної суперечності в навколишній реальності. І на основі відомих вимог задачі (початкових) формулюються шукані її вимоги, в яких акумулюється все, що відомо про актуальну задачу, і про того, хто її вирішує. Тобто шукані вимоги задачі поєднують в собі і об'єктивну складову (стартові, початкові умови), і особистісний шарм розв'язуючого задачу (наприклад, його життєвий досвід, мотиваційну сферу діяльності). А отже, одну і ту ж саму задачу різні люди можуть зрозуміти по-різному.

При цьому рівень адекватності трансформації стартових умов задачі в шукані може характеризуватись такими тенденціями: а) шукані умови задачі лише незначною мірою відображають суть початкових її умов; б) суть початкових умов задачі в основному представлена в шуканих її умовах; в) зміст шуканих умов задачі цілком відтворює всі вимоги, які заінтегровані в початкових умовах. Коли шукані умови задачі відомі, здійснюється конструювання задуму її вирішення. З цією метою реалізуються стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання.

Індикаторами розвитку творчого мислення особистості є такі рівні використання творчого інструментарію мисленнєвої діяльності: а) людина застосовує певні прийоми конструювання з метою оволодіння ними як інструментами вирішення задач; б) людина володіє творчим інструментарієм, що є необхідним для розв'язування завдань; в) спостерігаються прояви стратегій аналогізування, комбінування, реконструювання на різних етапах вирішення творчої задачі: на етапі розуміння її умови, етапі конструювання задуму її розв'язання, етапі матеріалізації задуму.

Вищезазначене можна представити у вигляді такого комбінованого образу: всім відомий символ тайцзи, що складається з двох частин, розділених плавною лінією і які відрізняються за кольором. Світла частина символізує інформацію, яка є відомою стосовно побудови шуканої конструкції, темна частина відображає сферу невідомого, того, що необхідно знайти. А якщо задача вирішується ще й в екстремальних умовах, тоді зрозуміло, що темна частина знаку тайцзи буде за площею значно перевищувати світлу і треба докласти значних зусиль, щоб знайти невідоме і розв'язати задачу.

В процесі розв'язування творчої задачі водночас взаємодіють два потоки конструювання: перший пов'язаний з побудовою задуму вирішення задачі, коли

відповідно до вимог, заданих в умові задачі, здійснюється ніби кристалізація шуканої конструкції; в другому потоці викристалізовується сам інструмент розв'язування задачі – метод, прийом, стратегія. Ці інформаційні потоки тісно взаємодіють між собою протягом всього процесу вирішення задачі, основним системоутворюючим фактором при цьому є орієнтація на задану умову задачі. Таким чином, можна йти мова про: а) динаміку трансформації задуму розв'язування задачі; б) динаміку трансформації стратегії розв'язування задачі. Інформація, набута в результаті розуміння структурних і функціональних характеристик даного об'єкта, відповідним чином структурується в загальному інформаційному потенціалі суб'єкта, в залежності від своєї значущості для самого об'єкта, а коли мисленнєва діяльність здійснюється в масштабі задачної ситуації – для структурно-функціонального аналізу інформації відповідно заданих умов задачі.

Елементи першого інформаційного потоку (змістовні мисленнєві образи) і елементи другого інформаційного потоку (дійові мисленнєві образи) виявляються настільки структурованими і настільки константними, наскільки у розв'язуючої задачі є оптимальним дефіцит прогностично необхідної інформації, необхідної для її вирішення. Мисленнєва діяльність, формуючи образ розуміння, створює умови для усвідомлення її людиною, а це забезпечує можливість переносу діяльності в інші ситуації: образи розуміння, що утворились в процесі мисленнєвої діяльності, включаються до її внутрішньої структури і таким чином формується готовність до нової діяльності.

Дуже суттєвою при цьому є реалізація адекватного структурно-функціонального аналізу актуальної задачної ситуації, а також стосовно кожного етапу її вирішення, адже в залежності від міри його адекватності мають місце такі варіанти розв'язування задач на конструювання: структурне конструювання, коли враховуються лише структурні характеристики елементів; функціональне конструювання проявляється, коли враховуються лише функціональні характеристики елементів; структурно-функціональне конструювання, коли враховуються і структурні, і функціональні характеристики елементів – саме цей варіант є найбільш адекватним, позбавленим від помилок.

Оснóву життєстійкості особистості складає її психологічна готовність до розв'язування творчих задач в різного роду ускладнених умовах: інформаційної невизначеності, раптових заборон і обмежень (часових та інформаційних). При цьому рівні цієї готовності обумовлюються здатністю людини: помічати суперечності в навколишній реальності, формулювати умову задачі на основі відомих характеристик поміченої проблеми; довизначати умову задачі в результаті співвіднесення відомих (заданих) її компонентів з гіпотетичними властивостями шуканих складових. Прояв творчості особистості на цьому етапі творчого процесу є визначальним щодо характеристик її готовності до творчої мисленнєвої діяльності. Вміння оперувати стратегіальним інструментарієм при побудові задуму шуканої конструкції довершує загальну картину потенціалу особистості щодо прояву її психологічної готовності вирішувати творчі задачі. Адже для побудови адекватного задуму мають бути

реалізовані стратегії комбінування, аналогізування, реконструювання з метою трансформації актуалізованих інформаційних структур відповідно до вимог задачної ситуації, має бути виконаний адекватний структурно-функціональний аналіз характеристик проміжних конструкцій, як при конструюванні задуму, так і на кожному з етапів процесу розв'язання задачі, аж до матеріалізації створеного задуму, що передбачає співвіднесення структурних і функціональних характеристик наявної конструкції з вимогами задачі.

Література:

1. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко / за заг.ред. В. О. Моляко. К.: Освіта України, 2008. 702 с.

Людмила Фальківська

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

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Протягом останніх років Українські психологи та психотерапевти зіткнулися з несподівано великими професійними викликами, які вони навіть не могли уявити раніше. Суспільство стало свідком таких випробувань та соціальних потрясінь, які не мали аналогів у досвіді незалежності країни: активні військові дії, внутрішні переселенці, криза економічної системи, що призвела до зростання безробіття та погіршення матеріального становища населення, а також інші соціальні проблеми. У такій ситуації кожен громадянин відчував не лише єдність з іншими, але й загрозу цій єдності. Методологія арт-терапії відповідає потребам стратегії психосоціального відновлення особистості, що включає соціально-психологічні аспекти.

Процеси адаптації українців до зміни умов життя під час війни вимагає від них значних зусиль і наявності психологічних ресурсів [5]. Саме використання технік арт-терапії для підтримки психічного здоров'я є найбільш толерантним та досить ефективним методом допомоги людям у розв'язанні емоційних та психологічних проблем.

Уперше термін «арт-терапія» (art – мистецтво, art therapy – терапія мистецтвом) використав Андріян Хіл у 1938 році, описуючи свою роботу з хворими на туберкульоз. Згодом цей термін став широко використовуватися. Арт-терапія, що ґрунтується на ідеях З. Фрейда та К. Юнга, спрямована не тільки

на лікування, але й на розвиток творчості у людини, гармонізацію та розвиток особистості, що допомагає у вирішенні різноманітних проблем.

Арт-терапія доступна всім і не має жодних обмежень або протипоказань. Для її занять не потрібна спеціальна підготовка, оскільки навіть наймолодші діти можуть виражати свої почуття та емоції через малювання, музику, рух або інші творчі процеси. Арт-терапія має різноманітний арсенал методів впливу, ці методи забезпечують можливість глибокого впливу на психіку людини при мінімальному втручанні або допомозі.

Досліджували позитивний вплив мистецтва і арт-терапії на покращення психічного здоров'я та зниження стресу Харлін К. Ріц, К. Малчецькі, Дж.Рубін, Ш.Макніфф та ін.

Як зазначає З.Г. Кісарчук, у діагностичних і психотерапевтичних процедурах арт-терапії віддається перевага використанню образів як основної форми комунікації з несвідомим [4]. Вважається, що образи відображають несвідомий психічний матеріал, який інколи неможливо передати словами. Під час створення візуальних образів людина може розкривати спогади та фантазії, не усвідомлюючи повністю, який психологічний зміст міститься в цих образах. Це дозволяє отримати доступ до почуттів, які не можна виразити словами, особливо коли вони пов'язані з переживанням травми, які в тій чи іншій мірі переживає велика частина українців.

На думку Н.М. Атаманчука, коли особистість відчуває, що вона досягає успіху у створенні унікальних творчих виробів, таких як казки або малюнки, це позитивно впливає на її здатність взаємодіяти з оточуючим світом [1]. Такий успіх у творчості може зробити спілкування більш успішним та сприяти конструктивній взаємодії з оточуючими. Ці позитивні досягнення у творчості несвідомо впливають на психіку людини і покращують її повсякденне життя.

Ефективність використання даного методу для зміцнення стресостійкості молоді розглядав Д.Г. Гаврилук [3]. Він досліджував, як арт-терапія може допомогти студентам зняти напругу та стрес, пов'язаний з навчанням, особистими проблемами та соціальними труднощами. Його експеримент підтвердив позитивний вплив арт-терапії на психічне здоров'я студентів та їхню загальну стресостійкість. У реаліях сьогодення питання зміцнення стресостійкості є досить актуальним не лише для студентів. Зараз це надважливо для всіх, хто живе в умовах війни, а отже у постійному стресі, коли стресогенні ситуації трапляються мало не щодня. Тому цей метод доцільно включати у програми психологічної підтримки не лише для людей з ПТСР, але й використовувати в різних групах підтримки для населення.

