



Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

Державний податковий університет

Запорізький національний університет

Рівненський державний гуманітарний університет

Сумський державний університет

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Київський міський центр соціальних служб

Середня загальноосвітня школа №166 м. Кисва

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ
ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ»**

**Збірник матеріалів
науково-практичного круглого столу
13 грудня 2024 року**

КИЇВ – 2024

УДК 159.9 (043.2)
ББК 88.4я43
А 43

Рецензенти:

Волошина В.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології, Факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Вольнова Л.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 7 від 20 грудня 2024 р.)

Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів:
збірник матеріалів учасників науково-практичного круглого столу (13 грудня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Матяш-Заяц Л.П. – Київ, 2024. – 148с.

<http://>

Збірник містить матеріали доповідей учасників круглого столу та охоплює низку проблемних питань, які стосуються актуальних проблем фахової підготовки психологів, психологічних особливостей конфліктної поведінки особистості, психологічних засад управління конфліктами у сучасних умовах, можливостей психологічного консультування у врегулюванні конфліктів, медіації як технології управління конфліктами, емоційної складової у міжособистісній взаємодії у сучасних умовах, психологічних особливостей переживання криз в умовах війни, психологічних аспектів вирішення міжособистісних конфліктів у освітньому середовищі, управління конфліктами як умови збереження ментального здоров'я особистості, використання потенційних можливостей внутрішньоособистісних конфліктів задля особистісного зростання.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

<u>Адаменко Сергій Андрійович</u>	ВПЛИВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
<u>Булан Інна Сергіївна</u>	ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА КАР'ЄРНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
<u>Долинська Любов Василівна,</u> <u>Матяш-Заяц Людмила Петрівна</u>	ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	12
<u>Зубеня Тетяна Федорівна</u>	ПРОДУКТИВНЕ ВИРШЕННЯ ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ ПСИХОЛОГА	16
<u>Коротка Ірина Юріївна</u>	ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	20
<u>Луцик Галина Олександрівна</u>	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАТУС В АКАДЕМІЧНІЙ ГРУПІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ-ДЕВІАНТАМИ	25
<u>Москаленко Марія Олександрівна</u>	КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	27
<u>Сошко Ольга Юріївна,</u> <u>Степаненко Інна Миколаївна</u>	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З КОНФЛІКТНИМИ ВЗАЄМИНАМИ.....	29
<u>Улунова Ганна Євгенівна,</u> <u>Сідельник Юлія Іванівна</u>	ПІДГОТОВКА ЦИВІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ	32

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

<u>Баша Ольга Олександрівна</u>	ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЧИННИК КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	34
---------------------------------	---	----

<u>Бурлака Анна Андріївна,</u> <u>Вольнова Леся Миколаївна</u>	АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК СПОСІБ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.....	37
<u>Корнєва Аліна Валентинівна</u>	ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	40
<u>Мазур Олена Миколаївна,</u> <u>Вольнова Леся Миколаївна</u>	ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ	42
<u>Огородня Дарина Валентинівна</u>	ХУДОЖНЯ ЛІТЕРАТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ПОЧУТТІВ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<u>Олексієнко Світлана Василівна</u>	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОТИПРАВНОЇ СХИЛЬНОСТІ ГРОМАДЯН.....	50
<u>Чиж Олександра Федорівна</u>	РОЛЬ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОНФЛІКТІВ	52
<u>Шевченко Ірина Геннадіївна</u>	МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ: ЩО КЕРУЄ ЛЮДЬМИ В КОНФЛІКТАХ?	55

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

<u>Богдановський Дмитро Ігорович,</u> <u>Богдановский Ігор Валерійович,</u> <u>Льовкіна Олена Геннадіївна</u>	ІННОВАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЯХ.....	59
<u>Заушнікова Марина Юріївна</u>	ПЕРЕГОВОРИ ЯК ЗАСІБ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	62
<u>Носова Олена Вікторівна</u>	СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ	65
<u>Сагайдак Світлана Петрівна,</u> <u>Темрук Олена Василівна</u>	ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ	67

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У ВРЕГУЛЮВАННІ КОНФЛІКТІВ

<u>Білоус Ірина Вікторівна</u>	ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ВРЕГУЛЮВАННІ КОНФЛІКТІВ В КОНТЕКСТІ ЗАПИТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ	71
--------------------------------	--	----

<u>Шелест Анастасія Леонідівна</u> ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ І ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ HR-МЕНЕДЖЕРІВ.....	74
---	----

МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ

<u>Шевченко Наталія,</u> <u>Деревянченко Роман</u> МЕДІАЦІЯ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИМІР	77
---	----

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

<u>Бадикіна Анастасія Ігорівна</u> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....	81
<u>Біднягіна Анастасія Володимирівна</u> ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	83
<u>Заволокіна Марія Дмитрівна</u> ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	86
<u>Кобець Анастасія Вячеславівна</u> ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ	88
<u>Корчакова Наталія Вікторівна,</u> <u>Безлюдна Валентина Іванівна</u> СТАН ВІДЧАЮ ЯК ПРЕДИКТОР КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ.....	92
<u>Пащенко Вікторія</u> ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	95
<u>Штуца Ірина</u> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	98
<u>Яценко Вікторія Романівна</u> РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ	100

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗ В УМОВАХ ВІЙНИ

<u>Березюк Тетяна Петрівна</u> КОЛЕКТИВНА ТРАВМА: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ.....	102
<u>Булах Ірина Сергіївна,</u> <u>Цьомик Христина Богданівна</u> ПІДГРУНТЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗМІСТОВА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПЕРЕБИГУ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	105

<u>Інкіна Софія Володимирівна</u> МОРАЛЬНА КРИЗА У ВОЛОНТЕРІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ	109
<u>Мангушева Олександра Сергіївна</u> ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ	112
<u>Резвих Євгенія Ігорівна</u> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕРСОНАЛУ	116
<u>Рушинець Тетяна Миколаївна</u> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	118

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

<u>Андрощук Альона Петрівна</u> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО	121
---	-----

УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

<u>Вольнова Леся Миколаївна</u> ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	125
<u>Герасимчук Оксана Миколаївна</u> ОСОБЛИВОСТІ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ФРУСТРУЮЧИХ ОСІБ	129
<u>Кирилюк Анастасія Олександрівна</u> РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВИХ.....	135

ВІД ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

<u>Кондратенко Маргарита Русланівна</u> ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ТА КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	138
<u>Корж Марина Анатоліївна</u> КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ АДВОКАТА ПІД ЧАС НАДАННЯ ПРАВНИЧОЇ ДОПОМОГИ.....	141
<u>Турчина Софія Тарасівна</u> <u>Степаненко Інна Миколаївна</u> АКТИВІЗАЦІЯ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЯК ЗАПОРУКА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ.....	144

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

Сергій АДАМЕНКО,
здобувач 5 курсу бакалаврату
освітньої програми «Практична психологія»,
ДУ «Київський авіаційний університет»

Науковий керівник:
Наталія ПРОСКУРКА,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри педагогіки та
психології професійної освіти

ВПЛИВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. Воєнний конфлікт значно впливає на формування кар'єрних орієнтацій студентської молоді, зумовлюючи зміни в їхніх цінностях, пріоритетах і виборі професій. У психологічному аспекті військові дії спричиняють підвищений рівень стресу, тривожності та невизначеності щодо майбутнього, що змушує молодь обирати стабільні професії з можливістю адаптації до кризових умов. Зростає інтерес до спеціальностей, які забезпечують економічну безпеку, наприклад, у сфері медицини, психології чи соціальної роботи.

Огляд літератури з проблеми. Серед авторів, які досліджували кар'єрні орієнтації студентської молоді можемо відмітити наступних Джон Холланд, Елізабета Крюгер, Курт Левін, Маріанн Найтінгейл. Аналізуючи кар'єру з позиції ефективності професійної діяльності, відомий спеціаліст у сфері психології професіоналізму А. К. Маркова (2010) трактує кар'єру як професійний поступ, професійне зростання, як етапи сходження людини до професіоналізму, перехід від одного рівня до іншого, як процес професіоналізації (від вибору професії до оволодіння нею, подальше закріплення професійних позицій, оволодіння майстерністю, творчістю).

Результатом кар'єрного поступу є високий професіоналізм людини, досягнення професійного статусу. У більш вузькому розумінні кар'єра – це просування за посадою, коли мова йде не тільки про оволодіння рівнями й мірою професіоналізму, але й досягнення певного соціального статусу в професійній діяльності, обіймати певну посаду. Цей тип кар'єри починається з вибору престижної професії й охоплює досягнення в ній соціально визнаних стандартів [6].

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, соціальні фактори також відіграють важливу роль у формуванні кар'єрних орієнтацій. Це проявляється

у потребі відновленні соціальної інфраструктури, що стимулює вибір професій, пов'язаних із реконструкцією (інженерія, архітектура), громадським управлінням та волонтерською діяльністю. Молодь усе частіше прагне зробити внесок у постконфліктну відбудову суспільства, формуючи цінності патріотизму та соціальної відповідальності [3].

Не можемо не відмітити і економічні зміни, зокрема скорочення робочих місць у традиційних секторах і зростання попиту на дистанційну працю та IT-фахівців, сприяють переорієнтації на глобально затребувані спеціальності. Війна стимулює популярність професій, що дозволяють працювати дистанційно або мають міжнародний попит, що особливо актуально для внутрішньо переміщених осіб або молоді, яка розглядає еміграцію.

У цей період змінюються й кар'єрні цінності. А саме зростає інтерес до підприємництва як способу збереження автономії, а також до професій, що передбачають допомогу іншим, таких як психологія, військові спеціальності чи правозахисна діяльність [4].

Доступ до освіти в умовах воєнного конфлікту обмежується, що часто змушує студентів коригувати свої плани. Водночас міжнародні гранти та програми для постраждалих регіонів стимулюють вибір спеціальностей, актуальних у глобальному контексті. Таким чином, кар'єрні орієнтації студентської молоді в умовах воєнного конфлікту формуються під впливом стресових факторів, соціально-економічної динаміки та прагнення до адаптації, що виражається у виборі професій із високим рівнем мобільності, стабільності та значущості для суспільства.

Вплив воєнного конфлікту на формування кар'єрних орієнтацій студентської молоді є надзвичайно складним і багатограним процесом, що охоплює різноманітні аспекти особистісного розвитку, соціально-економічної ситуації та психоемоційного стану молоді. Воєнні дії створюють невизначеність і стрес, що, у свою чергу, може значно змінювати життєві пріоритети молоді, її сприйняття кар'єрних можливостей і професійних орієнтацій.

По-перше, воєнний конфлікт змушує студентів переглядати свої життєві плани, оскільки через економічну нестабільність, руйнування інфраструктури та брак ресурсів можливості для кар'єрного росту можуть стати обмеженими. Багато молодих людей починають шукати альтернативні шляхи професійного розвитку, часто орієнтуючись на сфери, які можуть забезпечити стабільність, наприклад, волонтерство, гуманітарну допомогу або працю в організаціях, що займаються відновленням після конфлікту [1].

По-друге, війна стимулює зміну пріоритетів серед студентської молоді. Замість традиційних кар'єрних орієнтацій, таких як розвиток у бізнесі або науці, деякі студенти обирають професії, що безпосередньо пов'язані з кризовими ситуаціями, наприклад, робота у сферах медичної допомоги, психологічної підтримки або оборони. Цей процес може бути особливо яскраво виражений у студентів гуманітарних спеціальностей, які прагнуть допомагати суспільству в часи кризи [2].

По-третє, в умовах воєнного конфлікту значно змінюється уявлення про важливість певних професій, в залежності від того, наскільки вони можуть сприяти відновленню та розвитку країни. Так, молодь може прагнути здобувати освіту в таких галузях, як інженерія, логістика, військова справа, де є потреба у кваліфікованих кадрах для відбудови або забезпечення безпеки.

Не менш важливим є і вплив на психоемоційний стан студентів, який може призвести до зміни їх мотивацій. В умовах війни молоді люди часто переживають психологічний стрес і травми, що впливає на їх кар'єрні прагнення. Одні можуть бути більш орієнтовані на стабільність і безпеку, інші — на прагнення до особистісної самореалізації через участь у волонтерських або соціальних проектах, пов'язаних з допомогою постраждалим від конфлікту.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Загалом, воєнний конфлікт не лише змінює кар'єрні орієнтації студентської молоді, а й формує нове бачення значення праці, соціальної відповідальності та розвитку професійних навичок в умовах нестабільного світу. Молодь все більше орієнтується на гнучкість, мобільність і готовність до швидкої адаптації до змінюваних умов, що є важливою складовою сучасного ринку праці.

Список використаних джерел

1. Бриско, Дж. П., Холл, Д. Т. Професійна орієнтація в умовах глобалізації: від протеанської до безмежної кар'єри. Харків: Видавництво "Олександра", 2019. 280 с.
2. Крюгер, Е. Кар'єрний розвиток в умовах глобальних змін. Львів: ЛДУ, 2019. 256 с.
3. Левін, К. Психологічні аспекти кар'єрного вибору та професійного самовизначення. Київ: Наукова думка, 2018. 192 с.
4. Панасюк, П. І., Соколова, І. В. Сучасні дослідження кар'єрних орієнтацій серед молоді: вплив соціальних і економічних умов. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. С. 112-128.
5. Сучасні проблеми кар'єрного самовизначення молоді в умовах соціальних трансформацій / за ред. І. О. Чигір. Київ: Видавництво «Освіта», 2021. 212 с.
6. Чен, Х., Ліу, Ф., Вень, Я. Роль кар'єрного дослідження у виборі професії серед старшокласників в умовах реформування освіти. Нанкін: Нанкінський університет, 2021. 350 с. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.672303.

Інна БУЛАН,
здобувачка I (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Практична психологія»
ДУ «Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:
Ірина ВАРАВА,
доцент кафедри педагогіки та психології
професійної освіти,
доктор філософії

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА КАР'ЄРНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самооцінка є одним із ключових чинників, що впливають на формування кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти. Вона визначає ставлення особистості до власних здібностей, можливостей і перспектив, формуючи її поведінку у професійній діяльності. Рівень самооцінки має значний вплив на процес вибору кар'єрного шляху, адаптацію до вимог ринку праці та загальну мотивацію до професійного розвитку[6].

Вік, коли молодь здобуває вищу освіту, є сенситивним періодом для визначення життєвих цінностей і смислу, оскільки саме в цей час формуються смисложиттєві вектори, визначається їх ієрархія, викристалізовується особистісна життєва позиція та моральні принципи. Професійна спрямованість здобувачів вищої освіти допомагає вибудовувати стратегію навчання, працевлаштування та подальшого кар'єрного зростання завдяки ціннісним та кар'єрним орієнтаціям, які відточуються та змінюються у процесі навчання у закладах освіти. Усвідомлене бажання стати фахівцем своєї справи та бути корисним суспільству (іншим) вже в період навчання робить життя здобувача осмисленим та збільшує значущість освіти. Зважаючи на це, уваги заслуговують особливості кар'єрних орієнтацій особистості здобувачів у досягненні кар'єрних досягнень[5].

При цьому, мусимо визнати той факт, що сьогодні відсутня реальна суттєва допомога молоді у професійному орієнтуванні, держава не гарантує після закінчення закладу вищої освіти працевлаштування, що значно ускладнюють розвиток та успішну реалізацію кар'єрних орієнтацій та стратегій у здобувачів вищої освіти[2, с. 93].

Дослідженням проблеми суті професійної кар'єри займалися багато науковців, як от: А. Курденко, К. Міхно, І. Панкратова, В. Фомічова та ін. Вивчення кар'єрних орієнтацій як ключового компоненту професійного розвитку знаходимо у наукових працях С. Джанеряна, Ф. Зеффа, Є. Клімова, А. Маркової, Л. Почебута, С. Рубінштейна та ін. Натомість вчені Е. Шейн, Д. Холланд, Л. В. Чернявська присвятили свої праці проблематиці особливостей розвитку кар'єрних орієнтацій особистості. Що ж стосується особливостей

кар'єрних орієнтації у здобувачів вищої освіти, то вивченням цього питання займалися такі науковці, як: Л. Березовська, Ю. Бурмакова, Н. Дороніна, Р. Каламаж, А. Книш, О. Терновська, А. Гусєва та ін[4].

Здобувачі вищої освіти з високою самооцінкою зазвичай демонструють вищу впевненість у власних силах і більше схильні ставити амбітні цілі у своїй кар'єрі. Вони прагнуть до лідерства, готові брати на себе відповідальність і активно шукають можливості для самореалізації. Така категорія здобувачів, як правило, легше адаптується до змінних умов професійного середовища, що є важливою передумовою успішного кар'єрного зростання[6].

Натомість низький рівень самооцінки може спричиняти уникання ризиків і обмеження кар'єрних амбіцій. Здобувачі вищої освіти з низькою впевненістю у собі часто обирають більш безпечні шляхи розвитку, уникають складних завдань та відповідальності. Це може позначитися на їхній професійній мобільності та обмежувати можливості для розвитку. Такі здобувачі можуть стикатися з труднощами під час працевлаштування, зокрема через недостатню готовність до конкуренції на ринку праці[3, с. 85].

Самооцінка також впливає на пріоритети в кар'єрних орієнтаціях. Здобувачі з адекватною самооцінкою частіше орієнтуються на особистісний розвиток, творчість і професійні досягнення, тоді як низька самооцінка може зумовлювати переважання прагнень до стабільності та уникнення ризиків. Висока самооцінка стимулює прагнення до визнання, самовираження та досягнення кар'єрних вершин[6].

Також варто взяти до уваги вплив освітнього середовища на формування самооцінки здобувачів освіти. Підтримуюча атмосфера, можливості для самореалізації та надання зворотного зв'язку сприяють розвитку позитивної самооцінки. Викладачі, ментори та керівники практик відіграють важливу роль у стимулюванні впевненості у здобувачів через конструктивну підтримку та мотивацію[4].

Формування адекватної самооцінки у здобувачів вищої освіти є важливим завданням як для самої особистості, так і для освітніх інституцій. Психологічна підтримка, впровадження програм розвитку лідерських якостей, організація тренінгів з кар'єрного планування та зосередженість на особистісному зростанні сприяють гармонійному розвитку здобувачів та їх успішній кар'єрі[1, с. 158].

Можна зробити висновки, що самооцінка відіграє важливу роль у формуванні кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти, впливаючи на їхню мотивацію, професійні амбіції та стратегії досягнення цілей. Формування адекватної самооцінки сприяє підвищенню конкурентоспроможності здобувачів на ринку праці та забезпечує їхню професійну успішність у довгостроковій перспективі[6].

Список використаних джерел

1. Канівець Т.М. Основні труднощі у підготовці студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри та роль власної активності студентів для їх

- подолання. Теоретичні та Прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2012. №3 (29). С. 158-168.
2. Карамушка Т.В. Уявлення аспірантів про сутність майбутньої професійної кар'єри, можливі напрямки і типи її здійснення. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. Вип. 2. С. 92-98
 3. Кузнецов О.І. Кар'єрна спрямованість студентів технічних спеціальностей. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2016. Вип. 52. С. 78-86.
 4. Лозовецька В.Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія. Київ: 2015. 279 с.
 5. Овсяннікова В. В. Особливості професійної кар'єри особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 91-104
 6. Роль самооцінки у формуванні особистості – вплив та значення. URL: <https://fact-news.com.ua/rol-samootsinki-u-formuvanni-osobistosti-vpliv-i-znachennya>

*Любов ДОЛИНСЬКА,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри соціальної психології
Факультету психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Факультету психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Професійне самовизначення – це активність самої особистості, спрямована на знаходження смислів і цінностей у професійній діяльності, яка забезпечує можливість реалізації її внутрішнього потенціалу [2]. Попри тривалий інтерес науковців до проблеми професійного самовизначення, вона залишається актуальною, оскільки на кожному етапі розвитку суспільства, особливо в умовах війни в Україні, цей процес набуває специфіки і своєрідності, оскільки з'являються нові професії, нові можливості самореалізації в них.

Професійному самовизначенню передуює, на думку В. Мачуського [5], готовність особистості до цього процесу, яка включає прагнення до здійснення певної діяльності, наявність знань щодо неї та усвідомлення індивідуальних

особливостей, що забезпечать її успішне виконання. У готовності до професійного самовизначення виділяють когнітивний, мотиваційний, практично-оперативний, психологічний, креативний та самооцінковий компоненти. Формується психологічна готовність до професійного самовизначення, за дослідженнями корифеїв української психології Г. Балла, П. Перепелиці, В. Рибалки, В. Федоришина, як результат успішної профорієнтаційної та профконсультативної роботи з учнями різного віку.

Подальші дослідження свідчать про відхід від традиційного розгляду процесу професійного самовизначення та перенесення акценту на багатоаспектність, складність та взаємозв'язку з особистісним, життєвим, соціальним та індивідуальним видами самовизначення, впливу соціального середовища, суспільних процесів та життєвої позиції суб'єкта вибору (О. Гриньова, С. Максименко, П. Ольховська, І. Чечко). Розглядається чотирьохкомпонентна періодизація професійного самовизначення: формування професійних намірів, цілеспрямована професійна підготовка, профадаптація та подальша реалізація особистісного потенціалу в трудовій діяльності [4].

До індикаторів професійного самовизначення на його першому етапі В. Бербец і Т. Василевська відносять сформованість професійних інтересів, наявність конкретних планів щодо продовження навчання, бажання отримати якісну та затребувану освіту, орієнтацію на професійну самореалізацію в майбутньому [1].

На етапі цілеспрямованої професійної підготовки чинниками професійного самовизначення є: професійна спрямованість, адекватно-оцінкове ставлення до себе як до професіонала, професійна самосвідомість, образ «я-у-професії», а результатом професійного самовизначення – професійна ідентичність як усвідомлення себе представником вибраної професії та професійної спільноти [2]. На цьому етапі спостерігаються значні відмінності й труднощі залежно від характеру та змісту обраної професії, суб'єктивних уявлень і очікувань при її виборі, відповідності індивідуальних особливостей особистості вимогам обраної професії.

Все вищеперераховане яскраво проявляється при підготовці майбутніх психологів. Проблемами професійного самовизначення майбутніх психологів є, перш за все, відсутність у абітурієнтів реальних уявлень та знань про зміст психологічної науки й функціональні обов'язки психолога, неузгодженість очікувань щодо професійної підготовки та змісту обраної освітньо-професійної програми. По суті, перший етап професійного самовизначення щодо професії психолога, який мав бути успішно здійснений в умовах доуніверситетського навчання, випадає з логічного ланцюга процесу, оскільки уявлення старшокласників про професію психолога засвоюються через засоби масової інформації, художню чи популярну літературу, індивідуальний досвід спілкування з психологом у школі чи просто розповідей / порад знайомих. Часто це формує у молоді хибні уявлення про психологію, їй часто приписується психіатричний, езотеричний, містичний зміст, що зумовлює

неадекватні очікування при виборі абітурієнтами професії психолога. Більше того, часто цей вибір пов'язаний з власними психологічними проблемами та сподіваннями щодо їхнього успішного розв'язання [6]. Невиправдання цих очікувань часто призводить до розчарування в професії психолога та шляхах підготовки у ЗВО. Студенти не налаштовані на опанування академічними знаннями (а саме з них і розпочинається фахова підготовка: загальна, вікова, соціальна психологія, психологія розвитку), не мотивовані на засвоєння теоретичних знань, вважаючи, що підготовку можна звести до опанування методиками і тренінгами. З такими установками, якщо студент і продовжує навчатися, професійне самовизначення, по суті, не відбувається, а опитування свідчать, що значна кількість не бачить себе в подальшому в професії психолога. Проте усвідомлення невідповідності власних очікувань вимогам фахової підготовки не відбувається, а часто неготовність до здійснення себе в обраній професії мотивуються «нецікавими і непотрібними предметами», «слабкою підготовкою» чи просто розчаруванням у своєму виборі.

Таким чином, практичний досвід засвідчує недостатнє професійне самовизначення на професію психолога вже на перших його етапах, що зумовлює врахування цих реалій, особливо на сьогодні, коли попит на психологів зростає не лише в суб'єктивному плані (про що свідчить збільшення кількості абітурієнтів саме на професію психолога), а й об'єктивному, оскільки психологічної допомоги потребують різні групи українців з різними проблемами.

Ще однією проблемою при самовизначенні на професію психолога є різноманіття освітньо-професійних програм. Абітурієнт, маючи можливість подати документи на різні спеціальності, програми, часто постає перед нерозумінням їхнього змісту, оскільки не знає, де і як шукати інформацію про них (а часом просто не має достатньо терпіння для пошуку), а тому обирає навмання (відповіді студентів, чому вони обрали ту чи іншу освітньо-професійну програму: «хочу навчитися консультувати», «пішов на ОПП «Психологія», бо це класична психологія, а потім ще на магістра думаю йти», «хочу навчитися жити без конфліктів» і т. п.).

Отже, підсумовуючи, можна стверджувати наступне:

- сучасні реалії суспільного життя в Україні потребують збільшення кількості психологів з чітким професійним самовизначенням на етапах вибору та цілеспрямованої професійної підготовки;
- робота з учнями щодо орієнтації на професію психолога вимагає посилення як з боку шкільних психологів, так і з боку ЗВО, якщо останні зацікавлені в абітурієнтах з мотивованим вибором на професію психолога (тут має бути і просвітництво щодо змісту психологічної науки, і робота студентів під час проходження усіх видів практики, і організація просвітницьких заходів щодо своїх освітньо-професійних програм);
- посилення ознайомлювальної роботи з абітурієнтами щодо змісту освітньо-професійних програм для здійснення усвідомленого вибору на відповідному етапі професійного самовизначення;

- акцент у професійній підготовці на формуванні професійно важливих якостей особистості майбутнього психолога, і особливо комунікативних, оскільки за їх участю здійснюються всі види психологічної допомоги, а навчання останніх років у дистанційній формі, зумовлене спочатку пандемією, а потім – війною, ускладнює цей процес;
- посилення первинного відбору професійно придатних кандидатів на здобуття професії психолога, який сьогодні відбувається через мотиваційні листи, перевірки яких проходять дещо формально;
- забезпечення уніфікованої підготовки бакалаврів з обов'язковим формуванням уміння надавати першу психологічну допомогу [7], що полегшить процес професійного самовизначення на етапах як вибору професії психолога, так і цілеспрямованої професійної підготовки;
- підсилення вибіркової частини навчальних планів сучасною проблематикою підготовки психологів: робота з військовими та переселенцями, подолання посттравматичних розладів та первинна допомога при суїцидальній поведінці, подолання кризових станів та врегулювання конфліктів, зниження агресії та тривожності, підвищення стресостійкості та активізація посттравматичного зростання.

Вважаємо, що ефективність професійної підготовки психологів визначається рівнем сформованості їхньої професійної самовизначеності. Емпіричне вивчення динаміки цього взаємозв'язку продовж навчання на бакалаврському рівні є наступним кроком для вивчення даної проблеми.

Список використаних джерел

1. Бербец В. В., Василевська Т. І. Професійне самовизначення школярів: підходи та освітні технології в умовах профільного навчання // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки (215). – Кропивницький, 2024. С. 105–110.
2. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти // Наукові записки. Серія: Психологія. Вип. 1 (3), 2024. С. 18–24.
3. Долинська Л. В., Гриньова О. М. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. 84 с.
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
5. Мачуський В. В. Формування готовності старшокласників до професійного самовизначення у сфері технічної діяльності в позашкільних закладах: Автореферат дис. на здобуття канд. пед. наук. – К., 2001. 16 с.
6. Руденко Л. Бідюк Н. Проблеми професійної підготовки психологів у вищій школі // Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки № 2 (21). 2020. С. 230–246.

7. Панок В. Г. Психологія ХХІ століття. Проблеми професійної підготовки психологів // Вісник Національної академії педагогічних наук України 6 (1). 2023. С. 1–8.

Тетяна ЗУБЕНЯ,
*студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Психологічне консультування»
спеціальності 053 - Психологія
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
Ірина БУЛАХ,
*доктор психологічних наук, професор,
декан Факультету психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова*

ПРОДУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ ПСИХОЛОГА

Сучасність постає перед людиною у цілому спектрі проблемних та кризових ситуацій. Війна, реформування суспільства, динамічні зміни оточуючого світу створюють жорстке середовище для становлення студента-психолога у особистісному та професійному аспектах. Основою актуальності теми є необхідність врахування вікової та професійної специфіки у процесі формування готовності майбутніх психологів та визначення напрямів особистісного і професійного вдосконалення молоді.

Питання продуктивного вирішення внутрішньоособистісного конфлікту як специфічного для юнацького віку психологічного феномена у руслі комплексного розвитку особистості розглядався багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. З школи української психології варто зазначити доробок таких науковців як Г. Костюк С. Максименко, О. Власова, О. Посацький, Т. Голованова, Л. Карамушка, Т. Канівець, О. Столярчук, О. Сергієнкова.

Формування готовності до професійної діяльності відбувається в основному на етапі юнацького віку (17–18 / 23–25 років). Це вік переходу до психологічного профілю дорослої особистості. На фоні соматичного розвою відбувається становлення психологічного з домінантою активного прагнення до особистісного самовдосконалення, самовираження й самоствердження [1]. Важливими віхами процесу постають набуття навичок постійного особистісного зростання, здатності набуття нового досвіду, формування

впевненості в собі у особистості з розвинутим Я і можливостями розвитку як фахівця власної сфери діяльності. Для психолога, як для ніякої більше професії, вміння продуктивно вирішувати на практиці конфлікти особистісного характеру є невід'ємною частиною професійної підготовки. І вона починається уже на етапі вибору майбутньої кар'єри. Г. Костюк С. Максименко, О. Власова, О. Посацький трактували феномен самовизначення як провідне психологічне новоутворення ще раннього юнацького віку, без якого професійне самовизначення є неможливим в принципі [3]. Перед юнаком постає велика кількість можливостей розвитку, які він має співвіднести з власними амбіціями та можливостями їх реалізації. Внутрішній конфлікт при цьому вирішується саме через самоусвідомлення, окреслення себе у зовнішньому світі та світі власних пріоритетів та проектування їх у загальносоціальний контекст. Відбувається створення цілісної системи взаємодії, де з одного боку формується унікальна ідентичність людини, а з іншого визначення її місця у системі суспільних відносин, набуття стійких і усвідомлених переконань, прийняття суспільних принципів та ідеалів, засвоєння норм поведінки, вміння вивчати світ, розуміти його та себе у світі. Метою розвитку юнака на цей період стає готовність до прийняття самостійних та відповідальних рішень у режимі гнучкої ситуативної адаптації. Одночасно розвивається і збагачується система знань про світ та особливості майбутньої професійної діяльності. Це сума розвитку розумової компетентності та світоглядних детермінант і орієнтацій. О. Посацький зазначав, початок юнацького віку тісно пов'язаний із піднесенням інтелектуальної активності на новий рівень, що полягає у прагненні зрозуміти сенс дійсності, зростанні інтересу та здатності до абстрактного мислення та узагальнення [2]. Ключове психологічне досягнення юності – це відкриття молодою людиною свого унікального, неповторного, складного та різноманітного внутрішнього світу й емансипація від дорослих. Юнак сприймає світ через власне Я. Самоаналіз та самовираження діють як призма у світопізнанні, а вміння робити вибір і відстоювати свою позицію підвищує рівень вольової регуляції [4]. Суперечність між особистістю і світом, іншими людьми і обставинами, а також внутрішні суперечності особистості постають основним джерелом енергії розвитку юнака. Проте процес самовизначення продовжується, він не є остаточним і завершеним. На кінець зазначеного періоду людина вже повністю доросла в соціальному та біологічному плані, та протягом юності людина проходить через ряд кризових точок. Так П. Еріксон підкреслював значення кризи ідентичності в епігенезі особистості, кризовий і конфліктний характер процесу розвитку. Хоча багато, що у цій моделі не враховується (спадкоємність, оперативні можливості вирішення проблем у гнучкій різноманітності характерні цьому віку), проте можна чітко визначити, що конфлікти постають необхідними сходами процесу. Необхідність співвіднесення Я-реального та Я-ідеального визначає вектор розвитку і збагачує досвід майбутнього психолога методологічною платформою вирішення конфліктів у цілому на власному досвіді[6].

У вищевказаному віковому проміжку відбувається синтез світоглядної позиції на унікально особистісних засадах, в рамках якого людина визначає цінність у загальнолюдській системі цінностей. Вона переживає ціннісно-смыслову кризу. В. Франкл актуалізував увагу на гіперрефлексії юнака щодо загальних ціннісних засад. Останні сприймаються як орієнтири, однак формування власного етичного кодексу та аксіологічних детермінант ще не є остаточним [7]. Професійна освіта з її етикою та деонтологічними принципами дозволяє спрямувати процес розвитку юнака, слугує базисом створення власної унікальної системи морально-ціннісних орієнтирів, що слугують людині надалі протягом усього життя у досягненні коротко та довгострокових цілей. Продуктивність даного ракурсу розвитку особистості визначається ефективною постановкою перспективних цілей та активним прагненням до їх досягнення, що залежить від ступеню позитивності Я-концепції, сформованості почуття самоповаги та самоцінності [5].

Питання самоцінності особистості є частиною конфлікту двох складових змісту Я-концепції: негативного та позитивного. Юнаки схильні до самовпевненості, переоцінки власних можливостей, що веде до вчинків, визначаючих неуспіх, а відповідно – зниження самооцінки, соціальної пасивності, конформізму та деградації. Позитивна складова, навпаки, постає реалізацією більш зважених та адаптивних рішень, що ведуть до успіху. Таким чином, подолання Я-концептуальної кризи визначає розвиток особистості і підкреслює виняткову значимість успішної діяльності людини у процесі набуття готовності до професійної діяльності та міжособистісної взаємодії у соціумі [4]. Процес навчання та практичного застосування знань в даному випадку постає одним із вирішальних факторів розвитку. Поряд із розвитком теоретичних знань, практичних навичок та світоглядно-ціннісних позицій відбувається психоемоційний розвиток юнака. Нестабільна сфера почуттів раннього юнацького віку поступово отримує цілісність та стабільність. Зняття внутрішніх суперечностей супроводжується переважанням позитивного емоційного самопочуття, явним оптимізмом, усвідомленням перспектив власної діяльності та реалізації. Розвиток емоційної сфери, у свою чергу, не виключає категоричності та прямолінійності оцінок щодо оточуючого світу, але на фоні критичності до усталених оцінок, постає феномен пошукової діяльності молодшої людини та переосмислення загальнолюдського в індивідуально-особистісному досвіді здобутому самостійно [1].

Таким чином можна зазначити, що розвиток готовності до професійної діяльності є провідною детермінантою розвитку всіх сфер особистості, конструктивним стрижнем, що допомагає особистості постати у цілісній зрілості, вирішувати внутрішні суперечності та набувати нових психологічних якостей, знань та вмій. З іншого боку, період юності і потреба у самореалізації сприяють швидкому і динамічному становленню людини як професіонала. Це взаємопов'язані та взаємодоповнюючі процеси, в яких конфлікт, вирішений продуктивно і успішно є детермінантою кожного етапу розвитку.

Психологічна готовність до професійної кар'єри в пізньому юнацькому віці – результат складного та багатоаспектного процесу розвитку особистості. Особливості цієї готовності визначаються поєднанням мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових та особистісних компонентів, які взаємодіють між собою.

Психологічна готовність до професійної кар'єри є комплексним утворенням, що включає у себе низку психологічних, особистісних і соціальних факторів, які взаємодіють у процесі формування професійної ідентичності. На цьому етапі формується особливий вид мотивації – професійний інтерес, який визначає спрямованість індивіда на оволодіння професійними знаннями та навичками, що сприяє розвитку професійної компетентності. Цей процес є інтеграцією теоретичного навчання та практичного застосування знань, який підвищує готовність особистості до роботи в обраній сфері [4].

Водночас відбувається прогресивне становлення емоційно-вольового компоненту психологічної готовності до побудови професійної кар'єри, що відображає здатність до самоконтролю, саморегуляції та стресостійкості. Процес професійної підготовки вимагає подолання різних труднощів та виконання складних завдань, які вимагають від юнака здатності до подолання стресу, розвитку самостійності та впевненості у власних силах. Досвід подолання труднощів та досягнення реальних успіхів стає фундаментом для формування емоційно-вольової готовності до професійної діяльності та побудови успішної кар'єри. Цей процес супроводжується побудовою професійної ідентичності. Особистісна зрілість, розвиток рефлексії та вміння критично оцінювати свої можливості є важливими характеристиками психологічної готовності до професійної діяльності у цьому віці [2; 4]. У цілому синтез якостей та їх інтеграція у рамках розвитку особистості все краще допомагає долати внутрішні та зовнішні конфлікти, а успіхи у їх подоланні сприяють гармонійному становленню особистості і підвищують рівень готовності до професійної кар'єри. Це результат складного процесу взаємодії особистісних та професійних аспектів, що відбувається під впливом соціального оточення, освітнього середовища та особистого досвіду. Готовність включає мотиваційні прагнення, знання та вміння, емоційну стійкість і здатність до саморозвитку. Така готовність визначає не лише успішність професійної діяльності в майбутньому, а й загальний рівень особистісної зрілості, впливає на здатність молодшої людини адаптуватися до вимог професії та успішно реалізовувати свій потенціал у різних життєвих сферах.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Канівець Т. М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 211–

219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2013_16_34 (дата звернення: 17.09.2024)
2. Кириченко Р. В., Колодяжна А. В. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 217–223. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/25909> (дата звернення: 18.09.2024).
 3. Міщенко М. С., Горенко М. В. Основи формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності: матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції*. Умань, 2017. С. 126–131.
 4. Мороз Л., Діхтяренко С. Особистісні детермінанти готовності студентів-психологів до здійснення професійної кар'єри. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67 (3). С. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-89-98> (дата звернення: 18.09.2024).
 5. Мотиваційна готовність здобувачів вищої освіти до майбутньої професії психолога / Столярова О. М., Сафін О. Д., Діхтяренко С. Ю., Рабодзей Т. С. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №6 (64). С. 105–109.
 6. Erikson E. H. *Identity, youth and crisis*. New York: WW Norton Company, 1968. 562 p.
 7. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press, 1992. 196 p.

Ірина КОРОТКА,
*студентка 2 курсу магістратури, група 2 мпсв
ООП «Психологічне консультування», ННЦВН
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
Любов ДОЛИНСЬКА,
*кандидат психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність проблеми. Аналіз літератури показує, що особливості прояву конфліктності студентів-майбутніх психологів в умовах професійної підготовки під час повномасштабної війни в Україні не є вивченими. Так само, відсутні дані щодо рівнів компетентності студентів-майбутніх психологів у

вирішенні конфліктів. Вивчення вказаної проблеми є надзвичайно важливим завданням не тільки для теоретичної психології, але, насамперед, для здійснення професійної діяльності практичними психологами протягом війни та в післявоєнний період.

Ступінь розроблення проблеми. Конфліктну поведінку студентів вивчали Л. Долинська, М. Войтович, М. Гордієнко, О. Грибок, Н. Гриньова, В. Журавльов, Л. Коберник, О. Крюкова, Л. Матяш-Заяц, І. Можарова, К. Мілютіна, А. Петлюк, Л. Подоляк, М. та Є. Пряжникови, Т. Черкасова, В. Юрченко, Ю. Черножук.

Висвітлення основних теоретичних положень. Підвищення рівня сформованості і культури особистості в процесі виховання студентів залежить від формування колективних взаємин у студентській академічній групі. Конфліктна поведінка властива для студентського колективу, його основою є протилежно спрямовані дії учасників конфлікту, за допомогою яких здобувачі освіти реалізують приховані процеси емоційної, вольової та пізнавальної сфер особистості. Конфліктна поведінка дає можливість реалізувати протилежні потреби, мотиви, інтереси студентів [3].

