

2024

ОСВІТА І НАУКА - 2024:

збірник наукових праць

учасників звітної-наукової конференції
студентів та аспірантів Факультету
психології



КИЇВ



УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

О 72

Рецензенти:

Булах І.С. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології, Факультет психології Український державний університет імені Михайла Драгоманова;

Федоренко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Факультет психології Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №14 від 1 травня 2024 р.).

Освіта і наука - 2024 : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (9-11 квітня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. – Київ, 2024. – 293 с.

Збірник містить тези доповідей учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, становлення особистості та фахівця – майбутнього психолога, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Окремий блок досліджень присвячений аналізу різних аспектів міжнародних відносин та міжнародної комунікації.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»	10
<i>Бабич Дмитро Сергійович, «Крос-культурні особливості копінг-стратегій молоді»</i>	11
<i>Балабіна Ірина Іванівна, «Вплив дитячо-батьківських відносин на психологічний розвиток особистості дитини»</i>	13
<i>Баян Карина Алексанівна, «Ефективні копінг-стратегії у боротьбі з хронічним стресом в умовах військового часу»</i>	15
<i>Баннова Катерина Дмитрівна, «Психологічні особливості резильєнтності особистості молодшого шкільного віку»</i>	17
<i>Бартко Катерина Едуардівна, «Психологічні особливості формування інституції шлюбу в умовах військового стану»</i>	20
<i>Бекірова Елеонора Едемівна, «Вплив онлайн навчання на психічний розвиток учнів молодшого шкільного віку»</i>	22
<i>Біднягіна Анастасія Володимирівна, «Особливості прояву стресостійкості майбутніх психологів»</i>	24
<i>Біла Софія Сергіївна, «Роль комунікації у професійній діяльності психолога»</i>	26
<i>Бітна Софія Сергіївна, «Чинники професійної дезадаптації в особистості раннього дорослого віку»</i>	27
<i>Блінова Аліна Ігорівна, «Фактори, що впливають на рівень самоконтролю емоцій у військовослужбовців»</i>	29
<i>Богаш Світлана Михайлівна, «Психологічні особливості подолання стресу у дорослих»</i>	31
<i>Борець Катерина Сергіївна, «Особливості пасивної агресивності особистості дорослого віку»</i>	33
<i>Бурса Софія Іванівна, «Наукові поняття «рефлексія» «самосвідомість» і «саморозвиток». Особливості їх змісту і взаємозв'язку»</i>	34
<i>Буряк-Стефанова Наталія Борисівна, «Психокорекційна робота з дітьми з аутизмом»</i>	36
<i>Буяло Ольга Віталіївна, «Особливості адаптації першокурсників до навчання в умовах війни»</i>	38
<i>Вовнянко Юлія Миколаївна, «Психологічне благополуччя молоді в умовах невизначеності: теоретичні аспекти проблеми»</i>	40
<i>Время Ростислав Ігорович, «Емоційний стан оратора як ключовий фактор публічного виступу»</i>	42
<i>Гарнага Катерина Василівна, «Кібермобінг та моральні дилеми: етичні аспекти кібербулінгу у відносинах між підлітками в онлайн-середовищі»</i>	44
<i>Гасимова Марія Миколаївна, «Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників»</i>	47
<i>Гладкий Юрій Дмитрович, «Психологічний вплив: поняття та предмет дослідження»</i>	49
<i>Головатюк Тетяна Андріївна, «Вплив психологічної підтримки від батьків для підлітків в умовах війни»</i>	51

<i>Гордєєва Кароліна Вячеславівна, «Соціально-психологічна адаптація зовнішньо переміщених осіб»</i>	53
<i>Грицаненко Крістіна Володимирівна, «Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку»</i>	55
<i>Гриценко Валентина Юрійвна, «Стрес та його вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини»</i>	57
<i>Грона Аліна Вікторівна, «Психологічні чинники політичної активності особистості»</i>	59
<i>Данілевська Марія Андріївна, «Міжособистісні відносини в дитячому колективі»</i>	61
<i>Денисенко Анна Юрійвна, «Особливості впливу батьківської сім'ї на самоактуалізацію в осіб юнацького віку»</i>	63
<i>Дігтярьова Тетяна Юрійвна, «Вплив сенсожиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів»</i>	65
<i>Домбровська Валерія Володимирівна, «Важливість емоційного інтелекту персоналу в контексті ефективного росту організації»</i>	67
<i>Дрогальська Ірина Володимирівна, Сидоренко Ольга Борисівна, «Вплив стресових ситуацій на поведінку осіб раннього дорослого віку»</i>	69
<i>Єфіменко Олена Миколаївна, «Особливості посттравматичного зростання у дорослому віці»</i>	71
<i>Інкіна Софія Володимирівна, «Волонтерська група як осередок морального становлення особистості юнацького віку»</i>	74
<i>Железняк Дарина Сергіївна, «Вікові особливості переживання стресу»</i>	76
<i>Задюченко Наталія Олексіївна, Ляшенко Олексій Андрійович, «Особливості кризового консультування клієнтів з панічними атаками»</i>	78
<i>Замерзляк Денис Валерійович, «Використання психологічного тренінгу як інструменту для підвищення усвідомленості та розвитку адаптаційних стратегій серед персоналу бізнес-організацій»</i>	80
<i>Захарчук Дарина Володимирівна, «Вплив життєвих планів на професійний вибір старшокласників в умовах невизначеності»</i>	82
<i>Зінченко Надія Вікторівна, «Специфіка розвитку Я-образу у підлітковому віці»</i>	84
<i>Кабардінова-Зелінська Ірина Михайлівна, «Особливості «синдрому професійного вигорання» у психологів та шляхи його подолання»</i>	86
<i>Казьмірук Анна Василівна, Ляшенко Олексій Андрійович, «Корекція стилю поведінки у конфлікті подружжя у процесі психологічного консультування»</i>	89
<i>Кайданович Лілія Едуардівна, «Психологічні особливості міжособистісних взаємин в юнацькому віці»</i>	91
<i>Камінська Олена Анатоліївна, «Психологічні особливості тривожності осіб дорослого віку під час російсько-української війни»</i>	93
<i>Капітонова Юлія Володимирівна, «Вплив дистанційного навчання на психічний стан підлітків»</i>	95
<i>Карасьова Ольга Віталіївна, «Психологічні аспекти виникнення емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку»</i>	97
<i>Карпінська Вікторія Ігорівна, «Теоретичні підходи вивчення чинників</i>	

виникнення конфліктності у підлітків»	99
<i>Карпенко Ольга Олександрівна</i> , «Теоретичний аналіз розуміння поняття «ідентичність» у психологічній літературі»	102
<i>Клименко-Мудра Анна Ярославівна</i> , «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів»	104
<i>Клітна Поліна Анатоліївна</i> , «Психологічні особливості готовності молоді до шлюбу»	105
<i>Кльован Єлизавета Ігорівна</i> , «Визначення резильєнтності в зарубіжній та вітчизняній психології»	107
<i>Кобевко Наталія Володимирівна</i> , «Українські аграрії вивозять не тільки зерно, але і власний психологічний стан в умовах війни»	110
<i>Кожан Олена Валентинівна</i> , «Вплив війни на дисгармонію в подружніх стосунках молодих сімей»	112
<i>Кожухар Олена Михайлівна</i> , «Психологічні механізми адаптації студентів до стресових ситуацій: роль психологічної гнучкості та позитивного мислення»	115
<i>Козенко Поліна Романівна</i> , «Вплив ситуації невизначеності на вибір копінг-стратегій особистістю»	117
<i>Козлова Олена Анатоліївна</i> , «Театральне мистецтво як різновид арт-терапії: психологічна користь для дорослих в подоланні стресів»	119
<i>Колтишева Ганна Сергіївна, Колтишева Діна Сергіївна</i> , «Особливості прояву тривожності дошкільників в умовах війни»	121
<i>Коротка Ірина Юріївна</i> , «Сучасний стан вивчення проблеми особистісної зрілості»	124
<i>Кошетар Юлія Ігорівна</i> , «Психологічні особливості розвитку дивергентного мислення у підлітковому віці»	127
<i>Кривошеєва Анастасія Вікторівна</i> , «Психологічні чинники розвитку професійної зрілості фахівця-юриста»	128
<i>Кулешова Олена Анатоліївна</i> , «Психологічні аспекти створення особистого бренду»	133
<i>Линовицька Анна Олексіївна</i> , «Подолання внутрішньоособистісного конфлікту як ресурс самоприйняття особистості майбутнього психолога»	134
<i>Лисенко Марина Юріївна</i> , «Психологічні чинники стресостійкості особистості раннього підліткового віку в умовах війни»	136
<i>Лисюк Аліна Олександрівна</i> , «Робота практичного психолога щодо розвитку національної ідентичності молодших школярів»	138
<i>Мазур Олена Миколаївна</i> , «Самотність особистості в юнацькому віці та її психосоматичні прояви»	141
<i>Максимович Валерія В'ячеславівна</i> , «Зв'язок рівня самоствавлення із задоволеністю життя в осіб середнього дорослого віку»	143
<i>Малишева Тетяна Миколаївна</i> , «Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас»	145
<i>Малиш Євгеній Олегович</i> , «Психологічні особливості розвитку самосвідомості у юнацькому віці»	147
<i>Маслій Олександра Іванівна</i> , «Психологічні особливості використання маніпулятивних технік в міжособистісному спілкуванні»	149

<i>Матюшин Віталій Борисович</i> , «Наукові підходи у вивченні психологічних особливостей попередження і розв'язання конфліктів підлітків з батьками»	151
<i>Мельник Данило Ігорович</i> , «Вплив соціальних мереж на уявлення сучасної молоді про власну успішність»	153
<i>Микитюк-Редчиць Людмила Ігорівна</i> , «Соціально-психологічні чинники збереження психічного здоров'я практикуючого психолога»	155
<i>Морозенко Інга Олександрівна, Ляшенко Олексій Андрійович</i> , «Психологічні особливості прояву синдрому самозванця серед студентів ЗВО»	157
<i>Мочульська Олеся Анатоліївна</i> , «Особливості ціннісно-сислової сфери особистості раннього дорослого віку»	159
<i>Некіз Тетяна Анатоліївна</i> , «Інтеграційна терапія тривалості життя (LI) як метод підтримки психічного здоров'я особистості»	161
<i>Носова Олена Вікторівна</i> , «Проблема психологічного дослідження стресостійкості у психологічній науці»	163
<i>Обуховська Ксенія Сергіївна</i> , «Психологічні особливості компульсивного переїдання в ранньому дорослому віці»	165
<i>Остапенко Костянтин Сергійович</i> , «Зв'язок тривожності та навчальної успішності студентів»	168
<i>Остапенко Олександра Володимирівна</i> , «Особливості прийняття образу тіла у період дорослішання»	170
<i>Павленко Оксана Анатоліївна</i> , «Профілактика кризи в парі»	172
<i>Пашинська Ганна Михайлівна</i> , «Психологічні особливості та психопрофілактика комп'ютерної залежності у підлітковому віці»	174
<i>Пашко Оксана Богданівна</i> , «Особливості попередження стресу у жінок середнього віку»	178
<i>Пащук Поліна Вікторівна</i> , «Психологічні особливості шкільної тривожності у молодших школярів»	180
<i>Петриченко Ольга Володимирівна</i> , «Поняття про асертивність як ствердження власного існування особистості»	182
<i>Петік Ярослав Олександрович</i> , «Концепції психологічної війни в дослідженнях вітчизняних вчених»	185
<i>Піддубна Тетяна Романівна</i> Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до мирного життя	186
<i>Плоденко Катерина Миколаївна</i> , «Теоретичні основи вивчення чинників конфліктів у молодих сім'ях»	188
<i>Поливода Анастасія Сергіївна</i> , «Психологічні чинники професійної самореалізації жінки»	190
<i>Попко Дарина Ігорівна</i> , «Теоретичні основи розуміння поняття «професійна ідентичність консультанта»	192
<i>Поправко Євгенія Миколаївна</i> , «Профілактика негативних емоційних станів у осіб середньої дорослості»	194
<i>Редько Світлана Миколаївна</i> , «Психологічні особливості вияву та подолання емоційного вигорання в педагогів»	196
<i>Рештун Юлія Вікторівна</i> , «Статеві особливості уявлення сучасних жінок та	