На думку О.Л. Вознесенської, арт-терапія є потужним засобом психосоціального відновлення особистості [2]. Протягом майже двадцяти років досвіду арт-терапевтичної практики використання цього методу з постраждалими від психотравмуючих подій та проведення реабілітаційних заходів довели ефективність арт-терапії у подоланні психічної травми та відновленні психосоціального стану особистості. Слід зауважити, що арт-терапія як інструмент для зцілення особистості є джерелом ресурсів, що дозволяє

працювати з імагінацією та ідентичністю, розвивати різноманітні комунікативні моделі поведінки, створювати нові стратегії та життєві смисли через творчу діяльність. Випробування коротких і середньотривалих програм показали відповідність та доцільність використання запропонованого методу для подолання наслідків психотравмуючих подій у військових, волонтерів, які стали жертвами емоційного вигорання, та інших клієнтів, які постраждали внаслідок бойових дій в Україні.

Оскільки умови війни створюють надзвичайні виклики для психічного здоров'я і благополуччя людей, то арт-терапія може бути важливим і ефективним інструментом для підтримки психологічного здоров'я та відновлення під час конфлікту. Ось деякі можливості арт-терапії в умовах війни:

а) малювання та живопис – використання фарб для створення образів та малюнків може допомогти виразити емоції, розслабитися та зосередитися. У військових зонах це може бути особливо важливим, допомагаючи людям зберігати психологічну стійкість та виразити свої переживання;

б) ліплення з глини, пластиліном можуть стати способом фізичного виразу та відтворення внутрішніх станів, допомогти знайти спокій та покращити самопочуття – така робота може бути терапевтичною, допомагаючи людям зосередитися на творчому процесі та відволіктися від стресу війни;

в) колажі та креативні проекти – створення колажів, альбомів, скрапбукінгу та інших креативних проектів може бути способом обробки інформації та подій, які сталися внаслідок війни, це може допомогти людям зрозуміти та виразити свої почуття щодо того, що відбувається;

г) візуальна арт-терапія – використання візуальних образів, таких як мандали, символічні малюнки або візуалізаційні техніки, може допомогти людям відобразити свої думки та переживання у беззвучний спосіб;

д) групові проекти та ігри – робота у групі за допомогою арт-терапії може стати способом спільного виразу, сприяти побудові взаєморозуміння, взаємодії та підтримки між учасниками, вони можуть також допомогти знизити напругу та стрес.

Використання цих технік сприяє розвитку психічного здоров'я, полегшує вираз емоцій та підтримує психологічний розвиток.

Новим, але важливим засобом подолання колективної травми війни є медіа-арттерапія, що включає меми, які стали “героями” публікацій у ЗМІ та соцмережах [2]. Меми – картинки гумористичного спрямування, що допомагають справитися з емоціями, тривогою та переживаннями. Їх автори використовують гумор та сатиру, щоб висміяти своїх ворогів, зображуючи їх як смішних чи недосконалих. У той же час, захисників України меми показують як сильних та могутніх, що підвищує їхню престижність. Така стратегія може допомогти зменшити страх перед ворогом, відображаючи його як менш загрозливого.

Творчість має позитивний вплив на дві важливі сфери особистості: когнітивну та емоційну. В умовах війни позитивний вплив арт-терапії та творчості може бути особливо важливим для підтримки психічного здоров'я та

благополуччя людей. Ось як це може впливати на когнітивну та емоційну сфери особистості:

1. Когнітивна сфера: Арт-терапія та творчість можуть сприяти покращенню когнітивних функцій, таких як усвідомлення себе та власних дій. Вона допомагає людям відобразити свої думки, почуття та досвід у творчих процесах, що може покращити їхнє самосприйняття та розуміння власної ситуації.

2. Емоційна сфера: Арт-терапія надає можливість виразити емоції та переживання через творчий процес, що допомагає зняти стрес та напругу. Це може сприяти зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та збільшенню емоційної стійкості під час воєнних подій.

Позитивний вплив творчості на ці дві сфери особистості може стати важливим інструментом підтримки для людей, які переживають воєнні травми та стрес. Ці методи дозволяють їм виразити себе, розуміти свої почуття та емоції, а також знаходити позитивні виходи зі складних ситуацій.

Література:

1. Атаманчук Н. М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 21. С. 11.
2. Вознесенська О. Л. Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни. Простір арт-терапії: Збірник наукових праць Університету менеджменту освіти. Випуск 2 (32). Київ: ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2022. С. 5-29.
3. Гаврилюк Д. Г. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді. Київ: ФЛСК, 2021. 96 с.
4. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки. Методичний посібник. Київ, 2015. 206 с.
5. Рухон Н. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. Шахс ва жамият: замонавий чакирувлар : Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333

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

ДОСЛІДНИЦЬКА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В людини, на відміну від тварин, процеси вищої нервової діяльності функціонують в другій сигнальній системі. Друга сигнальна система людини є

знаковою, словесною. Доказова, науково обґрунтована психотерапія, до якої належить когнітивно-поведінкова терапія (далі КПТ), діє на психічний стан людини словом із застосуванням допоміжних методів [3]. У психотерапії все індивідуально: для однієї людини лікування словом є доволі швидким, а для іншої - це тривалий процес.

Ключовою змінною в КПТ є мислення, що зумовлює емоційні, тілесні та поведінкові реакції людини. Іншими словами, реакції виникають не через безпосередній вплив стимулу, як у тварин ($S \rightarrow R$). Між стимулом і реакціями у людини домінуючу роль відіграє друга сигнальна система ($S \rightarrow \text{ДСС} \rightarrow R$), 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 Альберта Елліса (далі формула А-В-С), яка відображає принцип роботи психіки людини. Альберт Елліс є одним із засновників КПТ, автор фундаментального методу КПТ - раціонально-емоційної поведінкової терапії (далі РЕПТ) [6].

На відміну від дресури тварин, коли дресувальник впливає на рефлекторну нервову систему тварини, яка функціонує за формулою $S \rightarrow R$ (стимул-реакція), методами доказової психотерапії ми впливаємо по формулі А-В-С на «В», на слово, на знак. Психотерапевтичний процес є доволі складним, так як рефлекс відносно швидко і прогнозовано ламається дресурою, тобто цілеспрямованим формуванням іншого рефлексу, то знак, або словесне переконання людини (В), яке формувалось та закріплювалося роками, зламати не можливо. Знак можна лише «уточнювати» та «коригувати» [1].

Враховуючи детермінанти психічного здоров'я і формування психічного розладу визначені ВООЗ [2], ключову змінну в КПТ, та формулу А-В-С, ми розробили дослідницьку модель формування та подолання психічних розладів в умовах війни, яка наведена на рис. 1.

Виділяють три основні групи психологічних чинників, які пов'язані із психічним здоров'ям і психічним розладом: попередні, передавальні та мотиватори. Попередні фактори включають генетичні особливості, особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси людини. Сюди відноситься і тривожно-вразливий характер людини та схильність до депресивного реагування на життєві події, соціальне оточення, зокрема сприятлива або не сприятлива атмосфера в сім'ї, трудовому або іншому колективі. Передавальні фактори включають переживання й регулювання психологічних проблем, вживання та зловживання психоактивними речовинами, харчування, фізичну активність й самозбережувальну поведінку загалом. Мотиваторами до розвитку тривожних та депресивних розладів виступають різноманітні стресові події (стресори) [4].