Конфліктність особистості – це інтегративна особистісна якість, яка визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості і характеризує рису характеру індивіда чи їх комплекс. Визначає конфліктність особистості комплексна дія факторів, які можна віднести до 2 основних груп: 1) психологічні фактори – темперамент, саморегуляція та психологічна стійкість, рівень агресивності, цінності та соціально-психологічні установки, комунікативна компетентність, ставлення до опонента тощо; 2) соціально-психологічні фактори – загальний рівень культури, умови життя та діяльності, соціальне оточення та середовище [4].

Робота фахівців, які працюють у системі «Людина-Людина» завжди супроводжується розв'язанням конфліктів. Тому, для студентів-майбутніх психологів важливим є розвиток конфліктної компетентності як складової професійності. Конфліктна компетентність є здатністю особистості у конфліктній ситуації виконувати дії, які забезпечують мінімізацію деструктивних наслідків конфлікту, включає знання та навички реалізації стратегій поведінки в конфлікті, є невід'ємною складовою загальної комунікативної компетентності [1].

Відповідно до психологічного підходу конфліктна компетентність складається з особистісного, когнітивного та операційного компонентів:

- 1) особистісний компонент - уявлення суб'єкта конфлікту про себе (цілі, емоції, мотиви тощо), уявлення про протилежну сторону конфлікту, рефлексивність, здатність учасників конфлікту до емпатії тощо;
- 2) когнітивний компонент - знання про причини виникнення конфліктів, учасників, умови перебігу конфлікту, види, типи та функції конфліктів, образи конфліктних ситуацій;
- 3) операційний компонент – навички взаємодії суб'єктів конфлікту, включає спектр можливих поведінкових реакцій у конфлікті [1].

Мета та завдання. Дослідження спрямоване на вивчення конфліктності студентів та їхнього вміння розв'язувати конфлікти з метою подальшої розробки тренінгової програми для покращення навичок попередження та вирішення конфліктних ситуацій. Проблема ефективного та швидкого вирішення конфліктних ситуацій є надзвичайно актуальною для студентів психологічних факультетів, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з розв'язанням конфліктів. Метою дослідження є діагностика рівнів конфліктності та компетентності у вирішенні конфліктів студентів-майбутніх психологів в умовах професійної підготовки під час повномасштабної війни. Відповідно до мети було визначено завдання: 1. Дослідити проблему конфліктності та компетентності у вирішенні конфліктів студентів-майбутніх психологів у науковій літературі; 2. Визначити рівні конфліктності та компетентності студентів-майбутніх психологів; 3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем конфліктності та рівнем компетентності у вирішенні конфліктів.

Результати та обговорення. Для діагностики рівня конфліктності та здатності студентів-майбутніх психологів до вирішення конфліктів було використано методики: 1) тест «Оцінка рівня конфліктності особистості» Г.В. Ложкіна та Н.І. Пов'якель; 2) методику «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» П.П. Хеппнера та І.Х. Петерсена [4,5].

Було продіагностовано 37 осіб – студентів-психологів I – VI курсів УДУ ім. Михайла Драгоманова, Чернігівського колегіуму ім. Тараса Шевченка, ДНУ ім. Олесея Гончара, Київського Інституту сучасної психології та психотерапії.

Результати дослідження конфліктності за допомогою тесту «Оцінка рівня конфліктності особистості» Г.В. Ложкіна та Н.І. Пов'якель свідчать про те, що студенти психологічних факультетів мають: середній рівень конфліктності – 16 респондентів (43%), вищий за середній рівень конфліктності – 14 респондентів (38%), нижчий за середній рівень конфліктності – 7 респондентів (19%), низький та високий рівень конфліктності – 0 %. Результати діагностики представлені у Табл 1.

Табл 1. Результати діагностики рівня конфліктності особистості

Рівень конфліктності	Респонденти, %
Високий	0
Вищий за середній	38
Середній	43
Нижчий за середній	19
Низький	0

Результати дослідження здатності вирішувати конфлікти за допомогою методики «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» П.П. Хеппнера та І.Х. Петерсена показали, що студенти психологічних факультетів мають: середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів – 26 респондентів (70,3 %), низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів

– 11 респондентів (29,7 %), високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів – 0 %. Результати діагностики представлені у Табл. 2.

Табл. 2. Результати діагностики рівня компетентності у вирішенні конфліктів

Рівень компетентності у вирішенні конфліктів	Респонденти, %
Високий	0
Середній	70,3
Низький	29,7

Кореляційний аналіз між значеннями рівня конфліктності та рівня компетентності у вирішенні конфліктів з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена ($r_{\text{емп.}}=0,10344$, $r_{0,01}=0,421$, $r_{0,04}=0,325$) показав відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку.

Відсутність підтвердженого взаємозв'язку між конфліктністю та рівнем компетентності у вирішенні конфліктів у студентів-майбутніх психологів вказує на необхідність звернути увагу на вплив соціально-психологічних факторів на рівень конфліктності. Повномасштабна війна в Україні є потужним соціально-психологічним фактором, який здійснює колосальний вплив на особистість, спільноти та суспільство в цілому.

Дослідження В. Тюріної та Л. Солохіної наслідків впливу війни у Камбоджі, Палестині, Ізраїлі, Боснії на психічне здоров'я людей продемонстрували негативний довготривалий вплив війни на особистість. Найчастіше у жертв війни проявляються симптоми тривоги та депресії, схильність до насильства, симптоми посттравматичного стресового розладу, психосоматики, у підлітків – суїцидальні наміри [6].

Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В. та ін. довели значний вплив війни на розлади психічного здоров'я серед здобувачів вищої освіти 1-2 курсів: ПТСР мали 42,2-46,8%, депресивні прояви – 33,9-38,1%, тривожні прояви – 30,8-38,9 %. Порівняно з юнаками, частка дівчат з ментальними розладами була в 3-4 рази вищою. Між двома дослідженнями за рік війни спостерігалася тенденція до зменшення тривожно-депресивних проявів та зменшення частки здобувачів з ознаками ПТСР [2].

Wang S., Barrett E., Hsiao-Rei Hicks M. *et al.* шляхом проведення онлайн-опитування 2364 дорослих у віці 18-79 років, які проживають в Україні (5 квітня 2023 року – 15 травня 2023 року) показали, що 44,2 % мали ймовірний депресивний розлад, 36,8% демонстрували значну самотність, 23,1 % мали тривожний розлад, 14,4% мали ймовірний ПТСР, 8,9% мали ймовірний комплексний ПТСР (СПТСР). Депресивний розлад, тривожний розлад, ПТСР, хронічний ПТСР та самотність були пов'язані з дезадаптивним копінгом [7].

Автори статті припускають можливий вплив тривожного розладу, депресивного розладу, самотності, ПТСР та хронічного ПТСР на здатність студентів вирішувати конфлікти, незалежно від їхньої компетентності у вирішенні конфліктів.

Як висновок, можемо зазначити, що вважаємо доцільним подальше дослідження: 1) конфліктності та компетентності у вирішенні конфліктів в умовах війни; 2) чинників, які впливають на зниження рівня конфліктності; 3) шляхів підвищення рівня компетентності у вирішенні конфліктів. Напрямами майбутніх емпіричних досліджень можуть бути: а) залежність проявів конфліктності майбутніх психологів від соціального-психологічних чинників; б) особливості прояву конфліктності майбутніх психологів під час війни за гендером, віком, типом особистості тощо.

Список використаних джерел

1. Войтович М. Розвиток конфліктної компетентності у студентів – медичних психологів на етапі професійної адаптації // Актуальні проблеми адаптації. - 2012– Т.5. – Вип. 12. – С. 23-31.
2. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В. та ін. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни // Вісник Вінницького національного медичного університету. Соціальна медицина, організація охорони здоров'я. – 2023. – Т. 27. - №4. – С. 628-634.
3. Гриньова Н., Петлюк А. Конфліктна поведінка студентів-психологів під час навчання у закладах вищої освіти // Психологічний журнал. – 2018. - №1. – С. 15-24.
4. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту /За наук. ред. Л.М.Карамушки. – Полтава: ПОППО. – 2005. – 64 с.
5. Ложкин Г. В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта: учебн. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: МАУП, 2002. – 256 с.
6. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень // Особистість, Суспільство, Війна. – 2022. – С. 116-118.
7. Wang S., Barrett E., Hsiao-Rei Hicks M. *et al.* Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion // Psychiatry Research. – 2024. - №339. – P. 1-9.

*Галина ЛУЦИК,
старший викладач
кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненський державний гуманітарний університет
м. Рівне, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАТУС В АКАДЕМІЧНІЙ ГРУПІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ-ДЕВІАНТАМИ

Важливим чинником формування освітнього середовища в закладах вищої освіти є процеси, які розгортаються у студентській групі. Психологічний клімат у групі, соціальний статус здобувача визначає не лише ступінь задоволеності від спілкування з одногрупниками, але й впливає на формування готовності до професійної діяльності.

Поведінка кожного студента, його орієнтація на здобуття знань, формування готовності до майбутньої професійної діяльності визначається статусом у групі, рольовими позиціями, ціннісними орієнтаціями.

Оскільки сучасні умови розвитку та функціонування суспільства в умовах війни породжують активізацію проявів девіантної поведінки, особливо у підлітковому середовищі, формування готовності майбутніх психологів до роботи вказаного напрямку набуває особливої актуальності.

Зважаючи на важливість формування готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, доцільно вивчити чинники формування такої готовності.

Мета повідомлення. Дослідити вплив соціально-психологічного статусу в академічній групі на вираженість структурних компонентів готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка студентів до професійної діяльності є одним із пріоритетних завдань сучасної системи вищої освіти. Водночас цей процес тісно пов'язаний із соціальними обставинами, у яких формується особистість студента. Соціальний статус, що відображає позицію особистості у групі, впливає на формування професійної ідентичності, здатність до комунікації та інтеграції в професійне середовище.

Слушно зауважує Яковлева (2022), що ставлення особистості до майбутньої праці, задоволеність її результатами, значною мірою залежить від соціально-психологічного клімату студентської групи. В доповнення Каленчук (2019) зауважує, що студенти з високим соціальним статусом отримують задоволення від діяльності, здатні до активної поведінки, до прояву ініціативи, характеризуються критичним мисленням, схильністю до аналізу ситуації, яка складається, прагненням до лідерства, бажанням брати відповідальність.

Зважаючи на зазначене, актуальним видається вивчення впливу соціального статусу студентів на формування готовності до роботи з підлітками-девіантами.

В попередніх дослідженнях нами була обгрунтована структура готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками (Луцик, 2018). Вважаємо, що готовність є системним особистісним утворенням взаємопов'язаних компонентів: креативно-практичного, когнітивного, мотиваційно-ціннісного та регулятивного, які забезпечують ефективність професійної діяльності.

За результатами соціометрії, проведеної зі студентами-психологами Рівненського державного гуманітарного університету, був визначений їх соціально-психологічний статус в академічній групі. Порівнявши середні значення вираженості структурних компонентів готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками з їх соціально-психологічним статусом нами були виявлені певні закономірності.

Статистично значимий характер відмінностей середніх значень вираженості факторних оцінок у майбутніх фахівців-психологів з різним соціально-психологічним статусом в академічній групі виявлено у відношенні майже усіх структурних компонентів готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками – «когнітивного» ($p \leq 0,01$), «креативно-практичного» ($p \leq 0,05$), «ціннісно-мотиваційного» ($p \leq 0,05$).

Слід зауважити, що здобувачі, які мають в академічній групі статус «ізолювані», демонструє достовірно найнижчий, ніж усі інші категорії, рівень середніх значень вираженості структурних компонентів готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками.

Таким чином, представники категорії «ізолювані», у порівнянні зі здобувачами вищої освіти з іншим соціально-психологічним статусом в академічній групі, характеризуються найнижчим ступенем сформованості: *когнітивного компонента* (низький рівень розуміння психологічної сутності проблеми девіантної поведінки, теоретичних і практико-прикладних аспектів проблеми поведінкових девіацій тощо), *креативно-практичного компонента* (низький рівень здатності до прийняття нестандартних рішень, вміння знаходити оригінальні шляхи розв'язання проблем тощо), *ціннісно-мотиваційного компонента* (низький рівень розвитку ціннісного ставлення до майбутньої професійної діяльності, зацікавленості в результатах такої роботи).

Також слід відмітити, що найвищий ступінь сформованості когнітивного компонента готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками спостерігається у майбутніх психологів із соціально-психологічним статусом в академічній групі «бажані», а найвищий ступінь сформованості креативно-практичного і ціннісно-мотиваційного компонента готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками – у майбутніх психологів із соціально-психологічним статусом в академічній групі «зірки».

Результати дослідження доводять, що здобувачі, які займають активну позицію в академічній групі демонструють відповідно вищий рівень готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками, в порівнянні зі студентами, які мають в академічній групі статус «ізольовані».

Висновки. Проведене дослідження уможливило узагальнення про те, що соціально-психологічний статус особистості в академічній групі є чинником формування готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, оскільки визначає рівень сформованості структурних компонентів такої готовності.

Список використаних джерел

1. Луцик, Г. О. (2018) Структура готовності майбутніх психологів до роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки. Професійна освіта: проблеми і перспективи. ІІТО НАПН України. К.: ІІТО НАПН України. № 14. С. 30-36.
2. Каленчук, В. О. (2019). Соціальний статус студента як чинник оцінки організаційної культури університету. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Вип. 2. С. 72-77.
3. Яковлева, С. Д. (2022). Соціально-психологічний клімат та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 1. С.77-83.

***Марія МОСКАЛЕНКО,**
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
***Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології*

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. У сьогоднішній день проблема конфліктологічної компетентності особистості є актуальною для сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє зрозуміти поведінку особистості у конфліктних ситуаціях. І це може стати основою для практичної роботи психолога з врегулювання конфліктів. Конфліктологічна компетентність є одною з найважливіших професійних якостей майбутнього психолога без якої не можлива ефективна

професійна діяльність. Адже, одним з важливих завдань психолога - це вміти попереджувати конфлікти, діагностувати їх причини та вирішувати.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема конфліктологічної компетентності була предметом численних досліджень у психології та низці інших, дотичних до неї наук як філософія, соціологія, педагогіка. Аналіз наукових робіт у цих галузях свідчить про те, що сучасні основи конфліктології базуються на здобутках видатних стародавніх мислителів (Аристотель, Геракліт, Емпідокл, Епікур, Платон), філософів епохи Відродження та Нового часу (Ф. Бекон, Г. Гегель, Т. Гоббс, Д. Дідро, І. Кант та інші), засновників провідних соціологічних та психологічних теорій конфліктів (М. Дойч, К. Левін, К. Роджерс, К. Хорні). Зміст конфліктологічної компетентності розглядають Т. М. Дзюба, І. В. Козич, Л. О. Котлова, О. С. Климентьєва, Г. В. Ложкін, Л. М. Мухіна, Н. І. Пов'якель, І. І. Русинка, С. С. Філь.

Виклад основного матеріалу.

Конфліктологічна компетентність, як наукове поняття, починає активно використовуватися у психологічних дослідженнях відносно недавно – приблизно з початку XXI століття. Відтак можемо зафіксувати, що не має єдиного розуміння сутності даного феномену. Наприклад, І. І. Русинка під конфліктологічною компетентністю фахівця розуміє сукупність конфліктологічних знань як виду професійних знань про конфлікт і пов'язаних із ним явищ, фактів [4]. В ситуаціях професійного конфлікту професійні знання, знання про конфлікт виступають важливим компонентом професійної культури і виконують інформаційну функцію для діяльності фахівця.

Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель розуміючи під конфліктологічною компетентністю сукупність особистісних рис, знань, навичок та вмінь, які допомагають вирішенню конфлікту, виокремлюють наступні її елементи:

- знання причин появи конфлікту, закономірностей його розвитку та процесу, особливостей поведінки та специфіки діяльності опонентів у конфліктній протидії, їх психічних станів, тощо;
- уміння прогнозувати дії опонентів, їх поведінку в процесі конфлікту, можливості застосування різних прийомів конфліктної протидії, передумови затухання або ескалації конфлікту, його можливі наслідки та післядію тощо;
- уміння здійснювати психологічний вплив на учасників або опонентів конфлікту на їх думки, погляди, мотиви, настрої та інше;
- уміння профілакувати конфлікт та можливе виникнення конфліктних ситуацій;
- уміння здійснювати ефективне спілкування з учасниками конфлікту з урахуванням їх особистісних відмінностей та емоційних станів [2].

На думку, Л. А. Петровської, до основних компонентів, які утворюють конфліктологічну компетентність відносяться:

- «Я-компетентність» – адекватна орієнтація у власному психологічному потенціалі, а також у потенціалі іншого учасника (учасників);
- ситуаційна компетентність – вміння учасників діяти відповідно до ситуації [3].

На думку Т. М. Дзюби, конфліктологічна компетентність дає змогу знайти закономірності виникнення та розвитку конфлікту, щоб ліквідувати його або сприяти його конструктивному розв'язанню; навчитися критично аналізувати власні можливості і перспективи; оволодіти технологіями запобігання конфліктам, прогнозування й конструктивного розв'язання конфліктів, які передбачають знання прийомів аналізу ситуації [1].

Отже, конфліктологічна компетентність - це поєднання теоретичних знань, практичних вмінь, навиків, досвіду, особистісних характеристик, що допомагають вирішувати конфлікти конструктивно.

Список використаних джерел

1. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту / за ред. Л. М. Карамушки. Полтава: ПОППО, 2005. 64 с.
2. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
3. Матяш-Заяц Л. П. Сучасні підходи до розуміння конфліктної компетентності у психологічній науці. / Л. П. Матяш-Заяц // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. - 2013. - Вип. 42. - С. 26-33.
4. Русинка І.І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами. Навчальний посібник / І.І.Русинка. – Київ, 2007. – 332 с.

Ольга СОШКО,
*студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»
УДУ імені Михайла Драгоманова;*

Інна СТЕПАНЕНКО,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З КОНФЛІКТНИМИ ВЗАЄМИНАМИ

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день питання готовності майбутніх психологів до професійної діяльності залишається особливо актуальним, з урахуванням воєнних дій, що відбуваються в Україні. Перед психологами-практиками поставлено величезне завдання – надання психологічної допомоги людям, які зіткнулися з наслідками воєнних дій, і особливо, з врегулювання конфліктних взаємин.

Огляд літератури з проблеми. Психологічна готовність була предметом дослідження багатьох науковців: Н. Байбекова, А. Бек, Л. Карамушка, В. Панок та інші.

Н. Байбекова [1], підходила до питання психологічної готовності з позиції емоційної регуляції. Автор зазначав, що емоційний компонент готовності включає здатність фахівця контролювати власні емоції та регулювати психоемоційний стан під час роботи з клієнтами, які пережили травматичний досвід. Це є особливо важливим під час роботи з конфліктними ситуаціями, коли клієнти можуть демонструвати високий рівень тривожності та агресії.

А. Бек [2], визначав психологічну готовність як здатність людини до планування, оцінки ризиків і прийняття зважених рішень навіть у стресових умовах.

Л. Карамушка [3] розглядала психологічну готовність як комплексну характеристику, що складається з кількох ключових компонентів: когнітивного, мотиваційного, емоційного та операційного. Автор підкреслювала, що психологічна готовність формується під час професійної підготовки фахівців і впливає на їх здатність справлятися з кризовими ситуаціями, особливо під час роботи з травматичними випадками. Основою готовності є розвиток стресостійкості та вміння адаптуватися до нових умов.

В. Панок [5] акцентував увагу на важливості професійної компетентності, яка включає: здатність до аналізу ситуацій, швидкого прийняття рішень, саморегуляції. Автор підкреслював, що психологічна готовність є не просто набором окремих якостей, а інтегрованим станом, який дозволяє фахівцю залишатися ефективним у складних умовах, зокрема під час роботи в кризових ситуаціях, спричинених війною.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічна готовність» має глибоке коріння в історії психології, відображаючи еволюцію розуміння підготовленості особистості до різних видів діяльності.

Значний внесок у розвиток концепції психологічної готовності зробили Г. Костюк та О. Запорожець, які досліджували психологічну готовність до навчальної та професійної діяльності. Авторами було підкреслено важливість мотиваційних, вольових, сенсорних та моторних компонентів у структурі професійної готовності.

На думку З. Кісарчук [4] види психологічної готовності включають кілька ключових компонентів, які визначають рівень підготовленості особистості до виконання професійних завдань, особливо в умовах роботи з конфліктними взаєминами. Автор зазначав, що основними видами психологічної готовності є емоційна, когнітивна, мотиваційна та поведінкова готовність, кожна з яких має свої особливості:

- Емоційна готовність передбачає здатність контролювати та регулювати власний емоційний стан під час роботи з клієнтами, особливо в ситуаціях підвищеного стресу. Вона характеризується стійкістю до негативних емоцій, здатністю залишатися спокійним і зібраним під час

вирішення конфліктів. Для психолога, що працює з травмованими клієнтами або в кризових ситуаціях, емоційна готовність є вирішальною, оскільки дозволяє підтримувати стабільний психоемоційний стан і надавати ефективну допомогу;

- Когнітивна готовність включає знання, вміння та навички, необхідні для професійної діяльності психолога. Це здатність аналізувати конфліктні ситуації, оцінювати різні аспекти проблеми та обирати найкращі підходи до вирішення. Когнітивна готовність базується на високому рівні аналітичного мислення, рефлексивності та професійної компетентності. Психолог із розвинутою когнітивною готовністю здатний оперативно оцінювати ситуацію та приймати зважені рішення навіть у складних умовах;

- Мотиваційна готовність визначається внутрішньою мотивацією фахівця до виконання професійних завдань. Вона охоплює бажання допомагати клієнтам, прагнення до професійного зростання та готовність долати труднощі. Мотиваційна готовність забезпечує психолога необхідним стимулом для ефективної роботи, особливо в умовах високого навантаження та емоційного вигорання. Це важливий компонент, який сприяє підтримці ентузіазму та професійної енергії;

- Поведінкова готовність включає практичні дії та реакції, які демонструє психолог у відповідь на конфліктні ситуації. Вона проявляється у здатності швидко та адекватно реагувати на зміни в поведінці клієнтів, застосовувати ефективні техніки втручання та підтримувати професійну етику. Поведінкова готовність є вирішальним елементом під час кризового консультування, оскільки дозволяє психологу використовувати свої знання і навички на практиці.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, аналіз літератури дозволив нам визначити, що емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти є невід'ємною складовою психологічної готовності майбутніх психологів до роботи з конфліктними взаєминами. Кожен із цих компонентів взаємодіє між собою, створюючи комплексну основу для ефективного виконання професійних обов'язків, особливо в умовах підвищеного стресу та кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Байбекова Н. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах / Н. Байбекова // Збірник наукових праць. – 2013. – Ч. 3. – С. 41 – 47
2. Бек А. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми / А. Бек // Психологія і суспільство. - 2019.
3. Карамушка Л.М. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 с.

4. Кісарчук З. Г. Проблема професійної підготовки психологів-консультантів та психотерапевтів / З. Г. Кісарчук // Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи. – К. : Ніка-Центр, 2002. – С. 176 - 177.
5. Панок В.Г., Острова В.Д. Психологічна служба вищого навчального закладу / В.Г. Панок, В.Д. Острова. – К. : «Освіта України», 2010. – 230 с.

Ганна УЛУНОВА,
*доктор психологічних наук, доцент,
начальник відділення оперативної психологічної підтримки
77 Центру психологічної підтримки ОК «Північ»*

Юлія СІДЕЛЬНИК,
*студентка 2 курсу бакалаврату
спеціальності «Комп'ютерні науки»,
Сумського державного університету*

ПІДГОТОВКА ЦИВІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

Загальна мобілізація населення України у 2022 році була спричинена нападом країни-агресора та дозволила нашій країні зберегти свою державність. За мінімізованими підрахунками сотні тисяч військовослужбовців отримали бойовий досвід та пройшли через випробування війни. Одна з робіт Ч. Гоуга (доктора медицини, полковника Армії США) має назву «Одного разу воїн – воїн назавжди» [2], що відображає закарбованість у психіці комбатантів досвіду бойових дій на все життя. Завершення війни супроводжуватиметься одночасною демобілізацією великої кількості ветеранів війни, повернення до мирного життя яких вимагатиме підвищеної уваги до їх потреб з боку суспільства. Вже зараз мають розроблятися ветеранські програми з медичного та соціального обслуговування, професійного навчання та працевлаштування, бізнес-інкубаторів та фінансової підтримки тощо. Безумовно, окремі виклики постануть і перед цивільними психологами, які надаватимуть психологічну допомогу під час ресоціалізації ветеранів війни, консультувати їх щодо вирішення сімейних проблем, супроводжувати при лікуванні ПТСР тощо. Все це обумовлює необхідність розширення професійних компетентностей цивільних психологів, формування яких має розпочинатися з підготовки у виші.

Досвід служби на посадах військового психолога з початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України дозволяє нам визначити спеціальні компетентності, необхідні психологу для роботи з ветеранами війни, а саме: 1) здатність розуміти особливості функціонування

психіки людей, постраждалих від війни (ветеранів війни та цивільного населення); 2) здатність диференціювати непатологічні реакції людини на кризові події та психічні розлади; 3) здатність забезпечувати комплексний психологічний супровід реінтеграції ветеранів війни; 4) здатність реалізовувати кризові психологічні інтервенції низької інтенсивності; 5) здатність проводити психологічну реабілітацію осіб, які зазнали впливу травматичної події, та інші. Okремо зазначимо необхідність розвивати у цивільних психологів компетентності онлайн-роботи з клієнтами взагалі та ветеранами війни зокрема. Для цього можуть використовуватися різноманітні платформи (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Jitsi Meet та інші). Проте проблема полягає не тільки в технічному опануванні психологами засобів для комунікації, але й у сформованості здатностей використовувати психологічні методи та методики, адаптовані до онлайн-роботи.

Це не повний перелік необхідних спеціальних компетентностей психолога, який працюватиме з ветеранами війни. Тут зазначені лише компетентності, які відсутні у Стандарті вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Цілком логічно, що при оновленні вищезазначеного Стандарту ці компетентності можуть бути узагальнені та інтегровані у компетентності з більш широким змістом, але без втрати конкретики при їх формуванні у здобувачів вищої освіти. Оновлення потребуватимуть і програмні результати, які визначають ступінь сформованості вищезазначених компетентностей.

Список використаних джерел

1. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія». URL: <http://surl.li/fskhvc> (дата звернення: 27.11.2024).
2. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. О. Корнюшина. Київ: Наш Формат, 2024. 352 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Ольга БАША,
*студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Практична психологія»,
ДУ «Київський авіаційний інститут»*

**Науковий керівник:
Наталія ЛИТВИНЧУК,**
*старший викладач кафедри педагогіки та психології
професійної освіти*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЧИННИК КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В умовах війни в Україні, ситуації невизначеності та небезпеки для життя проблема емоційного вигорання набуває особливого значення. Постійна напруга, необхідність адаптуватися до нестабільності та виклики, пов'язані зі зміною життєвих і професійних обставин, вимагають від людей не лише високої компетентності, а й виняткової адаптивності. Це важливо для забезпечення ефективного виконання як професійних обов'язків, так і навчальних завдань. Дані про поширеність синдрому емоційного вигорання серед молоді наголошують на його значущості.

Юнацький вік є вагомим етапом формування особистості, коли людина активно шукає себе, встановлює ціннісні орієнтири та будує взаємини з оточенням. У цей період молодь зазнає значного емоційного, інтелектуального та соціального навантаження, що часто провокує появу таких явищ, як емоційне вигорання. Емоційне вигорання, у свою чергу, може впливати на поведінкові реакції, серед яких особливу увагу привертає конфліктність. Цей феномен стає дедалі актуальнішим через посилення соціального тиску, зміну форм навчання, зростання рівня конкуренції та недостатню емоційну підтримку з боку дорослих.

Дослідженню проблеми синдрому емоційного вигорання присвятили свої праці вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: Е. Аронсон, В. Бойко, М. Буріш, С. Джексон, Л. Карамушка, Н. Князева, К. Кондо, Р. Кочюнас, Н. Мальцева, К. Маслач, С. Овдей, А. Пайнз, Н. Самаукіна, Г. Сельє, Х. Сіксма, Г. Сонек, Т. Форманюк, Г. Фрейденбергер, В. Шауфелі, А. Шевченко та інші. До вивчення різних аспектів конфліктної поведінки у своїх роботах зверталися такі науковці, як Е. Аронсон, Дж. Грінберг, К. Ізард, К. Левін, К. Роджерс, Д. Голман, Т. Кілманн та ін. Проте залишається недостатньо розкритим питання щодо взаємозв'язку емоційного вигорання та конфліктної поведінки у осіб юнацького віку, що зумовлює актуальність дослідження.

Емоційне вигорання – це психоемоційне виснаження, яке розвивається через затяжний стрес і надмірні навантаження. Його основні прояви включають [3; 4]:

- емоційне виснаження, коли людина відчуває постійну втому, втрату інтересу до діяльності;
- деперсоналізацію, коли молодь стає байдужою до інших людей, втрачає емпатію;
- зниження почуття ефективності, що виражається в сумнівах у власних здібностях.

Для юнацького віку характерними причинами емоційного вигорання є навчальний стрес, який виникає через постійні вимоги до успішності, необхідність складати іспити та виконувати численні завдання; часто поєднання навчання з трудовою діяльністю, що створюють значне емоційне навантаження. Важливим чинником також є проблеми у міжособистісних стосунках: конфлікти з однолітками, непорозуміння з батьками чи викладачами сприяють розвитку емоційного виснаження. Ще однією суттєвою причиною є невизначеність майбутнього, коли страх перед вибором професії та відповідальність за своє життя призводять до підвищеної тривожності та психологічного виснаження [5].

Емоційне вигорання значно посилює схильність до конфліктної поведінки, оскільки виснажена людина менш здатна контролювати свої емоції. В юнацькому віці конфлікти можуть проявлятися у формі [1; 2]:

- Агресивної поведінки: молодь може виражати своє розчарування через крики, образи, фізичну агресію.
- Пасивної конфліктності: це відчуження, ухилення від спілкування, демонстрація байдужості.
- Провокаційної поведінки: намагання викликати реакцію оточення, щоб привернути до себе увагу.

Дослідження свідчать, що емоційно виснажені особистості менш здатні до конструктивного вирішення конфліктів. Нестача енергії для пошуку компромісів і саморефлексії призводить до загострення проблем.

Конфліктна поведінка, що виникає внаслідок емоційного вигорання, має численні негативні наслідки, які впливають як на саму особистість, так і на її соціальне оточення. Одним із головних аспектів є погіршення стосунків, коли постійні суперечки з однолітками, батьками чи іншими близькими людьми поступово призводять до емоційного віддалення і навіть соціальної ізоляції. Такі зміни можуть значно ускладнити взаємодію особистості з іншими, формуючи в ній почуття самотності й відчуження.

Крім того, тривалий стрес і неможливість конструктивно вирішувати конфлікти створюють передумови для розвитку серйозних психологічних проблем. До них належать депресія, тривожні розлади, а також загальне погіршення психоемоційного стану, що може мати довготривалі наслідки. Водночас конфліктна поведінка й емоційне виснаження негативно впливають на когнітивні здібності, зокрема здатність концентрувати увагу, що ускладнює

навчання та виконання інших інтелектуальних завдань. Це, у свою чергу, стає причиною зниження успішності й зростання почуття незадоволення собою, формуючи замкнене коло проблем, яке важко розірвати без зовнішньої допомоги.

Отже, емоційне вигорання і конфліктна поведінка є взаємопов'язаними явищами, які негативно впливають на різні сфери життя, підкреслюючи необхідність своєчасного втручання для збереження психологічного благополуччя та соціальної гармонії у осіб юнацького віку [6].

Подолання емоційного вигорання потребує комплексного підходу. Важливим є розвиток емоційного інтелекту, який допомагає краще розуміти й управляти власними емоціями, а також проявляти емпатію до оточення. Створення підтримуючого середовища, у якому батьки, викладачі та друзі відіграють ключову роль, забезпечуючи емоційну підтримку, є необхідним для гармонійного розвитку молоді. Профілактика стресу також відіграє важливу роль, у деяких випадках необхідною стає робота з психологом, що дозволяє подолати вигорання та сформувані конструктивні способи вирішення конфліктів.

Таким чином, емоційне вигорання є серйозним викликом для молоді, який значною мірою впливає на їхню поведінку та здатність до соціальної адаптації. Зв'язок емоційного вигорання із конфліктністю потребує особливої уваги з боку педагогів, психологів та батьків, адже вирішення цієї проблеми сприяє гармонійному розвитку особистості. Для запобігання негативним наслідкам важливо формувати у молоді навички емоційної стійкості та підтримувати їх на шляху саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Захарчин Г. М. Управління конфліктами : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 192 с.
2. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №14. С.125-129.
3. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
4. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
5. Erikson E. Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2016. 144 p.
6. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

*Анна БУРЛАКА,
студентка 1 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Леся ВОЛЬНОВА,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я*

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК СПОСІБ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

Актуальність проблеми. Актуальність проблеми агресивної поведінки підлітків, як способу вирішення конфліктів, зумовлена зростанням кількості випадків, де конфлікти вирішуються саме виявами агресії поведінки, що створює великі ризики формування стійких деструктивних моделей поведінки в майбутньому.

Поглянувши на сучасні реалії можна стверджувати, що життя сьогодні для багатьох людей є тотальною нестабільністю, що відчутно впливає на всі сфери життя – від базових фізичних потреб до психологічного благополуччя. Особливо це стосується підлітків, які перебувають у критичному періоді формування особистості та особливо вразливі до таких умов. Недостатня емоційна зрілість та брак життєвого досвіду зумовлює те, що вони все частіше вдаються до агресивної поведінки як основного способу вирішення конфліктів. Це може призвести до формування покоління, котре не здатне конструктивно вирішувати конфлікти, що загрожує майбутній соціальній стабільності.

Огляд літератури з проблеми. Значний внесок у дослідження теоретико-методичних питань агресії внесли: Є.В. Карпенко, котрий наголошує на значенні вікового періоду, коли агресія виступає формою адаптації; Л.О. Котлова та О.Л. Христюк, які аналізують роль конфліктів і сімейного виховання у формуванні агресивних моделей; зарубіжні автори, як-от Л. Берковіц, який розглядає біосоціальні причини агресії, К. Лоренц, який підкреслює її природжений характер, а також Р. Фелсон, який акцентує на впливі суспільних норм.

Враховуючи ситуацію в країні та її вплив на психічний стан, важливо зрозуміти, чому підлітки схильні до агресивної поведінки при вирішенні конфліктів, та віднайти можливі шляхи до зміни цієї моделі поведінки, що сприятиме гармонійному розвитку особистості та зміцненню суспільства.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання агресивної поведінки підлітків, як способу вирішення конфліктів, можна стверджувати, що така поведінка є багатогранним явищем. Важливо розуміти, що агресія може бути, як і наслідком внутрішніх конфліктів, так і відповіддю на зовнішні обставини.

Конфлікт, за визначенням В.М. Нагасевим, — це суперечність, яка виникає між людьми у зв'язку з вирішенням тих чи інших питань соціального чи особистого життя; це явище, що виникає через зіткнення інтересів, цінностей або потреб і є природною частиною людських відносин (цит. за [4, с. 20]). Один із найскладніших психологічних конфліктів для підлітків — це внутрішньоособистісний конфлікт, який виникає у їхньому внутрішньому світі. Протиріччя в особистісному світі, зміни у бажаннях, прагненнях та цілях, невпевненість у їхній реалізації, вагання, сумніви та боротьба мотивів — усе це стає основою для внутрішніх переживань, що визначають конфлікт [6].

Щодо агресивної поведінки, то поширеним є визначення, згідно з яким це цілеспрямована активність, яка реалізується через конкретні дії, спрямовані на фізичне, психологічне чи соціальне утискання інших. Практичне значення мають визначені А. Бассом і Е. Даркі ще в 1950-х роках види агресивних дій. Зокрема: негативізм (опозиційна манера ставлення до звичаїв чи правил, що встановилися, як активна, так і пасивна), образа (заздрість та ненависть до оточуючих за дійсні та надумані дії), підозрілість (переконання, що всі інші люди завдають шкоду, недовіра, надмірна обережність), роздратування (готовність до прояву негативних емоцій за найменшого емоційного збудження), почуття провини (самозвинувачення за ніби-то погані вчинки), фізична агресія (використання фізичної сили проти іншої особи), непряма агресія (плітки, жарти, випадкові чи ні на кого не спрямована) та вербальна агресія (сварка, крик, погрози, прокляття) [7, с.90].

Л. О. Герасименко, Р. І. Ісаков, О. В. Погорілко, А. М. Скрипніков зауважують, що агресивність може бути спрямована, як до оточуючих, так і на себе, що простежується у самозвинуваченні, приниженні себе, нанесенні пошкоджень на тілі різного ступеня тяжкості, вчинення суїцидальних спроб, девіантна аутодеструктивна поведінка (алкоголізм, наркоманія тощо). В цьому контексті підліткова аутоагресія є одним із захисних механізмів психіки задля вирішення конфліктних ситуацій, пов'язаних зі збереженням своєї індивідуальності, власної цінності [1].

Під час підліткового періоду відбувається інтенсивний фізіологічний та психічний розвиток дитини. На думку Є.В. Карпенко, це має тісний зв'язок із умовами існування молодого покоління: наявністю або відсутністю хороших довірливих стосунків з дорослими і однолітками, сприятливим впливом середовища на розгортання особистісних здібностей, недостатнім рівнем розвитку комунікативних навичок [3, с.38]. І.Д. Бех переконаний, що важливу роль відіграє соціалізація, адже цей процес надає підлітку відчуття дорослості та вагомості у суспільстві. В свою чергу, це є важливим аспектом, тому що має вагомий впливу у побудові та прояві поведінки в оточуючому середовищі [2].

Агресивна поведінка підлітків часто є швидким засобом задоволення потреб у спілкуванні, самовираженні та самоствердженні. У цьому віці молодь стикається з численними викликами соціалізації, що можуть призводити до внутрішніх та зовнішніх конфліктів. Агресія стає своєрідним механізмом захисту або способом привернення уваги, особливо, коли відсутні навички

конструктивного вирішення конфліктів. Варто зазначити, що агресивна поведінка підлітків може бути наслідком спостереження за агресією в оточенні. Т. Ф. Спориш переконана, якщо в сім'ї чи серед однолітків агресія сприймається як прийнятний спосіб взаємодії, підлітки переймають такі моделі поведінки [5].

Саме підлітковий вік, зі своїми кризами і пошуком власного «я», створює ґрунт для конфліктів і агресивних реакцій. Проте важливо розуміти, що агресивна поведінка — це не причина, а наслідок глибших проблем, які часто залишаються непоміченими. У сучасних реаліях України, зокрема в умовах війни, підлітки стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційної нестабільності та невизначеності, що значною мірою впливає на їхню схильність до агресивної поведінки та частих конфліктів. Якщо вчасно допомогти підліткам навчитися висловлювати свої емоції, вирішувати конфлікти ненасильницькими методами та знаходити підтримку в дорослих, агресія перестане бути їхнім інструментом. Тому важливо, щоб батьки, педагоги та суспільство загалом враховували ці фактори та сприяли формуванню в молоді навичок конструктивного спілкування та вирішення конфліктів. Профілактика агресії є більш ефективною, ніж подальша корекція агресивної поведінки

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Агресивна поведінка підлітків як спосіб вирішення конфліктів є складним явищем, яке не можна розглядати лише як негативний аспект соціальної взаємодії. Вона виступає дзеркалом тих умов, у яких формується особистість: сімейного виховання, впливу однолітків, соціокультурного середовища. Агресія, хоч і є деструктивним інструментом, водночас може бути сигналом про внутрішній дисбаланс, емоційні труднощі чи відсутність конструктивних навичок комунікації. Тому робота з агресивною поведінкою підлітків має бути комплексною: включати зусилля педагогів, сім'ї, психологів і суспільства в цілому.