чоловіків про власну успішність в житті»	199
<i>Романенко Ірина Олександрівна</i> , «Основні соціально-психологічні чинники впливу на здоров'я практикуючого психолога»	201
<i>Роменська Ганна Петрівна</i> , «Аналіз теоретичних понять «тривожність» та «тривога» для визначення відчуттів починаючих коучів»	203
<i>Рощенко Ольга Іванівна</i> , «Психологічні особливості батьківської компетентності молодого подружжя»	205
<i>Рудь Олена Миколаївна</i> , «Психологічні особливості використання маніпулятивних технік в міжособистісному спілкуванні дорослих людей»	207
<i>Руснак Роман Георгійович</i> , «Психологічні особливості взаємозв'язку креативності та методів виходу з конфлікту у осіб юнацького віку»	209
<i>Савойсько Ілля Валентинович</i> , «Особливості копінг-стратегій в ситуаціях внутрішньоособистісного конфлікту у майбутніх психологів»	211
<i>Садловська Вікторія Анатоліївна</i> , «Особливості розвитку мисленнєвих процесів у дітей середнього дошкільного віку»	213
<i>Самутіна Тетяна Володимирівна</i> , «Психологічні особливості підлітків з набутими вадами опорно-рухового апарату»	215
<i>Семко Вікторія Григорівна</i> , «Вплив середовища на розвиток емоційного інтелекту особистості»	218
<i>Семінська Ольга Олегівна</i> , «Психотехнології збереження психологічного здоров'я осіб дорослого віку»	220
<i>Сидоренко Ольга Борисівна, Варавва Світлана Генадіївна</i> , «Вплив хронічного стресу під час війни на самопочуття жінок середньої дорослості»	222
<i>Синевич Каріна Юзефівна</i> , «Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у студентської молоді»	224
<i>Старієнко Оксана Анатоліївна</i> , «Психологічна корекція емоційних порушень дітей»	226
<i>Степанова Марина Олексіївна</i> , «Психологічні особливості стресостійкості педагогів»	227
<i>Степанченко Микола Георгійович</i> , «Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості періоду ранньої дорослості під час війни»	229
<i>Стратович Дар'я Вікторівна</i> , «Тривожність студентів в умовах невизначеності: теоретичні та емпіричні аспекти проблеми»	232
<i>Телятник Анна Сергіївна</i> , «Вплив біологічних, психологічних та соціокультурних чинників на прояв та розвиток довільної поведінки у дітей дошкільного віку»	234
<i>Тищенко Євгенія Андріївна</i> , «Вплив стилів батьківського виховання на емоційну сферу підлітка»	235
<i>Ткаченко Аліна Юрійівна</i> , «Психологічні властивості благополуччя в здобувачів вищої освіти»	238
<i>Турчина Софія Тарасівна</i> , «Діагностика та подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів»	240
<i>Урбанська Владислава Миколаївна</i> , «Особливості психологічного впливу соціальних мереж на самооцінку студентів»	244

<i>Фадєєва Анна Сергіївна</i> , «Психологічні особливості мотиваційної готовності до професійної діяльності майбутнього психолога»	246
<i>Фесянова Софія Вікторівна</i> , «Зв'язок копінг - стратегій та тривожності особистості в період ранньої дорослості»	248
<i>Футоряк Дар'я Михайлівна</i> , «Психологічні особливості кризових періодів у подружжя»	249
<i>Харченко Алла Іванівна</i> , «Особливості емоційної сфери старших дошкільників»	251
<i>Харченко Інна Іванівна</i> , «Шляхи підвищення мотивації до освітнього процесу здобувачів технічних спеціальностей засобами діджиталізації»	253
<i>Харчук Анастасія Іванівна</i> , «Вплив типів сімейного виховання на прояв акцентуацій характеру підлітків»	255
<i>Харіна Оксана Миколаївна</i> , «Основні чинники стресу у підлітків»	257
<i>Хилевич Вікторія Дмитрівна</i> , «Специфіка міжособистісного спілкування особистості юнацького віку в умовах військового стану»	259
<i>Цибенко Любов Володимирівна</i> , «Психологічна готовність дитини до школи та її психокорекція»	251
<i>Черепанська Анюта Сергіївна</i> , «Психологічні чинники конфліктної поведінки старшокласників з батьками»	263
<i>Черепашенко Наталія Володимирівна</i> , «Психологічні особливості готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків»	265
<i>Шандурська Вікторія Станіславівна</i> , «Психологічні чинники задоволеності подружжя шлюбом»	267
<i>Шарко Богдана Романівна</i> , «Діагностика і корекція психічного розвитку дошкільника»	269
<i>Шевчук Юлія Валеріївна</i> , «Психологічні особливості прояву емоційної стійкості підлітків в умовах війни»	271
<i>Шнирєва Лілія Михайлівна</i> , «Соціально-психологічний клімат у колективі як психологічна проблема»	272
<i>Шульга Олександр Володимирович</i> , «Особливості психологічної реабілітації посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій»	273
<i>Щербій Вікторія Володимирівна</i> , «Сповідування релігії як чинник посттравматичного зростання»	276

СЕКЦІЯ «МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ» 278

<i>Буханенко Аліна Олексіївна</i> , «Історіографія питання щодо висвітлення діяльності України та ЄС у наукових працях українських та зарубіжних дослідників»	279
<i>Грбарчук Ірина Олександрівна</i> , «Інструменти та методи врегулювання міжнародних конфліктів»	281
<i>Коляда Діана Андріївна</i> , «Дослідження діяльності НАТО як системи колективної безпеки»	284
<i>Мельник Діана Сергіївна</i> , «Стратегічне партнерство в зовнішній політиці України»	286
<i>Пантюхова Дар'я Андріївна</i> , «Українсько-американські відносини на	

сучасному етапі»	288
<i>Петрова Маргарита Олександрівна</i> , «Порушення норм міжнародного морського права в акваторії України»	290
<i>Федченко Анастасія Миколаївна</i> , «Сучасні правові основи інтеграції до ЄС на міжнародному рівні»	292

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»



*Бабич Дмитро Сергійович,
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Бушусьва Тетяна Володимирівна*

«КРОС-КУЛЬТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ»

Актуальність проблеми. Сьогодні політичні події та умови глобалізації призводять до збільшення міжкультурних контактів в усіх сферах життя. Люди з різних культур зіштовхуються з новими викликами, що вимагають розуміння особливостей поведінки представників іншої культури задля успішного адаптивного співіснування. Кожна культура має власні погляди, норми та очікування щодо того, яка поведінка вважається прийнятною. Це може впливати на вибір копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Тому дослідження міжкультурних аспектів копінг-стратегій допоможе розкрити вплив культурних, етнічних факторів на опанувальну поведінку особистості.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що досить багато науковців досліджували крос-культурні відмінності копіngu, а саме . О'Коннор, І. Зайфге-Кренке, П.Фішер, А. Олах, С. Ессау, К. Сіка, К. Новара, М. Хан, М. Шіразі, Дж. Перрісконе, О. Круз, Ш. Шульман, Р. Лазарус та інші.

Аналіз досліджень крос-культурних відмінностей копінг-поведінки дозволяє визначити наступні напрями таких досліджень.

Перший напрям – дослідження зв'язку ціннісних орієнтацій та стратегій опанувальної поведінки особистості. Так, на думку Деріла О'Коннора та Мікіко Шімазу, на копінг-стратегії впливають цінності, в якій зростає індивід. Наприклад, Захід знаходиться в структурі індивідуалістичних цінностей, тоді як в країнах Сходу більш поширеним є колективізм. Індивідуалістичні західні суспільства акцентуються на самостійності та особистих досягненнях у копіngu, тоді як колективістичні суспільства, як країни Сходу, більш схильні шукати підтримку від спільноти та групи. Дослідження копінг-стратегій (за опитувальником П. Лазаруса) британської та японської вибірок показало:

- Японські респонденти використовували значно більше емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як уникнення проблем та позитивна переоцінка, порівняно з британськими респондентами.

- У британській вибірці відчуття особистого контролю (стабільний фактор) та рівень сприйнятого стресу (ситуаційний фактор) були значущими предикторами використання проблемно-орієнтованого копіngu. Натомість у японській вибірці ці фактори не передбачали використання жодного виду копінг-стратегій [1].

Другий напрям – дослідження впливу релігійної ідентичності на копінг-стратегії. Так, у своєму дослідженні стратегій подолання у парафіян різних конфесій, Пітер Фішер приходиться до висновку, що різні релігійні ідентичності сприяють різним типам подолання складностей. Релігійна ідентичність, вкорінена в культурно-історичному контексті, формує різні уподобання щодо копінг-стратегій у мусульман (колективістські) та християн

(індивідуалістичні), що має важливі теоретичні та практичні імплікації. За опитувальником Лазаруса було визначено такий вплив релігійної ідентичності на копінг-стратегії у мусульман і християн:

- Мусульмани схильні використовувати більш колективістські, міжособистісні стратегії подолання, такі як пошук соціальної підтримки та інформації від членів родини та духовних лідерів. Це пов'язано з їхньою релігійною ідентичністю, яка сприяє колективізму та соціальній єдності.

- Християни, навпаки, частіше використовують більш індивідуалістичні, внутрішньо-особистісні стратегії подолання, такі як пошук духовної підтримки, когнітивне переструктурування. Їхня релігійна ідентичність більше зосереджена на особистості та індивідуалізмі.

- При колективних загрозах, таких як тероризм чи стихійні лиха, мусульмани все одно схильні до більш колективістських стратегій, тоді як християни використовують як індивідуальні, так і соціальні стратегії подолання, але з перевагою індивідуальних [4].

Ще один напрям – дослідження впливу екологічних та історичних умов на копінг представників різних культур. Події минулого та сучасні політичні умови також впливають на способи, якими люди діють у складних життєвих ситуаціях. Так, Інге Зайфге-Кренке та Шмуель Шульман схиляються до того, що історія народу та сучасна державна політика в країні індивіда справляють вплив на його копінг-стратегії. Відтак ізраїльтянин, враховуючи умови постійних історичних репресій (національна травма) та постійного військового положення (нестабільність) схильний до емоційно-орієнтованого копінгу, до того ж дисфункційні копінг-стратегії трапляються у нього рідше, ніж у людини із Заходу. За використанням адаптованої версії Westbrook Mental Health Knowledge Test, авторами було проведено дослідження, де порівнювалися дві вибірки - німецьких та ізраїльських юнаків (15-17 років).

- Для німецьких юнаків найбільш вираженою була активна копінг-стратегія, пов'язана з пошуком соціальної підтримки. Для ізраїльських - внутрішня копінг-стратегія, яка передбачала оцінку ситуації та пошук компромісів.

- У німецькій вибірці внутрішня копінг-стратегія корелювала як з активною, так і з стратегією уникнення. В ізраїльській - лише функціональні копінг-стилі були пов'язані.

- В ситуаціях, пов'язаних із самооцінкою, дозвіллям та майбутнім, ізраїльські юнаки були менш схильні до фаталізму та уникання, ніж німецькі.

- З віком показники використання всіх копінг-стратегій знижувалися в ізраїльській вибірці, тоді як у німецькій зростала схильність до внутрішніх та захисних стратегій.

Історичні та політичні контексти важливі для інтерпретації, враховуючи історію переслідувань та героїзації євреїв, що могла сформувати відчуття безпорадності, але натомість призвела до віри в можливість долати труднощі власними зусиллями, обов'язкова військова служба в Ізраїлі може стати потенційним стресовим фактором і причиною зниження копінг-ресурсів, а також відображати тенденції проти війни та конфронтації після воєн, що свідчать про постійні загрози, враховуючи кризу цінностей, яка зсуває думки про майбутнє й кар'єру на період після військової служби [2].

Отже, можна зробити *висновок*, аналіз крос-культурних досліджень копінгу підкреслює значення таких факторів, як культурні цінності та філософія, релігійна ідентичність, екологічні, історичні, політичні контексти. Вивчення крос-культурних відмінностей копінг-стратегій виявляється надзвичайно важливим для розробки ефективних

та культурно-відповідних інтервенцій з метою поліпшення здатності людей долати стрес та життєві виклики в різних культурних контекстах.

Список використаної літератури:

1. Daryl B. O'Connor, Mikiko Shimizu (2002). *Sense of personal control, stress and coping style: A cross-cultural study*. *Stress and Health* 18(4):173 – 183. <https://doi.org/10.1002/smi.939>.
2. Inge Seiffge-Krenke, Shmuel Shulman (1990). *Coping Style in Adolescence*. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 21(3): 351-377. <https://doi.org/10.1177/0022022190213006>.
3. Rafał P. Bartczuk, Joanna Chwaszcz, Stevan E. Hobfoll et al. (2020). *Is the Structure of the Strategic Approach to Coping Scale Cross-Culturally Stable? Evidence Based on a Scoping Literature Review*. *Roczniki Psychologiczne* 23(1):7-21. <https://doi.org/10.18290/rpsych20231-1>.
4. Peter Fischer, Amy L. Ai, S. Alexander Haslam (2010). *The Relationship between Religious Identity and Preferred Coping Strategies: An Examination of the Relative Importance of Interpersonal and Intrapersonal Coping in Muslim and Christian Faiths*. *Review of General Psychology* 14(4): 365 - 381. <https://doi.org/10.1037/a0021624>.