Дослідницька модель
формування та подолання психічних розладів в умовах війни

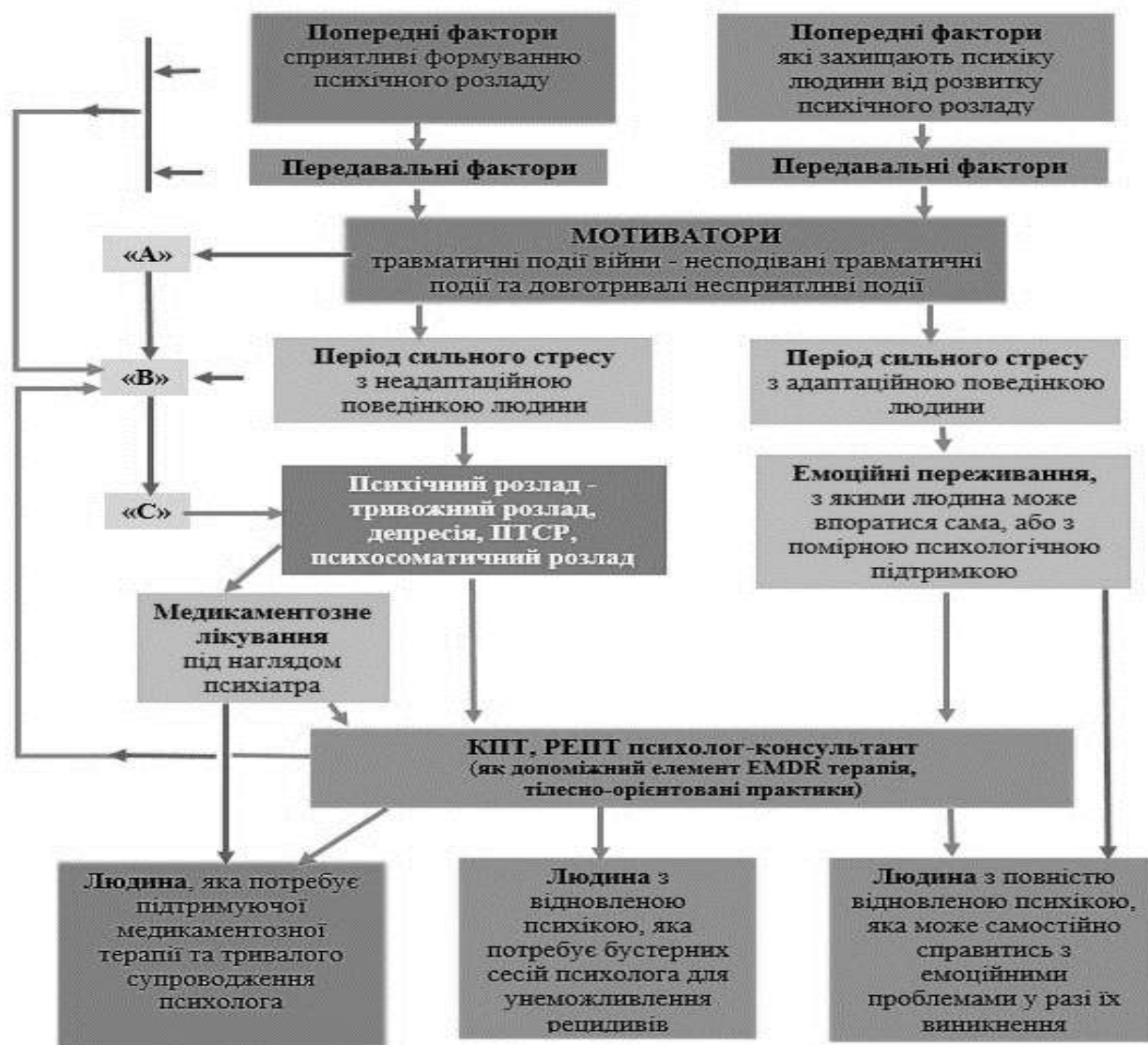


Рис. 1. Дослідницька модель формування та подолання психічних розладів в умовах війни

На формування переконань людини (В), впливають попередні та передавальні фактори, життєвий досвід [4]. На спрацювання того чи іншого переконання людини (В) впливає активуюча подія (А), тобто мотиватор. Також дія сильного і тривалого стресу впливає на мислення людини (В), яке може викривлятися у зв'язку з виснаженням нервової системи.

Особи, які мали попередні фактори, сприятливі збереженню психіки від розвитку психічного розладу та сприятливі передавальні фактори, навіть у період сильного стресу можуть уникнути психічного розладу, тому що сформовані переконання людини (В) є адаптивними та гнучкими. Отримуючи великі

стресові навантаження такі люди можуть впоратися самі, також вони можуть потребувати психологічної корекції та допомоги психолога.

Люди, які мали несприятливі попередні фактори для збереження психічного здоров'я та несприятливі передавальні фактори, з дуже великою ймовірністю можуть прийти до психічного розладу, особливо, якщо мотиватори є вагомими для людини, а сформовані переконання людини (В) є неадаптивними, догматичними, які створюють надлишкову нервову напругу. Особи, які вже мали невирішені психологічні проблеми при отриманні сильного стресового навантаження, особливо в час війни, можуть потребувати медикаментозного лікування під наглядом кваліфікованого лікаря-психіатра та відповідної психотерапії. Через це співпраця психолога, який не має медичної освіти, з кваліфікованим лікарем-психіатром вкрай необхідна.

Як ми бачимо на дослідницькій моделі (рис. 1), медикаментозне лікування не може змінити або відкоригувати переконання людини (В). Медикаментозне лікування впливає на послаблення чи посилення процесів мислення (В), може навіть відключити процеси мислення (В), але змінити мислення на більш гнучке та адаптивне не може. Відкоригувати мислення людини (В) може тільки наполеглива робота самої людини за допомогою ефективних доказових методів психотерапії та допоміжних методів. При припиненні медикаментозної терапії, без відповідної роботи з мисленням, через невеликий проміжок часу у 50% клієнтів може повертатись тривожно-депресивна симптоматика. На думку окремих кваліфікованих лікарів-психіатрів, серед яких - всесвітньо відомий Арон Бек, значній кількості пацієнтів з проблемами тривожно-депресивного спектру медикаментозна терапія не потрібна зовсім [5].

Психологи-консультанти, при психотерапії розладів тривожно-депресивного характеру за допомогою формули А-В-С (activating event - beliefs - consequences) розривають у клієнтів замкнені кола тривоги, панічного розладу або депресії, чим не дають функціонувати умовному замкненому колу боротьби з негативними невротичними емоціями (рис. 2). Поступово опрацьовуючи ірраціональні переконання (далі ІП), які сприяли функціонуванню цих замкнених кіл, формуючи нові раціональні переконання (далі РП), тобто «В», за формулою А-В-С, ми сприяємо відновленню психіки людини, та доходимо до висновку, що при достатній роботі самої людини, вона здатна позбавитися тривожного, депресивного або панічного розладу.

Для роботи з тривожно-депресивною проблемою клієнта психолог-консультант, який працює методом РЕПТ, спочатку визначає спектр емоцій, що турбує людину (С). Це може бути: тривога, депресія, пригніченість, безвихідь, вина, сором, гнів, агресія та інші невротичні емоції. Вивчення спектру емоцій відбувається за допомогою відповідних тестів, при розмові з людиною, у тому числі за допомогою сократівських питань, при опитуванні самої людини про те, що вона відчуває в тій чи іншій ситуації, чим визначається, яка конкретна емоція (С) дошкуляє людині і підтримує той чи інший психічний розлад.



Рис.2. Замкнене коло боротьби з негативними емоціями

Далі психолог-терапевт визначає активуючу подію (А), тобто, що саме у людини провокує невротичну емоцію (С). В ролі «А» можуть виступати як неприємні, стресові події, які відбуваються з людиною, так і окремі думки людини, які виступають в ролі активатора, коли сама активуюча подія відсутня.

Визначивши активуючу подію (А) і дисфункціональну емоцію (С) психолог-терапевт переходить до виявлення ірраціональних переконань, вірувань, догматичних думок людини стосовно різних аспектів життя (В). Саме ірраціональне переконання (В), з погляду РЕПТ, і є причиною невротичних емоцій людини. Виявивши ірраціональне переконання (В) і сформулювавши його відповідним чином, за правилами, встановленими РЕПТ та КПТ, ми переходимо до самої важливої терапевтичної інтервенції – диспуту ІІІ. В кожній людини диспут ІІІ може займати різний час. Сильні догматичні ІІІ часто диспутуються по декілька сесій підряд, види диспутів та їх послідовність регламентована відповідними методиками.

Провівши якісний диспут ІІІ, виявивши та спростувавши всі аргументи, які підтримують ІІІ, можливі вторинні та скриті вигоди, психолог-терапевт разом із клієнтом переходить до формулювання нового раціонального переконання (РП). Вбудувавши або інтеріоризувавши [1] нове РП поступово в свою психіку, людина обов'язково змінить свою невротичну дисфункціональну емоцію, можливо, на негативну, але функціональну, або не буде відчувати ніяких негативних емоцій, а спокій і врівноважений стан. Фактично таким чином людина відкоригує своє ірраціональне переконання. Якщо через деякий час, тривожно-депресивна симптоматика буде повертатись, то клієнт, попередньо засвоївши один із методів КПТ, вже самостійно, без допомоги психолога-консультанта може відкоригувати своє переконання (В). Якщо на перших порах будуть виникати складності на шляху засвоєння нового РП, то завжди можна звернутись за бустерною сесією до психолога-консультанта.

Як впливає з дослідницької моделі, (рис. 1), може бути три основні варіанти подолання психічного розладу в умовах війни, а саме:

- велика ймовірність отримання психічного розладу під впливом психотравмуючих подій війни у частини людей, у яких були попередні та передавальні фактори, сприятливі для формування такого розладу, що може потребувати медикаментозного лікування під наглядом і за рекомендаціями кваліфікованих лікарів-психіатрів, можливо тривалої фармакотерапії та одночасної психотерапії;

- у частини людей зі стійкою та адаптивною психікою не буде формуватися психічний розлад, такі люди не будуть потребувати психологічної підтримки або потреба в психологічній підтримці буде незначною;

- частина людей, яких, напевно, буде більшість, будуть потребувати психологічної допомоги з метою коригування неадаптивного мислення (В). Окрема група з цих людей, особливо на початковому етапі лікування, також може потребувати медикаментозної терапії під наглядом і за рекомендаціями кваліфікованих лікарів-психіатрів, з подальшою відміною фармакотерапії та обов'язковою одночасною психотерапією. Значна частина людей в цій групі не потребуватиме медикаментозної терапії, а лише психотерапії за допомогою ефективних, доказових методів.