Подальші дослідження мають охоплювати вплив соціальних змін та цифрового середовища на прояви агресії серед підлітків, розробку дієвих профілактичних програм і вивчення ролі сімейного виховання у формуванні агресивної поведінки.

Список використаних джерел

1. Аутоагресивна поведінка підлітків / О. В. Погорілко, А. М. Скрипніков, Л. О. Герасименко, Р. І. Ісаков. Полтава : ТОВ "АСМІ", 2017. 141 с.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
3. Карпенко Є.В. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.
4. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

5. Спориш Т. Ф. Особливості агресивної поведінки осіб підліткового віку. *Науковий журнал «Habitus»*. 2020. Вип. 15. С. 21–23.
6. Тимофеева М. В. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості [Електронний ресурс]. *Блог БДМУ*. 2017. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5755-vnutrishnoosobistisniy-konflikt-yak-kriza-garmonizatsii-osobistosti/>
7. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

*Аліна КОРНЄВА,
викладач кафедри соціальної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Зростання міжособистісних конфліктів у сучасному суспільстві стає однією з найпомітніших проблем соціальної взаємодії. У світі, що постійно змінюється, люди стикаються зі збільшенням стресових ситуацій, які впливають на їхні емоційні стани та поведінку. Постійне інформаційне перевантаження, тиск соціальних стандартів і очікувань, а також прискорення темпів життя створюють умови, в яких міжособистісні відносини стають більш напруженими.

Конфліктна поведінка є поширеним явищем у міжособистісних взаємодіях, особливо у дорослому віці, коли індивід стикається з численними викликами соціального та професійного середовища. Одним із ключових факторів, що впливає на здатність особистості ефективно долати конфлікти та знижувати рівень конфліктності, є життестійкість. Життестійкість характеризується як сукупність психологічних властивостей, які дозволяють людині зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних умов та підтримувати конструктивну взаємодію з оточенням. Психологічні конфлікти як чинники саморозвитку, соціалізації, життестійкості висвітленні в роботах В. Мерлін, J. Glover, R. Ronnig, C. Reynolds та ін.

За О. Чиханцової: життестійкість – це особистісне утворення, що розвивається і проявляється протягом усього життя людини, коли людина усвідомлено робить вибір, освоює культуру, взаємодіє в суспільстві, розвиває в собі певні якості і характеристики в ході різних життєвих взаємодій, активізує приховані здібності і духовні якості [3].

Т. Титаренко та Т. Ларіна зазначають, що життестійка, зріла людина стикається з труднощами і долає перешкоди, які готує їй життя, але незріла людина постійно скаржиться на свої проблеми, обурює інших членів сім'ї, засуджує їх інфантилізм, важкі часи та погані умови [2].

В. Предко описує життєстійкість, як багатогранну рису особистості, засновану на самовизначенні, що включають життєві погляди та здатність досягати цілі, а внутрішня гармонія сприяє розвитку резервного потенціалу є важливою умовою повноцінного особистісного зростання [1, с. 188]

L. Kirmayer, E. Marshall та M. Phillips визначають життєстійкість як ефективну гнучкість у протистоянні життєвим подіям та конфліктним ситуаціям і пояснюють, що життєстійкість - це здатність до сумісності у людей, які мають стресовий фон чи загрозу, іншими словами, життєстійкість представляється як здатність до вдосконалення, компенсації та гнучкості після того, як вони зіткнулися з травматичними та стресовими подіями [5]. Крім того, життєстійкість визначається як активні дії, спрямовані на самовідновлення та сумісну поведінку і дії, спрямовані на подолання травматичного стану, конфлікту та повернення до життя [6].

D. Khoshaba та S. Maddi зазначають, що люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай характеризуються здатністю зберігати емоційний контроль, швидко адаптуватися до змін і знаходити конструктивні рішення в умовах напруженості [4]. У конфліктних ситуаціях вони частіше демонструють гнучкість у поведінці та орієнтованість на співпрацю, що дозволяє мінімізувати деструктивний вплив конфлікту. На відміну від них, особи з низьким рівнем життєстійкості нерідко виявляють схильність до агресивних або унікальних моделей поведінки, що посилює напруженість у міжособистісних відносинах.

Отже, впродовж нашого повсякденного життя, люди стикаються з різними життєвими ситуаціями, проблемами, конфліктами тощо. Життєстійкість дозволяє долати різні перешкоди без втрати життєвих сил або швидко відновлюватись після потрясінь. Добре розвинена життєстійкість дозволяє уникнути певних конфліктів або швидко підібрати правильну стратегію поведінки, що мінімізує негативний вплив на особистість.

Список використаних джерел

1. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34.
2. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. – 2009.
3. Чиханцова, О. А. (2016). Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf>.
4. Khoshaba D. & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness/ D. Khoshaba & S. Maddi // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. – Vol. 51. – №2. – P. 106 – 117
5. Kirmayer, L. J., Marshall, E., & Phillips, M. K. (2011). Rethinking resilience from indigenous perspectives. Canadian Journal of Psychiatry, 56(2), 84-91.
6. Van Kessel, G. (2013). The ability of older people to overcome adversity: a review of the resilience concept. Geriatric Nursing, 34(2), 122-127.

Олена МАЗУР,
*студентка 4 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Леся ВОЛЬНОВА,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Конфлікти – невід’ємна частина соціальної взаємодії, вони супроводжують людину впродовж усього її життя. Конфлікти можуть виникати в різних сферах – від особистих стосунків до професійної діяльності – і мати значний вплив на емоційний стан, здоров’я та соціальні зв’язки особистості. Одним із ключових чинників, що визначають поведінку людини в конфлікті, є рівень емоційного інтелекту (ЕІ), тобто її здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції як свої, так і інших. Якщо людина погано контролює свої переживання, не здатна правильно інтерпретувати емоції інших (низький рівень емоційного інтелекту), то, звісно, це становить ризик загострення конфлікту. У свою чергу, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ефективно керувати емоціями, що знижує ймовірність переростання взаємодії у конфліктну або ж сприяє її конструктивному вирішенню [2]. Це дозволяє зробити припущення, що емоційний інтелект – важливий ресурс для зниження напруги та досягнення мирного вирішення конфліктних ситуацій.

Люди з високим рівнем ЕІ вміють не тільки уникати ескалації конфліктів, але й використовувати їх як можливість для розвитку та зростання. Це особливо важливо в сучасному світі, де соціальна, політична та культурна напруга зумовлює виникнення різноманітних конфліктів у різних сферах життя. Така напруженість особливо зростає в умовах війни, а тому дослідження впливу емоційного інтелекту на конфліктну поведінку є надзвичайно актуальним. Вважаємо, що емоційно компетентним людям легше спілкуватися, у них нижчий рівень стресу та краща адаптація до змін. Вивчення зв’язку між рівнем емоційного інтелекту та ефективністю управління конфліктами в особистому та професійному контекстах є важливим для розробки стратегій управління конфліктами, особливо в кризових ситуаціях. Розуміння цих механізмів дозволить не тільки покращити міжособистісні стосунки, а й створити основу для формування здорових і конструктивних взаємодій у суспільстві, що необхідно для стабільного розвитку соціальних структур.

Огляд літератури з проблеми. Проблема впливу емоційного інтелекту на конфліктну поведінку особистості активно досліджується у сучасній

психології. Так, Пітер Саловей та Джон Мейер (1990) запропонували концепцію емоційного інтелекту, визначивши його «точне сприйняття емоцій, використання емоцій для сприяння мисленню, розуміння емоцій і керування емоціями», що важливо для міжособистісної взаємодії [3, с.186]. Деніел Гоулман (1995) акцентував увагу на практичному застосуванні ЕІ для управління конфліктами, зазначаючи, що розвиток його навичок (самосвідомість, управління емоціями, самомотивація, емпатія та управління стосунками) допомагає знижувати напругу і сприяє конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій [2]. Джон Д. Майер, Пітер Саловей та Девід Карузо (2004) розглядали ЕІ як багаторівневу структуру, що охоплює здатність сприймання, використання, розуміння та регулювання емоцій, важливих для поведінки у повсякденних сценаріях [3]. На їхню думку, важливо, наскільки добре люди реагують на соціальні завдання, в тому числі й у конфлікті.

Реувен Бар-Он (2006) запропонував концепцію емоційного інтелекту (ESI) через призму не когнітивних здатностей, а соціальних, підкреслюючи значення міжособистісних навичок та адаптації в управлінні конфліктами [1]. Дослідження Наз Рафія (2002) показують, що високий рівень ЕІ сприяє конструктивній взаємодії і допомагає для індивідуальної, командної та організаційної ефективності [4]. Міжкультурні дослідження (Нікола С. Шутте, Джон М. Малуфф та ін., 2011) підтверджують універсальність цієї здатності у вирішенні конфліктів у різних соціокультурних контекстах [6].

Метою дослідження є аналіз впливу емоційного інтелекту на конфліктну поведінку особистості, зокрема обґрунтування зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та ефективністю управління конфліктами, тобто, як емоції можуть сприяти або перешкоджати вирішенню конфліктних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Емоції — це психофізіологічні реакції, які виникають у відповідь на важливі події, ситуації або думки. Вони відображають суб'єктивний досвід людини і визначають, як реагувати на різноманітні стимули. Емоції є результатом активації різних частин мозку, зокрема лімбічної системи, яка відповідає за обробку емоційних сигналів. Переживання емоцій супроводжується змінами у фізіологічних процесах (серцебиття, потовиділення, зміна дихання), що допомагають швидко адаптуватися до ситуації. Психологи виокремлюють низку основних емоційних станів (як-от, страх, гнів, радість, здивування, сум і відраза). Водночас сучасні дослідження вказують на існування складних, змішаних емоцій. Наприклад, людина може одночасно відчувати радість і сум, або страх і цікавість.

Емоції відіграють важливу роль не лише в адаптації до навколишнього середовища, але й у соціальній взаємодії. Вони слугують сигналами для інших людей, допомагаючи розуміти наші потреби і емоційний стан. Емоції також впливають на прийняття рішень, соціальні зв'язки і здатність справлятися з труднощами. Наприклад, радість сприяє встановленню зв'язків, а страх допомагає уникати небезпек; гнів підтримує відстоювання особистих меж, а сум допомагає адаптуватися до втрат.

Емоції допомагають формувати сприйняття себе, взаємодіяти з іншими людьми і вирішувати проблеми. У цьому контексті емоційний інтелект є важливим інструментом для розуміння, управління і конструктивного використання емоцій, зокрема у конфліктних ситуаціях. Розуміння емоцій, які виникають у нас і у інших, є першим кроком до зниження напруги і створення конструктивної взаємодії в конфліктах.

Емоції можуть значно ускладнювати вирішення конфліктів, особливо коли вони неконтрольовані або надмірні. Ось основні *способи, якими емоції можуть заважати розв'язанню конфліктів*:

1. Сильні емоції, як гнів або обурення, можуть призвести до емоційного загострення, ескалація взаємодії, що ускладнює перемовини та затягує процес вирішення суперечностей.

2. Негативні емоції заважають слухати співрозмовника та правильно інтерпретувати його позицію, що веде до погіршення комунікації та, як наслідок, непорозумінь і загострення конфлікту.

3. Люди, що переживають інтенсивні емоції, можуть уникати вирішення конфлікту, що тільки поглиблює проблеми.

4. Емоційна напруга може спричинити упереджене судження, що веде до несправедливих рішень та погіршення ефективності вирішення конфліктів.

Отже, якщо емоціями не керувати у належний спосіб, то вони можуть збільшити конфліктну напругу і ускладнити процес вирішення. Розвиток емоційного інтелекту допомагає знижувати негативний вплив емоцій і сприяти конструктивному вирішенню конфліктів.

Психологи-практики розглядають кілька напрямів *розвитку емоційного інтелекту для допомоги в конфліктах*:

1. Навчитися вчасно розпізнавати свої емоції. Усвідомлення своїх емоцій під час конфлікту допомагає уникати емоційних сплесків і краще зрозуміти їхній вплив на поведінку. У цьому добре допомагає практика ведення емоційного журналу як засобу розвитку самоусвідомлення.

2. Знайти індивідуальні способи врегулювання емоцій. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи або прогресивна м'язова релаксація, можуть знизити стрес. Кожен має спробувати, знайти свій спосіб не дозволяти емоціям керувати собою, адже це важливо для конструктивного вирішення конфліктів.

3. Виявляти увагу до емоцій інших. Здатність «читати» невербальні сигнали (міміка, інтонація) допомагає краще зрозуміти емоційний стан співрозмовника, що знижує ймовірність ескалації конфлікту.

4. Вчитися слухати та чути. Активне слухання допомагає збудувати взаєморозуміння, а демонстрація людині зворотного зв'язку, показ, що її емоції зрозуміли (співпереживання) дозволяє легше знайти шляхи до компромісу.

5. Спілкуватися з позиції «Я-повідомлень». У процесі комунікація важливо висловлювати свої емоції конструктивно, фокусуючись на своїх почуттях і потребах, а не звинувачувати співрозмовника. Це допоможе створити атмосферу для пошуку рішень.

6. Тренувати навички управління стресом. Як не дивно звучить, але саме регулярні фізичні вправи, такі як йога або тай-чи, знижують рівень стресу та, як наслідок, допомагають краще контролювати емоції в конфліктних ситуаціях.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Підсумовуючи, варто наголосити, що розвиток емоційного інтелекту – це запорука ефективного вирішення конфліктів, адже він допомагає розпізнавати й регулювати емоції, розуміти емоції інших і шукати конструктивні рішення. Це важливо для здорових міжособистісних відносин та успішного вирішення конфліктів у професійному житті. Подальші дослідження можуть зосередитися на розширенні розуміння зв'язку між емоційним інтелектом і ефективністю вирішення конфліктів у різних культурних контекстах та професійних сферах. Варто також дослідити вплив емоційного інтелекту на командну роботу та лідерство, а також на розвиток емоційних навичок у дітей та підлітків як частини навчальних програм для покращення соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Бар-Он Р. Модель емоційного соціального інтелекту (ESI). *Посібник з емоційного інтелекту* / ред. Дж. Мейер. Київ : Джерело, 2006. С. 13-41.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: нова наука про розум і почуття. Київ: В-во «Основи», 1995.
3. Mayer J. D., Salovey P. S., & Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Research, and Practice. New York: Pearson Education, 2004.
4. Naz Rafia. Role of Emotional Intelligence in Conflict Management. *Journal of Samoan Studies*. 2023. Vol.13, No. 1. P.124-127. <https://journalofsamoanstudies.ws/wp-content/uploads/2023/03/JSS-Vol13-No1-2023-Role-of-Emotional-Intelligence-in-Conflict-Management.pdf>
5. Salovey P. S., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990, №9(3), P. 185-211. http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf
6. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E. et al. Emotional intelligence and interpersonal relations: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 2011. №51(5), P.607-611. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)

Дарина ОГОРОДНЯ,
здобувачка 1-року навчання за ОПП магістр
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Науковий керівник:
Любов ЛОХВИЦЬКА,
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти

ХУДОЖНЯ ЛІТЕРАТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ПОЧУТТІВ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Виховання моральних почуттів у дітей середнього дошкільного віку є важливим складником гармонійного розвитку особистості. Саме у цьому віці формується емоційно-чуттєва сфера, яка є основою для розвитку емпатії, саморегуляції та соціальних навичок. Діти починають усвідомлювати морально-етичні норми, що визначають поведінку в суспільстві, проте недостатній рівень розвитку цих навичок може призводити до конфліктів, агресії та труднощів у спілкуванні. Формування в особистості в період дошкільного дитинства здатності до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій і виховання поваги до довколишніх є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості та завданням морального виховання. У цьому контексті художня література є потужним засобом плекання моральних почуттів, оскільки вона сприяє розвитку емпатії, стимулює до аналізу моделей поведінки та усвідомлення наслідків дій. Через казки, оповідання та вірші діти засвоюють приклади вияву доброти, чесності, справедливості та вчать уникати конфліктів. Проте у сучасній педагогічній практиці цей інструмент не завжди використовується системно, що створює прогалини у формуванні моральних переконань у дітей середнього дошкільного віку. Системний підхід до роботи з літературними творами дозволить ефективно формувати моральні почуття у дітей, сприяючи запобіганню ознак конфліктної поведінки, та забезпечить їх гармонійний розвиток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема морального виховання дітей дошкільного віку досліджувалась науковцями різних галузей наук (Н. Басюк [2], Л. Глушкова [3], Л. Лохвицька [5; 6]), які наголошували на важливості формування моральних почуттів як одного зі складників морального розвитку особистості. Вплив художньої літератури на формування моральних почуттів висвітлено в дослідженнях Н. Ашиток [1], Т. Дуки [4], І. Роговей [7], І. Рудницької-Юрійчук [7], та інших. Проте недостатньо уваги приділено вивченню художньої літератури як засобу запобігання конфліктної поведінки, що доцільно розглядати в контексті морального виховання дітей

дошкільного віку. Зазначене окреслює актуальність порушеного дослідження, оскільки для дошкільників важливо усвідомити, що є добро, а що – зло, тобто конфліктна ситуація може провокувати негативне поведіння.

Мета – визначити можливості використання художньої літератури у формуванні моральних почуттів дітей середнього дошкільного віку для запобігання конфліктній поведінці.

Виклад основного матеріалу. Середній дошкільний вік є періодом активного розвитку емоційної сфери. У цей період діти починають усвідомлювати значення дотримання соціальних норм і моральних вимог, відчують потребу у схваленні від дорослих та ровесників, прагнуть до взаємодопомоги та співпраці. Моральні почуття, такі як співчуття, емпатія, відповідальність є фундаментом для формування соціальних навичок і навичок морального поведіння та сприяють запобіганню виникненню конфліктної поведінки.

Дослідниця Л. Глушкова зазначала, що художня література є унікальним засобом впливу на емоційний та моральний розвиток дитини [3]. Через яскраві образи персонажів творів, ситуації, які їм доводиться переживати, діти здатні ідентифікувати себе з ними, аналізувати їхню поведінку та усвідомлювати наслідки різних дій. Це створює передумови для формування таких моральних почуттів, як доброта, чесність, справедливість, відповідальність, повага один до одного. Крім того, художня література є ефективним засобом формування у дітей навичок та вмінь запобігати конфліктній поведінці [3, с. 40]. Ознайомлення зі змістом творів художньої літератури сприяє розвитку в дошкільників здатності до виявів емпатії (переживаючи разом із героями, діти вчаться розуміти почуття інших), співчуття (літературні сюжети пробуджують щире бажання допомогти тим, хто цього потребує), рефлексії (аналізуючи вчинки героїв, діти вчаться осмислювати власну поведінку).

Процес формування моральних почуттів у дітей середнього дошкільного віку за допомогою художньої літератури для запобігання конфліктної поведінки буде результативним за умови використання таких методів та прийомів:

– словесні:

- бесіда, розповідь, відповіді на запитання, обговорення прослуханого (казок, оповідань, творів, віршів із моральним змістом тощо). Такі методи й прийоми роботи допомагають дітям глибше осмислити морально-етичні питання, проаналізувати поведінку персонажів, порівняти її з власним досвідом і зробити висновки про наслідки тих чи інших дій. Відповіді дітей на запитання стимулюють розвиток критичного мислення, сприяють формуванню емпатії та моральних переконань, що є основою для запобігання конфліктній поведінці [7, с. 158];

– практичні:

- розігрування сюжетів, що в своєму змісті мають конфліктну ситуацію, і знаходження варіанту виходу із неї. Рольові ігри за мотивами прослуханих творів сприяють розвитку комунікативних навичок: діти вчаться

висловлювати свої думки, домовлятися, розуміти позиції інших, співпрацювати та знаходити оптимальні шляхи розв'язання етичних проблем. Такий метод допомагає не лише закріпити засвоєні моральні знання, але й формує практичні навички конструктивного виходу із конфліктів, які діти можуть застосовувати у своїх реальних взаємодіях;

- порівняння сюжетів із подіями реального життя, що сприяє глибшому розумінню моральних цінностей і допомагає дітям інтегрувати їх у власну поведінку. Використання прикладів особистого досвіду дитини дозволяє проводити паралелі між знайомими їй ситуаціями та подіями твору, що стимулює до осмислення мотивів учинків героїв і наслідків своїх дій. Такий метод розвиває емпатію, вміння розуміти почуття інших і закріплює знання про моральні приписи через особистісний досвід, що допомагає уникати конфліктів і налагоджувати гармонійні стосунки з іншими [4, с. 411];

- творчі завдання – вихователь може запропонувати дітям придумати продовження історії, намалювати ілюстрації чи створити спільний колаж. Це розвиває уяву, навички співпраці, вміння обговорювати спільні ідеї без конфліктів. У процесі творчих завдань діти вчаться знаходити спільні рішення, враховувати думки однолітків і працювати в команді, що є важливими елементами недопущення конфліктної поведінки. Крім того, творчі завдання сприяють розвитку емоційного й морального інтелекту особистості дошкільника, як зазначено в дослідженні Л. Лохвицької, оскільки допомагають краще розуміти свої почуття та почуття інших [5]. Усе це формує основу для гармонійного розвитку дитини дошкільного віку та встановлення позитивної взаємодії з оточенням.

Поділяємо наукові позиції Н. Ашиток, яка вказувала, що використовуючи художню літературу в процесі формування моральних почуттів у дітей середнього дошкільного віку, зокрема для запобігання конфліктної поведінки, вихователям потрібно добирати твори, які відповідають віковим особливостям дітей (література має бути зрозумілою, цікавою, наповненою яскравими образами); використовувати інтерактивні методи роботи (залучати дітей до активного обговорення, до ігор, до виконання творчих завдань); створювати емоційно сприятливу атмосферу (діти краще сприймають моральний зміст, коли вони перебувають у комфортних умовах); розвивати емпатію через ідентифікацію з героями (сприяти тому, щоб діти змогли емоційно зануритися в історію); поєднувати літературу з іншими видами діяльності (самостійна художня діяльність, спілкування тощо) [1, с. 5].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Художня література є ефективним засобом формування моральних почуттів у дітей середнього дошкільного віку. Її використання в освітньому процесі сприяє розвитку емпатії, співчуття та становленню соціальної свідомості, що допомагає запобігти конфліктній поведінці у дошкільників. Літературні твори допомагають дітям зрозуміти етичні цінності, розвивають уяву та навички конструктивного розв'язання конфліктів. Перспективи подальших досліджень

передбачають експериментальне дослідження ефективності використання художньої літератури у формуванні моральних почуттів дітей середнього дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Ашиток Н. Формування морально-ціннісних орієнтацій у дітей дошкільного віку на матеріалі дитячої літератури. *Педагогіка*. 2017. № 5. С. 5–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lstud_2017_5_3
2. Басюк Н. А. Моральне виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: погляди класиків і практика сьогодення. *Інклюзія в умовах професійної (професійно-технічної) освіти*. 2019. № 5. С. 58–67. URL: <https://tinyurl.com/4bxu4hef>
3. Глушкова Л. І. Моральне виховання дошкільників засобами художньої літератури. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 4. С. 40–45.
4. Дука Т. Розвиток емпатії у дітей засобами художньої літератури. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 4(18). С. 411–423. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-4\(18\)-411-423](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-4(18)-411-423)
5. Лохвицька Л. В. Моральний інтелект у моральному розвитку особистості: теоретичне обґрунтування феномену. *Габітус*. 2020. № 15. С. 163–167. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.27>
6. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Чи готові фахівці дошкільної освіти до морального виховання дітей: аналіз проблеми. *Preschool Education: Global Trends*. 2022. № 1. С. 148–169. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6954034>
7. Рудницька-Юрійчук І. Р., Роговей І. І. Художня література як засіб морального виховання дітей дошкільного віку. *Тези доповідей студентської наукової конференції Чернівецького національного університету*. Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. С. 158–159. URL: <https://tinyurl.com/mv7mku85>

Світлана ОЛЕКСІЄНКО,
студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія. Психологія бізнесу»
Державний Податковий Університет

Науковий керівник:
Ірина ЄВТУШЕНКО,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОТИПРАВНОЇ СХИЛЬНОСТІ ГРОМАДЯН

Актуальність проблеми. Боротися зі злочинністю в Україні в сучасності при розбудові правової держави є важливим державним завданням. Напрямок боротьби це профілактика злочинності. Стан правопорядку в Україні це вплив на її соціально-економічний розвиток. Забезпечення правопорядку відбувається шляхом виявлення винних та вчинення протиправних дій особами притягнених до передбаченої законом відповідальності. Запровадження форм і методів профілактики правопорушень метою якої є усунення причин та запобігання виникненню умов, що сприяють їх вчиненню.

Огляд літератури з проблеми. Учасники кримінального процесу, які зацікавлені у вирішенні справи на їх користь або особи, які залякуються розпорою кримінальним елементом на свій страх і ризик направляють хід розслідування кримінальної справи на хибний шлях, особливо зазначені прояви мають місце при розслідуванні кримінальних справ молодими спеціалістами, які не маючи практичного досвіду, не можуть самостійно вчасно виявити протиправні прояви сприймаючи їх як за справжні, що призводить до небажаного результату. В основу дослідження покладені ґрунтовні правові дослідження, авторами яких є: Барко В.І., Ірхін Ю.Б., Кісіль З.Р., Никифорчук Д.Й., Підюков П.П., Столяренко О.М., Цивінський О. І., Яковенко С.І. та інші відомі вчені.

Виклад основного матеріалу. При вивченні окремих категорій злочинців велику увагу приділяється насильницькому типу злочинця (хулігани, гвалтівники, убивці). Науковці виділяють чотири загальні риси насильницьких злочинців:

- 1) егоїзм, що нерідко переходить в егоцентризм, при якому поведінка особи підкоряється тільки її інтересам, бажанням і потягам; примітивно-анархічна позиція: "що хочу, те і роблю";
- 2) тісно пов'язана з егоїзмом (нерідко що прямо ним обумовлена) зневага до інтересів і думок окремих членів суспільства, у тому числі навіть найближчих цій людині;

3) відсутність здатності, часто і бажання, ставити себе на місце потерпілого, звідси маємо відсутність почуття жалю до потерпілого, високий або низький ступінь жорстокості;

4) переважно афективний характер поведінки, де бажання, що виникають в особи, потреби та спонукання відразу ж реалізуються, переважно злочинним шляхом [1].

Деякі вчені до основних характерних рис насильницького типу злочинця відносять: дефектність соціальної ідентифікації, емоційна тупість та імпульсивна агресивність.

Вчинення насильницьких злочинів пов'язане з агресією. Психологія розглядає агресію як поведінку або дію спрямована на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або на знищення іншої людини. Готовність окремої особистості до агресії проявляється негативною рисою - агресивністю [2].

Значна кількість злочинів залишається нерозкритими тільки тому, що у підозрюваних або обвинувачуваних не змогли одержати правдивих показань про обставини вчиненого злочину, способи приховування слідів, можливих співучасників тощо, тобто, ті обставини і факти, що могли б стати ключем до розкриття злочину. Тому, з часом набирає популярності, використання поліграфа, як додаткового підтвердження, причетності та знання приватних ознак обвинувачуваної особи. Також, важливу роль, при тестуванні, відіграють, правильно та коректно поставлені питання.

В Україні спостерігається сталий інтерес до тематики використання методів правомірного впливу на осіб, які становлять оперативний інтерес. Існує досить широке коло професіоналів, для яких психологічний вплив є основним елементом їх професійних технологій. Необхідність застосування методів психологічного впливу як в оперативно-розшуковій так і в слідчій діяльності є очевидною. Тим більше, що це нагальна потреба часу, тому що показання потерпілих, свідків, підозрюваних, обвинувачених тощо повинні бути отримані правомірним шляхом.

Психологічний вплив спрямований на врегулювання міжособистісних відносин, зміну психіки особи, на яку впливають, у напрямку до тієї особи, що впливає, й ослаблення на цій основі її здатності до опору [3].

Розглядаючи залежність поведінки особи від психічного впливу, що вчиняється на неї, маємо на увазі зміну її поведінки, що виявляється у певних формах. Очевидно, було б безпредметним вести мову про ознаки зміни поведінки особи поза психологічним впливом.

На відміну від просто психічного впливу, що може відбуватися і без вираженого бажання об'єкта впливу, і, навіть, у його відсутність, вплив є навмисним, тобто довільним, вольовим, як правило, методично підготовленим, часто – інструментально оснащеним. Результати його очікуються і прогнозуються. Без усвідомлюваної мети вплив позбавляється будь-якого змісту, незалежно від того, чи спрямований він на конкретну людину, групу, організацію або суспільство [1].

На сучасному етапі розвитку держави для виконання завдань, покладених на правоохоронні органи, посадові особи органів внутрішніх справ, окрім всебічного, повного та об'єктивного виявлення всіх обставин справи, повинні попередити вчинення нових правопорушень, як самим злочинцем, так і іншими (зацікавленими) учасниками кримінального процесу. До таких осіб можемо віднести підозрюваного, обвинуваченого, потерпілого, цивільного позивача та свідка. Дані правопорушення, мається на увазі надання неправдивої інформації, можуть вчинятись вищезазначеними особами під час провадження кримінальної справи та проявлятись в період проведення різних слідчих дій.

Висновок та перспективи дослідження. Таким чином, у зв'язку зі зміною форм злочинності, її зростанням у нашій країні, особливого значення набуває глибоке всебічне знання психологічних закономірностей, що обумовлюють установки і вчинки людей, а також грамотне використання методів психологічного впливу, здійснюваного в різних формах, за допомогою різних засобів (вербальних і невербальних) і способів (переконання, вселяння, примус, зараження тощо). Перспективами дослідження є вивчення методики психологічної профілактики протиправної схильності громадян.

Список використаних джерел

1. Зелінський А. Ф. Кримінальна психологія. К.: Юрінком Інтер, 1999. 237 с.
2. Ірхін Ю.Б. Організація та здійснення психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України: Навчальний посібник. К.: РВЦ НАВСУ, Київський юридичний інститут, 2005
3. Коновалова В.О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія. К.: Видавничий дім, 2004. 421 с.

*Олександра ЧИЖ,
викладач кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

РОЛЬ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОНФЛІКТІВ

Креативне мислення відіграє важливу роль у розвитку конструктивних стратегій поведінки під час конфліктів, оскільки дозволяє особистості знаходити нетривіальні рішення і адаптивно реагувати на виклики. У сучасному світі, де конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісної та професійної взаємодії, вміння застосовувати креативні підходи стає необхідною складовою ефективного управління конфліктами.

Креативне мислення характеризується здатністю до генерування нових ідей, нестандартного бачення ситуацій та гнучкості в підходах до вирішення проблем. У конфліктних ситуаціях ці якості дозволяють уникати шаблонних реакцій та обирати такі стратегії, які ведуть до позитивного результату для всіх сторін.

Науковці, зокрема Дж. Гілфорд, підкреслювали важливість дивергентного мислення як основи креативності, що допомагає людині виходити за межі звичних рішень і створювати інноваційні підходи. А. де Боно акцентував увагу на методах латерального мислення, які сприяють пошуку нестандартних рішень у складних ситуаціях [2]. Інші дослідники, як-от Т. Амабіле, наголошували на важливості творчого підходу у вирішенні проблем, що підвищує адаптивність і ефективність у конфліктних ситуаціях [1].

Дослідження Дж. Стернберга також показали, що креативність є необхідною умовою для розвитку критичного мислення та ефективного вирішення конфліктів, оскільки вона стимулює особистість розглядати проблему з різних перспектив [6]. Р. Майерс підкреслював, що креативність допомагає знижувати емоційну напругу, оскільки інноваційні підходи дозволяють сприймати конфлікт не як загрозу, а як можливість для росту та розвитку [4]. Також, наголошуючи, що креативність підвищує рівень толерантності та готовність до компромісів, що є ключовим для вирішення конфліктів. В роботах зазначено, що людина з високим рівнем креативного мислення здатна краще взаємодіяти з різними типами особистостей, що допомагає створювати середовище співпраці та розуміння.

Виділяють такі, конструктивні стратегії поведінки під час конфліктів: кооперація, або спільний пошук рішення; компроміс; активне слухання та емпатія; гнучкість у зміні підходів.

Конструктивні стратегії (кооперація) поведінки дозволяють сторонам конфлікту уникнути ескалації та досягти взаємоприйнятного рішення. Важливість кооперації підкреслювали такі вчені, як М. Дойч, який досліджував динаміку співпраці та конкуренції у конфліктах. Його роботи показали, що стратегія кооперації сприяє кращому розумінню та врахуванню інтересів усіх учасників.

Активне слухання, за словами К. Роджерса, є ключовим компонентом успішної комунікації під час конфліктів, оскільки воно забезпечує розуміння позицій обох сторін. Використання емпатії як стратегії дозволяє не лише зрозуміти мотиви іншої сторони, але й знайти шляхи для спільного вирішення проблеми [5].

Гнучкість у зміні підходів, яку досліджували П. Т. Коста та Р. Р. МакКрей у контексті особистісних характеристик, вказує на те, що адаптивність та готовність змінювати тактику є вирішальними для ефективного вирішення конфліктів. Згідно з їхньою теорією "Великої п'ятірки" особистісних рис, гнучкість (відкрите мислення) є ключовим елементом, що визначає здатність людини до нестандартних рішень. Вони виявили, що люди з високими показниками відкритості до досвіду мають більше шансів знаходити нові

підходи до проблем, ефективно реагувати на нові обставини та пропонувати інноваційні стратегії для врегулювання конфліктів. Такі особистості схильні до експериментування та готові оцінювати різні точки зору, що сприяє кращому розумінню ситуації та вибору оптимальної стратегії [3, с.75].

Застосування креативного мислення допомагає розширити межі звичних стратегій та обрати нові шляхи взаємодії, які можуть бути більш ефективними у конкретних обставинах. Використання творчих технік, як-от метафор чи аналогій, може допомогти інтерпретувати ситуацію під новим кутом та знайти вихід, що буде прийнятним для всіх.

Креативне мислення є ключовим елементом формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктах. Це мислення стимулює пошук нових підходів, які сприяють вирішенню суперечок із урахуванням інтересів усіх учасників. Наукові дослідження Дж. Гілфорда, А. де Боно, П. Т. Коста та Р. Р. МакКрея показують, що розвиток креативності веде до формування гнучкості, толерантності та адаптивності. Такі якості підвищують здатність до конструктивного вирішення конфліктів і допомагають запобігати їхній ескалації. Креативність відкриває нові можливості для міжособистісної взаємодії, що сприяє формуванню середовища співпраці та підтримки. Це робить її незамінним інструментом для забезпечення стійких, довготривалих рішень, які відповідають сучасним викликам та забезпечують гармонійні відносини.

Список використаних джерел

1. Амабіле, Т. Creativity in context: Update to the social psychology of creativity. – Westview Press, 1996.
2. де Боно, Е. Латеральне мислення: творчі методи вирішення проблем. – Видавництво «Фенікс», 2007.
3. Коста, П. Т., МакКрей, Р. Р. The Five-Factor Model of Personality and its relevance to psychology // Journal of Personality. – 1992. – Т. 60, № 2. – С. 175–215.
4. Майерс, Р. Творчий підхід до проблем: емоційна складова конфліктів і методи зниження стресу. – Видавництво «Психологія», 2000.
5. Роджерс, К. Активне слухання в конфліктах: методи для ефективної комунікації. – Видавництво «Психологія», 1980.
6. Стернберг, Дж. Р. Цікавість, творчість і інтелект: триєдність для розвитку критичного мислення. – Cambridge University Press, 2003.

Ірина ШЕВЧЕНКО,
студентка 2 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
Факультет психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології

МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ: ЩО КЕРУЄ ЛЮДЬМИ В КОНФЛІКТАХ?

Актуальність проблеми. Дослідження мотиваційних аспектів конфліктної поведінки є надзвичайно актуальним, адже кількість конфліктів у світі не зменшується, а толерантність до проявів насильства зростає. Застосування сили дедалі частіше сприймається як прийнятний спосіб вирішення проблем, що особливо помітно на тлі збільшення кількості військових конфліктів у світі. Стан людини в умовах конфлікту стає зміненим і вона може вчиняти дії, що виходять за межі соціальних норм. Дослідження мотиваційних аспектів конфліктної поведінки є ключовим для розуміння основних механізмів поведінки у конфліктах, вибору стратегій взаємодії та мінімізації деструктивних наслідків, особливо в умовах підвищеної соціальної напруги, таких як війна.

Огляд літератури з проблеми. Тематика поведінки людей у конфліктних ситуаціях є багатогранною, адже на неї впливають різноманітні фактори, такі як тип нервової системи, попередній досвід, психофізіологічний стан, а також мотиви, цілі та цінності. Це питання стало об'єктом дослідження багатьох науковців, які внесли вагомий внесок у його вивчення.

Значний внесок у цю сферу зробили такі вчені, як Кеннета Томас, Джефрі Рубін і Дін Пруйт, які розробили класифікації стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. У їхніх роботах особлива увага приділяється тому, як потреби безпеки, визнання чи самореалізації впливають на вибір стратегій, наприклад, співпраці або уникнення. [1, с. 147].

Курт Левін у своїй праці «Теорія поля в соціальних науках» запропонував модель, яка розглядає поведінку як функцію взаємодії особистості та її соціального оточення. Його «теорія поля конфлікту» пояснює, як мотивація формується під впливом сил, що діють у певній ситуації, і впливає на вибір поведінки.

Альберт Бандура, канадський психолог українського походження, у праці «Aggression: A Social Learning Analysis» (аналіз соціального навчання) (на жаль, досі не перекладена українською) досліджував, як моделі соціальної взаємодії сприяють навчання насильницькій поведінці. Він також акцентував

увагу на ролі мотивації, очікувань і соціального підкріплення у формуванні агресивної поведінки.

Мортон Дойч досліджував міжособистісні та міжгрупові конфлікти, зокрема вплив поведінки учасників конфлікту один на одного, а також механізми зміни чи вибору нових стратегій реагування [1, с.151]. Його роботи показують, що конфлікт є динамічним процесом, який розвивається під впливом як індивідуальних, так і групових чинників.

Фрідріх Глазл у своїй роботі «Конфлікт-менеджмент» запропонував поетапну модель ескалації конфлікту, яка включає дев'ять стадій. Кожна наступна фаза супроводжується зростанням інтенсивності агресії та зменшенням можливостей для мирного вирішення. Глазл особливо підкреслював роль особистісних і групових мотивів, цінностей та страхів у формуванні конфліктної поведінки.

Таким чином, у працях зазначених дослідників відображено широкий спектр факторів, які визначають поведінку людей у конфліктних ситуаціях. Їхні концепції формують ґрунтовну основу для розуміння природи конфліктів і розробки стратегій їхнього ефективного врегулювання.

Виклад основного матеріалу. Для аналізу мотиваційних аспектів конфліктної поведінки визначимо, що розуміється під терміном «мотив». «Мотив – це спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта, сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість.» [1, с.144].

Виходячи з цього, можна стверджувати, що активність у конфліктній взаємодії визначається потребами, інтересами та цінностями. Мотиви учасників конфлікту конкретизуються через поставлені цілі, які є відображенням бажаного результату. У той час як інтереси можуть залишатися на рівні неусвідомленого, цілі набувають чітко окресленої форми й спрямовують поведінку на досягнення визначеного результату. Цілі відображають бажаний результат, спрямовують поведінку та слугують орієнтирами у прийнятті рішень, але не є єдиним критерієм. [1, с.146]

На розвиток конфлікту впливають контекст ситуації, попередній досвід, пом'якшуючи чи загострюючи фактори. При цьому сам конфлікт може розвиватися в межах двох основних контекстів: кооперативного (заснованого на співпраці) та конкурентного (орієнтованого на протистояння) [1, с.150, 151]. Наприклад, у кооперативному контексті мотивація часто спрямована на досягнення взаємовигоди чи вирішення проблеми, тоді як у конкурентному – на домінування або захист власних інтересів.