Балабіна Ірина Іванівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП “Психологія”,

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Сидоренко Ольга Борисівна

«ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ»

Актуальність проблеми. Взаємодія між дітьми та їх батьками відіграє важливу роль у формуванні розвитку та благополуччя дитини. Дослідження в цій області вивчають такі аспекти, як вплив родинного середовища на психологічний, емоційний і соціальний розвиток дітей, способи взаємодії між батьками та дітьми, а також ефективні методи виховання та підтримки. Вивчення цих аспектів допомагає розуміти, як створити сприятливі умови для здорового зростання дітей та покращити якість взаємин у родині.

Дитячо-батьківські відносини впливають на психологічний розвиток особистості дитини, а саме: на формування її самооцінки, яка формується у процесі міжособистісної взаємодії та сумісній діяльності з дорослими; набуття соціальних навичок взаємодії з іншими людьми; на здатність контролювати свої емоції та адекватно реагувати на життєві ситуації; ставлення до себе та навколишнього світу. Ці відносини обумовлені певними факторами, які відображають зміни в сучасному суспільстві та впливають на дитячо-батьківські відносини. Розглянемо деякі з них:

- Соціокультурний контекст. Визначає норми, цінності, традиції в конкретному суспільстві або культурі.

- Медіа та технології. Сучасні медіа (телебачення, музика, Internet) впливають на уявлення дітей про світ та соціальні стандарти. Використання медіа та технологій в сімейному середовищі формують стосунки між батьками та дітьми, впливають на способи їх взаємодії, проведення дозвілля та навчання.

- Роль гендеру. Відбувається диференціація між батьківськими ролями: материнські та батьківські функції можуть визначатися різними способами в залежності від соціального контексту, і впливати на стосунки між подружжям в родині.

- Зростання інтересу до психологічного благополуччя. З метою покращення психологічного клімату в родині, налагодження конструктивної взаємодії з дітьми, побудови більш довірчих та гармонійних відносин батьки найчастіше стали звертатись до психологів.

- Розвиток теоретичних підходів і розробка методів дослідження. Проведення наукових досліджень дозволяє глибше вивчити, дослідити та проаналізувати механізми конструктивної взаємодії між батьками та дітьми, їх вплив на особистісний розвиток підростаючого покоління.

Загалом, актуальність проблеми впливу дитячо-батьківських відносин на психологічний розвиток особистості дитини обумовлена сукупністю цих факторів, які постійно змінюються, доповнюються та взаємодіють між собою в сучасному суспільстві [1].

Ступінь розроблення проблеми. Одним з перших дослідників дитячо-батьківських відносин є - А. Адлер, який виділив ключові поняття дитячо-батьківських відносин («рівність», «співпраця», «природні результати») [2]. Специфіка дитячо-батьківських відносин вивчалась і досліджувалась по трьом напрямкам - психоаналітичному (З.Фрейд, Е. Фромм, Е. Еріксон), біхевіористського (Дж. Уотсон, Б. Скіннер) та гуманістичного (К. Роджерс, А. Маслоу). Сучасні роботи науковців даної проблематики були висвітлені в працях А. Співаковської, М. Буянова, А. Захарова, та ін.

Виклад основного матеріалу. Вивчення дитячо-батьківських відносин є важливим напрямком наукових досліджень, оскільки мають суттєвий вплив на розвиток дитини. Одну з найважливіших ролей у психологічному розвитку особистості дитини відіграє стиль дитячо-батьківських відносин. Зокрема, американська вчена Д. Баурмінд, досліджуючи проблему дитячо-батьківських відносин, запропонувала класифікацію батьківських стилів, що включає три типи: авторитетний, авторитарний, ліберальний [3]. Її послідовники Е. Маккобі та Дж. Мартін розвинули категоріальну систему, додавши індіферентний стиль. Таким чином, типологія стилів батьківського виховання на даний час включає 4 типи: авторитетний, авторитарний, ліберальний і індіферентний.

Подані стилі батьківського виховання є найважливішою детермінантною психологічного розвитку особистості дитини, і визначаються такими параметрами: мотивами батьківства; особливості емоційного зв'язку; задоволення потреб дитини та турбота про неї; увага до дитини з боку батьків; стиль спілкування з дитиною; способами вирішення життєвих ситуацій (проблемних, конфліктних); автономність дитини та її підтримка з боку батьків; соціальний контроль та ін. [4, 5].

Виявлені типології батьківських стилів та дослідження їх впливу на розвиток дитини дають можливість розробляти ефективні підходи до виховання дітей з врахуванням їх вікових особливостей та відмінностей. Однак, варто зазначити, що батьківські стилі не є статичними і можуть змінюватися в залежності від різних факторів – культурних, соціальних, сімейних та ін. Тому, вивчення батьківських стосунків та їх вплив на дітей є невичерпним джерелом

досліджень, яке відкриває широкі можливості для подальшого розвитку науки та практики виховання.

Висновок. Дитячо-батьківські відносини впливають не тільки на психологічний розвиток особистості дитини, а і є ключовим аспектом забезпечення психологічного та емоційного благополуччя всіх учасників родини. Благополуччя може бути досягнуто шляхом відкритої комунікації, взаємної поваги, турботи та любові.

Список використаної літератури:

1. Аметова Є.Р. Про значення сім'ї у формуванні вільної особистості дитини. *Педагогіка і психологія*. №2. 2006. С. 36-43.
2. Adler Y.G. A «Mischling attempts to fight for his rights. In A.Bammer (Ed.), *Displacement: Cultural identities in question* (pp.205-215). Bloomington, IN: Indiana University Press. 1994.
3. Baumrind, D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1p2), 1971. P. 1-103.
<https://www.scribd.com/document/455389045/02-Baumrind-D-1971-Current-patterns-of-parental-authority-Developmental-psychology-4-1p2-1-pdf>
4. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – 2-ге вид., доповн. – К. : Академ-видав, 2011. 384 с.
5. Семиченко В. А. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навчальний посібник / В. А. Семиченко, В. С. Заслуженюк ; М-во освіти України, Міжн. фонд «Відродження». – К. : Веселка, 1998. 214 с.

*Балян Карина Алексанівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна*

«ЕФЕКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У БОРОТЬБІ З ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ»

Актуальність проблеми. Майже десять років українці живуть в умовах серйозних викликів, які супроводжуються чергуванням періодів невизначеності та нестабільності з періодами відносного спокою. З 24 лютого 2022 року внаслідок початку бойових дій на території України населення проживає в умовах постійного впливу стресових чинників. Особливості адаптації людини до кризових умов характеризуються застосуванням копінг-стратегій різної направленості та контексту, який відрізняється у тому числі залежно від приналежності до певної соціальної групи, статі та інших факторів.

Аналіз стратегій подолання складних життєвих обставин є важливим для розуміння того, які заходи є найбільш вживаними та ефективними для підтримки психологічної та

фізичної стійкості. Актуальність таких досліджень набуває особливого сенсу в умовах військових конфліктів, де ситуація змінюється швидко, і люди стикаються з загрозою здоров'ю, а часто і життю. Як боротися з наслідками стресу, які методи і способи подолання застосовувати – ключове питання, на яке сьогодні намагаються знайти відповідь психологи. Використання адаптивних варіантів копінг-стратегій є провідним аспектом для вирішення цієї проблеми.

Ступінь розроблення проблеми. Поняття копінгу вперше розглядалось зарубіжним дослідником Л. Мерфі, який застосував цей термін під час вивчення поведінки дітей, які в цей період додали кризи розвитку. До них належали активні зусилля, спрямовані на оволодіння проблемою, що фактично було підструктурою особистісного захисту.

Однак справжніми авторами поняття копінг-стратегій вважаються іноземні науковці Р. Лазарус та С. Фолкман. Саме Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес співпадіння з ним» [1] звернувся до копінгу задля опису усвідомлених стратегій боротьби зі стресом та іншими подіями, які викликають тривогу. Так, копінги стали включати реакцію на повсякденні стресові ситуації. Р. Лазарус та С. Фолкман подають таке визначення копінг-стратегій, яке вперше було використане в транзактній моделі стресу: це постійно змінні когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються індивідом як значні чи такі, що перевищують його можливості [1].

Сьогодні під копінгами розуміють усвідомлені прийоми, які використовує людина в складних ситуаціях, станах та умовах. Це всі прояви регуляції емоційного стану, що включають мимовільні процеси, обумовлені відмінностями в темпераменті та поведінці.

Своє тлумачення цього поняття представили також вітчизняні вчені. Зокрема, А. Маклаков розглядав копінг-стратегії в рамках концепції життєвості в психології. Він вважає, що копінг-стратегії є адаптаційним потенціалом людини. Вітчизняний дослідник Ф. Василюк вважає, що індивід може посилити критичну ситуацію через переживання, які виступають формою діяльності, що спрямована на відновлення психологічної рівноваги. Таким чином, переживання можна розглядати як один із внутрішніх механізмів копінг-стратегій [3, с. 44–62].

Вклад основного матеріалу. Необхідність вибору копінг-стратегій з'являється у кризових ситуаціях і покликана знизити психологічне напруження й тривожність, інтенсивність яких обумовлена щонайменше двома обставинами, а саме особистісними, суб'єктивними факторами і реальною ситуацією. Під суб'єктивним фактором слід розуміти особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту. Індивідуальні реакції на психологічний дискомфорт можуть бути неусвідомленими з огляду на те, що мають досвід повторення, випадають з-під свідомого контролю. Більш того, одна й та ж ситуація викликає у різних людей психологічне потрясіння різної інтенсивності, що обумовлено такими властивостями особистості, як самооцінка, темперамент.

Спираючись на ідеї Р. Лазаруса, Дж. Вейллант виліяє наступні копінг-стратегії:

- стратегії вирішення проблем – це активні поведінкові стратегії, при яких людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;
- стратегії пошуку соціальної підтримки – це активні поведінкові стратегії, при яких людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до сім'ї, друзів, значущих інших;

- стратегії уникнення – це поведінкові стратегії, при яких людина прагне уникнути контакту з проблемою, ухиляється від її вирішення. Серед найбільш небезпечних способів уникання виділяють вживання алкоголю, наркотиків, суїцид.

Залежно від ситуації та наявних ресурсів людина може використовувати різні стратегії. В деяких випадках людина може самотійно справитися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, спрогнозувавши її негативні наслідки.

У психології адаптивної поведінки Е. Скіннером [4] активно підтримується ідея «сімейства копінгів», яке включає в себе дванадцять способів вирішення проблеми, а саме: перетворення, пошук інформації, уникання, соціальна ізоляція, соціальна підтримка, впевненість у собі, перемовини, покора, супротив і т.д.

Численні емпіричні дослідження, як закордонних (Р. Лазарус, Дж. Вейллант, С. Фолкман) та вітчизняних вчених (О. Похлестова, Л. Анікеєнко) показують, що ефективними у боротьбі з хронічним стресом є саме копінг-стратегії вирішення проблеми та пошуку соціальної підтримки, які є за своєю спрямованістю є адаптивними, сприяють підвищенню стресостійкості, налагодженню соціальної взаємодії, мобілізації когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів у нестабільний час. Натомість стратегії уникнення є дезадаптивними, не сприяють активному пошуку шляхів вирішення проблеми та їх перетворення, погіршують психологічний стан людини та соціальну взаємодію.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що існує широкий арсенал копінг-стратегій, що можуть бути ефективними в боротьбі з хронічним стресом в умовах військового часу. Ці адаптивні стратегії потребують активних дій, залученості індивіда, його бажання знайти шлях вирішення проблеми або налагодження соціальних взаємовідносин. Важливо інформувати населення щодо можливостей збереження ментального здоров'я в умовах війни та проводити роз'яснювальну та корекційну роботу з приводу застосування ефективних копінг-стратегій.

Список використаної літератури:

1. Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22-46.
2. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Київ, 8-9 квітня 2015 року, НАУ / ред. М. Кулик та ін. Київ :НАУ, 2015. 432 с.
3. Журавльов О. Б. Психологічні чинники фізичного і психічного здоров'я. *Безпека Євразії*. 2004. № 1 С. 44-62.
4. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. No 2. С. 95–104.

*Баннова Катерина Дмитрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Сучасне суспільство щодня стикається з різними соціальними, економічними, технологічними та іншими викликами. Діти додатково зазнають стресу від навчального процесу, впливу сімейного середовища, взаємодії з однолітками та дорослими. Молодший шкільний вік є ключовим періодом у становленні особистості, коли формуються основи психологічної стійкості (резильєнтності) - здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та вирішувати проблеми.