Література:

1. Мазяр О. В. Мовлення та мислення у концептуальних поглядах Л. С. Виготського. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2–]. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 175-192.
2. Офіційний веб-сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. Психічне здоров'я. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 (Дата звернення: 07.05.2024).
3. Універсальний тренінг із психічного здоров'я для фахівців першої лінії: посібник для тренерів / Ідея та заг. Ред. Віктора Горбунова. Горбунова В., Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. 136 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-zpsyhichnogo-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf> (Дата звернення: 07.05.2024)
4. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. №2. 2015. С. 106-113
5. Beck, A. T., Freeman, A., & Associates. (1990). *Cognitive Therapy of personality disorders*. New York; Guilford Press.
6. 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.

Віктор Чорній

здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПРОТИДІЇ МАСОВІЙ
ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В МЕДІЙНОМУ ПРОСТОРИ УКРАЇНИ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

За підсумками проведення Всесвітнього економічного форуму було складено об'ємний документ у 125 сторінок, де експерти проаналізували основні загрози, що стоять перед людством у найближчі роки. Перше місце обіймає глобальне потепління, яке, на думку експертів, викличе серію катаклізмів, таких як землетруси, повені, пожежі, цунамі тощо. Підвищення температури на 1,5 градуса відносно попередніх рівнів може мати необоротні наслідки для планети [1].

Наступною найбільш небезпечною загрозою наступного року, - буде дезінформація, зокрема в медійному просторі, створена за допомогою штучного інтелекту. А в чому ж полягає небезпека? Протягом наступних двох років очікується участь близько трьох мільярдів людей у виборах у ряді країн, включаючи Бангладеш, Індію, Індонезію, Мексику, Пакистан, Велику Британію та США. Розповсюдження дезінформації загрожує легітимності новообраних урядів. Це може призвести до різних наслідків, від масових протестів та злочинів на ґрунті ненависті до громадянської конфронтації та тероризму. З іншого боку, розповсюдження дезінформації може сприяти зміцненню цифрового авторитаризму та застосуванню технологій контролю над громадянами. Уряди матимуть все більше можливостей визначати, що є правдою, що може призвести до монополізації політичними партіями суспільного дискурсу і придушення інших голосів, зокрема журналістів та опонентів.

В такому контексті питання дезінформації, що спрямовані на підірив стабільності та суверенітету, набуває значної актуальності, особливо в контексті гібридної російсько-української війни. Агресивна пропаганда з боку росії відіграє значну роль у втручанні у внутрішні справи та дестабілізації ситуації в Україні. Це дуже гостре питання не тільки для внутрішньої політичної стабільності, а й для міжнародних відносин, враховуючи вплив дезінформації на міжнародне партнерство та глобальний імідж України. Нинішній стан суспільства, яке перебуває під надмірним тиском дезінформації, спричиненої російською пропагандою, вимагає детального аналізу та глибокого розуміння стратегій підтримки правдивої інформації. Завдання полягає в необхідності розробки та впровадження дієвих та ефективних стратегій протидії

дезінформації, які б забезпечували інформаційну безпеку та відновлювали довіру до надійних джерел інформації. Російська пропаганда в контексті конфлікту з Україною є основним фактором впливу на громадську думку та формування медійного простору [2]. Методи, що використовуються в цьому контексті, включають: 1) публікацію фальшивих новин-створення та поширення історій або фактів, які не мають жодного підґрунтя в реальності, з метою введення громадськості в оману; 2) маніпулювання фактами-вибіркове представлення фактів або їх спотворення для створення певного враження або доведення певної точки зору, що не відповідає дійсності; 3) фальшиві статистичні дані-поширення неправдивих цифр або статистики з метою підкріплення власних аргументів або дискредитації інших; 4) використання фотомонтажу та відео монтажу-зміна або маніпуляція зображень або відео для створення фальшивих подій або ситуацій; 5) псевдонаукові теорії-поширення ідеї або теорії, яка не підтримується доказами або науковими фактами, як правда з метою впливу на думку громадськості; 6) політична пропаганда-поширення ідеологічно спрямованої інформації з метою підтримки певної політичної або соціальної групи, партії або уряду; 7) спричинення паніки або хаосу-поширення вигаданих загроз або подій, що можуть призвести до паніки або хаосу у суспільстві. Будь-яка інформація, яка призначена для обману, маніпулювання або впливу на громадську думку з метою досягнення певних цілей, може бути віднесена до дезінформації.

рф продовжує проводити спеціальні інформаційні операції по всій території України, використовуючи найрізноманітніші канали, зокрема незаборонені медіа-ресурси та соціальні мережі. При цьому головні зусилля спрямовуються на дискредитацію керівництва України, української армії, зовнішньо-політичного курсу держави, відновлення української влади на звільнених територіях, роботи з внутрішньо переміщеними особами, триваючого процесу реформування країни [3].

Нинішній стан суспільства, яке перебуває під надмірним тиском дезінформації, спричиненої російською пропагандою, вимагає детального аналізу та глибокого розуміння стратегій підтримки правдивої інформації. Завдання полягає в необхідності розробки та впровадження дієвих та ефективних стратегій протидії дезінформації, які б забезпечували інформаційну безпеку та відновлювали довіру до надійних джерел інформації.

Вся ця дезінформація вимагає активізації критичного мислення громадян та розвитку захисного механізму проти значного впливу засобів масової комунікації, які, з одного боку, постачають інформацію населенню, а з іншого — можуть бути потужним інструментом ворожої пропаганди. Тому сучасна людина повинна вміти належним чином користуватися інформаційними ресурсами суспільства, що досягається формуванням інформаційної культури та грамотності громадян. Це особливо актуально для молоді через масштабність інформатизації цієї вікової групи. Ось декілька основних психологічних методів протидії масовій дезінформації:

1. Навчання критичного мислення. Важливо розвивати навички критичного мислення у населення, щоб люди могли самостійно аналізувати інформацію, виявляти підозрілі джерела та розрізняти факти від маніпуляцій.

2. Підвищення освіченості про медіа-грамотність: Освітня програма медіа-грамотності може допомогти людям розуміти, як працюють засоби масової інформації, виявляти маніпулятивні методи та використовувати критичне мислення при сприйнятті новин.

3. Збільшення свідомості про психологічні стратегії маніпуляції: Людям потрібно бути свідомими про психологічні методи маніпуляції, такі як емоційне спрямування, підсилення стереотипів, ефект соціального доказу тощо, щоб вони могли їх впізнавати та уникати.

4. Стимулювання саморегуляції та контролю емоцій. Важливо навчити людей розрізняти емоційні реакції від об'єктивної оцінки інформації. Розвиток навичок саморегуляції може допомогти уникнути впливу емоційно заряджених дезінформаційних повідомлень.

5. Залучення до активної ролі у формуванні інформаційного середовища: Людям важливо розуміти, що вони можуть брати участь у формуванні інформаційного середовища, ділитися достовірною інформацією та сприяти виявленню та розкриттю дезінформації.

6. Підтримка критичного мислення в широкому спектрі суспільних груп. Важливо розвивати навички критичного мислення не лише серед молоді та освіченої частини населення, але й серед всіх суспільних груп, включаючи людей похилого віку та менш освічених шари суспільства.

Ці психологічні методи доповнюють технічні засоби виявлення та спростування дезінформації, створюючи комплексний підхід до протидії цьому явищу.

Література:

1. Електронний ресурс <https://minfin.com.ua/ua/2024/01/24/120259522/> (Дата перегляду: 20.03.2024).
2. Магда Є. В. Гібридна війна: вижити і перемогти. Харків: Віват, 2015. 304 с.
3. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін.; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ 7БЦІ, 2020. 754 с.

Володимир Фещук

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
ОНП «Педагогічна та вікова психологія»

Науковий керівник:

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

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Динамічний розвиток сучасного суспільства супроводжується низкою викликів, які негативно впливають на психічне здоров'я молоді. Швидкі технологічні зміни, глобалізація, соціально-економічна нестабільність, екологічні кризи, пандемія COVID-19, соціальні медіа та військові конфлікти – все це призводить до проблем з навчанням, складних соціальних відносин, труднощів з професійним розвитком, зниження якості життя, порушення самопочуття, додаткового стресу та розвитку психічних розладів. Зростання кількості випадків депресії, тривоги та інших проблем психічного здоров'я серед молоді має серйозні наслідки, як для самих молодих людей, так і для суспільства в цілому [2, 3].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати свої здібності, справлятися з життєвими стресами, ефективно працювати та вносити свій вклад у життя спільноти [4]. З огляду на це, психічне здоров'я молоді є не лише індивідуальним благополуччям, але й фактором, що впливає на соціальне здоров'я суспільства в цілому.

Різні дослідження підкреслюють значущість соціально-психологічної підтримки для психічного здоров'я молоді. Наприклад, дослідження Американської психологічної асоціації (АРА) показує, що підтримка від батьків, друзів та шкільних спільнот є критично важливою для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я серед молоді. Високі рівні соціальної підтримки асоціюються з вищою резильєнтністю, що дозволяє молодим людям краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів [5].

Соціально-психологічна підтримка охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я через надання емоційної, інструментальної та інформаційної підтримки.



Рис. 1. Основні види соціально-психологічної підтримки молоді

Емоційна підтримка відіграє важливу роль у зміцненні психологічного благополуччя молоді, сприяючи відчуттю зрозумілості, цінності та прийняття, що підвищує самооцінку. Відчуття співчуття та розуміння з боку інших знижує соціальну ізоляцію, особливо актуальну серед молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Крім того, емоційна підтримка сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, допомагаючи молоді ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та емоційними труднощами.