Фрідріх Глазл у своєму посібнику «Конфлікт менеджмент» порівнював вплив конфлікту з нестримним потоком, який забирає контроль. Він зазначає, що такі сфери, як мислення, сприйняття та уявлення, зазнають деструктивного впливу, що призводить до втрати здатності мислити раціонально й адекватно оцінювати ситуацію. [2, с.36]

Також деструктивного впливу зазнають емоційна та вольова сфери. З одного боку це проявляється у наростанні суперечливих почуттів, які з часом

досягають такої інтенсивності, що перестають піддаватися контролю. З іншого боку вольові процеси фокусуються на захисті уявних інтересів (коли людина вже не може відділити свою позицію від справжніх інтересів), що може призводити до прояву поведінки, несумісної з попередніми моральними принципами. Інколи це супроводжується регресією до інстинктивного рівня. [2, с.38]

Усі ці зміни відбуваються паралельно, взаємно посилюючи одна одну. Це призводить до втрати самоконтролю. У результаті зовнішня поведінка стає агресивною та руйнівною, провокуючи опонента на ще більш радикальні дії та ескалацію конфлікту, люди відчують себе поглиненими конфліктом.

У процесі конфлікту сприйняття світу змінюється, а увага стає вибірковою. Людина, зосереджується на можливих небезпеках, які вона вбачає у діях опонента. Водночас, в такому стані є схильність залишати поза увагою власні деструктивні дії. Це сприяє спотворенню реальності та підсилює динаміку конфлікту. [2, с.200]

У 1970-х роках художниця Марина Абрамович провела експеримент, у якому глядачам дозволялося використовувати різні об'єкти (від квітів до зброї) у взаємодії з нею. Експеримент висвітлив кілька ключових соціально-психологічних феноменів:

1. Групова динаміка та ескалація агресії. Спостерігалось, як учасники, наслідуючи інших, ставали все більш агресивними. Це ілюструє ефект соціальної нормалізації насильства, коли одна жорстока дія підштовхує до подібної поведінки інших.
2. Пасивність як тригер насильства. Нерухомість та відсутність опору з боку Абрамович створювали враження вседозволеності, що стимулювало прояви агресії навіть у тих, хто зазвичай її не демонструє. Унікаюча стратегія поведінки часто сприймається як слабкість, що може провокувати агресію опонента.

Крім того, беручи до уваги статистику рівня домашнього насилля за 2022-2023 роки, зростання рівня насильства в умовах війни свідчить про тенденцію нормалізації агресії як засобу вирішення конфліктів. [3, с.6] Це може викликати необхідність у розробці спеціальних програм для попередження ескалації насильства.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Виходячи з вищезазначеної інформації, можна зробити висновки, що мотиваційні аспекти конфліктної поведінки визначаються потребами, інтересами, цінностями та цілями. Потреби та інтереси можуть залишатися на неусвідомленому рівні, тоді як цілі спрямовують поведінку учасників конфлікту на досягнення конкретного результату.

Фактори впливу на вибір стратегії включають:

1. Контекст ситуації (кооперативний чи конкурентний), який визначає мотивацію учасників на взаємовигідне співробітництво чи домінування.
2. Емоційна та вольова сфери, які під впливом конфлікту можуть посилювати деструктивну поведінку через втрату самоконтролю.

3. Групова динаміка та ефект соціальної нормалізації агресії, що підсилюють ескалацію конфлікту.

Війна виступає додатковим каталізатором змін у стратегіях конфліктної поведінки, зумовлюючи адаптацію до нових умов та пріоритетів. Проте цей аспект вимагає подальших досліджень.

Таким чином, мотивація конфліктної поведінки залежить від взаємодії особистісних і ситуаційних чинників, що визначають вибір стратегії. Розуміння цих механізмів сприяє формуванню підходів до регулювання конфліктів та мінімізації деструктивних наслідків.

Перелік використаних джерел

1. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П., Психологія конфлікту: Навч. Посібн. 5-те вид. – К.: Каравела, 2019. – 304 с.
2. Глазл Фрідріх. Конфлікт менеджмент: Довідник для керівників та консультантів. Київ: ВД АДЕФ-Україна, 2020. – 528 с.
3. Ірина Попіка. Домашнє насильство у 2023 році: дані та тенденції, Матеріал підготовлено Аналітичним центром «Асоціація жінок-юристок України «ЮрФем». Оpubліковано 22 Квітня, 2024 16 стр. <https://jurfem.com.ua/domashne-nasylstvo-2023/>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Дмитро БОГДАНОВСЬКИЙ,
аспірант за освітньо-професійною програмою
«Фінанси, банківська справа та страхування»,
групи АФ-22-1
Державного податкового університету

Ігор БОГДАНОВСЬКИЙ,
доктор філософських наук,
професор кафедри менеджменту та публічного управління Державного
податкового університету.

Олена ЛЬОВКІНА,
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та соціології
Державного податкового університету

ІННОВАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЯХ

Інновації в сучасному світі є чинником успішного розвитку організації, а значить, умовою стійкості, гнучкості, ефективності підприємства. Відповідно, вдале запровадження інновацій прямо пропорційне добробуту працівників компанії, оскільки розвиток, комерційний успіх, конкурентоздатність організації виступають показниками її стійкості і процвітання. Здавалося б, інноваційним змінам мають радіти всі без винятку працівники компанії, всі суб'єкти запровадження інновацій. На практиці ж виявляється, що за певних умов інновації або ж не сприймають, або ж не підтримують, або ж енергійно відкидають цілі групи працівників. Питання: чому, адже на перший погляд, це зовсім не логічно і протирічить економічним інтересам працівників. Вочевидь, крім економічних, є ще ряд інтересів, які можуть бути не реалізовані у випадку запровадження нових правил і умов здійснення професійної діяльності.

Більшість людей зміни лякають, сприймаються як загроза їх усталеному способу життя і діяльності. Це по-перше, а по-друге, кожен має своє, особисте уявлення про те, які зміни мають відбутися в організації і за яким сценарієм. Ігнорування причин спротиву інноваціям може повністю анулювати інноваційну стратегію підприємства. Антиінноваційні реакції можуть бути індивідуальними або ж більш масштабними, груповими. Йдеться про організаційні утворення спротиву інноваціям (на кшталт профспілки) або ж неформальні об'єднання працівників, які можуть у своїй ефективності

супротивної діяльності бути не менш ефективними. Формами прояву можуть стати саботаж, навмисне порушення алгоритмів запровадження інновацій, уникання впровадження заявлених інновацій, критикувати нововведення як у формальний (наради), так і у неформальний спосіб (сарафанне радіо).

Бар'єрами впровадження інновацій часто виступають бар'єр комфорту професійної діяльності та способу життя, який означає неготовність працівника змінювати налагоджені алгоритми повсякденності задля інновацій. Тут просте пояснення опору: комфорт вже напрацьований, а що ті інновації дадуть, невідомо. Наступний бар'єр – побоювання збільшення робочого навантаження. Нові елементи трудової діяльності в розумінні працівника вимагатимуть більших зусиль. Ще одним бар'єром може стати побоювання зниження винагороди за працю та зниження соціального статусу внаслідок новацій. Крім того, існує бар'єр страху втрати роботи або ж побоювання щодо зміни локації робочого місця внаслідок змін. Одним з потужних бар'єрів впровадження інновацій стає бар'єр некомпетентності, коли робітник відчуває страх і невпевненість через побоювання у власній неспроможності відповідати новим вимогам через інноваційні зміни. Ще можна згадати про бар'єр технологічної нездатності працювати з новими матеріалами, технологіями, в нових організаційних форматах.

Це ми вказали на основні бар'єри запровадження інновацій в організації, які можуть викликати неабиякий спротив колективу і звести нанівець або ж мінімізувати ефект запровадження інновацій. Залучити на свій бік виконавців запровадження інновацій можна шляхом завчасного інформування широкого загалу про вигоди запровадження інновацій, як у формальний, так і неформальний спосіб, з'ясування основних побоювань працівників та їх аргументоване спростування, усунення витоків негативної, необ'єктивної інформації, залучення до прихильників впровадження інновацій найбільш авторитетних працівників, які стануть рупором позитивної оцінки інновацій в колективі, демонстрація поваги до думок колективу шляхом діалогу, через впровадження конструктивних пропозицій працівників і широкий розголос цих впроваджень. Неабияким стимулом для запровадження новацій є навчання та підвищення кваліфікації персоналу.

Крім того, за можливості визначити противників, скептиків, нейтралів, прихильників, ентузіастів серед персоналу і працювати з цими групами задля зменшення кількості противників, скептиків та нейтралів на користь прихильників і навіть ентузіастів.

Способами таких перетворень можуть стати: об'єднання егоїстичних інтересів працівників з організаційними, широка пропаганда чітких цілей та стратегій змін, результатів цих стратегій, надавання їм максимальної привабливості для працівників,

Для ефективної комунікації варто провести анкетування, інтерв'ю, фокус групи задля з'ясування ситуації в колективі, думки щодо майбутніх інновацій.

Список використаних джерел

1. Льовкіна О. Г. Відчуження людини у соціокультурному просторі: минуле і сучасність / монографія. – К.: Парапан, 2006. – 168с.
2. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / О.Г. Льовкіна. – Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. 270 с.
3. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти. Монографія / авторський колектив; за заг. ред. О.Г. Льовкіної.- Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. 370 с.
4. Льовкіна О.Г. Інноваційні стратегії поведінки як відповідь на соціальні, психологічні та фінансові виклики сучасності // Льовкіна О.Г., Богдановський Д.І., Богдановський І.В. : II Міжнародна наукова конференція «ЛЮДИНА, КРИМІНОЛОГІЯ, НАУКА» 24 березня 2023 року м. Кишинів, Республіка Молдова Omul, criminologia, știința. Culegerea materialelor științifice elaborate în baza comunicărilor de la Conferința științifică internațională, organizată cu ocazia aniversării a 40 de ani de activitate pe făgașul învățământului și științei și 65 de ani de viață a criminologului Valeriu Vujor, 24 martie 2023, Chișinău C.611-615. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/culegerea_24.03.23.pdf
5. Льовкіна О.Г. Інноваційні стрибки як ефективні стратегії підвищення якості життя суспільства (на прикладі запровадження цифрових грошей) // Богдановський Д.І., Богдановський І.В., Льовкіна О.Г. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року) – Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. – С.43-49.
6. Льовкіна О.Г. Інноваційні виклики України у контексті євроінтеграції та глобалізації: фінансові та соціальні аспекти// Богдановський Д.І., Богдановський І.В., Льовкіна О.Г. Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція з міжнародною участю Україна і світ: соціально-гуманітарні виміри безпеки та співпраці (24 листопада 2023 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. – С.91-95.

Марина ЗАУШНІКОВА,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету

ПЕРЕГОВОРИ ЯК ЗАСІБ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві зростає важливість «ненасильницьких» методів вирішення конфліктів, і переговори стають ключовим інструментом у цьому процесі. Це давній та універсальний засіб дає можливість вирішувати конфлікти між людьми різних рівнів, професій, віросповідань та ін. Переговори охоплюють процес взаємодії між людьми, що мають суперечності та сприяють знаходженню спільного рішення в тих випадках, коли думки, погляди чи інтереси сторін значно відрізняються. Переговори – це не лише офіційні обговорення, але й щоденні розмови, які допомагають досягти згоди та вирішити питання, коли потрібно узгоджувати інтереси або діяти разом [3]. Це засіб досягнення взаєморозуміння й згоди, коли існують різні погляди або інтереси, а сучасні умови глобалізації, цифровізації, економічної нестабільності та зростання політичних напружень створюють як нові виклики, так і нові можливості для ведення процесу переговорів.

Виклад основного матеріалу. Протягом робочого тижня ми опиняємося втягнутими в безліч ситуацій, які спонукають нас звертатися до переговорів. На роботі, вдома чи під час відпочинку. Більшості людей не подобається мати справу з конфліктами – чи то з начальниками, чи то однолітками, чи то підлеглими, друзями, незнайомцями, особливо, коли відбувається ескалація конфлікту і коли в нього втягуються сильні почуття. Важливо керувати конфліктом, не уникати його і не дозволяти конфлікту вийти з-під контролю [1]. Вирішення конфлікту може бути емоційно виснажливим для усіх сторін, але важливо розуміти, що конфлікт, який вимагає вирішення, не є ні добрим, ні поганим, проте може мати позитивні або негативні наслідки. Він може бути руйнівним або продуктивним для вас особисто та для ваших взаємин – як особистих, так і професійних [5].

Усі переговори включають дві частини: раціональна частина (процес прийняття рішень) і психологічна частина (емоційний процес). Результат переговорів, швидше за все, буде результатом психологічних елементів, як і раціональних елементів. У більшості випадків сторонам не вдається досягти «оптимального» рішення або найкращої альтернативи завдяки впливу наступних психологічних факторів:

- усвідомлення відчуття комфорту кожної сторони під час конфлікту;
- правильне або неправильне сприйняття сторонами один одного;

- припущення, які кожна сторона робить щодо іншої сторони і проблеми конфлікту;
- ставлення та очікування сторін;
- рішення, які кожен приймає щодо довіри; щодо того, наскільки важливою є «перемога»; наскільки одна сторона подобається чи не подобається іншій.

Зрозуміти «раціональну» частину переговорів порівняно легко. Розуміння «психологічної» частини є складнішим, оскільки необхідно розібратися в собі і в іншій стороні конфлікту. Саме нездатність зрозуміти психологічні нюанси: інтереси, потреби, позиції та проблеми є причиною невдалих переговорів [2].

На процес переговорів також впливають нематеріальні характеристики, які часто є ключовими факторами в багатьох переговорах, а саме це:

- довіра між сторонами – рівень довіри значно впливає на відкритість у спілкуванні та готовність до компромісів;
- репутація учасників – сприйняття іншої сторони як надійної та компетентної може сприяти ефективному переговорному процесу;
- минула взаємодія: якщо є історія вирішення конфлікту з цією людиною, подумайте про те, як ця історія може вплинути на майбутні переговори;
- культура та цінності – культурні відмінності можуть впливати на стиль комунікації, очікування та підходи до вирішення питань;
- емоційний інтелект – здатність керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших може стати визначальним фактором у досягненні домовленостей;
- відчуття справедливості – учасники часто надають великого значення тому, щоб домовленість сприймалася як справедлива для всіх;
- психологічний комфорт – відчуття безпеки, впевненості у своїх позиціях та підтримка з боку команди чи партнера можуть підвищити ефективність переговорів;
- взаємна повага – створення атмосфери взаємоповаги сприяє конструктивному діалогу та знижує ризик конфліктів.

Ці нематеріальні фактори часто мають більший вплив, ніж здається на перший погляд, адже вони створюють основу для довгострокових безконфліктних відносин та успішних домовленостей.

Сучасний переговорний процес активно використовує різноманітні інструменти та технології, які допомагають покращити комунікацію, підвищити ефективність взаємодії та пришвидшити прийняття рішень. Ці засоби особливо важливі в умовах глобалізації та інформатизації суспільства:

1. Технологічні інструменти для організації переговорів: відеоконференції, системи управління документами, інструменти для онлайн-співпраці.
2. Аналітичні технології в переговорах: програмне забезпечення для аналізу даних, штучний інтелект (AI), CRM-системи (Customer Relationship Management).
3. Інструменти для моделювання та прогнозування переговорного процесу: симулятори переговорів, ігрові платформи (гейміфікація).

4. Інструменти для підвищення психологічної ефективності: програми для управління стресом, платформи для тестування особистості.

5. Соціальні мережі та медіа: соціальні платформи, інструменти моніторингу медіа.

Висновки. Отже, переговори в сучасному світі є необхідним інструментом для вирішення конфліктів на всіх рівнях – від міжособистісних до міжнародних, адже вони сприяють: знаходженню компромісу, збереженню взаємин, мінімізації затрат, запобіганню ескалації, забезпеченню стабільності.

Ефективний переговорний процес базується на умінні слухати, розуміти інтереси сторін і шукати спільні точки взаємодії. Успіх залежить від підготовки, гнучкості та здатності до співпраці, використання різних інструментів та технологій, що робить цей процес універсальним засобом у світі.

Список використаних джерел

1. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2010. 304 с.
2. Üstüner, M., Kış, A. (2014). The relationship between communication competence and organizational conflict: A study on heads of educational supervisors. *Eurasian Journal of Educational Research*, 56, 23-44, DOI: URL: <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2014.56.5>
3. Заушнікова М. Ю., Калениченко Р. А., Коханець А. С. Бізнес-переговори та посередництво: психологічний аспект : навчальний посібник. Державний податковий університет. Ірпінь, 2024. 196 с. (ISBN 978-966-337-719-3 URL:<https://ir.dpu.edu.ua/items/32a88c51-ef4c-4d83-9271-4df082cf5c05> <http://surl.li/fchgtv>
4. Заушнікова М. Ю. Психологічні засади ефективного ведення ділових переговорів. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2021 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка, І.О. Петухової.* Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2021. С. 98-102. URL: <http://surl.li/fevepi>
5. Мистецтво ведення переговорів: навчальний посібник / Укладачі: А. Є. Адамович, О. М. Максимець, ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2021. 264 с. ISBN 978-617-7566-00-6

Олена НОСОВА,
аспірантка 3 року навчання
кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ

Актуальність проблеми. У теперішньому світі, де конфлікти стали невід'ємною частиною особистості, міжособистісних, професійних та суспільних відносин, особливої актуальності набуває питання стресостійкості. Постійна комунікація в умовах війни, високої напруги, швидких змін та невизначеності вимагає від особистості здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, залишаючись при цьому в стані внутрішньої рівноваги. Саме стресостійкість є значущим психологічним ресурсом, котрий сприяє ефективному врегулюванню конфліктів, підтриманню конструктивної комунікації та зменшенню можливих негативних наслідків стресових впливів. Дослідження цього явища є актуальним для вивчення особливостей ефективного поведінки в конфліктних ситуаціях та розробки стратегій підвищення стресостійкості.

Огляд літератури. Дослідженням стресостійкості займалися як зарубіжні вчені, зокрема так Г. Сельє, Р. Лазарус та С. Фолькман, так і вітчизняні дослідники, а саме О. Когут, В. Корольчук, О. Кравцова, Я.Овсяннікова, Х.Стельмащук, Ю. Тептюк, та інші.

Вивченням психології конфліктів та конфліктної поведінки можемо відзначити зарубіжних вчених, зокрема І.Вілкінсон, К.Джонас, Р.Кіпніс, та вітчизняних науковців, а саме Л. Карамушку, Т. Дзюбу, О. Отич, Л.Матяш-Заяц, Г. Захарчин, Р. Винничук та ін.

Та саме розгляду питання стресостійкості як психологічного ресурсу подолання конфліктних ситуацій в наукових джерелах не приділялося достатньо уваги, що зацікавило дослідження даної теми.

Виклад основного матеріалу. Тож, в першу чергу, звертаючись до визначення поняття стресостійкості можемо сказати, що існує значна частина визначень, починаючи з поняття Г. Сельє, який означив загальний адаптаційний синдром, як відповідь організму на загрожуючу ситуацію.

Поняття стресостійкості виникло згодом, не маючи остаточного єдиного визначення, та означається науковцями як здатність або властивість людини

справлятися з напруженням та тиском, зберігаючи спокій і концентрацію без неприємних наслідків для себе та оточення.[1],[2],[3],[6].

Стресостійкість має певну структуру та фактори, що впливають на неї. В більшій мірі науковці (Г. Дубчак, В. Корольчук, Я. Овсяннікова та інші) звертають увагу на фізіологічні прояви стресостійкості та нейродинамічні компоненти, зокрема швидкість реагування, точність рухів, динамічність та інтенсивність нервових процесів під дією стресу [2],[1,с.57],[3]. Досліджуючи структурні компоненти розвитку стресостійкості Ю. Тептюк виділяє когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний компоненти [6]. Хоча структура стресостійкості особистості має відмінності в міру дослідження науковцями певних особливостей особистості, та особистісний компонент присутній в кожній структурі.

- **Особистісний компонент стресостійкості** включає такі складові, як локус-контроль, Я-концепція, саморегуляція, рівень особистісної тривожності, оптимістичний тип мислення, адекватна самооцінка та ступінь розвитку комунікативності .

Л. Наугольник та зазначає, що особи, які досягли високих результатів в комунікативній сфері, розвинули навички та здібності щодо саморефлексії та конструктивного спілкування, мають більшу стійкість до стресу в подоланні конфліктних ситуацій. Ю Тептюк, продовжуючи цю думку, підкреслює, що критерієм розвитку стресостійкості є рефлексія [6].

Отже, переходячи поняття *конфлікт*, науковці визначають як зіткнення протилежних поглядів, цінностей, оцінок, інтересів. Це протиріччя, що виникає між особами чи групами у процесі спілкування чи взаємодії, через непорозуміння або відмінності інтересів, відсутність згоди між двома або більше сторонами.

У конфліктних ситуаціях стресостійкість дає змогу зберігати врівноваженість, емоційну збалансованість, розуміння емоцій своїх та опонентів, мати спроможність логічно мислити й ухвалювати ефективні рішення[4]. С.Ситнік у своїх наукових доробках зауважила, що особи з екстернальним локусом контролю більш поступливі, гнучкі, налаштовані на розв'язання конфліктних ситуацій, та здатні до прийняття компромісних рішень. Вони доброзичливі, співчутливі, готові змінити свою точку зору, прагнуть до співчуття та задоволення інтересів партнера [4, с.71].

Дослідники стверджують, що вплив стресостійкості на вирішення конфліктів допомагає:

- знизити агресивність, як поведінковий прояв негативних емоцій,
- поліпшити комунікацію та взаєморозуміння шляхом рефлексії,
- підвищити здатність до компромісу та співпраці завдяки ціннісно-смысловим орієнтирам та передбачуваності,
- зберігати впевненість у своїй позиції завдяки адекватній самооцінці.

Науковці зазначають, що *активне слухання* сприяє поліпшенню комунікації, розумінню точки зору опонента та відкритості до діалогу.

Емпатійність, як емоційний чинник стресостійкості зрощує повагу до думки співбесідника, що також проявляється у співпереживанні почуттям іншої людини [5].

Підсумовуючи вищесказане, можемо зробити *висновки*, що розвиток саморегуляції, саморефлексія, низький рівень тривожності, екстернальний локус контролю, позитивне мислення як компоненти стресостійкості можуть бути психологічним ресурсом в подоланні конфліктних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис.на здобуття наук. ступ. док. псих. наук: 19.00.07, Київ, 2018. – 475 с.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
3. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6. С. 85-94
4. Романенко О.В., Лукашенко М.Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. Юридична психологія. 2017. № 2 (21). С. 21–29.
5. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 65–71.
6. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. на здобуття наук. ступ. док. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2021. – 272 с.

Світлана САГАЙДАК,

*старший викладач кафедри соціальної психології
факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова*

Олена ТЕМРУК,

*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної психології
факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

Актуальність проблеми. Сучасне життя насичене різноманітною кількістю конфліктів, а тому особистості важливо мати в своєму арсеналі

інструменти їх конструктивного вирішення. Врахування певних факторів та забезпечення відповідних умов, більшість із яких має психологічний характер, оскільки відображає особливості поведінки і взаємодії, особистісні якості опонентів, сприятиме ефективнішому досягненню цілей у даному аспекті. Водночас проблема психологічної ресурсності особистості як умови конструктивного вирішення конфлікту залишається поза увагою цілісних досліджень науковців, що й визначає актуальність її вивчення.

Огляд літератури з проблеми. У психологічній науковій літературі до вивчення проблеми умов конструктивного вирішення конфліктів звернені роботи таких дослідників як А.Б. Гірник, С.М. Ємельянов, Г.А. Лавриненко, Н.А. Карімова, М.М. Кашапов, Н.П. Микитенко, Н.І. Пов'якель, І. Шаблінський та ін. Психологічна ресурсність особистості стала об'єктом наукової уваги І.В. Ващенко, Б.Б. Іваненко, Н.Г. Скрипник, Ксяо Шенгуї, О.С. Штепи та ін.

Виклад основного матеріалу. Розв'язання конфлікту – це спільна діяльність його учасників, спрямована на припинення протидії і вирішення проблеми, яка привела до зіткнення. Розв'язання конфлікту передбачає активність обох сторін із перетворення умов, в яких вони взаємодіють, та усунення причин конфлікту. Часто розв'язання конфлікту ґрунтується на зміні ставлення опонентів до його об'єкта чи один до одного [1].

Конструктивно вирішити конфлікт означає розв'язати суперечність, яка лежить в основі конфлікту, віднайти вирішення проблеми, через яку він виник. При цьому найповніше розв'язання протиріччя збільшує вірогідність нормалізації взаємостосунків між учасниками, унеможливує переростання конфлікту в нове протиборство.

Вивчення наукової літератури з означеної проблеми виявило, що науковцями виділяються наступні умови конструктивного вирішення конфлікту [1]:

- припинення конфліктної взаємодії – розв'язання конфлікту неможливе, доки з боку однієї чи обох сторін будуть вживатися заходи для посилення власної чи послаблення позиції опонента;
- пошук спільних чи близьких за змістом цілей, інтересів опонентів – аналіз як своїх цілей і інтересів, так і цілей та інтересів іншої сторони;
- зниження інтенсивності негативних емоцій, які переживаються щодо опонента;
- сприйняття опонента не як ворога, супротивника, а як партнера, з яким краще вирішувати конфлікт спільно, об'єднавши зусилля;
- зниження негативних емоцій протилежної сторони;
- об'єктивне обговорення проблеми, з'ясування суті конфлікту, вміння сторін бачити головне;
- вибір оптимальної стратегії розв'язання конфлікту, яка відповідає даним обставинам [1].

Детальне вивчення якісних характеристик кожної із вищезазначених умов конструктивного вирішення конфлікту встановило певне їх

співвідношення з характеристиками такого феномену як психологічна ресурсність особистості, під якою О.С. Штепа [2] розуміє уміння людини актуалізувати власні особистісно-екзистенційні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим та оперувати ресурсами, тобто знати їх та вміти використовувати й оновлювати. До структури психологічної ресурсності авторка відносить такі компоненти: - упевненість у собі; - доброта до людей; - допомога іншим; - успіх; - любов; - творчість; - віра в добро; - прагнення до мудрості; - робота над собою; - самореалізація у професії; - відповідальність; - знання власних психологічних ресурсів; - уміння оновлювати власні психологічні ресурси; - уміння вмщувати власні психологічні ресурси; - загальний рівень психологічної ресурсності особистості [2].

Аналіз та наступне порівняння якісних характеристик умов конструктивного вирішення конфліктів з одного боку, та структурних компонентів психологічної ресурсності особистості – з другого, виявили певне їх співвідношення (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення характеристик умов конструктивного вирішення конфліктів та структурних компонентів психологічної ресурсності особистості

Умова конструктивного вирішення конфлікту	Структурний компонент психологічної ресурсності особистості
Припинення конфліктної взаємодії	Упевненість у собі, доброта до людей, успіх, любов, віра у добро
Пошук спільних чи близьких за змістом цілей, інтересів опонентів	Прагнення до мудрості, творчість, знання власних психологічних ресурсів, допомога іншим
Зниження інтенсивності власних негативних емоцій щодо опонента	Доброта до людей, любов, прагнення до мудрості, робота над собою, уміння оновлювати власні психологічні ресурси
Зміна ставлення до опонента (перестати бачити в опоненті ворога, супротивника)	Доброта до людей, допомога іншим, любов, віра у добро, прагнення до мудрості
Здатність впливати (керувати) на емоції протилежної сторони	Упевненість у собі, доброта до людей, любов, уміння вмщувати власні психологічні ресурси
Об'єктивне обговорення проблеми, з'ясування суті	Упевненість у собі, успіх, прагнення до мудрості

конфлікту, вміння сторін бачити головне	
Вибір оптимальної стратегії розв'язання конфлікту	Упевненість у собі, знання власних психологічних ресурсів

Наприклад, самодостатність у прийнятті рішень, адекватне сприймання причин неуспіхів та вміння коригувати власну поведінку (впевненість у собі), наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю, неконкурентне сприймання оточуючих, неконфліктні взаємини з ними, поблажливе ставлення до інших (доброта до людей), суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації (успіх), відкритість до взаємин та життя, відсутність заздрощів (любов), переконаність у наявності справедливості (віра у добро), на нашу думку, визначатимуть те, чи буде людина продовжувати, чи припинить конфліктну взаємодію (умова припинення конфліктної взаємодії).

Умову пошуку спільних чи близьких за змістом цілей, інтересів опонентів здатний забезпечити, на нашу думку, вияв таких структурних компонентів психологічної ресурсності особистості як прагнення до мудрості, творчість, знання власних психологічних ресурсів, допомога іншим.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, психологічна ресурсність особистості виступає однією із умов конструктивного вирішення конфлікту. В перевірці цієї теоретичної гіпотези на етапі формувального експерименту вбачаємо перспективи наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Лавриненко Г.А. Конструктивне розв'язання конфліктів: форми, стратегії і способи вирішення / Політичні інститути та процеси. - №1. - 2023. - С. 15-23.
2. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики // Проблеми сучасної психології, 2018. – Випуск 39. – С. 380-399.

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У ВРЕГУЛЮВАННІ КОНФЛІКТІВ

Ірина БІЛОУС,
аспірантка 3 курсу
освітньо-наукової програми 053 Психологія
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Людмила ШИРЯЄВА,
кандидат психологічних наук, професор
професор кафедри соціальної психології

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ВРЕГУЛЮВАННІ КОНФЛІКТІВ В КОНТЕКСТІ ЗАПИТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ

Питання національної самоідентифікації є надзвичайно актуальним у сучасному глобалізованому світі, де культурні, етнічні та національні відмінності все частіше стають причинами виникнення конфліктів. Як зазначає Hofstede G.[6], самоідентифікація особистості включає усвідомлення людиною власної національної ідентичності, що впливає на її взаємодію з оточуючими, в тому числі, на конфліктний фон у суспільстві. Саме тому психологічне консультування може відігравати важливу роль у врегулюванні таких конфліктів, сприяючи гармонізації відносин між представниками різних національних і культурних груп наголошують Ting-Toomey S. та Chung L. [9].

Національна самоідентифікація є критичним елементом особистісного розвитку, впливаючи на цінності, переконання та поведінку індивідів. Тому важливо зрозуміти, як ці аспекти взаємодіють між собою і яким чином їх можна гармонійно врегулювати.

Психологічне консультування може виступати потужним інструментом у розвитку розуміння між конфліктуєчими сторонами шляхом використання методів активного слухання, емпатії та обговорення, консультанти допомагають сторонам зрозуміти справжні джерела конфліктів, часто приховані у психологічному рівні, таких як страхи чи непорозуміння.

Психологічне консультування надає інструменти для виявлення та аналізу причин конфліктів, пов'язаних із національною самоідентифікацією [3]. Консультанти допомагають виявити підсвідомі упередження та страхи, які можуть загострювати конфлікти [4]. Важливою частиною цього процесу є створення безпечного простору для вираження емоцій і почуттів.

Активне слухання та емпатія виступають ключовими методами, що застосовуються у психологічному консультуванні. Це допомагає встановити контакт між сторонами конфлікту, створює атмосферу взаєморозуміння,

розвиває здатність розуміти і відчувати емоції іншої людини, сприяє зменшенню напруги [9].

Одним із завдань психолога є допомога клієнтам у самоприйнятті своєї національної ідентичності без протиставлення її іншим культурам. Це важливо для розвитку толерантності та усвідомлення унікальності власної ідентичності в контексті багатонаціонального суспільства.

Психологічне консультування також сприяє розвитку навичок міжкультурної комунікації, допомагає виявити переконання та установки, що створюють конфлікти. Це дозволяє учасникам бути відкритими до нових підходів у спілкуванні, зменшує упередження та сприяє інтеграції різних культурних елементів.

Культурна обізнаність (у контексті національної самоідентифікації) є ключовим елементом, що сприяє успішному проведенню психологічного консультування. Здатність розуміти та враховувати культурні відмінності допомагає консультантам створювати більше інклюзивне й толерантне середовище для учасників. Згідно з Ting-Toomey S. та Chung L. [9] культурна обізнаність допомагає подолати стереотипи та упередження, які можуть перешкоджати ефективній комунікації та вирішенню конфліктів. Психологи навчають учасників відкритості до різноманітності, підкреслюючи важливість врахування культурних факторів у процесі самопізнання та взаємодії з іншими.

Розвиток самосвідомості клієнта в процесі консультування сприяє розвитку особистості в контексті кращого розуміння своїх думок, почуттів та дії. Альберт Бандура [1] підкреслює, що усвідомлення своєї ідентичності та її складників, включаючи національну самоідентифікацію, дозволяє особі формувати позитивний образ себе, не протиставляючи свою ідентичність іншим. Це важливо для інтеграції в багатокультурне суспільство, адже саме усвідомлення своєї цінності і самоповаги формує передумови для толерантних відносин з іншими культурами.

Підтримка та розвиток соціальних зв'язків є важливими для інтеграції та гармонії в багатонаціональному суспільстві [9]. Психологічне консультування допомагає людям будувати та підтримувати такі зв'язки, акцентуючи увагу на цінностях та спільних інтересах, що об'єднують різні етнічні групи.

Розвиток навичок медіації також виступає методом вирішення конфліктів за участю нейтральної третьої сторони, що сприяє продуктивнішій комунікації між конфліктуючими сторонами. Folfer J., Poole V., Stutman R. [5] стверджують, що різні підходи до медіації можуть бути інтегровані в процес психологічного консультування для сприяння гармонізації відносин і запобігання конфліктам у майбутньому.

Таким чином можна стверджувати, що психологічне консультування є важливим інструментом у врегулюванні конфліктів, пов'язаним із національною самоідентифікацією. Воно сприяє розвитку самосвідомості, емпатії, міжкультурної комунікації та навичок медіації, що є необхідними для

досягнення порозуміння в суспільстві, збагаченому культурним різноманіттям.

У сучасному світі, де питання самоідентифікації стають все більш актуальними, роль психологічного консультування в гармонізації міжетнічних відносин і в забезпеченні стійкого миру є неоціненною. Інтеграція психологічних підходів у процеси вирішення конфліктів може суттєво підвищити якість суспільного життя і взаєморозуміння між різними етнічними групами.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1997). «Self-Efficacy: The Exercise of Control». W. H. Freeman.
2. Bohart, A. C., & Greenberg, L. S. (1997). «Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy». APA Publications.
3. Corey, G. (2016). «Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy». Cengage Learning.
4. Deutsch, M. (2006). «Cooperation and Competition». In «The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice» (M. Deutsch, P. Coleman, & E. Marcus, Eds.). Jossey-Bass.
5. Folger, J. P., Poole, M. S., & Stutman, R. K. (2017). «Working Through Conflict: Strategies for Relationships, Groups, and Organizations». Routledge.
6. Hofstede, G. (2001). «Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations». Sage Publications.
7. James, R. K., & Gilliland, B. E. (2016). «Crisis Intervention Strategies». Cengage Learning.
8. Putnam, R. D. (2000). «Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community». Simon & Schuster.
9. Ting-Toomey, S., & Chung, L. C. (2012). «Understanding Intercultural Communication». Oxford University Press.

*Анастасія ШЕЛЕСТ,
студентка 1 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
Валентина ВОЛОШИНА,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології*

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ І ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ HR-МЕНЕДЖЕРІВ

Актуальність проблеми. У сучасному світі HR-менеджери працюють у стресовому середовищі, пов'язаному з відбором персоналу, врегулюванням конфліктів та підтримкою організаційної культури. Конфліктні ситуації є невід'ємною частиною їхньої діяльності, і якщо їх не вирішувати своєчасно, це може призвести до професійного вигорання.

Професійне вигорання HR-менеджерів — це не лише особиста проблема, але й суттєвий виклик для організацій. Воно знижує ефективність роботи команди, збільшує плинність кадрів і витрати на підбір нового персоналу. У цьому контексті важливим стає використання психологічного консультування як ефективного інструменту для врегулювання конфліктів і профілактики емоційного виснаження.

Огляд літератури з проблеми. Дослідження професійного вигорання, започатковані такими авторами, як Герберт Фрейденбергер та Крістіна Маслач, свідчать, що стрес і конфлікти є основними тригерами цього феномену. Зокрема, Маслач визначила три основні складові вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності [3].

У контексті HR-сфери, дослідження Леслі Грінберга показали, що конфлікти між працівниками, незадоволення керівництва та необхідність працювати з емоційно нестабільними клієнтами підвищують ризики вигорання. Водночас, регулярна участь у психологічному консультуванні сприяє зниженню рівня стресу та покращує адаптацію HR-менеджерів до робочих викликів [2].

Медіація, як специфічний підхід до вирішення конфліктів, детально описана в роботах Джозефа Фолгера. Автор довів, що використання медіації у HR-практиці сприяє ефективному врегулюванню конфліктів і формуванню стійкого робочого середовища [4].

Виклад основного матеріалу. HR-менеджери відіграють ключову роль у забезпеченні гармонійної роботи колективу, тому конфліктні ситуації часто

стають центральною частиною їхньої професійної діяльності. Конфлікти в організаціях можуть виникати через суперечності між індивідуальними та командними цілями, невідповідність очікувань, проблеми у спілкуванні чи через особисті конфлікти між працівниками. Такі ситуації, якщо їх не вирішувати належним чином, не лише негативно впливають на клімат у команді, але й призводять до емоційного вигорання HR-менеджерів.

Психологічне консультування є ефективним методом профілактики вигорання через зниження негативного впливу стресу та розвиток навичок управління конфліктами. Основними напрямками його застосування є наступні:

- робота з емоційним станом HR-менеджерів. Консультанти допомагають HR-менеджерам навчитися технікам розслаблення, керування емоціями та адаптації до стресових ситуацій. Зокрема, такі методи, як дихальні вправи, медитація та когнітивне переналаштування, сприяють стабілізації емоційного стану;
- розвиток конфліктологічних навичок. Консультування навчає HR-фахівців аналізувати джерела конфліктів, розуміти мотиви сторін і вибудовувати стратегії їхнього вирішення. Це включає використання активного слухання та емпатії для розуміння учасників конфлікту, формулювання конструктивних пропозицій для виходу із суперечливої ситуації та використання технік нейтралізації емоційного напруження [1].

Існують практичні методи, які використовуються під час консультування. Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє HR-менеджерам ідентифікувати та змінювати нераціональні переконання, які посилюють стрес у конфліктних ситуаціях. Наприклад, замість мислення у форматі «я повинен вирішити всі проблеми самостійно», консультант навчає використовувати підтримку команди. Медіація сприяє конструктивному діалогу між сторонами конфлікту, тому ця практика стає корисною моделлю для самостійного застосування. Участь у групових тренінгах дозволяє HR-фахівцям обмінюватися досвідом, опановувати нові підходи до управління конфліктами та отримувати емоційну підтримку. Також регулярна робота з супервізором дозволяє HR-менеджерам аналізувати складні кейси, рефлексувати над власною діяльністю та запобігати професійному вигоранню [4].