Розуміння того, як та яким чином діти здатні вистояти, відновитися та в подальшому психологічно зрости і зміцнитися після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим та актуальним завданням для психологів, вивчення якого допоможе створити оптимальне середовище для розвитку стресостійкості у дітей, щоб вони мали вищу адаптивність та могли ефективніше справлятися із викликами навколишнього світу.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання психологічних особливостей резильєнтності знайшло відображення в роботах українських вчених, таких як: Блинова О.Є., Лазос Г.П., Хамініч О. М., Максименко С.Д., Божок Є.В., Чернобровкіна В.М. та інші. Зокрема, Потапчук Є.М. та Поліщук О.Р., які проаналізували та дослідили поняття “стійкість” у вітчизняних та зарубіжних джерелах галузі психологія та поділились цим у статті “Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах” [1]., зазначають термін “резильєнтність” (від лат. re - назад, salire - стрибати; буквально означає “відскочити”) активно використовується психологами, які досліджують його в контексті впливу на людину негативних або загрозливих умов, а також її здатності до здорового та нормального функціонування у майбутньому. В психологічному контексті резильєнтність означає здатність зберігати стійкий рівень психологічної та фізичної активності у невіддільних ситуаціях, а також адаптацію до негативних змін і можливість відновлення сил, здоров'я чи досягнення успіху після впливу негативних зовнішніх факторів [2].

Вклад основного матеріалу. Провівши аналіз джерел, які висвітлюють питання психологічних особливостей резильєнтності особистостей молодшого шкільного віку можна стверджувати, що основними чинниками, які впливають на цей процес є:

- розвиток особистості: в цей період формуються основи психологічної стійкості та способи подолання труднощів, що може суттєво вплинути на подальший розвиток і поведінку дитини;
- шкільне навчання: діти зазнають стресу через навчальні вимоги, взаємодію з однолітками та викладачами, а також через оцінювання своїх успіхів;

- сімейне середовище: дитина може отримувати додаткове стресове навантаження вдома через недбайливе ставлення батьків та інших дорослих;
- соціальна взаємодія: у молодшому шкільному віці діти активно взаємодіють з оточуючими, що може впливати на їхню психологічну стійкість.

У зарубіжній психології у 60-х роках ХХ ст. розпочалося вивчення резильєнтності особистостей молодшого шкільного віку. Це були дослідження дітей, які опинилися у скрутній ситуації: діти психічно хворих батьків (Rutter, 1979); діти, які страждають від довготривалого конфлікту у сім'ї (Kelly, 1980); діти, які переносять важке фізичне захворювання (Ceretto, Travis, 1984); діти з дисфункційних сімей з патологічною поведінкою батьків (Werner, Smith, 1984). Результати досліджень засвідчили, що частина дітей розвивалась належним чином, не виявляючи жодних психічних проблем, тобто була резильєнтною.

Актуальним завданням резильєнтності дітей є покращення життєдіяльності в складних обставинах, з'ясування закономірностей та механізмів поведінки, умов і факторів досягнення бажаного позитивного результату в подоланні тілесних, психічних, соціально-психологічних, моральних та духовних травм [5].

Резильєнтними вважаються діти, які незважаючи на значні труднощі, розвиваються позитивно, порівняно з дітьми, які в умовах такого ж високого ризику виявляють психічні вади [4]. Резильєнтність не є стабільною, вона піддається впливу навколишнього середовища, тому її потрібно формувати та постійно підтримувати.

Психологічними факторами розвитку резильєнтності є добрі стосунки з оточуючими, наявність друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості [3].

Як *висновок*, важливо зазначити, що особливості психологічної стійкості в молодшому шкільному віці є важливим аспектом дитячого розвитку, оскільки саме на цьому етапі формуються основні ментальні моделі та стратегії, які впливають на подальше життя. На успіх розвитку резильєнтності в дітей впливає їх постійне оточення. Висвітлення теми та розвиток оточуючого середовища дітей за рахунок різних форм інформування та навчання суспільства є важливим для збереження та покращення психічного здоров'я дітей та їхнього успішного подальшого розвитку. В результаті чого, в майбутньому це наближає нас до здорового та адаптивного до зовнішніх змін суспільства.

Список використаної літератури:

1. Потапчук Є.М., Поліщук О.Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. 2024. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/download/298404/291148>
2. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
3. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностики та засоби розвитку. 2021. URL:

https://www.researchgate.net/publication/356984155_REZILIENTNIST_OSOBISTOSTI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODIAGNOSTIKA_TA_ZASOBI_ROZVITKU

4. Ющенко І. М. Адаптивність дитини у сучасному світі: орієнтація діяльності психологічної служби. 2021. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2469/1/%d0%90%d0%b4%d0%b0%d0%bf%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d1%96%d1%81%d1%82%d1%8c%20%d0%b4%d0%b8%d1%82%d0%b8%d0%bd%d0%b8%20%d0%b2%20%d1%81%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%83%20%d1%81%d0%b2%d1%96%d1%82%d1%96%20%d0%be%d1%80%d1%96%d1%94%d0%bd%d1%82%d0%b8%d1%80%d0%b8%20%d0%b4%d1%96%d1%8f%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d1%96%20%bf%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%be%d1%97%20%d1%81%d0%bb%d1%83%d0%b6%d0%b1%d0%b8%20%d0%be%d1%81%d0%b2%d1%96%d1%82%d0%b8.pdf>

5. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. 2023. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/351/9636/20073-1>

*Бартко Катерина Едуардівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНСТИТУЦІЇ ШЛЮБУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ»

Актуальність проблеми. Реалії сьогодення, докорінно змінюють деякі аспекти нашого життя і чим ми гнучкіші, тим вірогідніше нам буде легше та гармонійніше його проживати.

Не дивлячись на те, що у нашій країні війна, все ж таки Любов перемагає, та люди все частіше мають бажання офіційно оформити свої стосунки. За даними офіційної статистики, за перше півріччя 2022 року в Україні одружилися майже 104 тисячі пар, коли за той самий період 2021 року шлюбними обітницями обмінялися трохи менше як 86 тисяч пар. Це свідчить про те, що війна підштовхнула людей до серйозних змін у своїх поглядах: відбулася переоцінка цінностей - нічого не вічно в цьому світі і потрібно насолоджуватися один одним вже зараз, не чекаючи кращого часу.

Разом з цим, можна відзначити і негативний, проблематичний бік питання, а він суттєвий: нестабільність навколо викликає тривожність, відсутність задоволення базових потреб у захищеності. Стрессова ситуація пов'язана з війною, спонукає приймати рішення, які тривалий час відкладалися, тобто як люди сходяться, так і розходяться, чоловіки на фронті, жінки вдома/ закордоном, відстань має властивість негативно впливати на відносини. Більшість з нас щось втратили у цій війні, як матеріальну так і духовну складову. У разі втрати, наші емоції сконцентровані на тому, щоби вижити і підтримати, передусім, себе, а не

ділитися ними з іншими. Тому убогість емоцій під час горя може розцінюватися партнером як емоційна байдужість. І це часто є приводом для страху відкидання, нещирості, що й викликає конфлікти. Ці моменти явно не йдуть на користь відносинам між людьми, тим більше у сімейних стосунках, що призводить до кризи.

Ступінь розроблення проблеми. Своє розуміння сутності, функцій сім'ї та особливостей формування інституції шлюбу висловлювало багато науковців. В Україні таку проблематику розробляли В. Г. Бялковська, О. Г. Ковтун Н.В.Лавриненко, С. П. Лембрик, С.М. Оксамитна, Л. Е. Орбан-Лембрик, Л.В.Помиткіна, В. М. Піча, О. А.Столярчук, О.Д. Цимбалюк та ін.

В такий не стабільний час потрібно тільки і встигати за тенденціями проблематики країни, щоб їх пережити. Проте, незважаючи на активізацію досліджень щодо проблематики сучасної сім'ї та шлюбу, залишилося ще багато аспектів, які потребують детального вивчення та впровадження нових методів вирішення цього питання.

Виклад основного матеріалу. Під час війни чи військових заворушень люди можуть відчувати загострення емоцій і стресу, що може вплинути на прийняття рішень і стосунки, включаючи шлюб. Невизначеність і страх, пов'язані з умовами війни, можуть змусити людей шукати комфорту та стабільності у формуванні чи зміцненні своїх стосунків.

З іншого боку, стрес і травма війни також можуть напружити стосунки, спричинити конфлікти та труднощі для пар. Постійна загроза насильства, розлуки та втрати можуть створити значне навантаження на людей та їхні стосунки, що може вплинути на їх здатність взяти на себе зобов'язання чи збереження шлюбу.

Окрім того, під час війни також можуть постраждати соціальні та культурні норми, які стосуються шлюбу. Пріоритет безпеки, виживання та обов'язку перед країною може вплинути на рішення окремих осіб укласти чи розірвати шлюб. Роль статі, динаміки владних стосунків та традиційних цінностей також можуть відігравати значну роль у формуванні відносин між людьми та шлюбними парами під час війни.

Загалом, психологічний вплив війни на шлюб є складним і багатограним, пов'язаним з впливом низки чинників, які впливають на вирішення та досвід окремих осіб. Важливо враховувати унікальні виклики та стресові чинники, з якими люди стикаються під час військового конфлікту, досліджуючи формування та підтримку інституту шлюбу.

Висновок. Отже, наслідки до яких призводить війна та викликана цим дестабілізація мають суттєвий вплив на відносини шлюбної пари, що може призвести як до позитивної динаміки сімейних стосунків, так і виникнення складнощів при взаємодії. Тому, потрібно пам'ятати, що у складних ситуаціях важливо підтримувати одне одного та залишатися разом. Обговорення почуттів, пошук підтримки у близьких та фахівців, збереження спокою та надії можуть допомогти пережити ці важкі часи. Головне пам'ятати, що не потрібно соромитись звертатися за допомогою, якщо це необхідно.

Список використаної літератури:

1. Бялковська В. Г. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. К.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.

3. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

4. Столярчук О. А., Навчальне видання «Психологія сучасної сім'ї» (Електронний ресурс), видавець і виготовлювач ПП Щербатих О.В. 2015р.104с.URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf

*Бекірова Елеонора Едемівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна*

«ВПЛИВ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Дистанційне навчання в останні роки стало звичним явищем. У нього є свої переваги та недоліки, але останніх, впевнені лікарі, більше.

Спершу Covid-19 а згодом і повномасштабне вторгнення росії змусив наших дітей перейти на оптимальні та безпечні форми навчання тобто дистанційні. Вплив дистанційного навчання та цей в умовах обстрілів має негативний вплив на дітей. Дистанційне навчання та вимушена ізоляція впливають на психіку дітей і підлітків.

На емоційний досвід дітей впливає досвід родини – можливо, хтось тяжко переживав на Covid-19 або родина зіштовхнулася зі смертю близьких, знайомих. Це піднімає у дітях власні страхи смерті, відбувається травматизація психіки дитини. Саме в цей період діти потребують «живого» спілкування з однолітками. При офлайн заняттях вони грають та перебувають у своєму мікросоціумі, мають свої правила тобто це відбувається повноцінний процес соціалізації дитини. У тривалій ізоляції складно повноцінно бути в цьому дитячому світі, хоч він необхідний.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання впливу онлайн навчання на психічний розвиток учнів молодшого шкільного віку вивчали І. Стефанська, О. Пиріжок, О. Радчук, О. Муковіз та інші вчені.

Як зазначає І. Стефанська, сьогодні, через вимушену ізоляцію змінився характер взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, як і вимоги і, відповідно, – результативність. Якщо раніше навчання було командною роботою, то в онлайні можна виконати ці ж завдання, але з іншою якістю. І можна «тихцем» підглянути в підручник, не червоніючи від сорому біля дошки. З одного боку, швидко й самостійно відшукати потрібну інформацію – дуже цінне сьогодні вміння. З іншого – молоде покоління втрачає можливість «прокачати» навички безпосередньої роботи на очах у всієї команди [3].

Виклад основного матеріалу. Вплив дистанційного навчання набагато серйозніший, ніж ми звикли вважати. Фізичні навантаження на організм дитини помітно знижуються, а емоційні та розумові – ростуть. Це призводить до стресу, порушень сну, роботи важливих органів та систем. Якщо нічого не робити, знизяться гострота зору, імунний захист.

Коли дитина перебуває у школі наживо або відвідує гурток, вона відчуває рамки і правила, що допомагають їй налаштуватись на навчальний процес, самоорганізуватись. Коли ж навчання – онлайн, то втрачається цілісне сприйняття ситуації, воно стає фрагментарним. Адже дитина не тільки сприймає та запам'ятовує інформацію і відтворює, вона її проживає та відчуває. Онлайн-формат не дає можливості для цього і знання закарбовуються не так цілісно.

Дистанційне навчання не може дати відчуття згуртованості, а для дітей і підлітків відчуття приналежності до групи є важливим [1].

Водночас діти молодшого шкільного віку недостатньо володіють навичками самоорганізації, тож вчитель у школі здійснює контроль, який є підтримкою. Під час онлайн-навчання здійснити такий контроль складно і дитина лишається сам на самі зі ситуацією – вона сама мусить себе контролювати і організувати. Навіть попри допомогу батьків, дитина залишається без об'єкту вчителя, який їй допомагав.