Інструментальна підтримка забезпечує практичну допомогу в розв'язанні життєвих проблем, таких як навчання, пошук роботи та побутові питання, що сприяє зниженню стресу та покращенню функціонування у повсякденному житті. Вона підвищує ефективність досягнення особистих і професійних цілей, що сприяє загальному відчуттю успіху та самозадоволення. Крім того, отримуючи конкретну допомогу, молоді люди здобувають нові навички, які можуть застосовувати у майбутньому, підвищуючи свою автономію та здатність до самостійного розв'язання проблем.

Інформаційна підтримка відіграє важливу роль у підтримці усвідомлених та обґрунтованих рішень серед молоді у складних життєвих ситуаціях, сприяючи зниженню ризику помилок та неефективних вирішень. Цей процес сприяє підвищенню самостійності шляхом розвитку критичного мислення та здатності аналізувати інформацію. Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів і послуг дозволяє молоді ефективно використовувати наявні можливості для розв'язання власних проблем та досягнення поставлених цілей.

Емоційна, інструментальна та інформаційна підтримка виділені через їхню всебічну роль у зміцненні психічного здоров'я молоді. Кожен з цих видів підтримки відповідає на специфічні потреби молодих людей і сприяє їхньому психологічному благополуччю, ефективності у розв'язанні життєвих проблем та здатності приймати обґрунтовані рішення. Разом вони забезпечують комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я, допомагаючи молоді

успішно адаптуватися до викликів сучасного світу та досягати гармонійного розвитку.

Для покращення соціально-психологічної підтримки молоді можна впровадити низку програм та заходів. Наприклад, на шкільному рівні це може включати впровадження програм соціально-емоційного навчання, що сприяють розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок, а також створення клубів і груп підтримки для учнів, де школярі можуть обговорювати свої проблеми та знаходити рішення разом з психологами чи педагогами. Університетські програми можуть охоплювати розширення менторських ініціатив та організацію тренінгів з міжособистісних взаємодій та управління стресом. Варто, також впроваджувати програми, спрямовані на залучення молоді до волонтерської діяльності, це сприятиме розвитку соціальної відповідальності та зміцненню соціальних зв'язків. На професійному рівні важливими є програми професійного менторства та розвитку лідерських якостей, спрямовані на підтримку молодих спеціалістів у їхній кар'єрній адаптації та особистісному зростанні. Ці ініціативи слугуватимуть створенню сприятливих умов для розвитку і соціально-психологічного самовизначення молоді на різних етапах її життєвого шляху і тим самим сприятимуть підтримці їхнього психічного здоров'я [1].

Підсумовуючи, можна сказати, що соціально-психологічна підтримка відіграє важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я молоді. Дослідження підтверджують, що наявність підтримуючих соціальних зв'язків сприяє зниженню рівня стресу, покращує емоційне благополуччя та сприяє формуванню позитивного самосприйняття у молоді. Це підкреслює важливість організації програм і ініціатив, спрямованих на підтримку соціальних зв'язків та розвиток соціально-психологічних ресурсів серед молоді для покращення їхнього загального психічного благополуччя.

Література:

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A.. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2019. 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
3. Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M.. Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2020. 37(4), 301–305. doi:10.1017/ipm.2020.84
4. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
5. Zara A. Kids' mental health is in crisis. Here's what psychologists are doing to help. <https://www.apa.org>. URL: <https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-improving-youth-mental-health#:~:text=URL:%20https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends,100> (date of access: 27.06.2024).

Євгеній Шуневич

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Професійна діяльність є одним із середовищ, що може як зміцнювати психічне здоров'я, так і послаблювати його. Психічне здоров'я важливе для ефективної професійної діяльності. Водночас професійна діяльність може мати багато ризиків для психічного здоров'я, більшість із яких пов'язані із взаємодією між типом роботи, організаційним та управлінським середовищем, навичками та компетенціями працівників, а також підтримкою, доступною працівникам для виконання їхньої роботи.

Організації можуть здійснювати різні заходи, щоб підтримати психічне здоров'я працівників.

Кроки, які ВООЗ пропонує, як такі, що зміцнюють психічне здоров'я працівників:

- поінформованість про середовище на робочому місці та про те, як його можна адаптувати для покращення психічного здоров'я різних працівників.
- вивчення мотивацій організаційних лідерів і співробітників, які вжили заходів;
- розуміння можливостей і потреб окремих працівників у розробці кращої політики щодо психічного здоров'я на робочому місці;
- обізнаність про джерела підтримки та про те, де люди можуть знайти допомогу;
- впровадження та забезпечення дотримання політики та практики охорони здоров'я та безпеки, включаючи виявлення дистресу, шкідливого вживання психоактивних речовин і захворювань, а також надання ресурсів для їх усунення;
- інформування персоналу про наявність підтримки;
- залучення співробітників до прийняття рішень, передача відчуття контролю та участі; організаційні практики, які підтримують здоровий баланс роботи та особистого життя;
- програми розвитку кар'єри працівників;
- визнання та винагорода за внесок працівників [4].

Втручання в психічне здоров'я мають здійснюватися як частина комплексної стратегії здоров'я та благополуччя, яка охоплює профілактику, раннє виявлення, підтримку та реабілітацію.

Керівництво Mental Health Foundation з підтримки психічного здоров'я на

робочому місці пропонує такі рекомендації:

- підтримка власного психічного здоров'я (говорити про свої почуття, зберігати активність, добре харчуватися, не вживати/відповідально вживати алкоголь, зберігати стосунки, просити про допомогу, робити паузи, робити те, в чому ти компетентний, приймати себе таким, як є, турбуватися про інших);
- підтримка колег (структурування простору, часу і місця, активне слухання, керувати власними емоціями, неформальне спілкування, спільні активності, розподіл відповідальності [2]).

Заслужують на увагу рекомендації для роботодавців, запропоновані в керівництві:

- Цінувати психічне здоров'я та добробут як основні активи організації: розробити підхід до психічного здоров'я кожного та підтримки людей в кризових ситуаціях, призначити відповідальних на різних рівнях за впровадження програм психічного здоров'я, зробити доступними для всього персоналу інструменти зміцнення психічного здоров'я, проводити регулярні опитування персоналу та інші дослідження для збору даних про психічне здоров'я.

- Підтримувати розвиток співчутливих та ефективних стосунків між керівництвом: надати менеджерам можливість відвідувати відповідні тренінги для підтримки персоналу зі складнощами психічного здоров'я, підтримувати керівників людей з проблемами психічного здоров'я, розглядати осіб з особистим життєвим досвідом проблем психічного здоров'я як унікальний актив для компанії.

- Подолати дискримінацію: підтримувати національні та місцеві ініціативи по боротьбі зі стигмою, заохочувати персонал повідомляти про будь-яку дискримінацію або переслідування, розглядати дискримінацію за станом психічного здоров'я як неприйнятну.

- Цінувати різноманітність і навички, які можна передати, які приніс життєвий досвід проблем психічного здоров'я, і підтримувати їх розкриття: включити психічне здоров'я в стратегії різноманітності та інклюзії, створювати можливості для людей з проблемами психічного здоров'я приєднатися до робочої сили, створити культуру поцінування автентичності й відкритості для нормалізації розголошення складнощів із психічним здоров'ям, вивчити створення програм підтримки та наставництва для персоналу, який має досвід проблем психічного здоров'я [2].

Конкретні покрокові вказівки щодо підтримки працівників, які мають труднощі з психічним здоров'ям, алгоритми бесід, практичні рекомендації пропонує керівництво «How to support staff who are experiencing a mental health problem» [3].

Українські науковці В. Горбунова та В. Климчук, аналізуючи український та міжнародний досвід піклування про психічне здоров'я в організаціях, виокремлюють умови, що сприятимуть цьому процесу:

- Наукові знання та методи з доведеною ефективністю.
- Ретельний аналіз ситуації, що склалася в організації.

- Продумана і чітко сфокусована система впровадження заходів.
- Оцінка та моніторинг результатів.
- Неперервність та тривалість роботи [1].

Таким чином, сучасні підходи до збереження психічного здоров'я на робочому місці, відображені в керівництвах від різних організацій та дослідженнях. Основні рекомендації стосуються самопомоги, підтримки колег та організаційних рішень.

Література:

1. Горбунова В., Климчук В. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників. *НейроNEWS*. 2017. 9 (92). С. 6-9.
2. How to support staff who are experiencing a mental health problem // <https://www.mind.org.uk/media-a/4661/resource4.pdf>
3. How to... Support mental health at work // <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/How-to-support-mental-health-at-work.pdf>
4. Mental health in the workplace // <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>

Ірина Тичина

кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри соціальної та практичної психології

Галина Байчук

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

*Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ-МІГРАНТКИ В СВІДОМОСТІ ПОЛЯКІВ

Проблематиці та специфіці жіночої міграції було приділено увагу науковцями починаючи з 1970 року. Лише у 20 столітті було помічено, що це явище відрізняється від чоловічої міграції, а жінок стали сприймати не лише в якості дружин, а як партнерок, які заробляють та доглядають за домом на рівні з чоловіками. За останні десятиліття жіноча міграція не лише зростає та перевищила чисельність у деяких регіонах чоловічу міграцію, але її характер також змінився. Проте образ жінки-мігрантки та деякі аспекти жіночої міграції виявилися сталими. Дослідники жіночої міграції, такі як Барбара Еренрайх і Арлі Р. Хохшильд виділяють процес емансипації жінок, які виконують роль годувальника та зміцнюють своє становище, стаючи активним суб'єктом на ринку праці [5].