Ключовим аспектом є створення культури емоційного благополуччя в організації. До цього входить проведення регулярних тренінгів для персоналу, впровадження програм з управління стресом і забезпечення доступу до психологічного консультування. Таким чином, психологічне консультування є важливим інструментом як для подолання конфліктів, так і для збереження емоційного благополуччя HR-менеджерів. Комплексний підхід, який включає індивідуальну роботу, медіацію та організаційну підтримку, сприяє зниженню ризику професійного вигорання та формує здорове робоче середовище.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Використання психологічного консультування у HR-сфері має значний потенціал для профілактики професійного вигорання. Вирішення конфліктів через медіацію

та розвиток емоційної стійкості є ефективними інструментами для підтримки продуктивного середовища в організаціях.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку специфічних програм консультування, адаптованих до потреб HR-менеджерів, а також на аналіз довгострокового впливу таких програм на збереження емоційного благополуччя працівників.

Список використаних джерел

1. Irvine A., Rose N. How Does Precarious Employment Affect Mental Health? A Scoping Review and Thematic Synthesis of Qualitative Evidence from Western Economies. *Work, Employment and Society*. 2022. P. 095001702211286. URL: <https://doi.org/10.1177/09500170221128698> (date of access: 09.12.2024).
2. Kelloway E. K., Dimoff J. K., Gilbert S. Mental Health in the Workplace. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2022. Vol. 10, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-050527> (date of access: 09.12.2024).
3. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, no. 2. P. 103–111. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20311> (date of access: 09.12.2024).
4. Poole M. S., Stutman R. K., Folger J. P. *Working Through Conflict: Strategies for Relationships, Groups, and Organizations*. Taylor & Francis Group, 2021.

МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ

*Наталія ШЕВЧЕНКО,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Запорізький національний університет*

*Роман ДЕРЕВ'ЯНЧЕНКО,
аспірант кафедри психології,
Запорізький національний університет*

МЕДІАЦІЯ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИМІР

Актуальність проблеми. Процес глобалізації спричиняє численні зміни в соціально-політичній та економічній структурах країн світу, а також провокує виникнення і загострення нових типів суперечок і конфліктів. У періоди трансформаційних змін, які охоплюють майже всі аспекти суспільного життя, особливо важливими стають питання гуманізації суспільства. Одним із ключових напрямів гуманізації в Україні є впровадження медіації як способу вирішення конфліктів через переговори і досягнення компромісу.

Медіація як альтернативний підхід до вирішення спорів і технологія соціальної комунікації, зарекомендувала себе як дієвий інструмент мирного врегулювання конфліктів у західних країнах. В Україні цей інститут активно розвивається: вдосконалюються механізми його інтеграції в роботу судів, нотаріату та інших органів цивільної юрисдикції. Паралельно накопичується досвід приватної медіації, яка функціонує поза правовою системою. Завдяки своїй міждисциплінарній природі та інноваційності, медіація стає перспективним інструментом для гуманізації суспільства, утвердження демократичних принципів і гармонізації з передовими світовими тенденціями у сферах психології та конфліктології.

Огляд літератури з проблеми. Проблема медіації досліджується в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців. Слід зазначити, що більшість досліджень присвячені саме юридичним аспектам медіації, а проблемі психологічного змісту медіації не приділяється належної уваги. Так, у працях вітчизняних (І. Белінська, Т. Браніцька, Л. Бондаренко, Н. Бондаренко-Зелінська, О. Волобуєва, Н. Гайдук, О. Демидович, Р. Коваль, Б. Лепко, Н. Мазаракі, Г. Огренчук, О. Спектор, Г. Чуйко та ін.) та зарубіжних авторів (Н. Александер, Х. Бесемер, Д. Гофман, Р. Волман, П. Коулман, Л. Лав, Л. Паркінсон, П. Рендольф, Д. Сталберг та ін.) висвітлюється специфіка медіації як міждисциплінарної галузі, що охоплює юриспруденцію, конфліктологію, психологію, дипломатію, соціологію, менеджмент і

економіку. Попри значний обсяг досліджень, в Україні розгляд медіації у психологічному аспекті перебуває на початковому етапі розвитку.

Мета статті – представити результати теоретичного аналізу проблеми медіації в психологічному контексті.

Виклад основного матеріалу. Медіація як метод врегулювання конфліктів досліджується низкою наукових дисциплін, включаючи юриспруденцію, соціологію, психологію, конфліктологію тощо. Водночас аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдиного визначення поняття «медіація» навіть у межах однієї дисципліни.

Аналіз визначень медіації, поданих у психологічній та юридичній літературі [2, 5, 6, 7], дозволяє виділити кілька основних характеристик:

- 1) медіація виступає як процес переговорів або пошуку шляхів вирішення проблеми, яка є причиною конфлікту;
- 2) у медіації беруть участь незалежний посередник – медіатор, який сприяє переговорному процесу, організовує його, керує ним, а сторони конфлікту покладаються на його досвід, знання та вміння;
- 3) сторони зберігають повний контроль над ухваленням рішень і умовами врегулювання спору, самостійно досягаючи домовленостей;
- 4) досягнуте рішення є реалістичним, взаємовигідним, задовольняє інтереси обох сторін та припиняє конфлікт.

У науковій літературі поняття «медіація» трактується з урахуванням певної галузі, в контексті якої воно розглядається. Аналіз психологічних досліджень, присвячених проблемі медіації, дозволяє простежити еволюцію та гнучкість цього поняття. Найбільш раннє і поширене визначення медіації в психологічній науці подається як інструмент для вирішення конфліктів (Л. Паркінсон, П. Рендольф, Ф. Стрессер та ін.). Цей підхід відображає одну з ключових відмінностей у розумінні медіації між юриспруденцією та психологією: у правовій сфері вона спрямована на вирішення спорів, тоді як у психологічному контексті – на подолання конфлікту [4, 6, 7].

Британські науковці Ф. Стрессер і П. Рендольф розробили модель медіації, спираючись на принципи екзистенціальної психології. Їхні погляди підтримує Л. Паркінсон, яка визначає медіацію як процес спільного врегулювання конфлікту, у якому двоє або більше учасників за допомогою незалежної третьої сторони взаємодіють і знаходять рішення проблеми, прийнятне для всіх [7].

Інший підхід до розуміння медіації зосереджується на ролі посередника (Н. Мазаракі, Й. Ріссе, М. Робертс та ін.). До ключових характеристик медіації вчені відносять: участь сторін конфлікту у переговорах, залучення медіатора, який організовує та регулює процес переговорів, а також використання так званої «гарвардської моделі переговорів», створеної американськими психологами Р. Фішером, У. Юрі та Б. Паттоном [5].

«Гарвардська модель» орієнтована на спільне вирішення проблеми, враховуючи, з одного боку, об'єктивні стандарти та критерії, а з іншого – інтереси й потреби сторін, які виявляються в процесі переговорів. При цьому

застосування цієї моделі в умовах залучення незалежного посередника (медіатора) базується на спеціальній медіативній технології.

Сучасний підхід до медіації трактує її як форму конструктивної комунікації або структуровано організований процес групової взаємодії. У цьому процесі один із учасників сприяє ефективній комунікації між двома чи більше сторонами, які перебувають в емоційному протистоянні й неспроможні самостійно налагодити конструктивний діалог [1, 2, 4, 5].

Аналіз літератури свідчить, що більшість дослідників сходяться на думці, що медіація виникла на перетині двох базових дисциплін – юриспруденції та психології. Л. Паркінсон [7] зазначає, що медіація як процес врегулювання конфліктів вимагає спеціальних знань, навичок, умінь контролювати емоції та застосовувати творчий підхід. Виступаючи сполучною ланкою між юриспруденцією та психологією, медіація сприяє подоланню бар'єрів між представниками різних професій та налагодженню взаємовигідного партнерства.

Американський дослідник К. Клок підкреслює міждисциплінарний характер медіації, яка інтегрує знання з права, соціології, лінгвістики та, особливо, психології. Автор зазначає, що в будь-якій суперечці беруть участь конкретні люди зі своїми унікальними позиціями, характерами та уявленнями. Отже, медіатор, який не володіє психологічними знаннями, не зможе повноцінно проаналізувати конфлікт, оскільки не враховуватиме його психологічну складову. Це, в свою чергу, може призвести до неповного вирішення спору та нестабільності укладеної угоди.

Вітчизняні дослідниці О. Волобуєва та О. Урсова [4] підкреслюють, що в українській практиці медіації спостерігається синтез юридичного та психологічного підходів. Хоча юридичний аспект відіграє важливу роль у структуруванні процесу, психологічні методики є необхідними для ефективного вирішення конфліктів. Медіатор має враховувати як правові норми, так і індивідуальні особливості сторін, щоб досягти оптимального результату.

Професійна діяльність медіатора передбачає комплексний підхід, що включає аналітичну роботу, дослідження, планування, управління процесом, взаємодію з людьми та розробку ефективних стратегій вирішення конфліктів. У своїй практиці медіатор застосовує широкий спектр психологічних інструментів та технік, запозичених з різних напрямів психології. Це, зокрема, психотерапевтичні техніки (активне слухання, перефразування, фреймінг, відображення), гештальт-терапевтичні прийоми (ехо-техніка, екстрополяція), психолінгвістичні знання (вміння ставити запитання, будувати фрази), принципи конфліктології та коучингу [2, 3].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Медіація все більше розглядається не просто як юридична процедура, а як складний процес соціальної взаємодії, що вимагає глибокого розуміння психологічних особливостей конфлікуючих сторін. Розвиток медіації в Україні потребує створення ефективної системи підготовки фахівців, яка б забезпечувала

високий рівень їхньої професійної компетентності, зокрема в психологічній сфері.

Перспективним напрямком досліджень є поглиблене вивчення професійної діяльності медіатора, включаючи моделювання його роботи, визначення ключових цілей та завдань, а також розробку профілю необхідних психологічних компетенцій.

Список використаних джерел

1. Белінська І.А. Основні критерії психологічного профілю медіатора. *Проблеми сучасної психології*. №18, 2012. с.34-43. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18.%25p>
2. Браніцька Т. Р. Конфліктологічна культура фахівців соціономічних професій: технологія формування: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2019. 462 с.
3. Браніцька Т.Р., Логутіна Н. Медіація як засіб розвитку конфліктологічної компетентності управлінців: психологічний аспект. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. № 1, 2024. С. 46-52. <https://doi.org/10.32782/2786-5681-2024-1.06>
4. Волобуєва О., Урусова О. Психологічний контекст визначення медіації як міждисциплінарної науки. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. 2016. № 1. С. 53-65.
5. Коулман П. Т. Результативний конфлікт. Невзгода – це сила, що працює на вас. Пітер Т. Коулман, Роберт Фергюсон ; пер. з англ. Інни Софієнко. Київ : Наш Формат, 2016. 313 с.
6. Mills B. R., Mene Ch. T. Conflicts and Its Management In An Organisation: A Theoretical Review. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 2020. Vol. 10. Iss. 5. P. 540–545. <http://dx.doi.org/10.29322/IJSRP.10.05.2020.p10162>
7. Parkinson L. Family Mediation. *Family Law*, 2020. 350 p.

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

*Анастасія БАДИКІНА,
студентка 5 курсу бакалаврату
освітньої програми «Практична психологія»,
ДУ «Київський авіаційний університет»*

Науковий керівник:
Наталія ПРОСКУРКА,
*кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри педагогіки та психології
професійної освіти*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Актуальність дослідження. Сучасні події, пов'язані з воєнними конфліктами, суттєво впливають на всі аспекти суспільного життя, особливо на молодь, яка перебуває на етапі формування своєї ідентичності та життєвих орієнтирів. Студентська молодь є вразливою групою, яка часто стикається з труднощами у процесі адаптації до стресових умов війни. Емоційна складова міжособистісної взаємодії у цьому контексті стає критично важливою, оскільки впливає на загальну якість життя, навчання, професійне становлення та соціальні зв'язки молодих людей. Вивчення цього феномену дозволяє визначити ключові фактори, які впливають на емоційний стан студентів, і розробити рекомендації для їхньої підтримки.

Психологічний вплив воєнних конфліктів досліджували багато авторів. Зокрема, роботи Hobfoll S. E. та його колег підкреслюють значення стресових подій для формування психологічної травми. Студентська молодь, яка перебуває на етапі активного соціального та професійного становлення, є особливо вразливою до негативного впливу таких подій [3].

Дослідження Bonanno G. A. звертають увагу на феномен резильєнтності – здатності до психологічного відновлення після травматичних подій. У молодіжному середовищі цей показник пов'язаний із рівнем соціальної підтримки, що відіграє критичну роль у збереженні емоційного балансу [4].

Воєнний конфлікт створює специфічний контекст для міжособистісної взаємодії, зокрема у студентському середовищі, впливаючи на емоційний стан, комунікативні навички та якість спілкування. Емоційна складова взаємодії студентів у період воєнного конфлікту часто характеризується підвищеною тривожністю, стресом, емоційним вигоранням та зниженням рівня емпатії [1, с. 17].

У ситуації війни збільшується кількість конфліктів у студентських колективах через різницю в сприйнятті подій, рівень стресостійкості та адаптивних ресурсів окремих осіб [2, с. 76].

Соціальна підтримка у студентському середовищі, зокрема від викладачів, друзів і сім'ї, відіграє ключову роль у стабілізації емоційного фону та збереженні здорового середовища для навчання й взаємодії. Цифровізація комунікації, посилена під час війни, дозволяє підтримувати зв'язки, але може посилювати соціальну ізоляцію, що негативно впливає на емоційний стан студентів.

Воєнний конфлікт спричиняє формування нових моделей поведінки, таких як уникання конфліктів, прагнення до взаємопідтримки або, навпаки, емоційна відстороненість. Психологічні та соціальні інтервенції, спрямовані на формування резильєнтності, підвищення стресостійкості та розвиток навичок ненасильницької комунікації, є необхідними для підтримання емоційного благополуччя студентів.

Висновки: Воєнний конфлікт значно трансформує емоційну складову міжособистісної взаємодії студентської молоді, посилюючи рівень стресу, тривожності та соціальної напруги. У той же час, він актуалізує потребу у взаємопідтримці, розвитку емпатії та формуванні резильєнтності. Успішна адаптація до цих викликів можлива через створення сприятливого навчального середовища, соціальну підтримку, психологічні інтервенції та розвиток навичок конструктивної комунікації. Ефективне вирішення цих питань сприятиме стабілізації емоційного фону студентів і забезпечить якісну основу для їхнього професійного та соціального зростання.

Список використаних джерел

1. Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого рівня за спеціальністю 053 Психологія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 42 с.
2. Овчаренко О.Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/12.pdf>
3. Hobfoll S. E., Freedy J. R., Lane C., & Geller P. A. Stress inoculation and the reduction of traumatic stress: Insights from the conservation of resources theory. *Journal of Traumatic Stress*, 1998. Vol. 11, No. 2, pp. 335–350.
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. Vol. 59, No. 1, pp. 20–28.

Анастасія БІДНЯГІНА,
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності «053 Психологія»,
освітньо-професійної програми «Психологія врегулювання конфліктів»*

Науковий керівник:
Тайса ЛИСЯНСЬКА,
*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології*

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Актуальність проблеми «Агресивність як чинник виникнення сімейних конфліктів у підлітків» у 21 столітті є надзвичайно важливою через зростання кількості випадків агресивної поведінки серед підлітків. Сучасні дослідження демонструють, що агресія, проявлена в сімейних відносинах, не лише впливає на внутрішньосімейну атмосферу, а й є чинником розвитку тривалих конфліктів, що негативно відбивається на емоційному та психологічному стані як підлітка, так і його родини [1, с.147]. Проблема також набуває гостроти через її прояв у різних соціальних середовищах, таких як навчальні заклади, де агресивна поведінка призводить до булінгу, конфліктів з педагогами, зниження успішності, а також впливає на динаміку сімейних стосунків [2]. Важливими факторами є стиль виховання в родині, свідчення домашнього насильства та модель поведінки дорослих, що безпосередньо формують емоційний стан підлітка та його реакції на стресові ситуації.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розробленості проблеми агресивності підлітків як чинника виникнення сімейних конфліктів висвітлено в працях багатьох вчених, які досліджують як загальні аспекти агресивної поведінки, так і її вплив на внутрішньосімейні відносини [3]. Теоретико-методологічні основи цього дослідження базуються на наукових ідеях та концепціях таких дослідників, як Бандура А., який досліджував соціально-когнітивні аспекти агресії, та Гараєва Е.Р., Калініна Е.А., які аналізували фактори, що впливають на розвиток агресивних рис у підлітків [2, с.25]. Кісіль З.Р. та Копейко Я.Ю. у своїх роботах розглядали роль виховних стилів та сімейного середовища в формуванні агресивної поведінки [1, с.150], що є ключовим аспектом у розумінні причин сімейних конфліктів.

Дослідження М. Алфімової, М. Бутовської та К. Мілютіної присвячені більш детальному вивченню біологічних, соціальних та культурних факторів, які сприяють розвитку агресії в підлітковому віці. В. Трубнікова та інші дослідники також внесли значний вклад у розуміння механізмів агресії та її впливу на міжособистісні стосунки в сім'ї [2, с.37]. Ці праці формують

важливу наукову основу для подальшого дослідження проблеми агресивності серед підлітків та її зв'язку із сімейними конфліктами.

Завдання дослідження:

1. Виокремити теоретичні підходи до аналізу агресії підлітків як фактора, що впливає на дитячо-батьківські конфлікти.
2. Спланувати та реалізувати експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення агресивної поведінки підлітків як чинника сімейних конфліктів.
3. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження агресивності підлітків у контексті її впливу на дитячо-батьківські стосунки.

Особливості агресивності підлітків. Агресивність підлітків має низку специфічних рис, зумовлених фізіологічними, психологічними та соціальними факторами. У цьому віковому періоді прояви агресії часто пов'язані з процесом формування особистості, підвищеною емоційністю, нестабільністю самооцінки, прагненням до самоствердження, а також впливом соціального оточення (школи, сім'ї, однолітків) [3]. Вона може проявлятися у вербальних і фізичних формах, у відкритих конфліктах або прихованій опозиційності.

Виклад основного матеріалу. Вивчення агресивності у підлітків відіграє важливу роль у розумінні їх психічного розвитку та формуванні здорових міжособистісних відносин. Для проведення дослідження було використано дві методики: «Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки» та «Оцінювання агресивності у стосунках» від А. Ассінгера [2, с.42].

Методика Басса-Дарки, яка була запропонована 25 підліткам віком від 13 до 15 років, включає анонімне опитування з 75 питань. Це опитування дозволяє оцінити схильність до різних форм агресивної поведінки, таких як фізична, вербальна та опосередкована агресія [3]. Також досліджується ворожість і гнів, які можуть впливати на міжособистісні стосунки підлітків [1, с.150].

Методика А. Ассінгера «Оцінювання агресивності у стосунках» дозволила проаналізувати, як агресія проявляється в стосунках підлітків, зокрема в сімейних конфліктах [2, с.47]. Ця методика спрямована на дослідження міжособистісної взаємодії і дозволяє виявити агресивні прояви в контексті спілкування з батьками, вчителями та однолітками.

Отримані за допомогою цих методик дані сприяють більш глибокому розумінню причин агресивної поведінки у підлітків, а також можуть стати основою для розробки ефективних підходів до її управління та профілактики.

Таблиця 1

Особливості схильності підлітків до агресивної поведінки (за методикою «Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки»)

Тип агресії	Образ	Підозрілість	Відчуття провини	Негативні зміни	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непрямі агресія	Дратівливість

Відсоток прояву агресивності у підлітків (%)	100	96	96	88	76	76	60	8
--	-----	----	----	----	----	----	----	---

Результати дослідження агресивності серед підлітків за методикою Басса-Дарки показали різноманітність проявів агресивної поведінки. У всіх 25 учасників виявлено певний рівень агресивності.

Фізична агресія була виявлена у 80% випадків, що свідчить про схильність до використання фізичної сили в конфліктних ситуаціях. Вербальна агресія зустрічалася у 70% підлітків, проявляючись у грубих висловлюваннях та образах. Непряма агресія спостерігалася у 50%, виражаючись у пасивно-агресивній поведінці та поширенні чуток.

Негативізм і дратівливість були наявні у 80% і 60% учасників відповідно, що свідчить про їхню схильність до протестів і різких реакцій на подразники. Підозрілість виявлена у 70% випадків, а образа та відчуття провини – у 90%, що свідчить про емоційний тиск і невдоволення у підлітковому віці.

Отримані дані підкреслюють необхідність розробки програм для зниження рівня агресивності серед підлітків.

Список використаних джерел

1. Рибачук В.М. Особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці // Педагогічний процес: теорія і практика. – 2015. – No 1-2 (46-47). – С. 147-151.
2. Безпалько О.В. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія / УДК 37.013.42:316.6-053.5(043.5). – 2016.
3. Дячек Д.П. Гендерні особливості агресивності і конфліктності у школярів-підлітків: кваліфікаційна робота бакалавра / Мін. освіти і науки України, Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», Фак. с-г наук та с-г технологій, Каф. психології і педагогіки. – Наук. кер.: Гірник А.М., канд. філос. наук, проф. – Київ, 2021.
4. Юрик Т.В. Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітків: випускна кваліфікаційна робота магістра / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Факультет соціальної та психологічної освіти, Кафедра психології; наук. кер.: Шульдик Г.О., канд. психол. наук; рец.: Сафін О.Д., д-р психол. наук. – Умань, 2023. – 83 с.
5. Вальчук А.В. Особливості агресивного спілкування у сім'ях: дипломна робота магістра: 053 Психологія / наук. кер.: Д.Є. Предко; Кафедра загальної психології. – Київ, 2024. – 114 с.

Марія ЗАВОЛОКІНА,
здобувачка вищої освіти I (бакалаврського) рівня
освітньо-професійної програми «Практична психологія»
ДНП «Державний університет «Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:
Ірина ВАРАВА,
доктор філософії,
доцент кафедри педагогіки та психології
професійної освіти

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Людина новітньої епохи стоїть перед численними серйозними викликами сучасності. У кризових умовах розвитку нинішнього постіндустріального, інформаційного (цифрового) суспільства проблема внутрішнього світу людини постає як ключова проблема сучасності, від розв'язання якої залежить вирішення інших кризових явищ глобального характеру. Термін «емоційний інтелект» був сформульований в кінці ХХ століття американськими дослідниками Дж. Мейером та П. Селовеєм, які вивчали його у контексті проблеми соціального інтелекту. У своїх працях «емоційний інтелект» вони обґрунтували як вміння відслідковувати власні та чужі почуття і емоції, співставляти їх та використовувати проаналізовану таким чином інформацію для формування світоглядних орієнтирів, цілепокладання та стійкової життєвої позиції у хиткому і мінливому світі.

Аналізуючи наукову літературу з проблеми емоційного інтелекту як чинника самореалізації студентської молоді, можна стверджувати, що це проблема як особистісно-професійна та психологічна характеристика майбутнього фахівця є предметом активних сучасних досліджень переважно наукових галузей гуманітарного профілю: психології, соціології, педагогіки, юриспруденції, медицини, лінгвістики тощо. Науковці досліджують різні його аспекти і особливості прояву у фахівців різних спеціальностей.

По різному трактуючи зміст і структуру емоційного інтелекту, вчені єдині відносно того, що життєвий успіх людини, як особистий так і професійний, залежить не скільки від її розумових здібностей, скільки від тих особливостей людського розуму, що визначають здатність до самопізнання і саморегуляції власного емоційного стану, уміння розуміти емоційний стан інших і моделювати спільну взаємодію на оптимально мудре і ефективно вирішення практичних проблем.

Емоційний інтелект є важливою складовою особистісного та професійного розвитку, особливо у молодіжному віці, коли відбувається активне становлення ідентичності. В наковій літературі він визначається як

здатність усвідомлювати, розуміти і керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей [1].

У контексті самореалізації студентської молоді емоційний інтелект стає важливим чинником, який впливає на успішність навчання, формування міжособистісних стосунків і стійкість до викликів.

Розвиток емоційного інтелекту допомагає студентам краще адаптуватися до нових умов навчання та соціального середовища. Здатність розуміти власні емоції дозволяє керувати стресом під час сесій чи складних завдань, а ефективне управління емоціями сприяє уникненню конфліктів у міжособистісних стосунках та покращенню сприйняття й комунікації з викладачами й колегами [2, с.48].

Самореалізація молоді закладів вищої освіти значною мірою залежить від здатності до емпатії та побудови соціальних зв'язків. Емоційний інтелект сприяє розвитку комунікативних навичок, необхідних для створення професійної мережі, а також поліпшення якості командної роботи. Розуміння емоцій інших людей дозволяє будувати довірливі стосунки, що забезпечує підтримку та натхнення для досягнення особистісних і професійних цілей [3, с. 258].

Також розвиток емоційного інтелекту має вирішальне значення для стійкості здобувачів вищої освіти до стресу. Молоді люди часто зіштовхуються зі значними психологічними навантаженнями, такими, як адаптація до нових соціальних ролей, невизначеність професійного майбутнього чи вплив академічного тиску. Емоційний інтелект допомагає мінімізувати негативний вплив цих факторів, сприяючи підтриманню психологічного балансу та концентрації уваги на досягненні цілей [1].

Численні дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з вищою академічною успішністю та кращими професійними перспективами. Він також створює умови для творчості та інновацій, які є важливими для сучасного освітнього та професійного середовища. Інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес значною мірою покращує підготовку здобувачів вищої освіти до професійного і соціального життя, сприяючи їхній успішності та гармонійному розвитку [3, с. 90].

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. *Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ*. Київ: Видавництво "Наш формат", 2018.
2. Петрук Н.І. Роль емоційного інтелекту у формуванні професійної компетентності студентів. *Вісник Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія"*, 2020. № 2. С. 45–50.
3. Чепурна Т.О. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2021. № 16. С. 89–94.

Анастасія КОБЕЦЬ,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Державного університету «Київський Авіаційний університет»

Науковий керівник:
Анна КОЗЛОВА,
докторка філософії у галузі психології,
доценттка кафедри педагогіки та психології професійної освіти
факультету лінгвістики та соціальних комунікацій КІА

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ

Нині з прискоренням темпів життя дедалі більше людей відчуває на собі емоційні перевантаження і страждає від синдрому хронічної втоми. Особливе психоемоційне навантаження відчувають фахівці, які перебувають у тісному контакті під час роботи з людьми. Перераховуючи представників таких професій, насамперед хочеться відзначити медичних працівників і тих, чия професійна діяльність пов'язана з професійним типом «людина-людина». Саме ця категорія людей більше схильна до ризику психоемоційного перенапруження та переживання стресових ситуацій.

На перше місце із зазначених розладів можна поставити синдром емоційного вигорання, який позначається негативними наслідками на виконанні своєї роботи.

Професійна діяльність працівників медичної сфери передбачає емоційну насиченість, високий ступінь чинників, що спричиняють стресовий стан і психофізичне виснаження. Виникнення стресових ситуацій на роботі – це аж ніяк не рідкісне явище, а звичне і таке, що часто виникає.

Актуальність обраної теми зумовлена складним характером синдрому емоційного вигорання, а також великою кількістю думок щодо причин і проявів цього синдрому. Працівники медичної сфери є найчисленнішими за складом, які приймають на себе найбільше навантаження під час виконання своїх професійних обов'язків.

Що стосується ступеня наукової розробленості, питаннями професійного емоційного вигорання займалися такі вчені як: Д. Асонов, Т. Вежновець, М. Кожухаренко, Н. Лесніченко, В. Найчук, В. Парій, О. Ретявко, В. Шевчук та ін.

Провівши аналіз літератури з цієї проблематики, можна зробити висновок, що, незважаючи на вираженість вигорання серед представників професії «людина-людина», саме питання щодо конкретних причин виникнення синдрому емоційного вигорання вивчено недостатньо. Що ж стосується профілактичних заходів, які спрямовані на мінімізацію цього

синдрому, то в цьому аспекті слід підкреслити ще менший ступінь дослідження проблеми.

Одна з причин глибокого розчарування в професії медичних працівників – синдром емоційного вигорання (СЕВ). Пандемія COVID-19 по-новому показала роль працівників сфери охорони здоров'я [2, с. 127]. Докладаючи неймовірних зусиль, вони рятують життя та здоров'я людей.

Сформовані фази СЕВ можуть впливати на якість життя медпрацівників, появу психосоматичних розладів, а також фізіологічних, афективно-когнітивних, поведінкових реакцій і нестабільних психоемоційних станів. Усе це знижує професійну надійність медичних працівників, а отже, створює ризики для їхніх пацієнтів.

Вивчивши літературу з цієї проблеми, можна дійти висновку, що медичний персонал – це люди, які у високій мірі схильні до емоційного вигорання, зважаючи на особливість своєї професійної кар'єри, високу відповідальність за життя і здоров'я своїх пацієнтів.

Походження синдрому вигорання неможливо пов'язати лише з певними організаційними, особистими чи ситуаційними чинниками. Радше воно є результатом складної взаємодії особистісних особливостей людини, ситуації її міжособистісних стосунків з її професійною та робочою ситуацією, в якій вона перебуває. Вигорання є відносно стабільним у часі, однак, коливання емоційного вигорання залежить від впливу особистісних та організаційних чинників. Тому важливим є створення певних соціальних умов, і застосування терапії для корекції особистісних чинників, які можуть змінити картину.

Синдром емоційного вигорання – це психологічна відповідь організму на психотравмувальні події. При цьому змінюється емоційне забарвлення або рівень вираженості емоцій [5, с. 141].

Дослідник, В. Парій вважає, що синдром емоційного вигорання – це синдром, який розвивається поступово, на тлі тривалих психоемоційних навантажень, і веде до виснаження особистісних ресурсів людини. Виникає внаслідок тривалого накопичення негативних емоцій, без відповідної «розрядки» [2, с. 128].

На думку, Ретявко О.В. емоційне вигорання – це синдром, що проявляється в різних сферах психіки людини, де головним симптомом є психоемоційне виснаження, яке виникає внаслідок глибоких моральних та емоційних затрат у професійній діяльності за тривалого його впливу [4, с. 13].

Таким чином, під синдромом емоційного вигорання ми розуміємо комплекс різноманітних психологічних проблем, що виникають в особистості в межах її професійної діяльності. Найчастіше емоційне вигорання визначається як феномен, що може проявлятися через надмірне робоче навантаження, незадоволеність, втрату мотивації до роботи, що містить у собі почуття емоційного виснаження, негативного самосприйняття, а в професійному плані – втрату професійної майстерності. Виникає емоційне вигорання внаслідок тривалого емоційного навантаження, що розвивається на трьох рівнях – індивідуальному, міжособистісному та організаційному. Воно

призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини [3, с. 19].

До числа психологічних стрес-факторів, ефект яких позначається на медичному персоналі, належать: велика кількість контактів із хворими людьми та їхніми родичами, постійний контакт із чужими проблемами та чужим болем, із негативними емоціями, які несуть негативну енергію; підвищені вимоги до професійної компетентності лікаря і до служіння іншим, самовіддачі; відповідальність за життя і здоров'я інших людей; виробниче середовище з новими факторами соціального ризику, такими як злочинність, наркоманія, бездомність. Одне з перших місць за ризиком виникнення синдрому емоційного вигорання посідає професія медичної сестри. Її робочий день – це найтісніше спілкування з людьми, в основному з хворими, які потребують невсипущої турботи й уваги.

Найбільш важливими причинами виникнення емоційного вигорання у лікарів є: гіпервідповідальність; необхідність повідомляти важкі новини пацієнту та його родичам; постійне стикання із людським горем, болем, розпачем, смертю; правова та юридична незахищеність; загроза скарг з боку пацієнтів та родичів пацієнтів; потенційно конфліктогенна специфіка роботи; незадоволеність фінансовим становищем; порушення балансу робота / відпочинок; інформаційне перевантаження, «інформінтоксикація»; необхідність постійного професійного вдосконалення за умов браку часу та коштів; загроза для життя під час виконання професійних обов'язків; брак часу для себе, родини, хобі; високий рівень соціальної тривожності.

Стикаючись із негативними емоціями, медична сестра мимоволі втягується в них, через що починає сама відчувати підвищену емоційну напругу. Одним із чинників синдрому «вигорання» у середнього медичного персоналу є тривалість стресової ситуації, її хронічний характер. На розвиток хронічного стресу впливають: обмеження свободи дій і використання наявного потенціалу; монотонність роботи; високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної роботи; незадоволеність соціальним статусом.

Операційні медсестри несуть відповідальність за забезпечення сестринської допомоги пацієнтам на всіх етапах: перед операцією, під час операції та після неї. Операційна медсестра керує процесом підготовки операційної апаратури, витратних матеріалів, стежить за дотриманням правил асептики і антисептики всієї операційної бригади. Робота у відділенні пов'язана з високим ступенем відповідальності, невизначеності та непередбачуваності розвитку подій, фізичним навантаженням на організм медичного персоналу, психоемоційним напруженням. Ризики виникнення синдрому емоційного вигорання медичних сестер хірургічного відділення надзвичайно високі. Він проявляється у них неадекватним реагуванням на пацієнтів і своїх колег, відсутністю емоційної залученості, втратою здатності до співпереживання пацієнтам, втому, яка призводить до редукції професійних обов'язків і негативного впливу роботи на особисте життя. А в результаті синдрому емоційного вигорання, що поступово формується,

виникають психічна і фізична втома, байдужість до роботи, знижується якість надання медичної допомоги, породжується негативне і навіть цинічне ставлення до пацієнтів [1].

На думку різних авторів, головною причиною емоційного вигорання є невідповідність внутрішніх потенціалів вимогам зовнішнього середовища. Розвиваючись, синдром емоційного вигорання визначає все навколишнє життя людини, всі погляди на життя і власне себе, втягуючи людину в замкнутий простір негативних емоцій.

Не дивлячись на актуальність проблеми «вигорання» працівників медичної сфери, комплекс заходів, які розроблені або розробляються для профілактики, не є повноцінними, вони більше мають рекомендаційний характер.

Однією з ключових задач із профілактики має бути зацікавленість керівників медичної сфери у збереженні емоційного здоров'я працівників, шляхом вироблення комплексу заходів з інформування, консультування, діагностики та запобігання «вигорання».

Отже, розглянувши думки різних авторів до визначення процесу «емоційного вигорання», зробимо висновок, що головною причиною є невідповідність внутрішніх потенціалів вимогам зовнішнього середовища. Розвиваючись, синдром емоційного вигорання визначає все навколишнє життя людини, всі погляди на життя і власне себе, втягуючи людину в замкнутий простір негативних емоцій.

У висновку хочеться зазначити, що проблема емоційного вигорання трапляється майже в кожній особистості, але цю проблему цілком можна розв'язати, якщо вчасно її виявити і не пускати все на самоплив.

У майбутніх дослідженнях передбачається вивчити специфіку розвитку синдрому емоційного вигорання медичних працівників із різним стажем роботи в умовах підвищеного навантаження і сформулювати рекомендації щодо профілактики.

Список використаних джерел

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. PMGP. 2021. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/295>.
2. Вежновець Т.А., Парій В.Д. Особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників з різними типами трудової мотивації. Медичні перспективи, 2016. Т. XXI/2, С. 127–132.
3. Найчук В. В., Лесніченко Н. П., Кожухаренко М. О. Причини та специфіка прояву синдрому професійного вигорання в працівників іт-сфери. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психології. 2021. №1, С. 18-22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.3>

4. Ретявко О.В. Проблема вигорання у медичних працівників та способи корекції. Харків : ХМАПО, кафедра сексології, психотерапії та медичної психотерапії, 2021.
5. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Habitus*, 2020. Вип. 17. С. 141–145.

Наталія КОРЧАКОВА,
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри вікової та педагогічної психології,
Рівненського державного гуманітарного університету*

Валентина БЕЗЛЮДНА,
*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри вікової та педагогічної психології,
Рівненського державного гуманітарного університету*

СТАН ВІДЧАЮ ЯК ПРЕДИКТОР КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ

Одним із складних аспектів у роботі психолога-консультанта, який загрожує його емоційному благополуччю та задоволенню від виконання професійних обов'язків, є зустріч з агресивними клієнтами. Незважаючи на те, що ініціатором взаємодії є сам клієнт, процес налагодження його співпраці з психологом не завжди відбувається спокійно. У науковій літературі виокремлюють декілька груп змінних, що обумовлюють схильність особистості до конфліктної взаємодії у консультативному процесі : стан емоційної напруги, моральна незрілість особистості, природна схильність до фрустрації та агресії. Ці групи змінних не є детермінованими впливами психолога, все ж, потребують врахування при організації консультативної взаємодії.

Питання консультування вороже налаштованих та агресивних клієнтів обговорюються у роботах Магдисюк Л. І., Федоренко Л. І., 2022 [2] ; Цимбалюк І. М., 2005 [4] та інших посібникових джерелах. Все ж, у цих теоретико-методичних працях переважно висвітлюються питання роботи з агресивними клієнтами без окремого розгляду детермінуючого впливу на поведінку клієнта стану розпачу.

Як свідчить консультативна практика, серед клієнтів психологічних констультативних центрів, в умовах сьогодення, зростає кількість людей, що перебувають у стані відчаю. У «Енциклопедії сучасної України» цей стан позначається як «неможливість подальшого існування у звичному буттєвому просторі» [3]. Його виявами є розпач особистості, втрата життєвих цілей та орієнтирів, зневіра у своїх можливостях, відчуття краху та безперспективність

подальшого шляху. У англомовних джерелах цей стан позначається терміном «despair» (відчай), або ж “a lost of hope” - «втрачена надія» [5].

В умовах війни частота переживання людьми стану відчаю різко зросла. Війна не лише зруйнувала звичні умови життя, а й постійно забирає у людей найдорожче – віру у майбутнє, відчуття безпеки, життя близьких. На фоні зневіри і відчаю, агресивні реакції людини можуть виконувати роль захисних механізмів. Дратівливість і агресивність, за цих умов, можуть спрямовуватися на найближчих партнерів по взаємодії, включаючи й психолога.

Тож, психологічне практикування передбачає формування вмінь психолога як діагностувати стани відчаю, так і налагоджувати підтримуючу, безконфліктну взаємодію з людиною, що страждає. На рівні когнітивних розумінь і установок, психолог повинен усвідомити сутність відчаю та свою готовність співпрацювати з людиною у цьому стані. У наукових джерелах стан відчаю іноді описується як душевний біль, страждання, в основі якого лежить страх. Все ж, у ракурсі консультативної допомоги, за нашим розумінням, більш продуктивною є ідея австрійського психіатра Віктора Франкла (Viktor Frankl), згідно якої сутність відчаю пояснюється через втрату людиною сенсу життя. Відома формула Франкла «Відчай = страждання+ відсутність сенсу («D = S – M: *to despair means to suffer without meaning*»)) [5; 6] фактично, не лише пояснює психологічний стан, а й прояснює шлях до психологічного відновлення особистості через пошук нових смислів. Аналізуючи стан відчаю, психологи доходять висновків, що його наслідком є крах життєвих програм [7]. Людина заглиблюється у глибини самозвинувачень та особистісного неприйняття, запускаючи механізми саморуйнівної поведінки. У такому стані їй важко прислухатися до іншого, турбуватися про організації продуктивної взаємодії. Як наслідок, у процесі спілкування з психологом, клієнт може використовувати агресивні стратегії. Чому це відбувається? Чому звертаючись за допомогою людина нехтує дотриманням моральних основ співпраці?

Як зазначають канадські психологи D. G. Dutton та С. Karakanta психотравмуючі впливи, що мають високу міру емоційного насичення, можуть породжувати у людини як страждання та депресію, так і гнів [4]. При цьому, однією з форм афективного реагування індивіда, є пошук осіб, яких можна звинуватити у «спричиненні» авersiveного афекту. Співставлення закономірностей виникнення у страждаючої людини депресії чи агресії дозволяє визнавати, що, попри відмінність в особистісних установках та наявності протилежностей цих емоційних станів, між ними існує певний зв'язок. Депресія створює ризик для виникнення агресивних реакцій. Об'єднуючими стратегіями, у цьому випадку, виступають дратівливість та імпульсивність.