Так, діти часто сприймають онлайн-навчання як щось несерйозне, щось таке, як канікули або онлайн-гра. Люди навколо школяра, а це батьки, вчителі, брати, сестри мають дати зрозуміти, що такий формат навчання є таким самим як і при очних заняттях де є так само правила і певні рамки за які вони не мають переходити.

Дитині важливо мати режим і повноцінний контроль від батьків – чи дитина була сьогодні на уроці, які вона має успіхи, які у неї домашні завдання. Залученість батьків має бути максимальною, щоб додавати дитині контролю.

Емоційна залученість дає зрозуміти, що це дійсно серйозно, а не канікули, гра чи відпочинок. До дитини мають бути вимоги. До дитини і до процесу мають зберігатися певні вимоги.

Діти ходять до школи не лише для того, щоб навчатись – вони ще спілкуються, взаємодіють з іншими, зустрічаються з труднощами і викликами. З іншими дітьми вони набувають соціальних компетенцій. Це важливий досвід, що відбувається поміж уроками.

Соціальний, емоційний інтелект потрібен для розвитку дитини [1]. Тривалий карантин і період ізоляції забирають простір для напрацювання, підтримки і тренування цих навичок. Ідеться, наприклад, про вміння попросити про допомогу або надати її тому, хто потребує. Це формується саме у живих стосунках, а не онлайн.

Діти ходять до школи не лише для того, щоб навчатись – вони ще спілкуються, взаємодіють з іншими, зустрічаються з труднощами і викликами. З іншими дітьми вони набувають соціальних компетенцій. Це важливий досвід, що відбувається поміж уроками.

Соціальний, емоційний інтелект потрібен для розвитку дитини. Тривалий карантин і період ізоляції забирають простір для напрацювання, підтримки і тренування цих навичок. Ідеться, наприклад, про вміння попросити про допомогу або надати її тому, хто потребує. Це формується саме у живих стосунках, а не онлайн [2].

Тому довга ізоляція може вплинути на побудову моделі стосунків у подальшому.

Отже варто відміти, що сучасні виклики є причинами ризику порушень здоров'я у дітей, в тому числі психічного. Крім суцільної ізоляції, справжнім випробуванням для підлітків є високе навчальне навантаження та суттєві зміни способу життя: зростання тривалості екранного часу, сидячої поведінки, зниження тривалості сну та прогулянок, розрив емоційних контактів, зменшення фізичної активності. Аби зберегти і зміцнити своє здоров'я слід збільшити свою фізичну активність, почати слідкувати за своїм харчуванням,

намагатися зменшувати тривалість екранного часу, проводити якомога більша часу на свіжому повітрі.

Список використаної літератури:

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ: Атіка, 2008. 684 с.
2. Радчук О. Навчальний рік в онлайн: про наслідки змін в освіті у період карантину. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2021/01/15/kolonka/aleksandr-radchuk/suspilstvo/navchalnyj-rik-onlajni-pronaslidky-zmin-osviti-period-karantynu> (дата звернення 05.04.2021).
3. Стефанська І. Рік в онлайн: як змінилася шкільна освіта в Україні URL: <https://mind.ua/openmind/20224266-rik-v-onlajni-yak-zminilasya-shkilna-osvita-v-ukrayini> (дата звернення 11.04.2021).
4. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти: затверджено наказом МОН від 8 вересня 2020 року №1115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>

Біднягіна Анастасія Володимирівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»,

Науковий керівник:
старший викладач кафедри соціальної психології
Сагайдак Світлана Петрівна

«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

Актуальність проблеми. Для психологів у процесі професійного зростання вивчення особливостей власної стресостійкості стає ключовою складовою, оскільки їх емоційна стабільність та здатність ефективно керувати стресом на пряму впливають на якість надання психологічної підтримки та допомоги клієнтам. Це вимагає не лише теоретичних знань щодо стресостійкості, але й вміння застосовувати практичні методи діагностики та розвитку власної стресостійкості, забезпечуючи оптимальні умови для успішного професійного функціонування.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема стресу привертає увагу багатьох дослідників, які внесли значний внесок у розуміння його різноманітних аспектів та впливу на людський організм. Наприклад, Чарльз Дарвін у своїй "Еволюційній теорії" відзначив стрес як ключовий механізм природного відбору, а Ганс Сельє створив термін "стрес" і досліджував його фізіологічні та психологічні аспекти. Петро Горизонтов розглядав стрес як адаптивну реакцію організму на загрозу гомеостазу, Річард Лазарус визначив стрес як стан, коли вимоги перевищують наявні ресурси, що призводить до почуття втрати контролю. Ці наукові висновки відіграли важливу роль у розвитку розуміння стресу як складного явища, яке вивчається в різних контекстах психологічних, медичних, соціальних та наукових

досліджень. Варто зазначити, що науковці приділяють увагу створенню ефективних стратегій управління та мінімізації його негативних наслідків для здоров'я та благополуччя людей.

Виклад основного матеріалу. Для вивчення особливостей стресостійкості серед психологів було застосовано методику "Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації" (розробники: Д. Холмс, К. Раге), яка включає 43 життєвих подій кожній з яких відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності [1]. Шляхом підрахунку суми балів визначається здатність особистості протистояти стресу. Високий показник суми вказує на можливу тривогу та попереджає про можливу небезпеку для здоров'я. Дослідження проводилося з участю 10 студентів психології II курсу Українського державного університету Михайла Драгоманова у віці від 18 до 19 років. Результати експериментального дослідження відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники виявленого рівня стресостійкості та соціальної адаптації

N = 10

Рівні стресостійкості та соціальної адаптації	Абс. к-сть	%
Низький	0	0
Середній	10	100
Високий	0	0

Згідно з даними, представленими у таблиці 1, використовуючи методику для оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, було виявлено, що всі учасники дослідження мають середній рівень стресостійкості, результати підрахунку балів варіювалися в межах від 201 до 289, що ілюструє межовий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям. Такий результат може вказувати на те, що учасники мають певну здатність до ефективного управління стресом, але можуть потребувати додаткових стратегій для подальшого підвищення своєї стресостійкості.

Отже, за даними експериментального дослідження було визначено, що досліджувані демонстрували здатність опиратись стресу на межі середнього рівня, що може вказувати на потребу у додаткових стратегіях для підвищення їх стресостійкості.

Список використаної літератури:

5. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

6. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 29-30 грудня 2013 р.). Переяслав Хмельницький, 2013. С. 152-154.

*Біла Софія Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ставицька Світлана Олексіївна*

«РОЛЬ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА»

Актуальність проблеми. Комунікація в психологічній практиці є одним із ключових інструментів, який допомагає психологам підтримувати ефективне спілкування з клієнтами та іншими фахівцями. У цій роботі ми розглянемо комунікацію з точки зору її ролі у професійній діяльності психолога, а також методи покращення комунікаційних навичок.

Сьогодні психологічні послуги стають все більш важливими в сучасному суспільстві, і висока ефективність спілкування стає ключовим чинником успіху для психологів. Вирішення проблеми ефективної комунікації в професійній діяльності психолога має велике значення для покращення результатів роботи та задоволення потреб клієнтів.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема вивчення комунікації та її ролі в професійній діяльності психолога активно досліджується у сучасній науковій літературі. Такі автори як В.В. Балахтар, І.Г. Кошлань та І.Г. Дерябіна звертають увагу на важливість розуміння процесів комунікації в психологічній практиці та розвитку відповідних навичок. Значний внесок у розробку вказаної проблеми зробили роботи зарубіжних діячів Рональда Адлера та Русела Проттора, що у своїх статтях розглядають проблему формування комунікативних навичок у студентів-психологів та шляхи їх вдосконалення.

Виклад основного матеріалу. Комунікація - це процес обміну інформацією, ідеями, почуттями та думками між двома або більше особами. Вона включає в себе не лише вербальну (словесну) комунікацію, а й невербальні засоби спілкування, такі як жести, міміка, тон голосу тощо.

Для успішної комунікації психологу необхідно володіти рядом ключових навичок. Це включає знання основних законів людського сприйняття і розуміння, вміння розпізнавати інших як особистостей, вміння слухати і реагувати, вміння впливати на інших, вміння вирішувати конфлікти, а також досконале володіння мовою і мовленням. Вербальні засоби спілкування, такі як погляди, міміка, жести та інші, також відіграють важливу роль у комунікації. Усі ці характеристики та вміння доповнюють ту частину професійної компетентності та навичок фахівця, яку можна назвати його комунікативними навичками.

Ефективність комунікаційного процесу підвищується, якщо навчитися належним чином покращувати комунікацію, спрямовану на різні елементи, орієнтації, стосунки та стани її учасників, долаючи міжособистісні бар'єри, зумовлені сприйняттям інформації, семантичні бар'єри, невербальні перепони, надання неякісних зворотних зв'язків, невміння слухати й передавати інформацію тощо.

Глибокі, довірливі відносини з клієнтом ґрунтуються на взаєморозумінні та доброзичливості, що є неможливим без ефективної комунікації. Психолог повинен створити таку атмосферу, в якій клієнт буде відчувати зручність та відкритість.

Психолог часто працює в команді з іншими фахівцями (лікарями, вчителями, соціальними працівниками). Тому, ефективна комунікація допомагає координувати зусилля всієї команди для досягнення кращих результатів у роботі з клієнтом.

Отже, роль комунікації в професійній діяльності психолога полягає в тому, що психолог повинен уміти ефективно слухати, розуміти та спілкуватися з клієнтами, щоб надати їм необхідну психологічну підтримку. Вміння активного слухання та емпатії є ключовими у цьому процесі.

Таким чином, можемо зробити *висновок*, що комунікація в професійній діяльності психолога відіграє ключову роль. Розуміння принципів ефективної комунікації та їх використання дозволяє психологам успішно спілкуватися з клієнтами та іншими фахівцями, створюючи атмосферу взаєморозуміння та довіри.

Список використаної літератури:

1. Балахтар В. В. Комунікативна компетентність як складова професіоналізму фахівця соціальної роботи. *Якісна освіта в Україні: тенденції, проблеми, перспективи : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, (Чернівці, 26-28 жовтня 2017 року). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 336 с.

2. Балахтар В. В. Соціально-психологічні особливості комунікативної толерантності фахівців з соціальної роботи на різних стадіях професійного становлення. *Організаційна психологія. Економічна психологія: науковий журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та УАОППП*. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка (Ред.). Київ, 2018. № 3(14), 7-14.

4. Кошлань І. Г., Дерябіна І. Г. Специфіка комунікативної толерантності у студентів представників різних типів акцентуацій. *Наука і освіта : наук.-практ. журн.* Півд. наук. Центру АПН України. 2009. № 8. С. 68-71.

5. Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2015). *Interplay: The process of interpersonal communication*. Oxford University Press.

Бітна Софія Сергіївна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
доктор філософії (053 Психологія),
доцент кафедри психології
Бондарчук Оксана Юріївна

«ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ В ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Взаємозв'язок людини і професії вивчається науковцями крізь призму адаптації особистості до діяльності, її професійної придатності, задоволеності процесом праці. Прагнення підвищити ефективність праці людини сприяють дослідженням факторів, що перешкоджають професійному розвитку. Зокрема, досліджуються фактори, що негативно

позначаються на професійному розвитку: несприятлива соціально-економічна ситуація, низька організаційна культура праці, відсутність адекватного соціально-професійного інтересу до змісту даного виду трудової діяльності, недостатній рівень розвитку професійно важливих якостей.

Професійну адаптацію визначають як процес адаптації до праці, що поєднує у собі фізіологічні, індивідуально-психологічні, поведінкові та соціальні компоненти. Професійна адаптація вивчається як процес становлення та підтримки динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище». З точки зору роботодавця, профадаптація є сукупністю заходів, що сприяють професійному становленню працівника, формуванню у нього відповідних соціальних і професійних якостей, установок і потреб до активної творчої праці, досягнення вищого рівня професіоналізму.

На протизагу адаптації у працівників сьогодення нерідко можна помітити дезадаптованість особистості, яку науковці визначають як стан, що характеризується тривалими конфліктами і фрустраціями з неможливістю виявляти власні репродуктивні та творчі здібності, конструктивні можливості, переживати стан самоствердження, власної цінності й значущості. До видів дезадаптованості особистості науковці відносять:

- *нестійку ситуативну дезадаптованість*, що має місце тоді, коли особистість не може знайти шляхів адаптації у поточних соціальних ситуаціях, незважаючи на те, що робить такі спроби;
- *тимчасову дезадаптованість*, що усувається за допомогою адекватних адаптивних заходів, соціальних й психологічних дій;
- *загальну стійку дезадаптованість*, що є станом фрустрованості, через її наявність активізуються патологічні захисні механізми.