Ескалація війни в Україні в лютому 2022 року призвела до вимушеної міграції біженців-українців, переважно жінок. Тому вивчення феномену жіночої міграції в сучасних умовах постало знову у центрі уваги багатьох досліджень.

Адже ця міграція відрізнялась від інших за багатьма показниками. В Європі це найбільш масштабна міграція з часів Другої світової війни. Лише до Польщі за один місяць прибуло більше людей, ніж загалом до Європейського Союзу під час міграційної кризи за весь 2015 рік (1,83 млн) [2]. Оскільки найбільша кількість мігранток з України перетнула кордон саме з Польщею, у фокусі дослідження постала проблематика формування образу української жінки-мігрантки у свідомості поляків.

Довоєнні уявлення про українських мігрантів у Польщі були дуже спрощеними і зводились переважно до економічної міграції з чітким поділом на жіночу (прибирання та сфера опіки) та чоловічу (будівництво). Тому варто виділити явище воєнної міграції і охарактеризувати доволі чисельну групу українських воєнних мігранток в Польщі, а з іншого боку, проаналізувати, який вплив на формування уявлень про українських жінок, які знайшли прихисток у Польщі, має гендерна складова.

Ще у квітні 2017 р. переважна більшість населення Польщі виступали проти прийняття мігрантів з інших країн (74%), деякі з них (43%) були категорично проти щодо прийняття мігрантів (Комунікат, 44/2017, с. 1). А вже у лютому 2022 року найбільша кількість мігрантів з України перетнула кордон з Польщею і отримала величезну спонтанну та всебічну підтримку та допомогу саме від населення Польщі. Показово, що ситуація в Україні та викликане нею відчуття загрози для поляків внаслідок повномасштабної війни спричинили принципово інше ставлення до українських жінок у більшості поляків, аніж та реакція щодо мігрантів, яка було після міграційної кризи на польсько-білоруському кордоні [1]. На формування позитивного образу вимушених мігранток з України також вплинуло сприйняття їх як матерів, доглядальниць, представниць вразливих верств, які потребують підтримки, і при цьому є культурно близькими та чия присутність не загрожує безпеці суспільства [7].

В межах нашого дослідження вивчаються особливості сприйняття українських жінок в свідомості поляків у контексті таких понять “біженець/ка” та “мігрант/ка”. Після 24 лютого 2022 року ключове слово “біженці”, яке масово з’явилося в польських медіа, набуло значення, відмінного від сформульованого у Конвенції УВКБ ООН від 28 липня 1951 р. У Польщі 12 березня 2022 року було прийнято Акт про допомогу громадянам України у зв’язку зі збройним конфліктом на території України. Відповідно до цього Акту, біженцями з України є всі громадяни, які приїхали до Польщі в період з 24 лютого 2022 року безпосередньо з України або з третіх країн. Цей термін вживався насамперед, щоб відрізнити цей процес переміщення жінок та його характерні особливості від попередніх трудових міграцій українських жінок та чоловіків до Польщі. У ньому також відображається специфіка, пов’язана з воєнними діями: поспіх, втеча від небезпеки, загроза життю, хаос та натовп на кордоні, у поїздах, у місцях тимчасового розміщення. Сам термін “біженець” позиціонує особу, як пасивну, позбавлену волі та здатності діяти, залежну від інституційних законодавчих рішень, як таку, що потребує гуманітарної допомоги.

За статистичними даними Прикордонної служби та державних установ

Польщі, з 24 лютого 2022 року до 31 грудня 2022 року перетнуло кордон біля 8 млн. чоловік, а звернулось із заявою про отримання статусу біженця та за міжнародним захистом значно менше (UdSC 2022) - 9,9 тис. українців. Тому і образ української жінки часто не вписується в стереотипний образ біженки, як особи залежної від державних інституцій та позбавленої різних капіталів: економічного, культурного та соціального. Так, на основі матеріалів Конференції Комітету досліджень міграції Польської академії наук у Лодзі 23-25 вересня 2022 року, виїхали до Польщі в основному жінки з вищою освітою, які володіють іноземною мовою, мають фах, є підприємницями та власницями малого бізнесу[3].

На основі досліджень УВКБ ООН та спілки Deloitte громадяни України, які вимушено переїхали до Польщі заплатили 10 млрд. доларів податку[4]. У цьому звіті також зазначається, що доходи від українців перевищують затрати та виплати на допомогу. Проте українським жінкам з дітьми у медіа та у суспільстві прийнято дорікати, що вони отримують на кожну дитину допомогу у розмірі 500 злотих (2022-2023 р.р.), 800 злотих у 2024 році. Водночас не поширюється так само активно та інформація, яка підтверджує позитивний вплив українських воєнних мігранток на економіку, котрий став можливим завдяки ефективному залученню українських жінок до ринку праці в Польщі. Незважаючи на психологічний тягар війни в країні та їхні сімейні обов'язки, багато вимушених мігранток знайшли роботу чи заснували фірми в Польщі протягом кількох місяців, таким чином підтримавши економіку Польщі своїми податками та внесками на соціальне страхування, замість того, щоб жити на гуманітарну допомогу чи свої заощадження. Варто зазначити, що за даними досліджень, проведеними Національним банком Польщі (Narodowy Bank Polski, Departament Statystyki) 28% біженців заявили, що вони витрачали 50% свого місячного доходу або менше на поточні витрати в Польщі[3]. Ці жінки переважно представляють український середній клас із наявною фінансовою подушкою безпеки, хорошою освітою, професійним досвідом та із знанням хоча б однієї іноземної мови.

Негативний вплив на формування образу жінки, вимушеної мігрантки з України, є те, що деякі з них привнесли до Польщі пережитки “руського мира” – пристрась до снобізму, дорогих автомобілів, недотримання заборон на зразок обмеження швидкості, паркування у недозволених місцях тощо. Поляки дивуються, що українські мігрантки у магазинах купують дорогий брендовий одяг, добротні мобільні телефони чи ноутбуки. Ці українські жінки не “вміщуються” у штучно створений уніфікований образ біженки та слугує появі негативного сприйняття українських воєнних біженок, які насправді утікали не за фінансовою допомогою чи високими зарплатами, а від війни, щоб зберегти життя та здоров'я своє та своїх близьких.

Крім того, триваюча гібридна російсько-українська війна, яка передбачає взаємодію та поєднання різних інструментів впливу, створює невизначеність та розмиває ідентифікацію понять. Зокрема, українські жінки, вимушені мігрантки, стали однією із цілей гібридних атак, у яких використовується момент розмитості понять щодо характеристик української втікачки від війни. Це

робиться з метою формування негативного образу українських жінок у свідомості поляків.

Ключовими змінними, що вплинули і надалі впливають на соціальне сприйняття понять “українська біженка” чи “українська мігрантка” є політичні уподобання та джерела інформації, зокрема інтернет-джерела, телебачення. Так, серед профілів, які поширюють найбільший антиукраїнський контент, досі є політичні партії та польські депутати. У найпопулярнішому з акаунтів, у Твіттері (середовище, де понад 90% антиукраїнських постів), серед інших фігурує звіт Гжегожа Брауна, депутата польського сейму, одного з лідерів коаліції «Конфедерація» (пол. Konfederacja) та президента партії «Конфедерація польської корони» (пол. Konfederacja Korony Polskiej), у якому подається інформація про те, що «наявність великої української меншини в Польщі матиме негативний вплив від корупції до злочинності, а присутність українських жінок в Польщі може призвести до вимог легшого доступу до абортів»[4].

Соцмережа у Facebook дозволяє прослідкувати за динамікою формування іміджу українських жінок-воєнних мігранток. Дискусії, коментарі, теми, які порушуються, дають змогу прослідкувати у довгостроковій перспективі за акцептацією жінок-українських мігранток польською спільнотою в соцмережах, проаналізувати, як змінилося ставлення поляків до мігранток протягом тривалого часу, що неможливо, наприклад, у мережі Телеграм. Аналіз актуальних соціальних мереж дозволяє виявити проблеми, з якими стикаються як поляки, так і українські жінки, що стало чинниками формування чи то позитивного, чи то негативного образу українських жінок-вимушених мігранток.

Безперечним є вплив російської пропаганди у Польщі, в тому числі через поширення в соціальних мережах негативних коментарів та легенд про українців, що сприяє конфліктам між поляками та українцями. Так звані боти поширюють цілі дезінформаційні кампанії. Насправді, на новому місці жінка, вимушена мігрантка, має безліч актуальних проблем, навіть, якщо вона фінансово незалежна та професійно затребувана. Про це важливо говорити й піднімати цю проблему, руйнуючи поширений пропагандою міф, що українські жінки-мігрантки за кордоном лише гуляють, подорожують та насолоджуються. Такого роду дезінформація викликає певний ступінь віри серед мешканців Польщі, хоча при цьому цю інформацію та джерела її походження, як правило, не перевіряють. Асоціація «Ніколи знову» у співпраці з SentiOne повідомила, що останні 12 місяців (лютий 2023 року) у польському онлайн-просторі, який набрав близько 550 млн переглядів, з'явилося майже 400 тисяч антиукраїнських висловлювань» [6].