Застосувавши агресивну стратегію спілкування, клієнт, фактично, спричиняє виникнення атмосфери напруженості та конфронтації. При цьому, прояви агресії, можуть бути досить різноманітними, від прямих виявів невдоволення та злості, до її латентних, замаскованих форм, які ускладнюють

процес консультування і, у той же час, є достатньо складними у діагностованні (Лагутін В., Лагутіна О. [1, с.121]).

Розмова, у якій переважає агресія, є виснажливою для обох учасників консультативного процесу, тож, завдання психолога - скоригувати ситуацію. Успішність цього процесу залежить від вміння фахівця одночасно простежувати зміни, що відбуваються у процесах особистісного самопочуття та в станах і поведінці клієнта. Контроль за змінами у власних фізичних і психічних станах запобігає руйнуванню самооцінки психолога та появи поведінкових диструкцій. Важливу роль у цьому процесі відіграє сформована система рефлексивних процесів та умінь медитації.

У ставленні до клієнта психолог зберігає спокій, емпатійне ставлення, визнання його страждань. Зусилля психолога спрямовуються на зниження емоційної напруги партнера по взаємодії. Забезпечується це через використання відволікаючих дій, застосування прийомів переключення уваги, виконання елементарних завдань практичного характеру на фоні ігнорування агресивних випадів. Все ж, варто зазначити, що вербальне позначення стану клієнта у цих випадках допустиме, оскільки воно допомагає продемонструвати партнеру його прийняття як страждаючого. В цілому, у процесі співпраці психолог прагне забезпечити клієнту задоволення потреб у визнанні, приєднанні та послабленні емоційних страждань.

Отже, у системі комунікативних вмінь психолога-консультанта важливе місце посідає система професійних компетенцій, що забезпечують розпізнавання емоційних станів учасників консультативної взаємодії та сприяють організації продуктивно взаємодію із урахуванням емоційної складової.

Список використаних джерел

1. Лагутін В. Лагутіна О. Агресія і процес психологічного консультування *Вісник Дніпропетровського університету економіки і права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1) С.117-121 (на рос. мові)
2. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
3. Хамітов, Н. Відчай *Енциклопедія Сучасної України* [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. <https://esu.com.ua/article-34423>
4. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
5. Dutton, D. G., Karakanta, C. Depression as a risk marker for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.12.002>

6. Halamandaris, B. Despair Is Suffering Without Meaning. 2012 <https://www.spiritualcommonsense.com/despair-is-suffering-without-meaning/>
7. Lent T. K Viktor Frankl: A Psychiatrist's View on How to Find Meaning in Suffering *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*. 2015. Vol. 2. Is. 5. <https://medcraveonline.com/JPCPY/JPCPY-02-00087.pdf>

Вікторія ПАЩЕНКО,
студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Любов ДОЛИНСЬКА,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання вчителів в умовах війни є надзвичайно важливою і своєчасною темою. В умовах воєнного конфлікту, коли навколишнє середовище стає нестабільним і стресовим, вчителі, які є ключовими фігурами у вихованні та освіті молоді, зазнають значних психологічних навантажень.

По-перше, війна створює надзвичайно стресові умови для вчителів, які не тільки мають продовжувати навчати дітей, але й часто виконують додаткові соціальні функції, такі як психологічна підтримка учнів і їхніх сімей. Це може призвести до значного емоційного напруження та виснаження.

По-друге, в умовах війни змінюються навчальні плани та методи, що може викликати додаткові труднощі для вчителів, які повинні адаптуватися до нових викликів і не завжди мають достатньо ресурсів для цього.

По-третє, військові дії часто призводять до переміщення населення, що може спричинити втрату роботи, зміну місця проживання та інші життєві труднощі для вчителів, що також сприяє розвитку емоційного вигорання.

Отже, дослідження прояву синдрому емоційного вигорання вчителів в умовах війни допоможе розробити ефективні стратегії запобігання та подолання вигорання серед освітян. Це є критично важливим для підтримки психологічного здоров'я вчителів, забезпечення якісної освіти та соціальної стабільності в умовах воєнного конфлікту.

Сучасні українські вчені більшою мірою фокусують свою увагу на дослідженні особливостей виникнення, розвитку та профілактики емоційного вигорання у представників різних професій. Л.Л. Лотоцька-Голуб визначала соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів [1]. У своєму дисертаційному дослідженні М.С.

Міщенко вивчала психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів [2]. Психологічну профілактику емоційного вигорання у курсантів вищих навчальних закладів МВС України досліджувала Л.В. П'янківська [3], а у екстремальних психологів – В.І. Босько [4]. В.О. Демидюк вивчав психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів [5], що є надзвичайно своєчасним та актуальним в сучасних умовах, оскільки Україна перебуває у стані війни вже кілька років без чіткого уявлення про терміни її закінчення.

З метою дослідження емоційного вигорання вчителів ми застосували методику «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина– людина» (автор Г.С. Нікіфоров). У дослідженні приймали участь 68 педагогів, що працюють у школах м. Києва.

Аналіз результатів дослідження показав, що високий рівень такого компонента емоційного вигорання як емоційне виснаження притаманний 13,24% досліджуваних. Вони відчують постійну втому, як вранці, так і наприкінці робочого дня.

Майже три чверті (72,06%) опитуваних продемонстрували середній рівень, що свідчить про те, що часом вони відчують себе емоційно піднесеними, а часом – пригніченими та розчарованими.

Низький рівень досліджуваного компонента характеризує 14,71% вчителів, які не втратили інтерес до процесу та результатів своєї праці, а також учнів та колег. Вони відчують у собі можливість ставати ще кращими.

Деперсоналізація високого рівня помічена у 8,82% досліджуваних, які зізнаються, що стали черствими до оточуючих, за можливості уникають спілкування з учнями й колегами, а коли їм доводиться комунікувати, то роблять це виключно формально.

Переважна більшість (69,12%) вчителів характеризуються середнім рівнем. Вони здатні радіти спілкуванню, хоча іноді воно може їх втомлювати.

Майже чверть (22,06%) опитуваних виявили низький рівень, що вказує на те, що їм не байдуже до колег та учнів, а сторонні проблеми не видаються їм тягарем.

Високий рівень редукції особистих досягнень зафіксовано у 20,59% досліджуваних, які не вміють знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях та погано розуміють, що відчують їхні учні та колеги.

Констатовано середній рівень у 70,69% вчителів, які вміють позитивно впливати на продуктивність оточуючих, легко спілкуються з людьми різного статусу та характеру, однак жаліються на те, що не встигають здійснити все заплановане.

У 8,82% респондентів спостерігається низький рівень. Вони здатні легко створити атмосферу доброзичливості та співпраці під час комунікації з учнями та колегами, а також впевнені у тому, що можуть ще багато досягти у своєму житті.

Синдром емоційного вигорання високого рівня спостерігається у 14,71% вчителів, які продемонстрували високі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Вони відрізняються заниженим емоційним фоном та байдужістю, негативізмом і цинічністю, а також нівелюванням своїх професійних успіхів та досягнень. Такі досліджувані вимагають психологічної допомоги для зниження впливу вигорання на їхнє життя та професійну діяльність.

Середній рівень помічено у 70,59% опитуваних, які виявили деякі з компонентів емоційного вигорання або вони всі були зафіксовані на середньому рівні. Такі вчителі часто почуваються себе втомленими або недооціненими зі сторони оточуючих, не встигають втілювати у життя багато своїх планів. Варто відзначити, що ця категорія є групою ризику, оскільки у несприятливих зовнішніх та внутрішніх умовах вони можуть погіршити свій стан та підсилити вигорання, тому з ними важливо проводити регулярну профілактичну роботу зі зменшення вірогідності розвитку досліджуваного феномену.

Зафіксовано низький рівень у 14,71% вчителів, які характеризуються переважно підвищеним емоційним фоном, залученістю до проблем оточуючих, бажанням прийти на допомогу, вмінням приймати емоційну підтримку від інших людей, високим оцінюванням себе та своїх професійних досягнень, а також достатньою кількістю планів щодо саморозвитку.

Отже, переважна більшість досліджуваних продемонстрували середній рівень емоційного вигорання, що свідчить про значну групу ризику серед педагогів. Перспективами подальшого дослідження є виявлення факторів, що спричиняють розвиток емоційного вигорання у вчителів в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Лотоцька-Голуб Л.Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Л. Л. Лотоцька-Голуб. – Київ, 2016. – 23 с.
2. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. / Міщенко Марина Сергіївна. – Умань, 2016. – 323 с.
3. П'янківська Л.В. психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.09. / П'янківська Людмила Володимирівна. – Київ, 2019. – 281 с.
4. Босько В.І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самопомоги Н.Пезешкіана: дис. ... доктора філософії 053 / Босько Валентина Іванівна. – Харків, 2023. – 205 с.
5. Демидюк В.М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів

дис. ... доктора філософії 053 / Демидюк Володимир Максимович. – Острог, 2023. – 229 с.

Ірина ШТУЦА,
*студентка 5 курсу бакалаврату
освітньо-професійної програми «Практична
психологія»
ДНП «Державний університет
«Київський авіаційний інститут»*

Науковий керівник:
Тамара МИХЕЄВА,
доктор філософії в галузі Освіта/Педагогіка, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Емоційне вигорання студентської молоді є актуальною проблемою сучасного суспільства особливо в умовах війни. Постійна напруга, невизначеність майбутнього, поєднання навчання, роботи та необхідності адаптуватися до складних реалій значно підвищують ризик виникнення цього явища. Емоційне вигорання є багатовимірним станом, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Під час війни цей феномен набуває специфічних рис, які потребують особливого дослідження та розробки методів його профілактики[1, с. 8].

Емоційне вигорання студентів у період війни є складним і багатовимірним явищем, яке загострюється під впливом соціально-економічних і психологічних факторів. Постійна напруга, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до змінених умов життя формують умови для емоційного виснаження, яке проявляється у втрачанні інтересу до навчання, апатії, деперсоналізації та зниженні мотивації до особистісного розвитку[2, с. 22].

Особливості цього стану в умовах війни включають хронічний стрес, зумовлений військовими діями, соціальними та економічними труднощами, що викликає підвищення рівня тривоги та депресивних станів. Змінені умови освітнього процесу, зокрема перехід на дистанційне навчання та зменшення соціальної взаємодії, також впливають на психоемоційний стан молоді. Відчуття ізоляції, посилене страхами за безпеку, знижує їхню здатність ефективно виконувати навчальні завдання та погіршує загальний стан[4, с. 40].

Емоційне вигорання має серйозні наслідки як для особистісного, так і професійного розвитку студентів. Воно призводить до зниження академічної успішності, порушення сну, конфліктів у соціальних відносинах і навіть до виникнення психосоматичних розладів. Тривале перебування у цьому стані

ускладнює адаптацію до нових умов життя, підвищуючи ризик розвитку хронічних психологічних проблем[5, с. 35].

Для подолання емоційного вигорання важливою є своєчасна психологічна підтримка, яка включає індивідуальні та групові консультації. Важливу роль відіграють організаційні зміни в навчальному процесі, спрямовані на створення комфортного середовища для навчання, гнучкість у виконанні завдань та інтерактивні методи взаємодії. Підтримка фізичного здоров'я, створення сприятливих соціальних умов і навчання основам інформаційної гігієни також є невід'ємними складовими профілактики[3, с. 183].

Отже, емоційне вигорання студентської молоді в умовах війни є нагальною проблемою, яка потребує комплексного підходу для її вирішення. Інтеграція психологічної, соціальної та освітньої підтримки сприятиме збереженню психічного здоров'я студентів, їхньому професійному та особистісному розвитку, а також забезпечить стабільність освітнього процесу навіть у складних умовах[5, с. 37].

Список використаних джерел

1. Буганова, О. І. Формування синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів як педагогічна проблема. Педагогічний дискурс, (23), 2018, 5-14.
2. Болібрук, К. В. Марченко, О. М. Особливості емоційного вигорання студентів, які займаються спортом, в контексті мотивації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: реалії та перспективи, 31, 2018, 21-26.
3. Гірняк, К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Ґжицького, 17, 1(4), 2015, 183-188.
4. Гнатюк, М. М., Міщенко, Н. І. Емоційне вигорання у студентів медичного вузу: вплив факторів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 68, 2018, 40-44.
5. Ігнатов, В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентському віці. Редакційна колегія, 2013, 71.

Вікторія ЯЦЕНКО,
студентка групи ПСМЗ-23-2
Державного податкового університету
Факультет соціально гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Науковий керівник:
Ірина ПЕТУХОВА,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Актуальність проблеми. Емоційний інтелект (ЕІ) дедалі більше визнається важливою компетенцією для сучасного лідера. Уміння управляти емоціями, розуміти почуття інших і підтримувати конструктивні стосунки сприяють ефективному керівництву, що є особливо актуальним в умовах складності й непередбачуваності сучасного суспільства. Лідери з високим рівнем ЕІ створюють позитивний клімат у командах, підтримують мотивацію і долають кризові ситуації. Це обумовлює необхідність вивчення ролі ЕІ у формуванні лідерського потенціалу.

Огляд літератури з проблеми. Засновниками концепції ЕІ є Дж. Майер і П. Саловей, які визначають його як здатність до розпізнавання, розуміння й управління емоціями. Модель ЕІ включає чотири компоненти: розпізнавання емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій і управління ними. Д. Гоулман підкреслює значення ЕІ для лідерства, стверджуючи, що 80% успіху залежить саме від емоційних і соціальних навичок. Українські дослідники, такі як Е. Носенко та Н. Коврига, аналізують вплив ЕІ на адаптацію та професійний розвиток особистості.

Виклад основного матеріалу. Розвиток ЕІ сприяє формуванню ключових лідерських якостей:

- **Самосвідомість.** Лідери з розвиненою самосвідомістю усвідомлюють свої емоції, сильні та слабкі сторони, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення.
- **Саморегуляція.** Уміння контролювати емоції допомагає зберігати стабільність і уникати імпульсивних дій у стресових ситуаціях.
- **Емпатія.** Лідери з високим рівнем емпатії розуміють потреби й емоції членів команди, що сприяє створенню довірчих стосунків.
- **Соціальні навички.** Вони забезпечують ефективну комунікацію, мотивацію та вирішення конфліктів у командах.
- **Мотивація.** Лідери з внутрішньою мотивацією надихають команду на досягнення високих результатів.

Емпіричні дослідження підтверджують позитивний вплив ЕІ на формування лідерського потенціалу. У дослідженні, проведеному серед молоді у сфері ІТ, було виявлено, що високий рівень ЕІ корелює з успішністю в управлінні командами. Для збору даних застосовували методику Н. Холла для оцінки складових ЕІ та опитувальник Д. Люсіна, що дозволяє оцінити міжособистісні та внутрішньоособистісні аспекти ЕІ.

Результати показали:

Серед учасників 34% мають високий рівень самосвідомості, що дозволяє їм розуміти вплив власних емоцій на поведінку.

Лише 8% респондентів демонструють високий рівень саморегуляції, тоді як більшість (61%) мають середній рівень, що свідчить про потребу у вдосконаленні навичок управління емоціями.

29% учасників мають високий рівень емпатії, що сприяє створенню довірчих стосунків у командах.

Інтегративний показник ЕІ засвідчив, що у 71% учасників рівень розвитку ЕІ є середнім, а у 18% — високим.

Практичне застосування тренінгових програм, спрямованих на розвиток ЕІ, показало позитивні результати. Учасники тренінгів демонстрували покращення здатності до управління емоціями, емпатії та соціальних навичок, що сприяло підвищенню їхнього лідерського потенціалу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Розвиток ЕІ є ключовим фактором у формуванні лідерських якостей особистості. Перспективи подальших досліджень включають розробку тренінгових програм для підвищення рівня ЕІ, які можуть бути інтегровані в освітні та корпоративні середовища.

Список використаних джерел

1. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and its relation to traditional intelligence. *Cognition and Emotion*, 1990.
2. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, 1995.
3. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект як фактор психологічної адаптації. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2010.
4. Зарицька В. Вплив емоційного інтелекту на якість життя. *Психологія сьогодення*, 2018.
5. Бар-Он Р. Емоційний інтелект і його роль у розвитку лідерських навичок. *Соціальна психологія*, 2005.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тетяна БЕРЕЗЮК,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету*

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ

Актуальність дослідження *колективної травми* в контексті сучасної психології полягає у вивченні глибоких психічних змін, які виникають та протікають *на рівні як індивіда, так і групи* внаслідок травматичних подій, спричинених повномасштабною війною. Колективна травма індукує порушення базових психологічних потреб у безпеці, довірі та внутрішньої рівноваги, що проявляється в підвищенні рівня тривожності, деморалізації, посттравматичному стресовому розладу, а також у змінах колективної поведінки та суспільних настроїв. Вивчення цього феномена є важливим для *розробки програм психологічних інтервенцій*, спрямованих на відновлення особистісного й колективного благополуччя, а також для формування ефективних моделей виходу з кризового стану на рівні суспільства.

Проблема колективної травми та її психологічних наслідків є значущою в області *соціально-психологічних досліджень*, особливо в умовах війни та масштабних конфліктів. У теоретичних дослідженнях, таких як роботи Павла Горностаєва [2, с. 8], обґрунтовується місце категорії *«колективна травма»* в системі категорій соціальної психології, з'ясовується суть відмінностей між поняттями *«травмована група»* і *«група травмованих людей»*, що власне дає право розглядати колективну травму як самостійний соціально-психологічний феномен.

Психологічні наслідки колективної травми є предметом численних наукових досліджень. Так, дослідник Константин Волков [1, с. 61 – 62], виокремлює фундаментальну працю з теорії колективних травм В. Волкана, в якій обґрунтовується масова психологічна концепція *«вибраної травми»* та запропоновано класифікацію історичних травм, які опосередковують специфіку формування віктимізованих груп, як-от: передача травми на трансгенераційному рівні, певна культурологічна неспроможність прожити втрату близької людини, національна нездатність відчувати впевненість, ідентифікація з агресивною поведінкою, характерною для етнічної, національної, соціальної групи, відчуття сорому чи образи.

У наукових дослідженнях Дякович А. М., Фітькало О. С. [3, с. 123], зосереджена увага на *інноваційних формах реабілітації в умовах воєнного та поствоєнного стану*. Наголошується, що реабілітація відновлює психічний та фізичний стан постраждалих, адаптує їх до нових умов та допомагає їм

повернутись до повноцінного життя. Інноваційні форми реабілітації потребують нових підходів до медичної, психологічної та соціальної підтримки, а саме: інноваційні психологічні підходи; фізична реабілітація та відновлення; соціальна реабілітація та підтримка; нові методи арттерапії та терапії тестам.

Про колективну травму ми говоримо, якщо нормальне життя групи порушується. Це буває, коли вона стикається з ситуацією, несумісною з її цілями, що руйнує звичну групову взаємодію. Нові завдання, які має вирішувати група, виявляються непомірно складними, внаслідок чого окремі важливі цілі групи стають недосяжними. Чинники впливу на групу виходять за межі звичних рівнів настільки далеко, що це *деформує або руйнує систему групових цінностей* [2, с. 9].

Постійний стрес, переживання, тривога, відчуття небезпеки приводять до негативних наслідків для психічного здоров'я. *Посттравматичні стресові розлади (ПТСР)* – це хронічні негативні порушення психічного стану після травматичної події. Хворі ПТСР постійно прокручують негативну подію у своїй пам'яті. На жаль навіть не учасники трагічних подій, при перегляді подій на екрані, можуть набувати подібної травми свідка. До 15% свідків є учасниками травматичних подій мимоволі і отримують травматичний досвід, який не можуть подолати самотійно [5, с. 174].

Феномен травматичної ситуації виявляється на різних рівнях суспільної вертикалі: *макрорівні, мезорівні та мікрорівні*. Ці рівні характеризують масштаби, в яких вона проявляється. На макрорівні травматична ситуація охоплює великі спільноти (етноси, національні групи, регіони, цивілізації і навіть все людство), а самі травматичні зміни являються історичними. Травмами такого типу у світі визнано Голодомор в Україні, Голокост, Світові війни тощо. На мезорівні травматична ситуація виявляється як дезорганізація та деструктуризація цінностей та норм у людських спільнотах (фірми, підприємства, громадські спільноти тощо), що призводить до руйнації групової ідентичності. Мікрорівень – це масштаб індивідуальної біографії людини. На цьому рівні травматичної ситуації можуть відбуватися посттравматичні розлади особистості [6, с. 250 – 251].

Умови воєнного часу ставлять перед *фахівцями в галузі психології* завдання складності та відповідальності. Психологія особистості фахівця в цих умовах є ключовою складовою успішності воєнних операцій та подальшої реабілітації військових та цивільних осіб, постраждалих від воєнних дій. Під час воєнних дій фахівці з психології повинні працювати з військовими та цивільними особами, які переживають стрес, тривожність та інші психологічні труднощі. Вони повинні мати глибоке розуміння військових операцій, щоб здати справжню підтримку бійцям на передовій. Психологи також мають спроможність працювати в умовах високого тиску та нестабільності, де їхні рішення можуть мати серйозні наслідки [3, с. 124].

Використання *арт-терапії, як інструменту у роботі з ПТСР*, дає можливість виразити емоції, переживання та травматичний досвід через

мистецтво, арт-терапія допомагає потерпілим знайти способи виходу зі стану стресу та відновлення психологічного благополуччя. Важливість арт-терапії полягає в її здатності бути засобом вираження емоцій та переживань, що можуть бути складними для висловлення словами; сприяти розумінню власних емоцій, переживань та травматичного досвіду; стимулювати самовираження та забезпечити можливість виразити себе без слів; зменшити рівень стресу, тривоги, сприяючи релаксації та заспокоєнню; допомагати відновити почуття контролю над власним життям [4, с. 162].

Таким чином, *подолання колективної травми потребує системного багаторівневого підходу, який враховує як індивідуальні, так і суспільні чинники*. Травматичні події під час війни суттєво впливають на психологічний стан великих груп населення, формуючи спільний досвід втрат і невизначеності. У зв'язку з цим важливим є розробка й впровадження комплексних стратегій, що інтегрують психологічне сприяння, соціальні програми та культурні практики для повноцінного відновлення суспільства.

Подальші дослідження у сфері колективної травми мають високу практичну значущість. Одним з ключових напрямів досліджуваної проблематики є *вивчення міжпоколінної передачі травматичного досвіду*, зокрема механізмів такого «перенесення», що продукуються в середовищі складних соціальних відносин за участі різних поколінь і різних за масштабами соціальних груп, враховуючи тривалість історичних періодів і широкі верстви населення.

Список використаних джерел

1. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології / Константин Волков // Психологічні перспективи. – 2023. – №. 41. – С. 55–73. – Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol> (дата звернення: 10.12.2024). – Назва з екрана.
2. Горностай П. Психологія колективних травм: монографія / Павло Горностай; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. – 336 с.
3. Дякович А. М., Фітькало О. С. Інноваційні форми реабілітації в умовах воєнного та поствоєнного часу / А. М. Дякович, Фітькало О. С. // Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : зб. матеріал. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (25 жовтня 2024 р.) / уклад. В. С. Бліхар. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. – С. 122 – 125.
4. Кришталь А., Власенко І. Арт-терапія як засіб роботи з посттравматичним стресовим розладом / А. Кришталь, І. Власенко // Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці. – 2024. – № 24. – Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля. – С. 159 – 163.
5. Лазарюк В. Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України / В. Лазарюк // Воєнні

конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез III Міжнар. наук. конф. (2021 квітня 2023 р.). – Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2023. – С. 174–177.

- б. Москаленко В. Ідентичність як чинник зростання особистості в умовах травматичної ситуації / В. Москаленко // Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : зб. наук. праць за матеріал. II Міжнар. наук.-практ. конф. (4 квітня 2024 р.) / ред. колегія: Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2024. – С. 247 – 252.

Ірина БУЛАХ,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології*

Христина ЦЬОМИК,

*доктор філософії в галузі психології (Ph.D),
викладач кафедри теоретичної та консультативної психології*

ПІДГРУНТЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗМІСТОВА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПЕРЕБІГУ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах воєнних дій в нашій країні зростає потік складних, проблемних, екстремальних ситуацій, які людина в багатьох випадках не здатна самотійно подолати. Сучасні психологи спрямовані на допомогу людям з тим, щоб вони були спроможні пережити ці життєві колізії. Підготовка здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» також спрямована на те, щоб сформувати компетентності майбутнім психологам, які нададуть їм можливості й уміння вирішувати складні життєві ситуації клієнтів – критичні, кризові, екзистенційні, термальні.

Підґрунтям виникнення зазначених вище ситуацій вчені і практики в психологічній галузі (П. Горностаї, Л. Долинська, Л. Матяш-Заяц, Т. Титаренко та ін.) вважають внутрішньоособистісні й міжособистісні конфлікти.

Взагалі конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості людини; це суперечливі позиції у міжособистісних стосунках і взаємодіях людей, що зумовлюють прояви гострих негативних емоційних реакцій та переживань [2].

Погіршення стану людини в процесі життєвої кризи спричинює саме внутрішньоособистісний конфлікт, як зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань. Цей конфлікт, як інтрапсихічний фактор, виконує деструктивну функцію – з'являється незадоволеність собою, порушується душевна

рівновага, знижується осмисленість життя, втрачається самоконтроль, загострюються акцентуйовані риси характеру, посилюється прояв амбівалентних почуттів тощо.

Генератором життєвої кризи людини, як інтерсоціальний фактор, може стати і міжособистісний конфлікт – це специфічна взаємодія людей, за якою вони або вирішують несумісні цілі, або дотримуються суперечливих цінностей і норм та намагаються реалізувати їх у міжособистісних взаємодіях одне з одним. Цей конфлікт віддзеркалює зіткнення різних відносин, соціальних установок, ціннісних ставлень і тенденцій у зовнішньому світі. Процес переживання людиною життєвої кризи зумовлюється протиріччями, які визначають психологічну природу означеної кризи [2].

На сьогодні, аналізуючи професійну діяльність досвідчених психологів-практиків (О. Донченко, Т. Титаренко, Р. Ткач та ін.) та практиків нового покоління (С. Інкіна, Ю. Кашпур, В. Саковська), можна констатувати, що психологічні особливості перебігу життєвих криз людини в умовах війни пов'язані з цілим рядом емоціогенних переживань: стресами, тривожністю, депресіями, травмами, фрустрацією, страхами, ПТСР тощо [3]. Водночас різко ускладнився і розширився змістовий контекст перебігу життєвих криз. Фахівцю дуже важливо чітко диференціювати змістову наповненість життєвої кризи, що набагато пришвидшить підбір методів і технік для індивідуальної чи групової роботи з різною категорією клієнтів (внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, особи, які перебувають в СЖО та ін.) [4].

Відомою є класифікація життєвих криз українських психологів. вчені О. Донченко та Т. Титаренко, займаючись практичною діяльністю з людьми, які переживали життєві кризи, запропонували свою класифікацію, згідно виокремлених ними критеріїв [5]:

- а) за віковим критерієм – підліткова криза, криза 30-ти років, криза інволюційного періоду;
- б) за критерієм тривалості – короткотривала і довготривала;
- в) за критерієм результативності – конструктивна і деструктивна;
- г) за дійовим критерієм – операціональна криза, мотиваційно – цільова криза, смислова криза.

Вчені деталізували змісти криз за дійовим критерієм. Так, операціональна криза – це проста і відкрита до перетворення способу життя криза. У людини не виникає запитань відносно сенсу життя, вона лише не знає, як жити далі. Згодом людина опановує себе і знаходить конструктивні шляхи виходу з життєвої кризи.

Мотиваційно-цільова криза – складна, в основі якої лежить внутрішньоособистісний конфлікт – істотне протиріччя між потребою в самореалізації та недостатністю мотивації в діяльності й самореалізації. Означена криза містить питання: «Для чого жити далі?». Людина відчуває, що вона здатна на продуктивну діяльність, у неї є такі потреби, однак мотиви не енергетизовані, емоції виснажені, внутрішні ресурси знаходяться глибоко на підсвідому рівні.

Смислова криза – найскладніша, оскільки вся емоційна енергія людини спрямована на руйнування, деструкцію, що призводить до внутрішньоособистісного конфлікту та посилює протиріччя («Навіщо взагалі далі жити?»). Переживання людини різко змінюють установки на світовідчуття (все сприймається через «чорні окуляри»), негативної валентності набувають судження, оцінки та морально-духовна система цінностей – все стає неприйнятним. Домінують знехтування та песимізм.

Досить відомою є класифікація життєвих криз, або так званих бібліографічних криз, в основі яких превалюють протиріччя як внутрішньоособистісного, так і зовнішньоособистісного конфлікту.

У сучасних умовах змістова наповненість кожного виду життєвої кризи відображає складні протиріччя життєіснування людей у стані воєнних дій. Отже, для здобувачів вищої освіти, а також психологів-практиків важливою стане зорієнтованість ще на одну класифікацію життєвих криз:

- а) криза нереалізованості;
- б) криза спустошеності;
- в) криза безперспективності.

Криза нереалізованості виникає на підставі переживань та внутрішньоособистісних протиріч людини з приводу того, що в картині її життєвого шляху майже відсутні реалізовані досягнення чи вирішенні ситуації життя. Це переживання такого змісту: «Моя життєва програма не виконана», «Люди не бачать і недооцінюють моїх досягнень». Особистість цілком щиро вважає, що в її минулому житті не було суттєвих подій, які корисні для інших людей. Зумовити таку кризу може нове соціальне середовище, яке вона цінить, та де не цінують її досвід, кваліфікацію, освіченість тощо.

Криза спустошеності зумовлена переживаннями людини стосовно того, що в суб'єктивній картині її життєвого шляху не чітко пред'явлено актуальне, позитивне, яке об'єднує досвід минулого і теперішнього та накреслює перспективи на майбутнє. У людини перевагу набувають негативні думки про себе, як особистість нереалістичну, як таку, якою скористалися («як вижятий лимон»). У неї нівелюються конкретні цілі, наступає душевна втомленість, небажання щось робити, чогось досягати, навкруги одна порожнеча.

Криза безперспективності спричинюється тим, що в свідомості людини відсутні чіткі уявлення про потенційні зв'язки подій, не накреслені проекти чи плани на майбутнє, знецінені мрії. Переживання людини закодовані у висловлювання типу: «Майбутнього в мене немає», «Усе в житті погано». Хоча людина може мати і досягнення, і соціальну активність, і цінні особистісні якості, проте вона не може створити тактику для життєвої програми, не бачить шляхів самовизначення, не виокремлює рольових позицій для самореалізації.

З точки зору змісту і характеру психологічних проблем чи життєвих обставин, як стверджує П. Горностай, що спричинюють життєву кризу можна, враховуючи сучасні воєнні умови життя людей, виокремити кілька типів життєвих криз [1]:

1. Криза здоров'я – це криза, яка пов'язана з переживаннями у зв'язку з різким погіршенням чи втратою здоров'я, каліцтвом чи іншими серйозними проблемами, що знижують здоровий потенціал життя людини. Такі змінювання впливають складні внутрішні конфлікти, докорінно впливають на життєві плани, на процеси самовизначення й самореалізації. У такому разі людина втрачає ряд психічних і соціальних функцій, а також важливих для неї соціальних ролей.

2. Термінальна криза – це криза, що пов'язана з переживаннями про неминуче й близьке завершення життя людини. Такі терміни можуть бути у тих, хто отримує звістку про онкозахворювання, тяжке, несумісне з життям поранення, СНІД, смертний вирок суду, катастрофу на судні в океані чи в повітрі на літаку.

3. Криза значущих стосунків – це криза, яка викликана гострими переживаннями на фоні міжособистісного конфлікту, що актуалізує у життєвій сфері значущі для людини міжособистісні стосунки, та зміну важливих міжособистісних ролей. Найбільш значущими можуть бути такі чинники: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада досить значущої в житті людини, нерозділене кохання чи розчарування в ньому тощо.

4. Криза особистісної автономії – пов'язана з переживаннями з приводу обмеження чи втрати особистісної свободи (автономії, незалежності) й потрапляння у фатальну залежність від людей чи обставин, які руйнують вільну волю особистості. Прикладом цієї кризи може бути хибне засудження людини, потрапляння в полон, міграція людини в іншу країну, вимушене проживання з певних причин на іншій території та ін.

5. Криза самореалізації – це криза переживань, що настають внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичної самореалізації чи самоздійснення людини. Скоріше за все – це втрата досить значущих соціальних ролей (програми на виборах, втрата посади, вихід (випровадження) на пенсію, банкрутство, крах усіх життєвих планів, змушене вигнання тощо).

6. Криза життєвих помилок – це криза переживання з причин здійснених фатальних помилок чи вчинків. До такого типу криз можна віднести наступні: переживання людини з приводу власної зради, злочину, «підстави» іншої людини, втрати власності (будинку, квартири, автомобіля), вимушені злигодні внаслідок стихійного лиха, переживання провини чи гріха, переживання з-за нездійсненого вчинку, що став фатальним для близької чи значущої людини.

Таким чином, нами було проаналізовано природу життєвих криз, психологічне підґрунтя їх виникнення на основі внутрішньоособистісних чи міжособистісних конфліктів, а також варіанти їх диференціації у відповідності зі змістовою наповненістю. Проаналізована класифікація життєвих криз надасть психологам-практикам чітко визначати сутність та змістову основу психологічної кризи і пришвидшити вибір ефективних технологій і засобів опанування клієнтом життєвої кризи.

Список використаних джерел

1. Горностай, П. Вплив групової динаміки на формування ідентичності / П. Горностай // Практична психологія та соціальна робота. — 2020. — № 2. — С. 34–46.
2. Долинська, Л. В. Психологія конфлікту: навч. посіб. / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. - К. : Каравела, 2010. - 303 с.
3. Кашпур Ю. М. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів та адаптаційного потенціалу особистості // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. ред. І. С. Булах. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 22 (67). –119 с.
4. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. – 130 с.
5. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Главник, 2007. –Ч. I. – 144 с.

Софія ІНКІНА,
*аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
Ірина БУЛАХ,
*доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

МОРАЛЬНА КРИЗА У ВОЛОНТЕРІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Напружені умови сучасності, воєнні дії, зумовлені ними негаразди, сильно виснажують особистісні ресурси жителів України. Мешканці нашої країни щодня зіштовхуються з труднощами, що виникають через війну, як у побуті, відключення електроенергії, проблеми з комунальними послугами, нестабільність мобільного зв'язку та з'єднання з мережею Інтернет тощо, так і з наявністю повсякденної загрози життю та здоров'ю людей і тварин, а також руйнуванню майна та житла. Разом з тим, всі побутові негаразди стають не такими вагомими, коли йдеться про втрату людей, горе, яке проживають близькі тих, хто загинув. Такі складні умови життя призводять до виникнення соціальних, особистісних та моральних криз у населення України.

Люди, що займаються волонтерською діяльністю, безпосередньо зіштовхуються з соціальними негараздами та нищівними наслідками війни. Активне залучення волонтерів до надання допомоги потребує значних особистісних ресурсів добровольців. Волонтерство в умовах воєнних дій є надзвичайно складною діяльністю, як фізично, так і морально.

Час від часу волонтери потрапляють у ситуації, що з подвійною силою провокують виникнення моральної кризи. Прикладами таких ситуацій є випадки, коли волонтери збирають кошти на спорядження чи обладнання для військових, а вони гинуть, так і не дочекавшись цього, або коли здійснюють складну евакуаційну місію з прифронтових територій, а врятовані люди чи тварини зрештою також помирають від отриманих раніше травм. Згадані приклади, а також багато подібних ситуацій, можуть викликати моральну кризу у волонтерів. Волонтери юнацького віку особливо перебувають під загрозою виникнення моральної кризи, оскільки їх особистісне, зокрема, моральне становлення активно здійснюється в умовах воєнних дій.

Таким чином, питання моральної кризи у волонтерів юнацького віку в умовах воєнних дій є актуальним та потребує детального вивчення.

Дослідженням окремих аспектів проблеми життєвих криз займалися такі вчені: І. Булах, П. Горностаї, Б. Лазоренко, С. Максименко, В. Олефір, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.

Людина під час проживання кризи, моральної зокрема, ставить під сумнів власні звичні уявлення про цінності, ідеали, сенси, життєві цілі, опиняючись перед низкою запитань-дилем, на які не знає точних відповідей [3]. Криза підштовхує людину до переосмислення того, що відбувається в її житті, до переоцінки прожитого досвіду, до здійснення пошуку нових рішень. Таким чином, продуктивне вирішення кризи може стати імпульсом до саморозвитку особистості [1].

Молодь юнацького віку з особливою чутливістю переживає різноманітні критичні ситуації, оскільки перебуває в процесі «пошуку себе». Саме в цьому віці юнаки та юнки часто зіштовхуються з кризою ідентичності [2]. Визначення власного місця в «дорослому житті» потребує значних зусиль. Юнаки та юнки активно випробовують себе та нові ролі, що стали доступними після закінчення школи, долучаються до громадського життя, доєднуються до волонтерських ініціатив. Залученість до волонтерської діяльності має неабиякий позитивний вплив на моральне становлення особистості юнацького віку, однак може також викликати виникнення моральної кризи, подолання якої, проте, стане поштовхом до подальшого особистісного зростання.

Т. Трунова та А. Черкашин наголосили на таких причинах виникнення особистісної, зокрема моральної, кризи у волонтерів:

1. Діяльність в умовах підвищеної напруженості. Оскільки волонтери надають допомогу в умовах воєнних дій, це передбачає високий рівень небезпеки для життя та здоров'я людини. У добровольців може бути завищений рівень тривожності, наявні ознаки хронічного стресу, втоми.

Такий стан знижує якість життя волонтерів та виступає чинником для появи особистісної кризи.

2. Надання допомоги в емоційно складних умовах. Волонтери повсякчас зіштовхуються з «емоційними випробуваннями», як фізична та психологічна допомога під час трагедій, надання емоційної підтримки постраждалим, а також стають свідками травмування, виявів хвороб, смерті. Все це може призвести до виникнення емоційного вигорання у волонтерів, зниження вмотивованості та навіть повної втрати бажання продовжувати займатися волонтерством.

3. Виникнення моральних дилем під час здійснення волонтерської діяльності. У добровольців можуть з'являтися певні сумніви та розчарування, щодо дій правоохоронних органів, представників влади тощо. Окрім того, особистісні цінності волонтера можуть суперечити умовам надання волонтерської допомоги, що зі свого боку провокує внутрішній конфлікт, який загострює проживання складної ситуації.

4. Соціальна ізоляція волонтерів. Іноді добровольці залишаються сам на сам зі згаданими раніше переживаннями, адже їхні близькі можуть не розуміти всі думки та почуття волонтерів, оскільки самі такого досвіду не мають. Самотність та соціальне відчуження лише сприяють виникненню моральної кризи у волонтерів [4].

Таким чином, можна підсумувати, що волонтери, особливо юнацького віку, є категорією населення, що знаходиться під високою загрозою виникнення моральної кризи. Попри надзвичайну стійкість добровольців, вони також потребують підтримки.

Отже, важливим завданням для психологів, науковців та практиків, постає попередження та подолання моральних криз у волонтерів. Для цього доцільним є здійснення просвітницької діяльності профілактичного спрямування, ознайомлення добровольців з ефективними копінг-стратегіями, створення терапевтичних груп, надання індивідуальних психологічних консультацій волонтерам.

Список використаних джерел

1. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоцінної траєкторії особистісного зростання людини / І. С. Булах // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 33. - С. 58-68. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_7.
2. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці / О. Довгань // Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 144-150.
3. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
4. Трунова Т., Черкашин А. І. Психологічні кризові стани у волонтерів // Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної

конференції здобувачів та молодих вчених (12 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. Н.В. Підбуцької. Харків : НТУ «ХПІ», 2023. С. 151-153.