Дезадаптація може виникнути внаслідок короточасних й сильних впливів середовища на особистість або під впливом менш інтенсивних, але тривалих впливів. Ознакою феномену дезадаптації М. С. Яницький вважає внутрішньо особистісні та міжособистісні конфлікти. Говорячи про проблему рівнів дезадаптації, припускають існування двох її варіантів: тимчасової ситуативної та стійкої ситуативної. Перша усувається за допомогою адаптивних дій. Друга зберігається довго, оскільки особистість не знаходить шляхів і засобів адаптації в певних соціальних ситуаціях, хоча робить спроби, але вони опиняються малоуспішними. Вираженням загальної стійкої дезадаптованості особистості визнається стан «перманентної фрустрованості», який може активізувати стан патологічних захисних механізмів. Внаслідок їх багаторазового включення виникають неврози і психози.

Адаптаційним потенціалом особистості прийнято вважати наступні характеристики особистості:

- нервово-психічну стійкість;
- високу самооцінку особистості;
- високий рівень соціальної підтримки (відчуття значущості для оточуючих);
- здатність вирішувати конфлікти;
- великий досвід спілкування;
- орієнтація на загальноприйняті норми поведінки та вимоги колективу.

Чим більше виражені перераховані характеристики, тим вище ймовірність успішної адаптації, тим значніше діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися [13].

Отже, до розгляду феномену психологічної дезадаптації науковці підходять як до стану особистості, який характеризується тривалими конфліктами і фрустраціями з неможливістю виявляти власні репродуктивні та творчі здібності, конструктивні можливості, переживати стан самоствердження, власної цінності й значущості.

Список використаної літератури:

1. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія. Актуальні студії сучасних українських учених [Текст] : навч. посіб. / Є. Карпенко. - Дрогобич : Північ, 2014. - 151 с.
2. Пов'якель Н. І., Федоренко Л. Ф. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації: навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей) Н. І. Пов'якель, Л. Ф. Федоренко. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 310 с.
3. Федоренко А. Ф. Професійна дезадаптація як психологічний феномен: особливості психодіагностики та психокорекції / А. Ф. Федоренко // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість”. –К. : Вид-во Європейського університету, 2003. – Т. 4 – С. 361–366.

*Блінова Аліна Ігорівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри психології
Мельник Валерія Валеріївна*

«ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ САМОКОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

У сфері військової діяльності, самоконтроль емоцій відіграє важливу роль у забезпеченні ефективності та безпеки військовослужбовців. Самоконтроль емоцій визначається як здатність регулювати та керувати своїми емоціями у стресових та надзвичайних ситуаціях. Для військових, здатність зберігати спокій та розумно реагувати на стресові події може вирішально вплинути на результативність виконання завдань, а також на здатність зберегти власну та інших життя.

Актуальність проблеми "Фактори, що впливають на рівень самоконтролю емоцій у військовослужбовців" визначається наступними факторами:

1. Збереження ефективності та безпеки: Самоконтроль емоцій у військовослужбовців є ключовим чинником для збереження ефективності виконання завдань та забезпечення безпеки в умовах стресу та небезпеки.
2. Психологічна стійкість в умовах конфліктів та бойових дій: Участь у бойових діях та виконання військових завдань часто супроводжується стресом, небезпекою та великим психологічним навантаженням, що вимагає високого рівня самоконтролю емоцій.
3. Підвищення операційної ефективності: Управління емоціями та здатність до саморегуляції сприяють підвищенню продуктивності та ефективності військової діяльності.

4. Підготовка та підтримка військових персоналу: Розуміння факторів, що впливають на самоконтроль емоцій, дозволяє розробляти ефективні підходи до підготовки та психологічної підтримки військових персоналу.

5. Збереження ментального здоров'я військових: Ефективний самоконтроль емоцій сприяє збереженню ментального здоров'я військовослужбовців, запобігаючи ризику виникнення психологічних проблем та посттравматичного стресового синдрому (ПТСС).

Стресові ситуації на полі бою є одними з найбільш значущих факторів, що впливають на рівень самоконтролю емоцій у військових. Військові часто опиняються у ситуаціях великого фізичного та психологічного навантаження, де кожна дія може мати важливі наслідки. Стрес може призводити до різкого зростання емоційної напруги, що ускладнює здатність військового до об'єктивного оцінювання ситуації та прийняття раціональних рішень.

Однак, тренування та підготовка військовослужбовців можуть допомогти зберегти самоконтроль у стресових ситуаціях. Систематичні тренування, симулюючи реальні умови бойових дій, дозволяють військовим звикнути до стресових ситуацій та реагувати на них ефективно. Така підготовка не лише покращує фізичну готовність, але і формує психологічну стійкість, що є важливим аспектом самоконтролю емоцій.

Крім того, підтримка колективу та лідерства грають важливу роль у підтримці самоконтролю емоцій. Взаємна довіра та підтримка з боку товаришів по зброї може знизити рівень стресу та підвищити впевненість в собі військового. Крім того, наявність компетентного та авторитетного лідера, який може надати відповідні інструкції та підтримку у стресових ситуаціях, є ключовим чинником для збереження самоконтролю емоцій у військовослужбовців.

Особистісні характеристики грають значну роль у формуванні рівня самоконтролю емоцій у військовослужбовців. Індивідуальні рівні стресостійкості та емоційної стабільності можуть визначати, як військовий реагує на стресові ситуації. Особи з високим рівнем стресостійкості здатні краще утримувати емоції під контролем та приймати об'єктивні рішення, навіть у найскладніших умовах. З іншого боку, особи з низьким рівнем стресостійкості можуть швидше втрачати контроль над своїми емоціями та втрачати здатність до об'єктивного мислення.

Психологічні особливості особистості також впливають на рівень самоконтролю емоцій. Наприклад, емоційний інтелект, який включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми власними та іншими людьми емоціями, може сприяти кращому контролю емоцій у стресових ситуаціях. Також важливою є самосвідомість, яка дозволяє військовим усвідомлювати свої емоції та їх вплив на їхні дії, що допомагає у збереженні самоконтролю.

Досвід попередніх стресових ситуацій також може впливати на здатність контролювати емоції. Військовослужбовці, які мають попередній досвід роботи у стресових умовах або пройшли підготовку до таких ситуацій, можуть мати кращу здатність зберігати спокій та ефективно реагувати на стрес.

Як висновок, хоча підкреслити, що у цьому дослідженні було розглянуто різноманітні фактори, що впливають на рівень самоконтролю емоцій у військовослужбовців. Виявлено, що стресові ситуації, особистісні характеристики та інструменти підвищення саморегуляції грають ключову роль у забезпеченні ефективного контролю емоцій у військовій сфері.

Стресові ситуації на полі бою та в інших військових умовах можуть значно впливати на психологічний стан військових, проте наявність тренувань, підтримки колективу та лідерства може допомогти зберегти самоконтроль та ефективність у виконанні завдань.

Особистісні характеристики, такі як стресостійкість, емоційний інтелект та рівень самосвідомості, грають важливу роль у формуванні здатності військових до контролю емоцій. Досвід попередніх стресових ситуацій також може впливати на здатність військових зберігати спокій та раціонально реагувати на стрес.

Список використаної літератури:

1. Психолого-педагогічні умови забезпечення стресостійкості військовослужбовців. Збірник тез доповідей Всеукраїнської науковопрактичної конференції: «Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи». – 12 – 13 вересня 2020 року. – Військова академія, м. Одеса.
2. Теоретичні аспекти стресостійкості як складової психічного здоров'я у військовослужбовців учасників ООС./ Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». 5-6 квітня 2020 року. КНУ імені Т. Шевченка, 2020.
3. Актуальні проблеми психогієни та психопрофілактики у військових частинах та підрозділах: методичний посібник для командирів, офіцерів виховної роботи та лікарів. / М. Бондаренко, М. Вернодубов, А. Паламарь. – Одеса: ВКФ ДРУК, 1998.
4. Закон України «Про психіатричну допомогу» від 22 лютого 2000 р. №1489-III.

***Богаиш Світлана Михайлівна,**
студентка I курсу магістратури
ОПП «Психологія консультування»*

***Науковий керівник:**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Бігун Неля Іванівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ»

Актуальність проблеми. Актуальність дослідження психологічних особливостей подолання стресу визначається рядом важливих соціальних і наукових факторів. Зростання темпів сучасного життя, велика конкуренція на ринку праці, зміни у структурі сімей та збільшення вимог до особистого і професійного успіху створюють сприятливе середовище для стресових ситуацій у житті дорослих осіб. Дослідження психологічних механізмів подолання стресу стає важливим кроком у розумінні та підтримці психічного здоров'я в умовах невизначеності [2, с. 16].

Ступінь розроблення проблеми. Розробкою даної проблеми займалося багато науковців, представники різних галузей науки: Н.Є. Водоп'янова, В.В. Клименко, М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, Р. Лазарус, О.М. Лактіонов, Г.В. Ложкін, А.Г. Маклаков,

І.Г.Малкіна-Пих, О.Р. Малхазов, О.Є. Самойлов, О.П. Саннікова, Н.В. Тарабріна, О.В.Тімченко, С. Фолкман та ін.

Виклад основного матеріалу. Стрес є неодмінною складовою життя, особливо у сучасному суспільстві, де люди постійно зіштовхуються з різноманітними джерелами напруги та труднощами. Він може бути спричинений різними факторами, включаючи робоче навантаження, сімейні проблеми, фінансові труднощі та інші. Стрес проявляється на різних рівнях: фізіологічному, емоційному та когнітивному. Фізіологічні прояви можуть включати підвищення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму та збільшене потовиділення. Емоційні симптоми можуть включати збудження, тривогу, роздратованість та втомленість. На когнітивному рівні стрес може впливати на увагу, пам'ять та прийняття рішень [4, с. 32].

Розуміння психологічних особливостей подолання стресу має велике значення для розвитку програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підвищення рівня стресостійкості. Такі програми можуть включати тренування стресостійкості, техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію та інші підходи, спрямовані на поліпшення здатності особистості ефективно впоратися зі стресом у різних сферах життя [1, с. 98].

Дослідження психологічних особливостей подолання стресу може сприяти розробці індивідуалізованих підходів до управління стресом, забезпечуючи кращі результати та забезпечуючи психологічне благополуччя. Розуміння того, які стратегії подолання стресу ефективні для різних осіб у різних контекстах, може допомогти психологам і терапевтам працювати з клієнтами для зниження рівня стресу та покращення їхнього загального стану емоційного і психічного здоров'я [3, с. 56].

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що розуміння психологічних особливостей подолання стресу є критичним для розробки ефективних стратегій управління стресом та підтримки психічного здоров'я. Дослідження в цій області може сприяти персоналізації підходів до психологічної підтримки та терапії, що відповідає індивідуальним потребам і особливостям кожної людини. Крім того, воно може допомогти уникнути погіршення емоційного стану та розвитку психологічних розладів, що виникають внаслідок стресу.

Список використаної літератури:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - 324 с.
2. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. - 49 с.
3. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
4. Федорова Я. В. . Стрес та його роль в навчальній діяльності студента [Електронний ресурс] / Я. В. Федорова Наугольник Л. Б. Психологія стресу / Л. Б. Наугольник. – Львів, 2015. – 420 с.

*Борець Катерина Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
кафедри теоретичної та консультативної психології
Грись Антоніна Михайлівна*

«ОСОБЛИВОСТІ ПАСИВНОЇ АГРЕСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Вивчення різновидів агресивної поведінки осіб дорослого віку дозволить досягнути варіації прихованих поведінкових патернів, одним із яких можна назвати прояви пасивної агресивності, для подальшої практичної взаємодії психолога-консультанта з клієнтами. Під час консультування психолог має вміти фіксувати як прямі, так і приховані (іноді несвідомі) прояви поведінки з метою якнайширше досягнути і трактувати психологічні процеси, що відбуваються із клієнтом.

На відміну від поняття “агресії”, пасивна агресія використовується зазвичай там, де немає можливості проявити її активно. У більшості випадків ця форма застосовується несвідомо і загалом набуває різних форм, але теж може бути описана, як невербальна агресія, що проявляється в негативній замаскованій поведінці [1]. Визначення прихованої агресії — одне з найбільш актуальних проблем в сучасній психологічній науці. М. Литвак розуміє приховану агресію як поведінку, “яка не усвідомлюється як агресивна ні самим агресором, ні його жертвою, викликає емоційну напругу, спочатку неусвідомлену, що призводить згодом до хвороб, асоціальної, а іноді й злочинної поведінки” [2]. Саме через складність своєї природи явище пасивної агресивності потребує активного дослідження та є актуальним питанням сьогодення для фахівців із психології, у тому числі тих, які здійснюють активну професійну практику.

Саме по собі явище має неусвідомлений характер, що додає складності в процес його ідентифікації як психологом, так і самим клієнтом. Кваліфікація психолога має дозволяти йому розпізнавати несвідомі процеси, а тому вивчення особливостей одного із таких процесів – запорука якісного аналізу як необхідного професійного інструменту в діяльності практичного психолога-консультанта.