За результатами опитування, проведеного у вересні 2022 р. та січні 2023 р. компанією Maison&Partners на замовлення Варшавського інституту підприємництва, у вересні 2022 р. 34% поляків у віці 25-34 років найактивніше виражали своє позитивне ставлення щодо запропонованих кремлівських нарративів [2]. А вже у січні 2023 р. цей відсоток збільшився до 41% [6]. Саме молодь найчастіше користується соцмережами, якими поширюються російською пропагандою негативні тези щодо українців/ок та впливає на формування їх

образу у свідомості поляків. Також робота з соцмережами є основою для визначення портретів респондентів, роботу з якими заплановано на наступних етапах дослідження з використанням методу глибинних інтерв'ю.

Отже, на основі зробленого теоретичного аналізу можемо сформулювати гіпотезу, що на сприймання поляками українських жінок, які у зв'язку з війною вимушено проживають у Польщі, впливають такі чинники: реальність загрози безпеці Польщі внаслідок переростання конфлікту в Україні у повномасштабну війну; ідентифікація українських жінок як матерів, доглядальниць, представниць вразливих верств, які потребують підтримки і при цьому є культурно близькими та чия присутність не загрожує безпеці суспільства. Зафіксоване у результатах дослідження 2022-2023рр. погіршення ставлення поляків (зафіксовано так званий Дисонанс позитивного ставлення PAD) до українців, і українських жінок-мігранток є результатом як російської пропаганди, так і недостатнім поширенням достовірної інформації про позитивний вплив українських вимушених мігранток на економіку Польщі.

Література:

1. Вавжусішин А. Міграційна криза на польсько-білоруському кордоні та її вплив на безпеку Польщі. Нова східна політика, 2022. С.12-16
2. Через війну свої домівки покинули 11,4 млн. українців, – ООН. РБК- Україна. 9 квітня 2022 року. <https://www.rbc.ua/ukr/news/voyny-svoi-doma-pokinuli-11-4-mln-ukraintsev-1649511897.html> (дата звернення 20.08.2023)
3. Chmielewska-Kalińska I., Dudek B., Strzelecki P. Sytuacja życiowa i ekonomiczna uchodźców z Ukrainy w Polsce. Raport z badania ankietowego zrealizowanego przez OO NBP. Narodowy Bank Polski: Warszawa. Departament Statystyki, 2022. S 9-18
4. Duszczyk M., Kaczmarczyk P. Imigranci i uchodźcy wojenni a sytuacja demograficzna Polski: Gościnną Polska, 2022. S. 15–28.
5. Ehrenreich B., Hochschild A.R. Global Woman Nannies, Maids, and Sex Workers in the New Economy https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/48332_book_item_48332.pdf (дата звернення 20.01.2024)
6. Jak żyją Ukraińcy w Polsce – język, praca i nastawienie Polaków <https://demagog.org.pl> (дата звернення 18.08.2023).
7. Klamut R. Bezpieczeństwo jako pojęcie., „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej, Ekonomia i Nauki Humanistyczne”, 2012. S. 19.

Наталія Портницька

кандидатка психологічних наук, доцентка

Анна Голуб

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти

за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університеті імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ З РІЗНИМИ ПРОФІЛЯМИ САМОСТАВЛЕННЯ

У сучасному суспільстві молодь є однією з найбільш динамічних та впливових груп. Їхні переконання, цінності та самоствавлення визначають не лише їхнє особисте життя, але й мають значний вплив на культурні, соціальні та політичні процеси. Тому дослідження зв'язку між цінностями молоді та їх самоствавленням є надзвичайно актуальним і важливим.

Поняття «цінність» визначається як концепція, яка описує об'єктивні та суб'єктивні явища як такі, що мають важливе значення для людини чи суспільства, а не лише є частиною реальності. Цінність відповідає на питання про те, що є бажаним, цінним або яким чогось повинно бути, віддзеркалюючи важливість та пріоритети людських цінностей [2; с. 707]. Цінність проявляється в об'єктах та ідеях та завжди суб'єктивна. Можемо вважати, що цінність – це значення об'єкта чи явища, позитивне чи негативне, у навколишньому світі у їх відношенні до діяльності, потреб, інтересів та соціальних відносин.

Самоствавлення відіграє вирішальну роль у розвитку особистості, є похідним від самоприйняття, самооцінки, образу "Я" та оцінки значущих людей, відноситься до оціночної позиції або почуттів людини щодо себе. Т. Титаренко вказує, що самоствавлення є фундаментальним для особистості людини, що слід розуміти як один з основних компонентів ядра особистості; компонент самосвідомості; характеристику самооцінки; механізм контролю поведінки; стійке почуття ідентичності; тип особистісної риси, яка мало змінюється від ситуації до ситуації і навіть від віку до віку [1; с.110].

Метою нашого дослідження є визначити особливості системи цінностей молоді з різним профілем самоствавлення та вивчити зв'язок між системою цінностей і профілем самоствавлення молоді.

Для дослідження самоствавлення було обрано комплекс методик:

- тест «20 висловлювань» (М.Кун, Т.Мак-Партланд в модифікації Т. В. Румянцевої) - для вивчення когнітивних компонентів «Я-образу»
- «Особистісний диференціал»(Ч. Осгуд, за В. Б. Шапарь) - для збору даних про суб'єктивне самосприйняття респондента
- “Портрет цінностей” (Ш. Шварц, в адаптації І. Лемків)” – для побудови ієрархічної структури індивідуальних або групових цінностей.

В дослідженні взяло участь 40 респондентів від 18 до 26 років; дані про стать не збиралися. Дослідження проводилося за використання Google-форми, в

період лютого-березня 2024 року, збір даних було виконано в один етап, за допомогою функціоналу Google-форм, що дозволяють розділити тестування на розділи.

Згідно з результатами за методикою PVQ «Портрет цінностей», можемо спостерігати ієрархію ціннісних орієнтацій (рис. 1).

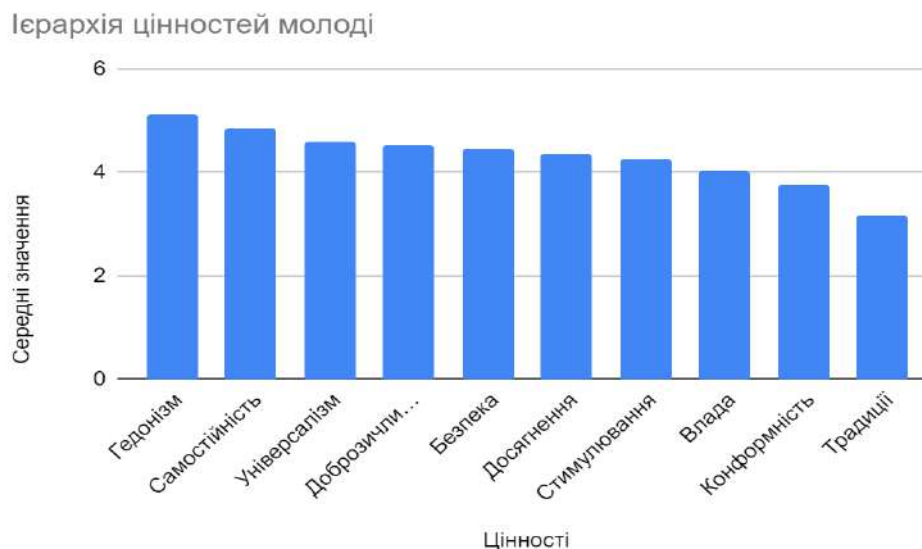


Рис.1. Ієрархія цінностей молоді

Ранжування за середнім значенням дозволило відобразити ієрархію цінностей молоді: гедонізм, самостійність, універсалізм, владу, доброзичливість, досягнення, стимулювання, безпеку. Домінування гедонізму, як орієнтації на особисте щастя, комфорт, насолоду, задоволення всіх бажань може мати причину в тому, що для молодого віку характерне прагнення насолодитися життям, влаштувати комфортне сьогодення та майбутнє, саме цей період характерний для найвищого потреби в задоволеності життям. Найменш пріоритетними виявилися орієнтації на традиції, конформність. Така тенденція може вказувати на зміни в суспільстві та уявленнях людей про світ навколо них. Відсутність пріоритету для традицій може свідчити про руйнування старих стереотипів та моделей поведінки, які колись були невід'ємною частиною культури. Окрім того, низький пріоритет цінностей «традиції», «конформність» може бути пов'язана їх зв'язком у свідомості молоді: тривалий час традиції сприймалися як прояв конформності.

Аналіз результатів за методикою «Особистісний диференціал» дозволив описати загальні тенденції самосприйняття молоді. Фактор «оцінка» пов'язаний із самооцінкою та рівнем самоповаги. Високі результати щодо цього фактору мають 25 % досліджуваних, середні – 57,5 %, низькі – 7 %. Фактор «сила» пов'язаний із самооцінкою вольових якостей, високі значення за цим фактором має 2,5% учасників, середні значення мають 40 % учасників, низькі значення за цим фактором мають більше половини досліджуваних, 57,5 %. Фактор «активність» описує інтравертованість-екстравертованість особистості. Позитивні значення вказують на екстравертованість; негативні — на

інтровертованість. Отже, позитивні значення фактору мають 85% учасників, негативні значення фактору, мають 15% досліджуваних.