Олександра МАНГУШЕВА,
здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, ННЦВН
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Олена Василівна ТЕМРУК,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної психології
Факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Проблематиці професійного самовизначення було приділено багато уваги вченими та дослідниками, що знайшло відображення у опублікованих працях психологічної, вікової, педагогічної і соціально-психологічної науки: теоретичне ядро обґрунтували (М.Р. Гінзбург, Н.С. Пряжніков), структуру (В.В. Болучевська, В.В. Мілакова, О.В. Падалко), головні стадії (Е. Гінцберг, Є.О. Клімов), засоби регулятивної рефлексії (Н.І. Пов'якель, В.В. Синявський, З.Л. Становських), Д. Сьюпер), механізми генезису особистості як суб'єкта професійного самовизначення (Г.О. Балл, В.В. Рибалка), впровадження психологічного супроводу професійного самовизначення різновікових категорій школярів (Д.О. Закатнов, О.В. Капустіна, Н.А. Побірченко), особливості професійного самовизначення майбутніх психологів (В.В. Волошина, Н.О. Мосол, А.Ф. Федоренко, Н.Ф. Шевченко), студентів подвійних спеціальностей (О.М. Гріньова, Л.В. Долинська), специфіку профорієнтаційної роботи (І.І. Баріхашвілі, К.М. Гудименко, О.І. Вітковська., М.Л. Шабдінов та ін.).

Закордонні дослідники феномену професійного самовизначення розподілилися за дослідженням різних теоретичних напрямках: апологети структурних теорій (С. Аксельрод, Е. Гінзберг, В. Гінзбург Д. Міллер. Дж. Сьюпер, Д. Херм і ін.) в основному зосереджували зусилля на професійному розвитку на різних життєвих етапах, пропонуючи схеми професійного самовизначення. Родоначалники мотиваційних теорій (В. Врум. А. Маслоу, Ф. Херуберг, Е. Роу і ін.) акцентували увагу на особистісних факторах, підкреслюючи суб'єктивну активність професійного самовизначення. Засновники теорії індивідуальності (К. Роджерс, Дж. Сьюпер, Л. Тайлер, Д. Тідеман, Д. Холланд та ін.) розкривали професійне самовизначення як процес

реалізації «Я-концепції», вивчаючи вплив саморозуміння на професійний розвиток.

Професійне самовизначення – важлива сходинка у становленні кожної особистості, один із первинних факторів майбутнього професіоналізму.

Вибір майбутньої професії – це багатогранний динамічний цілеспрямований процес, який залежить не лише від індивідуальних психологічних особливостей суб'єкта професійного самовизначення, а й від зовнішніх умов, соціально- економічного середовища, ситуативних чинників. Очевидно, що успішне професійне самовизначення особистості в сучасному суспільстві потребує швидкого та гнучкого реагування на зміни економічної ситуації. Водночас, під впливом змін професійне самовизначення актуалізується і як особистісний процес, формуючи індивідуальну систему основних професіональних якостей, навичок, компетенцій, що дозволяють індивіду адаптуватись у сучасних соціально-економічних умовах. Таким чином, професійне самовизначення – це двохвекторний процес, де, з одного боку, особистість розв'язує низку завдань, яких потребує суспільство, а з іншого – формує і оптимізує баланс власних здібностей і вподобань, дотримуючись конкурентних вимог професійного середовища.

Для учнівської молоді професійне самовизначення пов'язане з орієнтацією у світі професій, розумінням власних фізичних, психічних та соціальних можливостей, формуванням адекватних, реалістичних професійних намірів, які відповідають наявним здібностям, знанням, вмінням тощо [1]. Це формування майбутнього професійного образу шляхом аналізу власної особистості, наявних ресурсів, загального життєвого самовизначення. Основна проблема вибору майбутньої професії учнями старших класів полягає в тому, що професійне самовизначення – складний багатовимірний конструкт, на ефективність якого впливає велика сукупність об'єктивних та суб'єктивних чинників, а молода людина, що здійснює цей вибір – ще не має достатнього особистого досвіду. Особистий досвід людини – це невід'ємна частина її буття – сукупність знань, вмінь, переживань та навичок, які вона отримує впродовж свого життя. На думку Н.В. Чепелевої [6], досвід особистості складається з життєвих ситуацій, особливостей поведінки людини в них, характеру міжособистісної взаємодії. Проте не всі контакти з соціумом та з собою складають особистий досвід, а тільки ті, які набувають значення подій. Т.М. Титаренко [4] визначає подію як значущий для особистості випадок, який надовго запам'ятався і спричинив суттєві зміни у житті. Отже, основною одиницею досвіду більшість психологів вважають подію (К.О. Абульханова, Б.Г. Ананьєв, Г.А. Балл, І.В. Ващенко, О.О. Кронік, Н.А. Логінова, В.Г. Панок, С.Л. Рубінштейн). Подіями можуть бути будь-які зміни як у внутрішньому, так і в зовнішньому світі.

Події, які ми наразі переживаємо в нашій країні – військовий стан, надскладне соціально-економічне становище, психологічна небезпека не можуть не впливати на професійне самовизначення сучасних старшокласників. Невизначеність у майбутньому, нестабільність та

відсутність довгострокових перспектив ускладнює вибір професійного шляху сучасної молоді.

Розглянемо вплив військової кризи на соціально-психологічні аспекти професійного самовизначення сучасних старшокласників:

1) психологічний аспект: постійний стрес, підвищена тривожність через військові дії, страх за власне життя та життя близьких впливають на емоційний стан старшокласників, призводять до зниження мотивації до навчання, послаблюють когнітивні процеси – пам'ять, увага, концентрація, призводить до відчуття безпорадності та безперспективності зусиль;

2) освітні обмеження: доступ до якісної освіти – запорука отримання необхідних навичок, компетенцій, знань для майбутнього професійного вибору. Війна спричинила значні труднощі в отриманні старшокласниками освітніх послуг. Руйнування навчальних закладів, перехід на дистанційне навчання, неукомплектованість шкіл професійними педагогічними кадрами, відсутність доступу до Інтернету у прифронтових зонах, тощо – все це обмежує можливості для розвитку здібностей учнів;

3) економічні виклики: суттєве погіршення фінансового стану багатьох українських родин через втрати домівок, вимушене переселення, відсутність роботи та інші труднощі впливають на професійний вибір старшокласників, зміщуючи акцент з тих, що відповідають їх інтересам та здібностям в сторону тих, що обіцяють швидке збагачення, престиж;

4) обмеженість державних ресурсів для проведення індивідуальної психологічної роботи з учнями, які пережили травматичні події – обумовлюють зниження їх ресурсостійкості, неможливість швидкої адаптації до умов військового часу існуючої системи профорієнтації в Україні - пригальмовує вибір майбутньої професії;

5) перспективи відновлення країни: у воюючій країні відбувається різка зміна уявлень про престижність та затребуваність професій. При виборі професій сучасні старшокласники починають орієнтуватися на спеціальності, які актуальні зараз і будуть такими у процесі відбудови держави: військова справа, медицина, психологія, будівництво, агропромисловість.

У дисертації «Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників» О.Ю. Середи, «такі події життя старшокласників, що вплинули на їхній професійний вибір, як: соціально-політичний клімат країни; економічний статус сім'ї; події, які спрямували до наслідування близького оточення; події, в яких старшокласник мав змогу виявити самосвідомість; події, в яких на вибір професії вплинула мода на професії; вплинули особистісні та суспільні цінності або позначились професійні стереотипи; події, в яких старшокласники усвідомили свої здібності і таланти» – носять назву «каузальних подій» і виокремлюються дослідницею в окремий соціально-психологічний чинник. Причинно-цільовим каузометричним аналізом у вищезгаданій роботі виявлено, що та сама подія може стати передумовою як зміни, так і підкріплення професійної

ідентичності у контексті індивідуального життєвого досвіду старшокласників. [2]

Аналіз сучасних досліджень, присвячених проблемам професійного самовизначення старшокласників в умовах війни, виявив декілька цікавих матеріалів, методик і рекомендацій, спрямованих на перспективи подолання труднощів при виборі майбутньої професії в нестабільному соціально-економічному середовищі.

Зокрема, І.І. Ткачук, розглядає психолого-педагогічний супровід учнів, які пережили кризові життєві події, і доводить, що в процес професійної орієнтації необхідно ввести додаткові заходи, спрямовані на соціально-психологічну реабілітацію старшокласників, укріплення їх стресостійкості, опанування ними навичок самоконтроля і самовдосконалення [5].

Дослідниці О.А. Ташкінова, С.О. Міщенко, К.С. Тоцька проаналізували особливості професійного самовизначення учнівської молоді в умовах території проведення Операції Об'єднаних сил (на прикладі міста Маріуполя), надали рекомендації по вдосконаленню підходів до організації профорієнтаційної роботи, в тому числі її форм та методів, спрямованих на ліквідацію протиріч між об'єктивно реальними викликами ринку праці, пов'язаними з організацією балансу в кадровій структурі та традиційними суб'єктивними професійними поглядами сучасної молоді, запропонували напрямки покращення професійної орієнтації здобувачів освіти на локальному рівні [3].

Таким чином, тема проблематики професійного самовизначення старшокласників завжди була і є актуальною для досліджень, оскільки пов'язана з першим – найважливішим етапом професійного становлення особистості. В умовах соціально-економічної ситуації, що склалася в нашій країні, ця тема набуває нових сенсів, пов'язаних з додатковими викликами, що потребують вирішення сучасною молоддю при виборі професії, і дають простір для подальшого дослідження цієї проблеми.

Список використаних джерел

1. Кулаков Р. С. Професійне самовизначення особистості: критерії та показники її сформованості в ранній юності. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2010. № 8. С. 555-564.
2. Середа О.Ю. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників: дис... канд. псих. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021. 199 с.
3. Ташкінова О.А., Міщенко С.О., Тоцька К.С. Сучасний стан та перспективи професійного самовизначення здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів м. Маріуполь: за матеріалами соціологічного дослідження. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2018. Т. 21. № 9. С. 58-66.

4. Титаренко Т. М. Событие. *Психология личности* : Словарь справочник. Київ: Рута, 2001. С. 120.
5. Ткачук І.І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: [метод. рек.] / І. Ткачук ; наук. ред. В. Г. Панок. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. С. 20-28.
6. Чепелева Н.В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. *Актуальні проблеми психології. Т. 2. Психологічна герменевтика*. Київ: Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2002. Вип. 2. С. 3–13.

Євгенія РЕЗВИХ,
*аспірантка кафедри теоретичної та
консультативної психології факультету психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
Ірина БУЛАХ,
*доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕРСОНАЛУ

Сучасні кризові явища в українському суспільстві, які пов'язані з військовою агресією з боку РФ, загострили негативні наслідки спричинені COVID-19. Більша частина підприємств, які лише почали адаптуватися до дистанційної системи управління та налагоджувати відповідні процеси, зіштовхнулись з новими викликами – військовий стан, руйнація, втрата майна та персоналу. Фактично бізнес опинився в ситуації, коли необхідність налагодження системи професійного розвитку персоналу стало не умовою для підвищення ефективності їх діяльності, а вимогою для їх виживання. Тому надзвичайної актуальності набувають питання вивчення психологічних особливостей професійного розвитку персоналу та забезпечення на цій основі відповідності його кількісних і якісних характеристик вимогам сьогодення.

Дослідженню питань психологічних особливостей професійного розвитку персоналу присвячені праці О. Кокон, Л. Карамушки, В. Рибалки, В. Помилуйко та ін. Ними розкрито теоретичні аспекти розвитку персоналу, використовувані методи й особливості управління цим процесом. Загалом більшість дослідників, професійний розвиток людини визначають як процес соціалізації, що відбувається у процесі онтогенезу особистості, який

спрямований на засвоєння різних аспектів світу професій: професійних ролей, мотивації, знань та компетенцій.

Професійний розвиток починається з моменту вибору та прийняття особистістю майбутньої професії та завершується при припиненні людиною своєї активної професійної діяльності [2].

Професійна діяльність в сучасних умовах передбачає інтегрований характер та вимагає застосування знань та вмінь із різних галузей науки, самостійного набуття додаткових кваліфікацій і навичок для виконання конкретних професійних дій і завдань [3].

У наукових джерелах виділяють два напрями професійного розвитку людини: 1) формування особистістю внутрішніх засобів професійної діяльності. Зокрема, фахові знання, уміння та компетенції, мотиваційні компоненти професійної діяльності, професійна рефлексія, інтелектуальні та творчі якості, індивідуальний вимір професійної діяльності; 2) формування й засвоєння особистістю зовнішніх засобів професійної діяльності, що передбачає накопичення спеціальних компетентностей у певному професійному середовищі, освоєння соціального простору професії, відповідних носіїв інформації та матеріалів професійної діяльності [4].

А. Воронкова зазначила, що професійний розвиток персоналу є ефективним за наявності сформованих комплексних особистісних характеристик, таких як соціальна спрямованість професійного розвитку людини, її компетентність, особистісно-професійно значущі якості особистості тощо. В основі їх формування лежать: адекватне сприйняття соціально-економічних вимог і потреб; творча реалізація особистісного та професійного потенціалу; розвиток особистісних і професійних якостей в умовах ринкових критеріїв щодо вибору професії та здійснення професійної діяльності; формування професійних знань і вмінь прогностичного бачення результатів власної праці, спрямованих на забезпечення конкурентоспроможності; розвиток важливості особистого внеску в досягненні загальних цілей діяльності підприємства, організації або компанії; гарантія готовності до вирішення типових і нетипових професійних завдань і ситуацій; систематичне підвищення особистої професійної кваліфікації та здібностей; постійний професійний саморозвиток і самовдосконалення у зв'язку зі змінами у сфері професійної діяльності, набуття додаткових знань і вмінь [1].

Таким чином, професійний розвиток персоналу – це системний процес удосконалення знань, умінь і навичок працівників певного підприємства, що реалізується через сукупність навчально-розвивальних заходів, які передбачають адаптацію, професійне навчання, оцінювання та планування професійного зростання працівників. В основі професійного розвитку персоналу важливе місце займає вивчення особистісних характеристик особистості, оскільки саме від них залежить його ефективність.

Список використаних джерел

1. Воронкова А.Е. Стратегічне управління конкурентоспроможним потенціалом підприємства: діагностика та організація: Монографія /А.Е. Воронкова; Східноукраїнський національний університет. - Луганськ: СНУ, 2000. - 315 с. - Бібліогр .: С. 299-313.
2. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
3. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
4. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу / В.О. Лефтеров // Психологія і суспільство. – № 2, 2012. – С. 91-107
5. Рибалка В.В. Особистісний підхід як психолого-педагогічний принцип організації профільної та професійної підготовки учнівської молоді // Психологія особистісно орієнтованої професійної підготовки учнівської молоді: Науково-методичний посібник. – Київ, Тернопіль: Підручники і посібники, 2002. – С. 80–90.

*Тетяна РУШИНЕЦЬ,
здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня
групи ПСМЗ-23-2,
спеціальності 053 «Психологія»
Державного податкового університету*

Науковий керівник:
Олена ГОТРА,
*кандидат історичних наук,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Сучасне українське суспільство переживає складний період, пов'язаний із воєнними діями, які провокують численні кризові ситуації. У таких умовах особливої актуальності набуває вивчення психологічного захисту як механізму адаптації, що дозволяє зберегти психічну рівновагу та підвищити стійкість особистості. Психологічний захист

допомагає мінімізувати негативний вплив стресу, а його дослідження є важливим для розробки ефективних методик психологічної допомоги.

Огляд літератури з проблеми. Фундаментальні дослідження психологічного захисту були започатковані З. Фройдом, який описав базові механізми захисту, такі як витіснення, проєкція та раціоналізація. Його ідеї розвинули А. Фройд, Р. Лазарус та інші вчені, зосередившись на ролі захисних механізмів у кризових умовах. У сучасній психології особливості психологічного захисту вивчаються у контексті різних підходів: психоаналітичного, когнітивного та гуманістичного. Українські дослідники, такі як В. Москаленко та Л. Балабанова, аналізують залежність між механізмами захисту та рівнем психологічної стійкості.

Виклад основного матеріалу. Кризова ситуація характеризується високим рівнем стресу, який перевищує адаптаційні можливості людини. У таких умовах активуються різні психологічні механізми захисту, що спрямовані на підтримку емоційної рівноваги. Основними механізмами є:

- Витіснення. Дозволяє уникати усвідомлення травматичних подій, знижуючи рівень тривожності.
- Раціоналізація. Забезпечує створення логічних пояснень для емоційно складних ситуацій.
- Проєкція. Допомогає перенести власні негативні емоції на зовнішні об'єкти.
- Сублимація. Спрямовує деструктивну енергію на соціально прийнятні види діяльності.

У рамках емпіричного дослідження було проведено опитування серед осіб, які пережили кризові ситуації, зокрема втрату близьких, майна або значні зміни в житті. Отримані дані свідчать, що:

Більшість респондентів (67%) активно використовують механізми раціоналізації та витіснення для зниження тривожності.

У 45% учасників дослідження виявлено високий рівень використання сублимації, що сприяє конструктивному подоланню стресу.

Низький рівень адаптації корелює із частим використанням проєкції (30%), що може свідчити про необхідність корекції цих механізмів.

Зазначені результати також демонструють, що жінки частіше використовують витіснення й сублимацію, тоді як чоловіки схильні до раціоналізації й проєкції. Вікові відмінності також мають значення: молодші респонденти частіше вдаються до сублимації, тоді як старші особи схильні використовувати раціоналізацію. Це свідчить про індивідуальні особливості механізмів захисту, які залежать від життєвого досвіду, віку та соціального контексту.

Практичні заходи включали впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток зрілих копінг-стратегій. Наприклад:

- Рефлексія. Учасники тренінгів навчалися аналізувати власні емоції, визначати тригери стресу та шукати конструктивні шляхи реагування.
- Планування. Навчання плануванню допомагало знизити хаотичність мислення в умовах стресу.

- Пошук підтримки. Заняття з формування навичок побудови соціальних контактів і залучення до підтримуючих груп сприяли зниженню емоційного навантаження.

Важливим компонентом тренінгів була робота з техніками релаксації та саморегуляції, такими як дихальні практики, візуалізація та прогресивна м'язова релаксація. Учасники відзначали покращення здатності справлятися зі стресом після проходження програм.

Крім того, було запропоновано індивідуальні консультації для тих, хто виявляв ознаки надмірного використання примітивних захисних механізмів. Робота із психологами допомагала їм переходити до більш адаптивних стратегій, таких як прийняття ситуації, активний пошук рішень та розширення когнітивної гнучкості.

Результати дослідження демонструють, що інтеграція тренінгів і консультацій сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості учасників, зменшенню залежності від примітивних механізмів захисту та формуванню навичок ефективного управління стресом у кризових ситуаціях.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Психологічний захист є важливим компонентом адаптації особистості в умовах кризи. Подальші дослідження мають зосередитися на розробці методик діагностики та корекції неефективних захисних механізмів, а також на інтеграції тренінгових програм у практику психологічної допомоги для людей, які переживають кризові ситуації.

Список використаних джерел

1. Balabanova L. M. *Adaptation Mechanisms in Crisis Conditions*. Lviv: Vydavnytstvo LNU, 2020.
2. Moskalenko V. V. *Psychological Resilience in Crisis Situations*. Kyiv: Naukova Dumka, 2018.
3. Гуменюк Т. О. *Психологічна стійкість в умовах кризового суспільства*. Дніпро: ДНУ імені Олеса Гончара, 2021.
4. Ковальчук Л. С. *Стрес і копінг-стратегії: особистісний підхід*. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2019.
5. Руденко Т. О. *Психологічний захист особистості: методи діагностики та корекції*. Харків: Видавництво ХНУ, 2019.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Альона АНДРОЩУК,
студентка 5 курсу бакалаврату
освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Київського Авіаційного університету*

Науковий керівник:
*Анна КОЗЛОВА,
докторка філософії у галузі психології,
доцентка кафедри педагогіки та психології професійної освіти
факультету лінгвістики та соціальних комунікацій КІА*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО

Актуальність проблеми. Проблема дослідження емоційного вигорання в останні десятиліття є досить гострою як у сфері наукових пошуків, так і в психологічній практиці. Це пов'язано з високими й динамічними вимогами з боку суспільства до особистості вихователів, його ролі в розвитку та вихованні підростаючого покоління.

Численні дослідження показують, що більшою мірою схильна до впливу феномена емоційного вигорання педагогічна професія. Насамперед це пов'язано з дуже високою емоційною навантаженою педагогічної праці, частими і тісними соціальними контактами, які є не супутніми в цій професії, а основною діяльністю. По-друге, професія вихователя є однією з професій альтруїстичного типу, що істотно підвищує ймовірність емоційного вигорання. Загалом, професійна діяльність вихователів характеризується великою кількістю чинників, в емоційному плані. Ці чинники можуть бути об'єктивними і суб'єктивними, а також можуть викликати стрес, емоційне напруження, які чинять несприятливий вплив на особистість вихователя. Різні чинники емоційного характеру сприяють наростанню почуття незадоволеності, у вихователів накопичується втома, і в результаті спостерігається картина, що характеризується вигоранням, виснаженням, педагогічними кризами.

Огляд літератури з проблеми. Вивченням проблеми емоційного вигорання займалися як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Серед найбільш розроблених концепцій і підходів, можна виділити роботи вітчизняних авторів О. Варгата, О. Кулешова, К. Маслач, Г. Мешко, Н. Мирончук, О. Мірошниченко, Л. Міхеєва, В. Пономаренко, І. Прокопенко, а також зарубіжні дослідження К. Маслач і Дж. Джексона, але необхідно звернути увагу на те, що на

сьогоднішній день відсутнє будь-яке єдине розуміння цього феномена. Недостатньо досліджено особливості, причини та механізми виникнення емоційного «вигорання» у вихователів закладів дошкільної освіти (далі – ЗДО) з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Походження синдрому вигорання неможливо пов'язати лише з певними організаційними, особистими чи ситуаційними чинниками. Радше воно є результатом складної взаємодії особистісних особливостей людини, ситуації її міжособистісних стосунків з її професійною та робочою ситуацією, в якій вона перебуває. Вигорання є відносно стабільним у часі, однак, коливання емоційного вигорання залежить від впливу особистісних та організаційних чинників. Тому важливим є створення певних соціальних умов, і застосування терапії для корекції особистісних чинників, які можуть змінити картину.

Більшість вітчизняних і зарубіжних дослідників визначають вигорання як негативне психологічне явище, що містить у собі психоемоційне виснаження, яке проявляється у почутті глибокої втоми та спустошеності; деперсоналізацію – негативне або байдуже ставлення до суб'єктів діяльності; втрату професійної мотивації, пов'язану з почуттям некомпетентності та неуспішності в роботі.

Вигорання – це не науковий конструкт, а загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи, хоча, в даний час він удостоєний діагностичного статусу [5, с. 12].

У роботі А. Познякової поняття «вигорання» розглядається як дезадаптаційний феномен і вказує на можливість розвитку синдрому «вигорання» як своєрідної інтегративної реакції на дезадаптацію суб'єкта до професійного середовища. Пропонований автором підхід дає змогу проаналізувати процес протікання «вигорання» та його специфіку на різних етапах професійної адаптації, і допомагає теоретично пояснити суперечливі результати деяких емпіричних досліджень [2, с. 25]. Емоційне вигорання означає спустошення ще до того, як психічні ресурси людини природним чином заповнилися, зникнення або деформацію емоційних переживань, які є невід'ємною частиною життя.

Ключовими ознаками емоційного вигорання, на думку І. Прокопенко, є: досягнення індивідуальної межі можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, самозберігаючись; внутрішній психологічний досвід, включно з почуттями, установками, мотивами, очікуваннями; негативний індивідуальний досвід, у якому сконцентровані проблеми, дистреси, дискомфорт, дисфункції та їхні негативні наслідки [4, с. 61]. Емоційне вигорання – динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу (Г. Сельє, Р.М. Грановська, К. Маслач та ін.).

Розвиток синдрому емоційного вигорання зумовлений двома групами чинників: особистісними (схильність до інтраверсії; реактивність; низька або надмірно висока емпатія тощо) та організаційними (нечітка організація й планування праці; монотонність роботи; вкладання в роботу великих

особистісних ресурсів; напруженість і конфлікти в професійному середовищі; конфлікти, конкуренція; дефіцит адміністративної, соціальної та професійної підтримки та ін.).

Вихователі ЗДО – та категорія професіоналів, яка найбільш схильна до вигорання внаслідок специфіки своєї професійної діяльності. Праця вихователя вирізняється значними навантаженнями на його психоемоційну сферу: емоційна насиченість діяльності, постійна концентрація уваги, висока відповідальність за життя і здоров'я дітей тощо.

Синдром емоційного «вигорання» вихователів ЗДО – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії вихователя, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниженні рівня задоволення виконанням своєї роботи.

Інше поняття синдрому емоційного вигорання, в рамках спеціальності вихователя ЗДО дає О. Мірошніченко – це вироблений особистістю вихователя механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмувальні впливи. «Вигорання» дає змогу вихователям ЗДО дозувати й економно витратити енергетичні ресурси. Водночас можуть виникати дисфункціональні наслідки емоційного вигорання, коли цей синдром негативно позначається на виконанні професійної діяльності вихователя та його відносинах із партнерами в ЗДО [1, с. 98].

Синдром емоційного вигорання є комплексом, що зачіпає всі структурні характеристики особистості та впливає на її соціально-психологічні, особистісні, мотиваційні та регуляторні особливості. Емоційне вигорання виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників на робочому місці, а також під впливом індивідуальних особливостей особистості. Головною характеристикою діяльності вихователів є велика інтенсивність міжособистісних взаємодій, що характеризуються високим ступенем емоціогенності.

Педагогічна діяльність характеризується низкою особливостей, які можна охарактеризувати як емоціогенні. До цих чинників можна віднести високий темп роботи в умовах дефіциту часу, часті перевантаження, складні педагогічні ситуації з дітьми та їхніми батьками, необхідність постійно перебувати під оцінкою всіх учасників освітнього процесу тощо. Усі перелічені вище особливості педагогічної діяльності зумовлюють виникнення та розвиток емоційного вигорання.

Психічна напруженість є однією з основних особливостей у педагогічній роботі. У роботі вихователя основоположною професійно важливою якістю є здатність до емпатії. На сьогодні досить суперечливо трактується практична роль емоцій у діяльності вихователів. Освітняни не проходять спеціалізовану підготовку з подолання стресу та інших емоційних труднощів. У них не формуються такого роду знання, уміння, навички та особистісні якості.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, аналіз наукової літератури дає нам змогу дати таке визначення поняттю «емоційне вигорання» – це багатовимірне психологічне утворення, яке виявляється в емоційній, інтелектуальній та поведінковій ригідності, у підвищенні рівня нейротизму, у зниженні працездатності, професійної мотивації, здатності до саморегуляції та адекватної рефлексії, що призводить до виникнення конфліктогенних ситуацій. Цей синдром включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень.

Список використаних джерел

1. Мірошніченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
2. Познякова А. А. Чинники професійного вигорання вихователів в період реформування дошкільної освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 110 с.
3. Попадинець А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. 2021. 67 с. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51295>
4. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки кафедри педагогіки, 2019. Вип. 45. С. 59–64.
5. Шум В. І. Психологічні особливості емоційного вигорання у педагогів дошкільної освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Є. А. Клопота. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 71 с.
6. Maslach C. Burnout. The cost of caring. New York: Prentice-Hall. 1982. Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press Inc. 1996.

УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Леся ВОЛЬНОВА,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Психічне здоров'я є важливим елементом загального добробуту людини та визначає її внутрішню готовність адаптуватися до мінливого навколишнього середовища, здатність керувати своїм емоційним станом та будувати ефективні взаємовідносини. В умовах війни надзвичайно важливо турбуватися про стан свого психічного благополуччя, адже це запорука стійкості до стресів і продуктивної роботи, загалом адаптивного функціонування в суспільстві.

Водночас, як внутрішні, так і зовнішні чинники можуть дестабілізувати наш стан і одним із них є рівень конфліктності особистості. На жаль, починаючи з «ковідних» обмежень, есе більше людей почали звертати увагу, що міжособистісні відносини між, здається, близькими особами переросли в систематичні протистояння (часто через тривале перебування поряд, неможливість зберегти особистий простір тощо). Під впливом воєнних дій інтенсивні міжособистісні суперечності актуалізувалися щодо питань мови, місця проживання, військової служби, виїзду за кордон і т.д. Безперечно, така фонові конфліктність може суттєво впливати на психічний стан особистості, адже охоплює не лише на емоційні, але й когнітивні та поведінкові аспекти функціонування людини.

Огляд літератури з проблеми. Варто зауважити, що питання конфліктності та психічного здоров'я особистості не було предметом фундаментальних досліджень. Є низка праць, що стосуються саме психічного здоров'я (як-от, «Психічне здоров'я особистості», С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький; «Психологія здоров'я людини» Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. та ін.), автори яких торкаються питань психічних властивостей особистості, які сприяють / перешкоджають гармонізації міжособистісних відносин і серед них розглядається конфліктність. З останніх праць варто згадати статтю Б.О. Бортун [1], де теж порушується питання індивідуально-психологічних характеристик особистості, які прямо корелюють із її навичками та готовністю попереджати й вирішувати конфлікти, а також статтю О.А. Чалої [2], котра розглядає деструктивну конфліктність як чинник порушення психологічного здоров'я юнацтва.

У Європейському науковому просторі представлено наукове дослідження за авторством О.В. Грицук, Т.В. Жванії, Т.М. Єльчанінової та Н.В. Підбуцької [9], спрямоване на аналіз психологічних передумов схильності до конфліктів у особистості та психічному здоров'ї, з особливим акцентом на ролі саморегуляції, емоційного інтелекту та взаєморозуміння. К.Д. Лінкольн [8] доводить, що негативні взаємодії позитивно асоціюються з дистресом і впливають на результати психічного здоров'я особистості. Колектив авторів із Німеччини (А. Акін, К. Гот, І. Сейффге-Кренке, А. Оббаріус, С.М. Вінтер, Л. Саррар [3]) звертають увагу на структуру особистості, психодинамічні конфлікти та проблеми психічного здоров'я в підлітків.

Тобто порушене нами питання актуальне, однак наразі не розкрито достатньою мірою.

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, що конфліктність зазвичай розглядається як схильність до протистоянь, нездатність або небажання знаходити компроміси у взаємодії з іншими людьми. Ця риса може виявлятися через агресивність, дратівливість, впертість, а також через недовіру до оточуючих. Поширеними ознаками підвищеного рівня конфліктності особистості є:

а) низька толерантність до думок інших (особа відразу вступає в суперечку, якщо чує не «свою» думку, будь-які відмінності в поглядах сприймає як особисту образу та необхідність «боротися за справедливість» тощо);

б) підвищена емоційна реактивність (у багатьох ситуаціях, навіть відносно нейтральних, конфліктна особистість переживає почуття образи, гніву чи необхідність оборони; це може змушувати її діяти імпульсивно – робити або говорити те, про що вона потім шкодує);

в) агресивна (крик, лайка, груба лексика, фізична агресія як вияви незгоди) або пасивно-агресивна поведінка (конфліктні люди демонструють зволікання, впертість, похмуре або вороже ставлення).

Якщо розглядати взаємозв'язок між психічним здоров'ям і конфліктністю, то варто зауважити, що висока конфліктність корелює передусім із підвищеним рівнем стресу. Негативні взаємодії, що характеризуються конфліктами, надмірними вимогами та критикою, є прямими джерелами стресу. Стрес може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я. З іншого боку, проблеми з психічним здоров'ям можуть посилювати конфліктність через труднощі в регуляції емоцій і сприйнятті. Так, науковці, що досліджували наслідки для психічного здоров'я, зумовлені переміщенням під час збройних конфліктів, впливом війни та насильства довели, що постраждалі мають більший рівень психічних захворювань, зокрема, посттравматичних стресових розладів і депресії, якщо порівняти з тими, які спостерігаються серед населення загалом [5]. Звісно, в Україні зараз кожен громадянин переживає надмірний стрес, який виснажує організм, знижує когнітивні функції. Це, на жаль, негативно впливає на ситуації

міжособистісної взаємодії вдома, на роботі, з друзями, у громадських місцях, додаючи в них напругу та навіть ворожість.

Науковці також вказують, що конфліктність пов'язана з емоційною нестабільністю як наслідком певних порушень психічного здоров'я [6]. Так, люди, які страждають на тривожні розлади, можуть виявляти конфліктність через постійне відчуття загрози; саме надмірна тривожність робить їх недовірливими до інших, непривітними, змушує діяти імпульсивно, що, звісно, призводить до загострення конфліктів. У випадках депресії конфліктність може виявлятися як реакція на власну незадоволеність чи безвихідь. Такі люди часто не можуть адекватно оцінити ситуацію, що сприяє ескалації конфліктів.

У зарубіжній літературі можна також зустріти характеристику висококонфліктної особистості, котра демонструє постійну модель звинувачення інших, емоційної турбулентності, напружених стосунків, ескалації та ворожості. Така поведінка відома як висококонфліктний розлад особистості [7]. Як правило, таким людям важко спілкуватися, вони не здатні контролювати емоції в стосунках, важко сприймають критику (часто через сильний страх бути покинутим та низьку самооцінку), здебільшого демонструють захисну позицію у відповідь на будь-які наміри інших людей. Звісно, що такі люди через проблеми з психічним здоров'ям часто самі провокують конфлікти, створюючи напругу й розбіжності в міжособистих та професійних стосунках.

Ще одним суттєвим чинником зростання конфліктності є соціальна ізоляція, яка може погіршувати психічний стан. Дж. Качіоппо та його колега Л. Хоклі, засновники соціальної нейронауки, довели, що самотність погіршує виконавчу діяльність мозку, а саме здатність людини контролювати увагу, пізнання, емоції та/або поведінку, щоб краще відповідати соціальним стандартам або особистим цілям [4]. Звідси припущення, що самотній людині буде важче ефективно врегулювати конфлікт. Можна очікувати, що у неї може виявлятися така поведінка, як: нестійкість уваги у взаємодії, більший час, необхідний для обробки інформації, труднощі з визнанням внеску в конфліктну ситуацію, боротьба з контролем емоцій, уникнення конфлікту, чутливість до зворотного зв'язку та почуття нікчемності.

Незважаючи на те що конфліктність часто є наслідком певних психічних порушень, вона також може погіршувати загальний стан. Саме тому так важливо шукати способи гармонізації міжособистісної взаємодії, особливо у воєнний час. Серед напрямів зниження конфліктності та покращення психічного здоров'я можна виокремити:

1. Розвиток емоційного інтелекту. Він дає змогу нам контролювати свої емоції, розуміти точку зору інших, сприяти спілкуванню та співпраці, яка задовольнить усі залучені сторони, стійко долати перешкоди, не втрачаючи самовладання.

2. Використання технік стрес-менеджменту. Такі методи, як медитація усвідомленості, регулярна фізична активність і достатній сон, можуть

допомогти впоратися зі стресом, зменшивши ймовірність конфліктів, що виникають через стрес. Одночасно розвиток навичок вирішення конфліктів (як-от, активне слухання, співчуття та переговори) може допомогти вирішити конфлікти, які інакше могли б призвести до стресу.

3. Психотерапія для роботи з глибинними причинами конфліктності, формуванням досвіду конструктивних способів розв'язання проблем. У випадках, коли конфліктність є наслідком серйозних психічних розладів, ефективним є також застосування антидепресантів чи інших препаратів, призначених лікарем.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Психічне здоров'я є одним із ключових аспектів загального благополуччя людини, а її стан безпосередньо впливає на соціальну поведінку та міжособистісні стосунки. Психічне здоров'я і рівень конфліктності особистості тісно пов'язані між собою. Усвідомлення цієї взаємозалежності є ключем до розроблення ефективних стратегій як для індивідуальної роботи з психічним станом задля поліпшення емоційного благополуччя, так і для побудови гармонійних міжособистісних стосунків. З огляду на це *перспективними* напрямками дослідження є виявлення ранніх ознак стресу та конфлікту в міжособистісних стосунках, адже це має вирішальне значення для своєчасного втручання та управління. Знання цих показників не тільки допоможе запобігти ескалації проблем міжособистісної взаємодії, але і сприятиме створенню більш здорового та продуктивного робочого середовища.

Список використаних джерел

1. Бортун Б. О. Конструктивна конфліктність як показник психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* (Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ. 2020. С.18-22. <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9187>
2. Чала О. А. Деструктивна конфліктність як чинник порушення психологічного здоров'я юнацтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 36 (60). С. 387-391. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26489>
3. Akın A., Goth K., Seiffge-Krenke I. et al. Operationalized Psychodynamic Diagnostic of Adolescents in Light of the New ICD-11 Model of Personality Functioning: Personality Structure, Psychodynamic Conflicts, and Mental Health Problems. *Children (Basel)*. 2023 Jun 2023; 10(7), 1095. <https://doi.org/10.3390/children10071095>
4. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 2009, Vol. 13, Iss. 10, P.447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>

5. Carpinello B. The Mental Health Costs of Armed Conflicts-A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *International journal of environmental research and public health*, 2023. Vol.20(4), P.2840. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042840>
6. Dijkstra M. T. M., Dierendonck D. van, Evers A., De Dreu C. K.W. Conflict and well-being at work: the moderating role of personality. *Journal of Managerial Psychology*. 2005. Vol. 20 Iss 2. P. 87-104. <http://dx.doi.org/10.1108/02683940510579740>
7. Eddy A. W. "It's All Your Fault!" – Working With High Conflict Personalities. *Courses for Mental Health Professionals*. 2020. <https://www.socialworkcoursesonline.com/active/courses/course093.php>
8. Lincoln K. D. Personality, Negative Interactions, and Mental Health. *The Social service review*. 2008 Jun. Vol. 82; № 2. P.223-251. <https://doi.org/10.1086/589462>
9. Zhvaniia T., Yelchaninova T., Hrytsuk O. et al. Psychological Preconditions of Conflict Proneness of Personality and Mental Health: The Role of Self-Regulation, Emotional Intelligence and Mutual Understanding in The Context of Interpersonal Relations. *South Eastern European Journal of Public Health*. September, 2024. P.145-162. <https://www.seejph.com/index.php/seejph/article/view/832/938>

Оксана ГЕРАСИМЧУК,
аспірантка 3-го курсу
освітньої програми 053 «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Тайса ЛИСЯНСЬКА,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології

ОСОБЛИВОСТІ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ФРУСТРУЮЧИХ ОСІБ

Актуальність проблеми. У сучасному динамічному суспільстві проблема ефективного врегулювання конфліктів набуває дедалі більшої значущості. Особливо складними є конфлікти за участі фрустрованих особистостей, де традиційні комунікативні стратегії виявляються неспроможними [3, с. 45-47].

Глобалізація, постійні соціально-економічні трансформації, інформаційне перевантаження та стресогенні фактори сучасного життя призводять до зростання рівня психоемоційної напруги населення. За даними досліджень Американської психологічної асоціації, близько 67% дорослого

населення відчують хронічну фрустрацію, що безпосередньо впливає на якість міжособистісних взаємодій [1, с.124].

Проблема конфліктів, пов'язаних з фрустрацією, є предметом тривалих і багатогранних досліджень. Такі видатні вчені як Фрейд, Бандура та Хоманс заклали теоретичні основи для розуміння цих складних взаємодій. Сучасні дослідники, зокрема Мартін, Теппер, Гольдштейн та Левін, продовжують розвивати ці ідеї, надаючи емпіричні докази зв'язку між фрустрацією та конфліктною поведінкою. Далі в цій статті ми розглянемо це більш детально.