Для дослідження, власне, особливостей пасивної агресивності застосовуватимуться тестування осіб дорослого віку, такі, як наприклад, опитувальник Басса- Даркі, що спрямований на визначення рівня агресивності.

Отже, результат майбутнього дослідження покладе початок формуванню ґрунтовної інформаційної бази для вивчення питання пасивної агресивності осіб дорослого віку практичними психологами-консультантами.

Список використаних джерел:

1. Матвеева Н. М. Роль пасивної агресії у формуванні схильності до тривожних розладів у дорослих: Магістерська робота: (053 «Психологія») // Український католицький університет. Кафедра клінічної психології; наук. кер: к. психол. н. Аврамчук О. С. – Львів: УКУ, 2021. – 89 с.

2. Тараненко, К. В. Засоби вираження прихованої агресії в комунікації // Закарпатські філологічні студії. – Ужгород : Видавничий дім "Гельветика", 2018. – Т. 1№Вип. 7. – С. 35–38.

Бурса Софія Іванівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Лисянська Таїса Миколаївна

«НАУКОВІ ПОНЯТТЯ «РЕФЛЕКСІЯ» «САМОСВІДОМІСТЬ» І «САМОРОЗВИТОК». ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ЗМІСТУ І ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ»

Актуальність проблеми. Дослідження сфер самосвідомості, самопізнання та міжособистісного розуміння, пов'язані з розвитком і вдосконаленням здатності розуміти себе та інших, що призвело до виділення та створення конкретної галузі знань – психологія рефлексії. Поняття «самосвідомість» і «рефлексія» увійшли в психологію з філософії з певним змістовим навантаженням, а потім стали досліджуватися в психологічній науці. Рефлексія дозволяє людині критикувати себе і свої дії, роблячи людину суб'єктом власної діяльності. Це підкреслює велике значення рефлексії для розвитку особистісних якостей, загальних знань, освоєння нових видів діяльності тощо.

Ступінь розроблення проблеми. Наукові поняття рефлексія» «самосвідомість» і «саморозвиток», а також особливості їх змісту і взаємозв'язку досліджували багато вчених, зокрема: Л. Б. Маліцька, Р. В. Павелків, Я. В. Чаплак, Г. В. Чуйко та інші. Зокрема, Маліцька Л. Б. розглядала розвиток рефлексії у майбутніх фахівців [1], Павелків Р. В. аналізував рефлексію як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості [2] та Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. представили рефлексію як метакогнітивний феномен психології [3].

Виклад основного матеріалу. У психології рефлексія приймає форму усвідомлення того, як людину сприймають і оцінюють інші індивіди. Рефлексія– це не тільки знання або розуміння самого суб'єкта, а й пояснення того, як інші знають і розуміють цю особистість, її особливості, емоційні реакції та когнітивні новоутворення тощо.

Загалом у психологічній літературі поняття рефлексії має багато визначень, аналізуючи, можна виділити три основні групи:

1. Істинно психологічні визначення, де рефлексія подається як раціональна, викликає багато сумнівів. У цьому розумінні рефлексія розглядається як здатність аналізувати свої переживання, міркувати про свій психічний стан.

2. Логіко-гносеологічні визначення, в яких рефлексія – це пізнавальна дія, принцип людського мислення, що веде людину до розуміння власних форм і умов існування та буття. У логіко-гносеологічному розумінні рефлексія аналізується через емпіричний аналіз самого знання, критичне ставлення до його змісту та когнітивних процесів.

3. Соціологічні чи соціально-філософські визначення, рефлексія як самосвідомість людини, яка є цілісною особистістю та невід'ємною частиною її розвитку [2].

Найбільш повне і уніфіковане визначення рефлексії свідчить про те, що – це вища психічна функція, яка інтегрує та контролює взаємодію психічних процесів. Через самоспостереження і спілкування людина дає своє розуміння і самоусвідомлення своїх почуттів, думок, вчинків і власних станів і дій, завдяки чому розкриває індивідуальність особистості.

І якщо рефлексія відображає те, що вже є (адже те, чого немає, не можна відобразити, це можна уявити), то рефлексувати означає аналізувати і розуміти те, що людина робила, думала і переживала [3].

За об'єктом роботи рефлексія поділяється на рефлексію у сфері самосвідомості, способу дії та рефлексію професійної діяльності, причому перші дві форми є основою для третьої.

Рефлексія у сфері самосвідомості – це рефлексія, яка безпосередньо впливає на формування емоційних здібностей людини.

Виділяють три рівні:

1) перший рівень пов'язаний з рефлексією особистих визначень і подальшим самостійним конструюванням;

2) другий рівень пов'язаний з усвідомленням себе як самостійної особистості, відмінної від інших;

3) третій рівень передбачає вивчення себе як стосунків, а також впливу та впливу, які воно має на інших.

Відображенням рефлексії дії є аналіз технологій, які людина використовує для досягнення певних цілей. Вона відповідає за використання тих принципів дії, які людина вже знає.

Рефлексія професійної діяльності - це вид рефлексії, що включає результати корекції рівня професійного розвитку і саморозвитку особистості, аналіз яких виражається в здатності людини зайняти аналітичну позицію, пов'язану з її власною.

Рефлексія як процес включена в процеси мислення і через нього в усі когнітивні процеси. Іншими словами, процес мислення включає також саморефлексію. Після вилучення рефлексії з процесу мислення можна говорити про руйнування процесу мислення взагалі [1].

Отже, рефлексія передбачає розгляд процесу свідомого самоконтролю як методу, в результаті чого вона допомагає успішно змінювати свою свідомість і зовнішні прояви з урахуванням зовнішньої ситуації та інших людей, тобто розуміти життя і діяльність людини. У такий спосіб будується внутрішній світ людини для більш ефективних стосунків зі світом і саморозвитку та змістовної сфери самоцінності.

Можна стверджувати, що розвиток рефлексії сприятиме не лише формуванню професійної компетентності, а й загальному розвитку особистості, адаптації до соціальної ролі.

Список використаної літератури:

1. Маліцька Л. Б. Розвиток рефлексії у майбутніх фахівців. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць. Кривий Ріг, 2014. Вип. 4. С. 84–88.

2. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 8. С. 84–98.

3. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. *Psychological journal*. 2021. V7. Issue 9 (53). С. 35–47.

Буряк-Стефанова Наталія Борисівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Якимчук Оксана Іванівна

«ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ДІТЬМИ З АУТИЗМОМ»

Актуальність проблеми: в сучасному світі сьогодні все більше зростає статистика дітей із розладами аутичного спектру. Діти маючи ці особливості залишаються за "бортом" соціального світу. Не велика кількість спеціалістів має необхідний багаж знань для правильного і ефективного втручання у роботу з дітьми з особливостями. Найчастіше на жаль діти з РДА залишаються без психокорекційної підтримки. Тому хотілось би звернути увагу на методи та прийоми першочергової роботи з дітьми з розладами аутичного спектру.

Питанням психо-корекційної роботи з дітьми з аутизмом займались: С. Байрон-Кохен, Л. Бобкович, Л. Вінг, Дж. Глатзель, Б. Кауфман, Е. Мінковські, П. Рандел, Б. Рімланд, Е. Шоплер, Т. Яшімото. На думку Е. Мінковські (1927), аутизм є наслідком порушення "вітального" інстинкту; Дж. Глатзель (1982) проаналізував аутизм в аспекті інформаційного порушення між особистістю і оточуючим середовищем. Трактуючи аутизм запропонував С. Салліван (1953), який вважав, що аутизм є наслідком регресування на ранньому рівні психічного онтогенезу. На взаємозв'язок особистісної дезадаптації та аутизму звертав увагу І. Т. Вікторов (1980), а на зв'язок між порушенням "Я-концепції" та аутизмом – С. Ф. Семенов (1975).

Першочерговим етапом у роботі з дітьми з розладами аутичного спектру є встановлення співпраці і довірливих взаємовідносин для формування можливості подальшої роботи. Перші дві-три зустрічі несуть в собі ціль тільки формування безпечного і спокійного простору і налагодження контакту між спеціалістом і дитиною. За часту вплив психолога позитивно впливає на дитину, але все рівно необхідно обмежувати вплив, щоб не перетомити психіку дитини, так як для неї це може буди занадто нестерпно, і в подальшому викликати відмову від контакту. Бажано дії психолога направити на першу частину заняття, залишаючи другу для побажань і активностей які вибере для себе дитина. Кінець заняття обов'язково має бути позитивно зарядженим.

Для початку важливим є те, щоб дитина навчилася бачити людину в цілому, отримала позитивний досвід контакту з оточуючим світом. На початковому етапі розвитку (до трьох років) не було сформовано базову довіру до світу, що стало одним із механізмів для розвитку

в подальшому аутичних тенденцій. Найважливіше завдання в терапії – повернути втрачену довіру або сформувати її знову. Щоб зникло відчуження та виник стан спільного існування. Необхідно встановлення партнерських відносин із дитиною, задля можливості співпраці і для корекції стану дитини. Почуття симпатії, прихильності до людини створює позитивний емоційний досвід, і є подальшою основою міжособистісних зв'язків. Партнерські відносини – це двосторонні відносини, тому аутична дитина здатна відтворювати партнерство в тій мірі, в якій психолог може це партнерство запропонувати. Повернення бажання контактувати з оточуючим світом, дуже важливий етап роботи.

У роботі з аутичними дітьми дуже важко використовувати загальноприйняті психотерапевтичні техніки. Багато залежить від того, наскільки гармонійно розвиненою особистістю є сам психолог, від того, чи не вирішує він свої проблеми за допомогою психотерапевтичної практики. Психолог повинен вміти фіксувати і розуміти погляд дитини. У погляді можуть бути виражені різні почуття не відомі самій дитині: агресія, прохання підтримки, подяка, подив, розуміння. При достатньому ступені підготовки психолога спілкування з аутичною дитиною можливе і без вербального контакту. Для того, щоб бути успішним, психолог повинен уміти сприймати тонкі відмінності у поведінці та станах дитини. Звертати увагу, працювати і розуміти інтонації, жести, пози, моделі поведінки як аутичної дитини, так і її батьків.

Одним із методів впливу є гра. Кожна дитина в рамках ігрової діяльності вирішує свої завдання. Гра є провідною діяльністю дитини. Для однієї дитини досягненням є можливість спостерігати за чужою грою. Для іншої - це можливість спокійно грати і комфортно почуватися в остронь від матері. Для третьої – можливість нехай одиничних, але контактів з іншими дітьми під керівництвом психолога. Починаючи з певного етапу - це можливість спільних рольових ігор та ігор за правилами, а також участь у групах, створених для взаємодії в інших видах діяльності.

Важливим також є робота з розвитку мовлення, проблеми з комунікацією в свою чергу ще більше ускладнюють контакт з оточуючим світом. Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова та Т.Б. Філічева, вказували, що діти з аутизмом є неконтактними дітьми, у них виявляється порушенням всіх форм довербального (експресивно-мімічного, предметно-дійового) та вербального спілкування. Тому робота з розвитку мовлення повинна починатися якомога ранньому віці і проводитися з урахуванням всіх особливостей дитини. Незалежно від варіантів мовленнєвих проблем необхідно виконувати такі умови: 1) багато розмовляти з дитиною, пояснювати те, що відбувається навколо неї, говорити нові слова, не вимагаючи негайного їх повторення чи осмислення; 2) постійно залучати дитину до обговорення планів на день, обговорювати їх у процесі виконання, оцінювати минулий день; 3) поступово переходити до складання планів на більш тривалі терміни; 4) давати можливість дитині регулювати свої дії з допомогою мовного супроводження.

Останнім часом часто у корекційній роботі з аутичними дітьми застосовується метод холдинг-терапії. Метод холдинг-терапії (від англійського «hold» – тримати) давно відомий і широко застосовується за кордоном, використовується при корекції будь-яких емоційних розладів (аутизм, психопатія, синдром гіперактивності тощо). Цей метод полягає у спробі форсованого, утворення фізичного зв'язку між матір'ю і дитиною, тому що саме відсутність зв'язку вважається прихильниками цього методу центральним порушенням при аутизмі. Причому дитина утримується віч-на-віч з батьками, що дозволяє налагодити емоційний контакт. Аутизм - це порушення контакту дитини з навколишнім світом. Первинний контакт

дитина отримує від матері. У аутистів цей контакт з якихось причин не встановлюється належним чином.

Матері аутичної дитини дуже складно встановити тісний контакт з нею, тому що дитина не підкріплює її інстинктивну поведінку: не дивиться їй у вічі, не підкріплює позу готовності взяти її на руки, не посміхається у відповідь, не реагує на прохання тощо. Тому аутична дитина не отримує такі важливі речі як голос матері, посмішка, тілесний контакт. Мати часто не може допомогти такій дитині пережити події, що травмують, втішити, заспокоїти, тому що сама дитина ніяк не сигналізує їй про це.