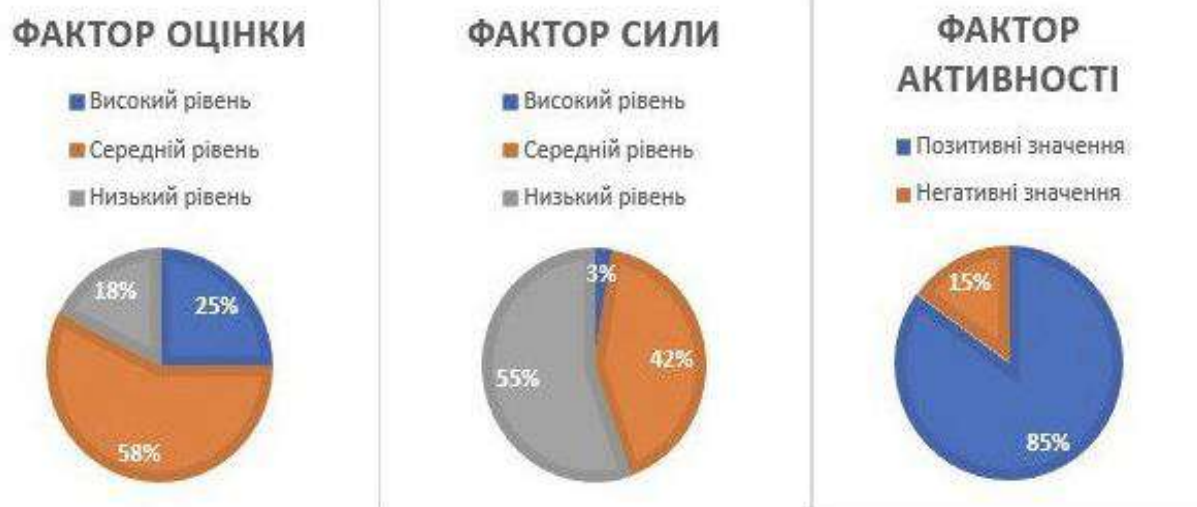


Рис.2. Розподіл показників за факторами в методиці «Особистісний диференціал»

Аналіз результатів за методикою «20 висловлювань» дозволив визначити рівень загальної рефлексії та диференціації ідентичності; складники ідентичності (соціальне, комунікативне, матеріальне, фізичне, діяльнісне, перспективне, рефлексивне Я).

Результати дослідження (рис.3) свідчать, що у вибірці переважає високий рівень саморефлексії, а саме 57,5%. Середній рівень рефлексії проявляють 22,5% учасників, особи з низьким рівнем рефлексії, склали 10% вибірки.

Відсутність відповідей (10% учасників) може бути пояснена низьким рівнем мотивації участі в дослідженні або можливим нерозумінням формату та мети тесту.



Рис. 3. Особливості загальної рефлексії молоді

Наступним етапом був аналіз диференційованості образу Я особистості. Аналіз результатів (рис.4.) свідчить про найбільшу актуалізацію «рефлексивного Я», про що свідчить переважання загальних рис особистості та

характерологічних особливостей («добрий», «емоційна», «меланхолійна», «внутрішній світ», «талісман» тощо). Найменш вираженими є ознаки «матеріального Я», що описує ставлення до навколишнього середовища («люблю прогулянки на природі», «в гармонії з природою»). «Фізичне Я» усвідомості досліджуваних, що представлене характеристиками власної зовнішності та способу життя («люблю смачну їжу», «гарна/ний», «ношу чорний одяг»). «Перспективне Я» (5% від загальної кількості усіх відповідей) стосувалося глобальних планів («Хочу кращого», «Бажаю досягнути»). «Комунікативне Я» представлене характеристиками, що стосуються дружби («хороший друг», або «друг/дружній»; В діяльнісне Я переважали описи інтересів та видів діяльності («художник», «поет», «артистка», «футболіст», «меломан»). Жоден із респондентів не використав опис досвіду. Вираженим у групі досліджуваних є соціальне Я, що представлене категоріями соціальних ролей, серед яких мали місце характеристики сімейної приналежності («син/донька», «онук/онучка», «сестра/брат», «дружина»); а також характеристики статі та учбово-професійні характеристики («хлопець/дівчина», «чоловік/жінка» «небінарна особа»; «студент/студентка», «психолог», «вчитель» тощо).

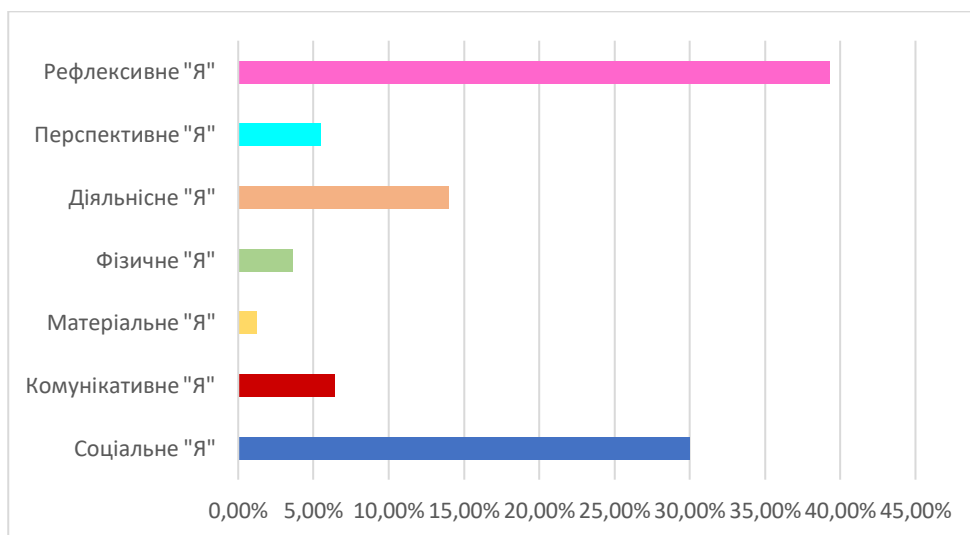


Рис. 4. Змістові характеристики образу Я молоді

Останнім етапом нашого емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу (Табл.1) для виявлення чи спростування зв'язку між ціннісними орієнтаціями молоді та особливостями самоствавлення.

Табл.1.

Кореляційні зв'язки ціннісних орієнтацій та характеристик самоствавлення особистості

	Фактор оцінки	Фактор сили	Фактор активності	Соціальне Я	Фізичне Я	Діяльнісне Я	Перспективне Я
Самостійність				0,3476 p=0,033			
Стимулювання		0,5242 p= 0,001	0,4773 p=0,002				

Гедонізм	0,4107 p= 0,008						
Досягнення			0,3812 p=0,015				
Влада		0,3891 p=0,013					
Безпека	0,4821 p=0,002	0,5070 p=0,001					
Конформність	0,3568 p=0,024						0,3247 p=0,041
Традиції	0,4182 p=0,007	0,3180 p=0,046			-0,4141 p=0,008		
Доброзичливість	0,5392 p=0,000		0,3660 p=0,022			0,3425 p=0,031	
Універсалізм	0,3887 p=0,013				-0,3603 p=0,022	0,3328 p=0,036	

За коефіцієнтом кореляції Пірсона було виявлено статистично достовірні зв'язки. Молодь, яка орієнтується на самостійність, також має високу соціальну самооцінку. Вони можуть бути впевненими у своїх соціальних навичках та взаємодії з іншими. Молодь, яка цінує стимулювання, демонструє сильні особистісні якості (рішучість, впливовість) та активність (енергійність, ініціативність). Ті, хто орієнтується на гедонізм (задоволення, насолоду), мають позитивне самоставлення і високу самооцінку. Молодь, яка прагне досягнень, зазвичай є активною та ініціативною. Орієнтовані на владу молоді люди демонструють риси сили та рішучості. Молодь, яка цінує безпеку, має позитивне самоставлення (самооцінку) та демонструє сильні особистісні якості. Орієнтовані на конформізм молоді люди мають позитивну самооцінку та гарне бачення свого майбутнього. Ті, хто орієнтується на традиції, мають високу самооцінку та сильні особистісні якості, але можуть мати нижчу фізичну самооцінку. Молодь, яка орієнтована на доброзичливість, має високу самооцінку, активність та впевненість у своїх діях. Молодь з універсалістичними цінностями має високу самооцінку та впевненість у своїй діяльності, але може мати нижчу фізичну самооцінку.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона виявлено 19 статистично достовірних зв'язків між орієнтаціями та різними факторами самоставлення особистості. Спостерігається, що певні орієнтації, пов'язані з різними аспектами особистості та її самоставлення. На основі цих зв'язків можна зробити висновок, що індивідуальні цінності та орієнтації впливають на самоставлення, його прояви через когнітивні (самоописи) та емоційні (самооцінювання якостей) показники.

Література:

1. Психологія личности: словарь-справочник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
2. Філософський енциклопедичний словник:енциклопедія. НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди; голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
за матеріалами
Всеукраїнської студентсько-викладацької
науково-практичної інтернет-конференції
(21 травня 2024 року)**

Редакційна колегія

К. Гавриловська, І. Загурська,
Г. Пирог, Ю. Дем'янчук

Підготовка макету

Ю. Дем'янчук

Художнє оформлення обкладинки

В. Кириченко