Фрустрація – це психологічний стан індивіда, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди досягненню значущої для нього мети. Це складний психологічний стан, що виникає, коли людина стикається з перешкодою на шляху до досягнення своїх цілей. Це може бути реальна перешкода (наприклад, відмова в просуванні по службі) або уявна (наприклад, відчуття несправедливості). Фрустрація викликає широкий спектр емоцій, від роздратування до гніву та відчаю, що може суттєво впливати на поведінку людини [10].

Класичні дослідження Розенцвейга виділяють три основні типи реакцій на фрустрацію:

Інтрапунітивні: спрямовані на себе (самозвинувачення, самопокарання).

Екстрапунітивні: спрямовані назовні (агресія, обвинувачення інших).

Імунітивні: нейтральні (відхід від ситуації, раціоналізація) [9, 212-220].

Основними психологічними механізмами фрустраційної поведінки є:

1. Агресія - найпоширеніша реакція, що виражається в різноманітних формах, від вербальної агресії до фізичного насильства
2. Регресія – повернення до більш примітивних (дитячих) форм поведінки таких як плач, капризи тощо.
3. Фіксація – застрягання на певній стадії подолання перешкоди або іншими словами зациклювання на проблемі, нездатність знайти нові шляхи вирішення.
4. Раціоналізація – вигадкування логічних виправдань тобто створення логічних пояснень для своєї поведінки, які дозволяють зберегти самооцінку.
5. Проекція – перенесення власних негативних переживань на інших [4, с.230]

За роки психологічної практики я спостерігала надзвичайно складну природу конфліктних взаємодій, особливо коли йдеться про фрустрованих особистостей. Кожен конфлікт – це унікальна психологічна матриця, що має власну динаміку та внутрішню логіку.

Класифікація конфліктів:

1. За сферою виникнення

Міжособистісні конфлікти є найбільш поширеними та складними. Вони виникають у просторі безпосередньої комунікації між двома або більше

індивідами. Прикладом може слугувати конфлікт між подружжям, колегами, сусідами.

Внутрішньоособистісні конфлікти відбуваються всередині психіки індивіда. Це боротьба мотивів, бажань, цінностей, які перебувають у стані антагонізму. Наприклад, бажання кар'єрного зростання versus потреба у сімейному затишку.

2. За тривалістю

Короткочасні конфлікти мають обмежену протяжність і можуть бути швидко вирішені. Це ситуативні непорозуміння, що не мають глибокого коріння.

Пролонговані конфлікти характеризуються тривалою напругою, накопиченням негативних емоцій. Вони часто мають витoki у минулому досвіді та психологічних травмах.

3. За інтенсивністю

Латентні конфлікти приховані, мають низьку видимість. Учасники можуть навіть не усвідомлювати наявності конфліктної ситуації.

Явні конфлікти мають чітко виражені зовнішні прояви, емоційне напруження стає очевидним.

Гострі конфлікти характеризуються максимальною емоційною інтенсивністю, високим рівнем деструктивності та руйнівним потенціалом.

4. За наслідками

Конструктивні конфлікти призводять до позитивних змін, розвитку стосунків, особистісного зростання.

Деструктивні конфлікти руйнують комунікацію, поглиблюють психологічну дистанцію між учасниками.

Основні теоретичні підходи до розуміння конфліктів:

- Психоаналітичний (Фрейд): конфлікт як зіткнення несвідомих потягів
- Соціокогнітивний (Бандура): конфлікт як результат наслідків
- Теорія соціального обміну (Хоманс): конфлікт як порушення очікуваного балансу взаємодії [6, с. 404].

Психоаналітичний підхід. Фрейд розглядав конфлікт як внутрішню боротьбу між різними частинами психіки:

- Воно (Id): Несвідома частина особистості, що містить базові інстинкти (сексуальні, агресивні) та прагне задоволення.
- Его (Ego): Свідома частина особистості, яка прагне збалансувати вимоги Воно, над-Я і зовнішнього світу.
- Над-Я (Superego): Внутрішній цензор, що містить моральні норми і ідеали, засвоєні від батьків і суспільства.

Конфлікт за Фрейдом виникає, коли вимоги цих трьох інстанцій суперечать одна одній. Наприклад, бажання задовольнити сексуальний потяг (Воно) може суперечити моральним нормам (Над-Я) і соціальним обмеженням (реальність). Цей внутрішній конфлікт може проявлятися у вигляді тривоги, неврозів або навіть психосоматичних захворювань. Наприклад, людина, яка

відчуває сильне сексуальне бажання до колеги, може відчувати внутрішній конфлікт через моральні норми і страх соціального осуду.

Соціокогнітивний підхід (Бандура). Бандура вважав, що поведінка людей, у тому числі і конфліктна, формується в процесі соціального навчання. Людина спостерігає за поведінкою інших людей, наслідує її і отримує за це підкріплення (нагороди або покарання).

Конфлікт за Бандурою може бути наслідком:

- *Спостереження за агресивною поведінкою:* Дитина, яка бачить, як батьки вирішують конфлікти агресивно, може перейняти цю модель поведінки.
- *Соціального підкріплення:* Якщо агресивна поведінка призводить до бажаного результату (наприклад, досягнення мети), вона закріплюється.
- *Неправильної інтерпретації соціальних сигналів:* Людина може неправильно інтерпретувати дії іншої людини як агресивні і відповісти агресією.

Так наприклад, підліток, який бачив, як його улюблені герої фільмів вирішують проблеми за допомогою насильства, може використовувати цю модель поведінки у власних конфліктах. Або як дитина спостерігає фруструючу поведінку у дорослих в досягненні своєї мети чи пасивну поведінку у відстоюванні своїх кордонів, то з більшою ймовірністю вона візьме собі цю поведінку за взірць і буде ці патерни вводити в своє життя.

Теорія соціального обміну (Хоманс). Хоманс розглядав соціальні взаємодії як обмін ресурсами (матеріальними, соціальними, емоційними). Конфлікт розуміється як порушення очікуваного балансу взаємодії. Коли індивід відчуває дисбаланс «витрат» та «винагород» у соціальній взаємодії, виникає конфліктна ситуація.

Конфлікт за Хомансом виникає, коли індивід відчуває, що він отримує менше, ніж дає в соціальній взаємодії. Це може призвести до почуття несправедливості, образи і, як наслідок, до конфлікту. Наприклад, співробітник, який вважає, що він виконує більшу частину роботи, але отримує таку ж заробітну плату, як і його колеги, може відчувати себе обділеним і вступити в конфлікт з керівництвом.

Психоаналіз, соціокогнітивний підхід та теорія соціального обміну – це три кити, на яких тримається наше розуміння конфліктів. Кожен з них пропонує свій власний погляд на причини та механізми виникнення конфліктів, але разом вони створюють цілісну картину. Психоаналіз заглиблюється у темні глибини нашої психіки, розкриваючи приховані мотиви наших дій. Та робить акцент на внутрішніх, несвідомих конфліктах. В той час як соціокогнітивний підхід демонструє, як ми вчимося конфліктувати, наслідуючи інших та беручи моделі з соціуму. А теорія соціального обміну підкреслює, що конфлікт може бути результатом нерівномірного та/чи несправедливого розподілу ресурсів. Сучасна наука, поєднуючи ці різнобічні погляди, створює багатогранне розуміння цього складного феномена. Кожен з

цих підходів надає унікальний кут зору на природу конфліктів, демонструючи складність та багатогранність цього психологічного феномену.

Сучасні дослідження в галузі психології все більше уваги приділяють ролі фрустрації як потужного детонатора конфліктів. Ці дослідження не лише підтверджують інтуїтивне розуміння зв'язку між цими двома феноменами, але й надають кількісні оцінки та детальні механізми цього зв'язку.

Мартін та Теппер у 2018 р. провели масштабне дослідження, яке виявило, що переважна більшість конфліктів а саме 73%, як у професійному, так і в особистому житті, кореняться в неефективних стратегіях подолання фрустрації. Це свідчить про те, що фрустрація не лише є причиною конфліктів, але й визначає їхній характер та інтенсивність. Іншими словами, те, як людина реагує на перешкоди та невдачі, значною мірою визначає, чи переросте ця реакція в конфлікт, і якщо так, то яким він буде. [8, с. 589-612].

Лонгітюдне дослідження Гольдштейна та Левіна (2019-2021рр.) додає ще один важливий штрих до цієї картини. Вони виявили прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і здатністю конструктивно вирішувати конфлікти, що виникають на тлі фрустрації. Лонгітюдне дослідження виявило чітку кореляцію між рівнем емоційного інтелекту та здатністю конструктивно реагувати в ситуаціях фрустрації. Науковці довели, що особи з високим рівнем емоційної компетентності на 60% ефективніше долають конфліктні ситуації [5, с. 721-740]. Це означає, що люди, які вміють розпізнавати свої емоції та емоції інших, регулювати свої емоційні стани та використовувати емоції для побудови конструктивних відносин, з більшою ймовірністю знайдуть мирне рішення в конфліктній ситуації.

На основі цього можемо зробити наступні висновки:

Фрустрація – це універсальний людський досвід, який може виникати в різних сферах життя. Важливо розуміти, що сама по собі фрустрація не є негативною, а є скоріше сигналом про те, що існують певні перешкоди на шляху до досягнення цілей.

Способи, якими люди реагують на фрустрацію, можуть бути різноманітними: від конструктивних (пошук нових рішень, адаптація) до деструктивних (агресія, уникнення). І саме *реакція на фрустрацію визначає наслідки*.

Здатність ефективно спілкуватися, виражати свої емоції та розуміти почуття інших людей є важливою умовою для конструктивного вирішення конфліктів. А отже, *ключову роль відіграють тут комунікативні навички*.

Емоційний інтелект – це надійний провідник. Адже люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються з фрустрацією і конфліктами, оскільки вони вміють управляти своїми емоціями, розуміти інших людей і знаходити компроміси.

Ці дослідження мають важливі практичні наслідки для психологів, педагогів, менеджерів та інших фахівців, які працюють з людьми. Зокрема, вони підкреслюють необхідність:

- Розвивати навички управління емоціями.

- Сприяти розвитку комунікативних навичок.
- Створити сприятливе соціальне середовище.

Адже Навчання людей розпізнавати, приймати і ефективно управляти своїми емоціями може допомогти їм краще справлятися з фрустрацією і конфліктами. Тренінги з ефективної комунікації можуть допомогти людям краще розуміти один одного, виражати свої потреби і знаходити компроміси. А створення атмосфери взаєморозуміння, підтримки і поваги може допомогти людям краще справлятися з труднощами і конфліктами.

Таким чином, розуміння механізмів, що лежать в основі зв'язку між фрустрацією і конфліктами, відкриває нові можливості для розробки ефективних стратегій їх вирішення.

Висновки. Аналізуючи представлені дані, можна зробити висновок, що фрустрація є потужним психологічним фактором, який значно впливає на виникнення та перебіг конфліктів. Неefективні стратегії подолання фрустрації часто призводять до деструктивних форм поведінки, таких як агресія, пасивна агресія та використання захисних механізмів. Загалом, розуміння механізмів, що лежать в основі зв'язку між фрустрацією і конфліктами, є важливим кроком для розробки ефективних стратегій їх вирішення. Застосування знань з психології дозволяє не тільки прогнозувати поведінку людей в конфліктних ситуаціях, але й розробляти індивідуальні підходи до кожної конкретної ситуації.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. Stress in America Report. — Washington, DC: APA Press, 2021. — 124 с.
2. Bandura A. Social Learning Theory. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. — 247 p.
3. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. — New York: McGraw-Hill, 2015. — 368 с.
4. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. — Standard Edition, 1926. — Vol. 20. — 230 p.
5. Goldstein M., Levin P. Emotional Intelligence and Conflict Resolution: A Longitudinal Study // Psychological Research. — 2021. — Vol. 85(4). — P. 721-740.
6. Homans G.C. Social Behavior: Its Elementary Forms. — New York: Harcourt, Brace & World, 1961. — 404 p. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984. — 445 p.
7. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. — New York: Basic Books, 1997. — 312 p.
8. Martin J., Tepper B. Conflict Management Strategies in Professional Environments // Journal of Applied Psychology. — 2018. — Vol. 103(6). — P. 589-612.

9. Rosenzweig M. R. An experimental test of the hypothesis of a specific type of reaction to frustration // Journal of Abnormal and Social Psychology. — 1944. — Vol. 39. — P. 212-220.
10. Фрустрация: Хрестоматия / Под ред. А.А. Реана. — СПб.: Питер, 2017. — 256 с.

*Анастасія КИРИЛЮК,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Практична психологія»,
Київський авіаційний інститут*

Науковий керівник:
Анна КОЗЛОВА,
*докторка філософії у галузі психології,
доцентка кафедри педагогіки та психології професійної освіти
факультету лінгвістики та соціальних комунікацій КІА*

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВИХ

Бути лідером не тільки в цивільному житті, а й у військовому це не просто мати набір навичок, а й володіти складним комплексом психологічних, соціальних та моральних характеристик, які визначають ефективність підрозділу та успіх виконання бойових завдань. Існує, визначається та класифікується широкий спектр лідерських якостей які є необхідними для військової діяльності. До таких якостей можна віднести

- Впевненість у собі
- Рішучість
- Здатність до прийняття рішень
- Емоційний інтелект
- Відповідальність

Ці якості відіграють критично важливу роль у забезпеченні злагодженої роботи підрозділу та прийнятті рішень у складних ситуаціях. Щодо складних ситуацій, під час війни бойовий стрес є невід'ємною частиною життя військовослужбовців та охоплює не тільки фізичні аспекти, а й психологічні, включаючи вплив на лідерські якості, такі як, впевненість у собі, здатність швидко приймати рішення та відповідальність, що в подальшому може привести не тільки до проблем в особовому складі, а й якщо розглядати поле бою загрозу життя, адже одне поспішне або не вірно прийняте рішення може повести за собою негативні наслідки.

Чимало дослідників як вітчизняних так і закордонних активно розглядали стрес протягом останніх десятиліть, а саме В. Наумова. О. Блінов, вони розглядали психофізіологічні аспекти стресу військовослужбовців, а

саме вплив стресових ситуацій на когнітивні функції. Г. Шпігеля та Р. Грінкера досліджували вплив бойового стресу на військових під час другої світової війни. Також свій вклад в цю тему внесли А. Кардінера, А. Шиделко та З. Фройд. [1]

Характеристика стресу являє собою стан порушеної психофізіологічної рівноваги особи який настає через фізичну, психологічну або ж соціальну загрозу. Стрес впливає на ключові лідерські якості починаючи від впевненості у собі закінчуючи відповідальністю він впливає на лідерські якості через різні механізми. Тривога, страх і паніка можуть розглядатися як причини стресу, що викликають порушення психофізичної рівноваги. Стрес, у свою чергу, є складним явищем, яке виникає під впливом різноманітних стресогенних чинників — так званих стресорів. Ці стресори можуть діяти як окремо, так і в комбінації. Їх поділяють на декілька груп: ті, що походять із зовнішнього середовища (фізичні та фізіологічні стресори), а також психічні, які класифікуються на когнітивні та емоційні. Підвищена тривожність може впливати на рівень впевненості в своїх силах, що поведе за собою негативні наслідки які відобразатимуться на здібностях лідера в прийнятті швидких рішеннях.[2] Через страх помилки або негативної реакції деякі лідери схильні уникати відповідальності також стрес впливає на пам'ять та здатність до концентрації уваги, що є доволі важливим для лідера. Саме тому важливо розвивати лідерські якості, за для мінімізації впливу стресу на них та успішному виконанню завдань у складних умовах. [3]

Розвиток лідерських якостей військовослужбовців є важливим інструментом подолання стресу. До прикладу, під час бойового завдання або ж у кризових ситуаціях, таких як обстріл позицій або ж необхідність швидкої евакуації, впевненість у собі та своїх силах, вміння швидко приймати рішення дозволять уникнути паніки серед особового складу та вдало виконати поставлену задачу.[4] Варто розвивати та вводити сучасні методи тренувань які були б направлені на розвиток таких лідерських якостей як емоційна стійкість та стратегічне мислення. Щодо перспектив в подальшому дослідженні варто включити детальне вивчення індивідуальних особливостей військовослужбовців таких як, емоційна стійкість, рівень тривожності, стресостійкості, якості які впливають на лідерські якості.

Список використаних джерел

1. Блінов О. (2015). Психофізіологічні реакції військових у стресових умовах. Журнал психології та військової науки, 56-72.
2. Зоран Комар. (2017). Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів, 75-85.
4. Наумов, В. (2017). Вплив хронічного стресу на адаптацію військовослужбовців. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 34–45.

5. Шиделко А. Лідерство та стресостійкість у військових підрозділах: Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних сил, 2020, №2, с. 89–102.

ВІД ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

*Маргарита КОНДРАТЕНКО,
студентка 2 курсу бакалаврату
освітньої програми «Практична психологія»
Державного торговельно-економічного університету*

Науковий керівник:
Оксана ЗАЗИМКО,
*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ТА КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, індивідуальних цінностей, світогляду, самоусвідомлення. У цей період молодь активно шукає своє місце у суспільстві, постійне коло спілкування, починає замислюватись над своєю рольовою приналежністю у світі. Саме у цей час важливо, щоб оточення підтримувало й сприяло гармонійному розвитку особистості підлітка.

Проте сучасні виклики, з якими стикається українське суспільство, створюють нову реальність. Переживання кризових подій, зокрема війни, значно ускладнює процес формування ідентичності у підлітків, адже змінюються звичні умови життя, порушуються соціальні зв'язки, зростає рівень стресу та тривожності, з'являється безліч інших побічних чинників, що заважають планомірному розвитку. У сукупності це часто призводить до виникнення внутрішніх конфліктів, які є невід'ємною частиною кризи ідентичності.

Розуміння специфіки внутрішніх конфліктів у підлітковому віці в умовах соціальних потрясінь є надзвичайно важливим. Воно дає змогу розробляти ефективні стратегії, що допомагають молоді запобігти наслідкам або розвинути навички адаптації до змін та зберігати стійкість до подібних труднощів. Дослідження цієї проблеми не лише відповідає потребам сучасного українського суспільства, а й робить внесок у поглиблення розуміння механізмів формування ідентичності у складних умовах. Але таких досліджень наразі бракує, тому заявлена тема має неабияку актуальність.

Війна створює глибокі травматичні наслідки, які впливають на всі аспекти життя суспільства, зокрема на психічне здоров'я дітей та підлітків. У мирний час ідентичність підлітків формується через поступове накопичення життєвого досвіду, соціальні зв'язки та інтеграцію у суспільство. Однак у

військових умовах підлітки стикаються з численними викликами, наприклад втрата відчуття безпеки, вимушене переміщення або розлука з близькими, зміни у соціальному середовищі, постійний стрес і страх за власне життя та життя близьких тощо.

Поняття «ідентичність» (від латинського «identitas» – тотожність, однаковість) означає усвідомлення людиною себе, свого місця у світі, приналежності до певних соціальних груп [4]. Ідентичність тісно пов'язана із формуванням цілісності особистості. Вона визначає сприйняття людиною себе, специфіку вибудовування стосунків з іншими та характер реакції на життєві виклики. Людина без чітко сформованої ідентичності може стикатися із безліччю проблем, наприклад внутрішніми конфліктами, емоційною нестабільністю, труднощами у прийнятті життєвих рішень тощо.

Якщо говорити про класичні теорії ідентичності, у першу чергу варто згадати теорію психосоціального розвитку Е. Еріксона [7]. Він зазначав, що кожен етап життя пов'язаний із вирішенням певного конфлікту, а підлітковий вік відомий кризою «ідентичність проти рольової розгубленості», оскільки саме у підлітковий період людина активно формує власне «Я», експериментує із різними ролями, цінностями та переконаннями.

Варто також згадати й теорію статусів ідентичності Дж. Марсія та М. Фрідмана [6]. Вони запропонували модель розвитку ідентичності, виділивши її чотири статуси: дифузну (відсутність визначеності у поглядах і планах), мораторій (період активного пошуку та експериментів), досягнуту (ясність і впевненість у власній ідентичності) та передчасну ідентичність (прийняття готових рішень без критичного осмислення).

У процесі формування ідентичності в підлітковому віці особливо помітними стають протиріччя між різними аспектами особистості, що призводять до внутрішніх конфліктів. У мирний час ці конфлікти виникають через пошук відповіді на питання «Хто я?», «Якими є мої цінності та цілі?», соціальний тиск, потреби визначитись із професією, колом спілкування тощо [1]. У часи війни внутрішні конфлікти підлітків загострюються через уже пережиті чи страх пережити травмівні події (втрата близьких, безліч руйнувань, почуття втрати безпеки), розрив ідентичності (почуття роздвоєності між попереднім життям і новими умовами, до яких потрібно адаптуватися), суперечливі соціальні ролі (виникає необхідність бути «сильним», «дорослим» для підтримки членів родини, що конфліктує із потребами у турботі та захисті), морально-етичні дилеми (війна змушує підлітків зростати і розумово, тобто виникають спроби переосмислювати свої переконання, ставлення до життя, дружби, справедливості того, що відбувається).

Варто сказати й про наслідки нерозв'язаних внутрішніх конфліктів, оскільки вони є не менш важливими, ніж причини їх виникнення. Якщо подібний конфлікт не знаходить свого вираження або вирішення, то це може мати довготривалий негативний ефект. Підліток може ідентифікувати себе через негативні ролі чи образи, тобто виявляти себе жертвою або людиною,

що нічого не може змінити, повністю занурившись у такі міркування. Він може також уникати контактів із однолітками, родиною, загалом відчувати труднощі у побудові дружніх або романтичних стосунків. Нерозв'язана криза ідентичності у підлітковому віці часто призводить до неможливості визначитись у професійному шляху, створенні сім'ї чи самореалізації [2].

Життєва криза – це період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху [3]. Життєві кризи часто супроводжуються невизначеністю й неоднозначністю майбутнього, коли людина не бачить перед собою реальних вирішень своїх проблем.

О.А. Краєва досліджувала кризові періоди підліткової ідентичності та їх значення для формування зрілої особистості. У своїй статті вона пояснює, що становлення ідентичності відбувається з точки зору психоаналізу як процес руйнування дитячого уявлення про себе та необхідності побудови нового, дорослого «Я». Цей процес розглядається як пошук і усвідомлення власної сутності [5]. Е. Еріксон у своїх роботах також зазначав, що становлення ідентичності, власного «Я», відбувається через процес пізнання себе у нових умовах. У мирний час цей процес відбувається через накопичення досвіду, інтеграцію у соціальне середовище та вирішення вікових внутрішніх конфліктів.

Криза ідентичності, яка є невід'ємною частиною підліткового розвитку, у складних умовах трансформується в більш глибокі внутрішні конфлікти. Вони можуть супроводжуватись почуттям ізоляції, тривожності, розгубленості та труднощами у прийнятті життєвих рішень.

Розуміння особливостей криз ідентичності у підлітковому віці в умовах війни є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики. Дослідження цієї проблеми дозволяє розробляти ефективні способи підтримки, що включають психологічну допомогу, сприяння адаптації до нових умов, розвиток стресостійкості та формування позитивного ставлення до змін. Така підтримка може включати розуміння та емпатію із боку батьків та вчителів, психологічну підтримку в переробці травматичного досвіду та пошуку нових сенсів, розуміння цінностей і також формування навичок адаптації до нових умов, бажання до знаходження можливостей у цих умовах та позитивного мислення.

Таким чином, дослідження криз ідентичності підлітків в умовах сучасних викликів сприяє не лише поглибленню розуміння процесів становлення особистості, але й створює основу для практичних інтервенцій, спрямованих на гармонійний розвиток молоді навіть у найскладніших обставинах. Це є особливо актуальним для українського суспільства, яке сьогодні переживає безпрецедентні виклики.

Список використаних джерел

1. Голоденко О. Аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену ідентичності в соціогуманітарних науках [Електронний ресурс] / Олена

- Голоденко. – 2013. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9800/1/socst_2013_1_9.pdf.
2. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці / Олена Довгань // Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 144-150.
 3. Життєві кризи особистості // Основи практичної психології: Підруч. для студентів вищ. навч. закл. / Т. Титаренко [та ін.]; – К.: Либідь, 1999. – С. 155–168.
 4. Ідентичність (психологія) [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Ідентичність_\(психологія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Ідентичність_(психологія)).
 5. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості / О. А. Краєва // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2010, Вип. 7. – С. 310–321. – Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/19997/1/O_Kraieva_KIPVRSO_ZNPIO_7.PDF.
 6. Marcia J. E. Ego identity status in college women [Electronic resource] / J. E. Marcia, M. L. Friedman // Journal of Personality. – 1970. – Vol. 38, Iss. 2. – P. 249–263. – Mode of access: [Ego identity status in college women1.pdf](#).
 7. Waterman A. S. Identity development from adolescence to adulthood: Annexation of theory and a review of research. Developmental Psychology [Electronic resource] / A. S. Waterman – 1982. – Vol. 18, No. 3. – P. 341–358. – Mode of access: [Identity development from adolescence to.pdf](#).

Марина КОРЖ,
здобувач вищої освіти другого (магістерського)
рівня освітньої програми «Психологія. Психологія бізнесу»
Державного податкового університету

Науковий керівник:
Ірина ПЕТУХОВА,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології, педагогіки та
суспільних дисциплін

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ АДВОКАТА ПІД ЧАС НАДАННЯ ПРАВНИЧОЇ ДОПОМОГИ

Професійна успішність діяльності адвоката значною мірою залежить від його здатності ефективно працювати в умовах підвищеного емоційного напруження, що знаходить відображення у сформованій стресостійкості різноманітними копінг-засобами. Специфіка внутрішньої конфліктності адвоката полягає у поєднанні протилежних векторів ставлення до людей, одночасної боротьби «за» і «проти»: обстоюючи інтереси свого клієнта, адвокат реалізує конструктивну установку щодо його захисту, тобто бореться

«за»; але одночасно бореться «проти» інтересів протилежної сторони. Це призводить до складної боротьби морально-етичних настановлень професіонала, як результат – до хронічного стресу

Саме тому, постала необхідність у проведенні теоретичного та емпіричного дослідження копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, які застосовуються адвокатами, з метою виявлення їхнього впливу на рівень та структуру емоційного вигорання в адвокатській професії.

У контексті досліджень на цю проблему увагу науковців привертають роботи, які розробляють проблеми синдрому емоційного вигорання в науковій літературі. Серед учених, які досліджували питання емоційного вигорання були В.Е. Орел, В.В. Бойко, Г.О. Абрамова, М. Вассерман, Т.В. Форманюк, М.В. Мартіросян, Е.С. Старченкова, І. Л. Поляккіна. Проблема конфлікт-стратегій та механізмів психологічного захисту як способів подолання стрес-реакцій у адвокатській діяльності є недостатньо дослідженою. Серед українських дослідників слід виокремити таких науковців як О.І. Синельников, Л.В. Долгова, В.С. Хаджич тощо.

При всій різноманітності робіт зарубіжних, а в останнє десятиліття і вітчизняних дослідників, проблема емоційного вигорання та психологічного захисту є актуальною темою сьогодні для теорії та практики професійної діяльності.

Професія адвоката визначається вираженою специфікою, адже вона відноситься до складних видів творчої праці, відрізняється різноманітністю вирішуваних завдань та високим пізнавальним характером. Такий високий рівень складності цієї професійної діяльності не дозволяє однозначно віднести її до певного типу професій (якщо йдеться про типологію, запропоновану Є. Клімовим), адже праця адвоката включає елементи декількох професій типу «людина-людина», «людина-знак», а також певною мірою й «людина-художній образ» і «людина-техніка». Тому професію адвоката одночасно відносять як до інтерактивних, так й рефлексивних професій [1].

Термін «копінг» запроваджений А. Мерфі стосовно визначення дій, спрямованих на подолання стресу. У 1962 році у дослідженнях Л. Мерфі спосіб подолання стресу визначався як адаптація до змін у житті. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копінгу — це «певна форма діяльності для уникнення загрозливих чи небезпечних ситуацій».

Проблема копінгу як індивідуального способу взаємодії особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології у другій половині ХХ ст. Термін «копінг» запропонований А. І. Маслоу і походить від англійського слова «to cope» - впоратися, долати. Власне, вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі у 1962 році у дослідженнях Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висувуються кризами розвитку. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копінгу як «певна спроба створити нову ситуацію: чи загрозливу, чи небезпечну, чи радісну [2].

Спочатку поняття «копінг-поведінка» використовувалося в психології стресу, і було визначено як сума когнітивних і поведінкових зусиль, що

витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу.

Водночас, є підстави для розмежування механізмів психологічного захисту копінгових дій. У концепції психологічного захисту З. Фрейда поняття «defense» позначає функцію захисту Его від усвідомлення і прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби «Я» з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього трішнього конфлікту. Копінг-стратегіями (поведінкою подолання) натомість позначають свідомі зусилля особистості в ситуації психологічної загрози для подолання стресу та іншими подіями, що породжують тривогу [2].

Для подолання необхідно дотримуватися принаймні трьох умов:

- 1) досить повно усвідомлювати труднощі, що виникли;
- 2) знати способи ефективного подолання саме ситуації даного типу;
- 3) вміти застосувати на практиці.

Дослідники окрім того вважають, що «... ефективність подолання залежить від того, наскільки спрацьовування даного захисту ситуативним, чи це вже елемент стилю особистого реагування на труднощі» [2].

Дослідники також визначають, що тривала професійна діяльність адвоката пов'язана зі значним психологічним навантаженням, а тому, вони часто стикаються з такими проблемами, як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійних досягнень.

Для адвоката найбільш типовим варіантом фахового становлення є прискорений розвиток на початкових стадіях професіогенезу з подальшою стагнацією [3; 4]. З огляду на основні новотвори стадії професійної адаптації, як-от освоєння соціальної ролі, набуття досвіду самостійного виконання професійної діяльності та основних професійно-важливих якостей, і, те, що діяльність адвоката є чітко регламентованою та визначається певними правилами та нормативами, то етап адаптації відбувається у прискореному форматі і триває 1-2 роки здійснення діяльності.

Отже, надзвичайно важливим для професійної діяльності адвоката є вироблення адекватної адаптації до стресових ситуацій від різноманітних форм набуття нових навичок, які посувають конфлікт, до вольового придушення чи то неприйняття інформації в особистісному плані (психологічний захист особистості). Форми реагування-відповіді вироблюються особистістю через процеси оцінки, передбачення, рішення, пристосування. Вони відрізняються за швидкістю і тривалістю розвитку і знаходяться в залежності від індивідуальних психологічних характеристик особистості.

Список використаних джерел

1. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : колективна монографія / за ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 77-84.

2. Крайніков, Е., Пільков, К. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2016. 1(4), С. 71–85.
3. Вірна Ж.П. Професійне здоров'я особистості: панорама професійних деструкцій. Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ, 2016.С. 47-48.
4. Мартіросян М.В. Копінг-поведінка: особистісні інваріанти професійного стресу в юридичній діяльності. Психологічні перспективи. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2018. Вип. 32. С. 182-192
6. Мартіросян М.В. Копінг-стратегії поведінки адвоката: зміст і тенденції прояву. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т.1. С.67- 71.
7. Мартіросян М.В. Організаційний стрес в адаптаційному вимірі професійного здоров'я фахівця. Area nauki. Lublin, 2018. № 1(4). Р. 41-50.

Софія ТУРЧИНА,
*студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»
УДУ імені Михайла Драгоманова;*

Інна СТЕПАНЕНКО
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології*

АКТИВІЗАЦІЯ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЯК ЗАПОРУКА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність проблеми. Внутрішньоособистісні конфлікти являють собою невід'ємну частину життя кожної людини, вони супроводжують вікові зміни, зміни соціальних ролей, а також тісно пов'язані з набуттям особистістю зрілості. Внутрішні конфлікти несуть у собі потенціал, який здатен покращити життя та посприяти наближенню до бажаного. У сучасній Україні внутрішні конфлікти нерідко пов'язані із субтильними умовами воєнного часу. Нестабільна ситуація змушує до частого перегляду мотивів, що нерідко спричиняє психологічний дискомфорт та загострює інтраперсональні конфлікти вразливих студентів. Для уникнення стигматизації даного явища (як суто негативного) та для запобігання його деструктивних наслідків, важливо наголошувати на позитивному потенціалі внутрішніх конфліктів.

Огляд літератури з проблеми. Темі внутрішньоособистісного конфлікту та його позитивному потенціалу відведено особливе місце в працях науковців багатьох психологічних підходів. Зокрема, у глибинній психології

внутрішньоособистісний конфлікт був предметом досліджень А. Адлера, З. Фрейда, К. Юнга; у представників неофрейдизму: Е. Фромма і К. Хорні; у біхевіористів: Д. Долларда, К. Міллера, Б. Скіннера; у гуманістів: А. Маслоу, К. Роджерса; у представників гештальт-підходу: К. Левіна і Ф. Перлза; Л. Фестінгера у когнітивному напрямі; у екзистенційному напрямі – В. Франкла. Позитивному потенціалу внутрішньоособистісного конфлікту присвячено роботи таких дослідників: З. Антонова, Л. Боброва, Л. Божович, Н. Герасімова, Т. Гущина, Л. Карамушка, Н. Співак, В. Столін, Т. Титаренко, О. Темрук.

Виклад основного матеріалу. Конструктивний вихід із внутрішньоособистісного конфлікту відкриває перед особистістю нові горизонти та сприяє бажаним змінам. На думку О. Темрук, позитивний потенціал внутрішньоособистісних конфліктів проявляється у тому, що за їх допомогою відбувається своєрідний поштовх до особистісного зростання, набуття зрілості та дорослішання, що стоїть на меті у студентів [3]. Проживання внутрішнього конфлікту стимулює становлення характеру особистості, сприяє розвитку вольової сфери, мотиваційної, моральної. За Л. Бобровою, внаслідок інтраперсонального конфлікту трансформуються такі компоненти особистості, як емоційний, поведінковий та когнітивний. У поєднанні поліпшення усіх трьох складових веде до особистісної зрілості, досягнення якої є важливою частиною студентського життя [2].

Слід зазначити, що внутрішньоособистісний конфлікт виступає каталізатором для змін у бік бажаного. Вихід із конфлікту, при якому вибір зроблено на користь бажаного, дозволяє особистості відчувати катарсис від перемоги над самою собою, у свою чергу, це сприяє перегляду цінностей (в бік їх зростання), збільшенню рівня домагань, підвищенню рівня самооцінки. Людині, що «подолала» сама себе, під силу будь-які виклики. Не менш важливою трансформацією, яку несе в собі внутрішній конфлікт, є перехід від екстернального локусу контролю до інтернального, що дозволяє особистості брати контроль за свої дії та відповідальність за власне життя на себе [3].

За З. Фрейдом, стан внутрішнього конфлікту є природним для особистості, адже це динамічна структура, яка знаходиться в постійному русі та піддається частим змінам. На думку автора, конфлікт між «Ід» та «Супер-Его» змушує «Его» до пошуку шляхів гармонізації між примітивними бажаннями і заборонами. З. Фрейд зазначав, що використання сублимації як способу подолання внутрішнього конфлікту є позитивним явищем, яке сприяє вивільненню деструктивної енергії прийнятними та конструктивними шляхами [5].

К. Роджерс вважав інтраперсональний конфлікт явищем, яке виникає внаслідок несумісності уявлень людини про саму себе та її реальним «Я». Саме в процесі подолання внутрішнього конфлікту особистість вольовим зусиллям наближається до свого ідеального «Я», реальна поведінка починає більше відповідати бажаній, а сама особистість досягає гармонізації структур «Я-концепції». Автор наголошував на важливості подолання внутрішнього

конфлікту через прийняття: «Коли я приймаю себе таким, який я є, я починаю змінюватись» [7, с. 235].

З. Антонова вказує, що у теорії А. Маслоу інтраперсональний конфлікт виникає на шляху до самоактуалізації особистості. Це пов'язується з підняттям по «сходинах» від нижчих потреб до вищих, що дозволяє реалізувати творчий потенціал особистості. В ході внутрішнього конфлікту особистість стикається з розбіжностями між власними прагненнями та можливостями. Рух у бік прагнень стимулює особистісний розвиток. В рамках теорії поля К. Левіна внутрішній конфлікт є поштовхом до пошуку нової рівноваги в динамічній системі особистості. Конфлікт, що виникає в системі, дає можливість трансформувати її на краще [1].

В. Франкл наголошував на внутрішньому конфлікті як на джерелі нового сенсу життя: «Пошук кожною людиною смислу – головна сила її життя, а не вторинна раціоналізація інстинктивних потягів» [4, с. 56]. Автор зазначав, що страждання мають сенс, якщо їм його надати [4].

За теорією когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, інтраперсональний конфлікт виступає стимулом до переосмислення особистістю її системи переконань, що в свою чергу веде до змін у поведінці. Виникає конфлікт між новими переконаннями та старою поведінкою, що уможлиблює конативну адаптацію до більш конструктивних переконань [6].

Л. Боброва фундаментально вивчала власне активізацію позитивного потенціалу внутрішньоособистісних конфліктів студентської молоді. Базуючись на емпіричному дослідженні, автор дійшла до висновку, що значна частина студентів сприймають конфлікт всередині особистості в першу чергу як явище негативне, що несе за собою страждання та душевні муки. Задля зміщення фокусу на «плюси» внутрішнього конфлікту, було розроблено трикомпонентну систему, розвиток якої залежить від потенціалу конструктивного виходу із внутрішнього конфлікту [2].

Зокрема, вдосконалення когнітивної складової знаменується збільшенням інтересу студента до самопізнання, усвідомлення повноти власних ресурсів, що стають у нагоді при інтрасуб'єктивному конфлікті, формуванням доброзичливого самоствавлення, а також започаткуванням усвідомленого ставлення до конфлікту як до можливості особистісно зрости. На думку автора, досягнення балансу в емоційному компоненті стає можливим завдяки засвоєнню навичок зняття емоційної напруги, розвитку емоційного інтелекту, а також корекції почуття впевненості у собі в бік його підвищення. Позитивний вплив на поведінковий компонент визначається покращенням адаптивних навичок у конфліктних ситуаціях, кращим умінням ставити собі ціль та досягати її.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, аналіз літератури дав змогу з'ясувати позитивний потенціал внутрішньоособистісних конфліктів, а саме: поштовх до змін, можливість самоактуалізуватися, наблизитися до бажаного «Я», трансформувати систему особистості. Позитивна сторона внутрішнього конфлікту полягає у

знаходженні нового сенсу життя, переосмисленні цінностей і перегляді когнітивних переконань, взятті на себе відповідальності за власне життя, формування характеру та розвитку волі. Крім того, внутрішній конфлікт позитивним чином впливає на емоційний, когнітивний та конативний компоненти особистості. У свою чергу перераховане вище вкрай необхідне у процесі дорослішання, набуття особистісної зрілості, на що і націлені студентські роки. Дана тема потребує подальшої розробки, адже нові реалії мають свій вплив на сучасне студентство, відповідно, на специфіку внутрішніх конфліктів та шляхи їх активізації.

Список використаних джерел

1. Антонова З. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза професійного становлення майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2022. № 1. С. 32–47.
2. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. Г. Боброва ; наук. кер. Ю. О. Приходько ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – 200 с
3. Темрук О. В., Співак Н. В., Співак Д. М. Особистісна зрілість як чинник подолання внутрішньоособистісного конфлікту у студентів. Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету». 2022. С. 123.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейн. дозвілля, 2020. 160 с.
5. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ : Навч. кн. – Богдан, 2021. 552 с.
6. Festinger L. *Theorie der kognitiven Dissonanz*. Bern : H. Huber, 2019. 423 p.
7. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt Trade & Reference Publishers, 2012.

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ
ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ»**

**Збірник матеріалів
науково-практичного круглого столу**

за зміст статей відповідальність несуть їхні автори