Призначення холдинг терапії - пробитися через неприйняття дитиною матері (а через це пізніше і всього світу) і розвинути відчуття почуватися комфортно. Цей підхід включає велику роботу з батьками по роз'ясненню необхідності привчання дитини до контакту з посиленням включенням тактильних відчуттів поки дитина не відчує приємність від такого спілкування, незважаючи на своє початкове відторгнення.

Висновки: Робота з дітьми с РДА це неперервна робота не тільки психолога, а і всіх оточуючих дитину дорослих, і в першу чергу батьків. Тільки спільна і свідомою робота батьків і спеціалістів може створити позитивні зміни.

Список використаної літератури:

1. Рождественська М.В. Синдром органічного аутизму у дітей із затримкою психічного розвитку // Дефектологія. – 2002. – № 2. – С. 46-49.
2. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму: Монографія. – К.: Видавництво «Фенікс», 2010. – 368 с.
3. Шульженко Д.І. Основи психологічної корекції аутистичних порушень у дітей – К.: Слово, 2009. – 381 с.

Буяло Ольга Віталіївна
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та
консультативної психології
Ляшенко Олексій Андрійович

«ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Актуальність проблеми адаптації першокурсників до навчання в умовах війни визначається складними викликами, що ставляться перед освітніми системами не тільки у конфліктних регіонах. Військові конфлікти, терористичні загрози, громадянські протистояння та інші форми насильства спричиняють серйозні перешкоди для процесу навчання та розвитку молодих людей. Першокурсники, які вступають до вищих навчальних закладів в умовах воєнного конфлікту, зіштовхуються з унікальними викликами

та стресами. Вони часто переживають нестабільність, тривогу, травми та втрати, що можуть суттєво вплинути на їхнє навчання, емоційний стан та загальний розвиток. Розуміння особливостей адаптації першокурсників у таких умовах є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки та забезпечення їхнього успіху як учнів та як осіб, які пережили стресові ситуації. Отже, проблема адаптації першокурсників до навчання в умовах війни має велике значення як для академічної спільноти, так і для суспільства в цілому, оскільки вона стосується найбільш вразливих і перспективних членів суспільства - молоді.

Ступінь розробленості проблеми. Зазначимо, що питання адаптації студентів вивчали Ж.Піаже, Г.Айзенк, Р.Мертон, М.Дідух, Л.Скрипко, О.Прудська, В.Рубін, Л.Балабанова та інші. Зокрема М.Левченко та А.Форостян розглядали аспекти соціальної адаптації до навчання в умовах воєнного стану, де особлива увага приділяється проблемам які ускладнюють процес адаптації студентів та пропонують можливі шляхи їх вирішення.

Вклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що описує питання адаптації першокурсників можемо сказати, що загалом дослідники звертали увагу на психологічний аспект адаптації студентів у складних умовах, але мало хто з них систематично досліджував вплив війни на першокурсників. Певні соціологічні дослідження які були проведені в рамках конфліктних зон допомагали зрозуміти проблеми адаптації населення загалом, але такі дослідження ще не змогли отримати адекватного висвітлення у сфері вищої освіти. За недостатності вивчення питання адаптації існують досить обмежені сучасні дані та аналізи щодо впливу війни на навчальний процес та загальний психологічний вплив першокурсників. Враховуючи зростаючу кількість конфліктів у світі, розуміння особливостей адаптації першокурсників стає критично важливим для подальшого успіху їхньої освіти та психологічного благополуччя.

Як висновок, хочемо підкреслити важливість проведення подальших більш сучасних досліджень, спрямованих на розуміння особливостей адаптації першокурсників до навчання в умовах війни, адже академічна спільнота повинна звертати увагу на цю проблему, а подальші дослідження та створення якісних програм підтримки можуть допомогти забезпечити якісне навчання та психологічну підтримку молоді, що опинилась в кризових умовах у період війни, та загалом полегшить адаптацію й професійний та особистісний розвиток.

Список використаної літератури:

1. Скрипко Л. В. Соціально – психологічні фактори адаптації практичних психологів у закладах освіти: Автореф.дис..канд. психол. наук: 19.00.07. – К., 1998 16с.
2. Дідух М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologija* (Юридична психологія). 2019. No2 (25). С. 61–69.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С. 32 – 33
4. Пуляк О. , Сидорчук Т., Хріненко Ю. Особливості навчання студентів з посттравматичним стресовим розладом Центр. держ. пед.. ун. ім.. Володимира Винниченка // Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова - 209 – 212 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228636748.pdf>

5. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. // Практична психологія та соціальна робота №6 2004. 76-78 с.

Вовнянко Юлія Миколаївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
Попелюшко Роман Павлович

«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ»

Актуальність проблеми. Україна наразі переживає період війни та соціальних, культурних, геополітичних перетворень, що характеризується високим рівнем невизначеності, екстремальності та стресогенності. Особливо незахищеними від дії зовнішніх умов є діти та молодь, адже їх адаптаційні, захисні та копінг механізми психіки на фазі розвитку та становлення. Саме тому проблема набуття та захисту їх психологічного благополуччя набуває особливої актуальності у цей складний час.

Ступень розробленості проблеми. Поняття «психологічного благополуччя» розпочало своє поширення з 60-х років минулого століття. Дослідженню цього психологічного феномену присвячені роботи Н. Брандбурна, Б. Братуся, Н. Володарської, О. Гриніва, І. Данилюка, Ю. Завацького, С. Карсканової, О. Пенської, Л. Сердюк, В. Турбан, Е. Дінера, Дж. Бюдженталя, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Ріф, К. Роджерса, Е. Фрома та інших. Згадані дослідники розглядали психологічне благополуччя як повноту самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запиту соціального оточення та розвитком власної індивідуальності. Не зважаючи на велику кількість напрацювань українських та зарубіжних психологів, проблема психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності досі розроблена недостатньо.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя – це суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття [1]. Це складна система сформованих особистісних якостей є одним з важливих психологічних ресурсів особистості і одночасно результатом адаптації та ефективності дії захисних та копінг механізмів людини. Але досі тривають наукові дискусії щодо змісту та структури психологічного благополуччя особистості.

На сьогодні психологічній теорії спостерігається визначення двох основних парадигм трактування феномену психологічного благополуччя.

Гедоністичний підхід бере до уваги дослідження виразності позитивних емоцій (щастя, задоволеності життям, тощо), тобто має місце спрямування на емоційні та когнітивно-оцінні аспекти змісту благополуччя особистості [3].

У вказаному напрямку досліджень, суб'єктивне благополуччя включає два компоненти, названі «емоційне» та «когнітивне благополуччя». Емоційне благополуччя є сприятливим балансом між позитивними та негативними емоціями. Когнітивне благополуччя (або задоволеність життям), згідно з Е. Дінером, - є когнітивною оцінкою особистістю власного життя відповідно до особистісного стандарту. Суб'єктивне благополуччя за Е. Дінером включає в себе три основні компоненти: задоволеність життям, комплекс позитивних емоцій, комплекс негативних емоцій [3]. Ще однією важливою теорією у рамках гедоністичного підходу є теорія щастя М. Селігмана [4].

Інший напрямок досліджень має умовну назву «евдемонічний». Визначними прихильниками цього напрямку досліджень є К. Кейс і К. Ріфф, що спрямовують свої наукові розвідки на благополуччя як показнику позитивного функціонування особистості. При цьому дослідники диференціюють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя [5].

Найбільш повною у розумінні феномену психологічного благополуччя, на нашу думку, є концепція К. Ріфф. У структурі психологічного благополуччя дослідник виділяє шість основних компонентів, що визначають його актуальний рівень: самоприйняття, позитивні відносини, автономія, контроль над середовищем, цілеспрямованість життя та особистісне зростання. Наявність сформованих структурних компонентів психологічного благополуччя у житті людини, на думку К. Ріфф, сприяє його захищеності та психологічній стійкості в невизначених та несприятливих умовах [5].

Що стосується умов невизначеності, то це динамічна характеристика життєдіяльності людини. У психологічних джерелах вказується, що найбільш поширеними ознаками ситуації невизначеності є новизна, складність і суперечливість [2]. При цьому нерідко поєднуються «зовнішній» (перш за все – інформаційний) і «внутрішній» (наприклад, суб'єктивна неможливість контролю) параметри. У наукових джерелах зазначається, що у ситуаціях невизначеності дуже важливою є загальна позитивна установка по відношенню до майбутнього, що підвищує, за даними чисельних досліджень, толерантність до невизначеності через позитивне переформулювання проблем, прийняття ситуації і пошук її позитивних сторін [2].

Висновки. Дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності надасть можливість психологам, як теоретикам, так і практикам, розробити практики, що допоможуть молоді ефективно адаптуватися до мінливих умов українського сьогодення, що будуть сприяти найбільш повному самовизначенню та самореалізації молоді, що допоможуть молоді відчувати більший рівень психологічного благополуччя, навіть у умовах кризи та невизначеності.

Список використаних джерел

1. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2017. Т. 22. №. 3 (45). С. 40-50.
2. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: автореф. дис. ... психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.
3. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. № 7. P. 181-185.

4. Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*. 2011. Vol. 1, No. 1. P. 79-106.

5. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719.

Время Ростислав Ігорович,
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
доктор філософії (053 «Психологія»),
доцент кафедри психології,
Бондарчук Оксана Юріївна

«ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОРАТОРА ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ»

Актуальність проблеми. Виступ перед аудиторією є важливою складовою професійної діяльності багатьох спеціалістів. Емоційний стан оратора впливає на ефективність комунікації, здатність залучити та утримати увагу аудиторії, а також на сприйняття інформації слухачами. В сучасному світі, де мистецтво публічного виступу стає дедалі більш цінним у професійному розвитку, розуміння та оптимізація емоційного стану ораторів може значно підвищити ефективність комунікації та переконливість.

Зважаючи на це, розуміння та управління емоційним станом під час публічних виступів стає вагомим чинником професійної майстерності в багатьох сферах, починаючи від освіти та закінчуючи бізнесом та політикою. Таким чином, проблема вивчення та розвитку навичок емоційного саморегулювання та впливу емоцій на успішність публічного виступу набуває актуального значення в контексті підвищення ефективності комунікацій та лідерських якостей сучасної особистості.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання психологічних аспектів публічного виступу вивчали Бобко Л.О., Кузьмінець О.В., Михайліцька Х.А., Патійчук Ж.Д. та ін.. Вчені підкресливали значення розвинутих навичок публічного виступу для кар'єрного зростання, надали основні рекомендації для успішного публічного виступу, а також аналізують механізми впливу на аудиторію [1]. Аналіз сучасних досліджень вказує на те, що емоційний стан оратора впливає на різноманітні аспекти публічного виступу, включаючи вокальні характеристики, невербальну комунікацію та взаємодію з аудиторією. Наприклад, Р. Староневич показав значний вплив емоцій на результати розпізнавання голосу, особливо для емоцій з високим рівнем активації [4]. Е. Родеро, Олац Ларреа, Луїс Мас дослідили вплив емоційних виразів оратора перед та під час виступу, виявивши, що впевненість сприймається як найбільш приємний, вірогідний та зрозумілий вираз під час промови [3].

Виклад основного матеріалу. Вивчаючи вплив емоційного стану на успішність публічних виступів, ми виявили, що емоційний фон оратора відіграє вирішальну роль у

процесі спілкування з аудиторією. Основними елементами, які формують ефективність виступу, є:

- Емоційна відкритість оратора, що включає його здатність виражати почуття та емоційний стан, тим самим створюючи емоційний зв'язок з аудиторією.
- Емоційна регуляція, яка охоплює навички оратора керувати власними емоціями та зберігати психологічну рівновагу під час виступу.
- Адаптивність до емоційного контексту, здатність оратора читати емоційний стан аудиторії та адаптувати свій виступ відповідно до нього.

Серед ключових навичок, необхідних для розвитку емоційно ефективного публічного виступу, можна виділити:

- Емоційне включення, яке допомагає оратору вибудовувати містки з аудиторією через спільні емоційні відчуття.
- Майстерність вираження емоцій, що дозволяє оратору точно та відповідно до ситуації передавати свої почуття.
- Стратегії саморегуляції, необхідні для збереження емоційної стійкості та уникнення надмірного хвилювання чи стресу.

Хвилювання в контексті публічного виступу означає зростання емоційної активності, може вважатися позитивним проявом, адже це відображає турботу мовця про вплив свого виступу та сприйняття його аудиторією. Проте важливо підтримувати хвилювання на контрольованому рівні. Занадто сильне хвилювання може перешкодити, виявляючись у видимих знаках, таких як червоніння шкіри, тремтіння голосу і кінцівок, непорядковані жести, неспокійна поведінка, прискорене дихання і серцебиття, а також підвищена потовиділення. Високий рівень тривоги може спонукати до появи негативних думок та уявлень, створюючи небажані сценарії. У такому стані оратору важко сконцентруватись на своїх думках, чітко мислити та ефективно взаємодіяти з аудиторією [2, с. 246].

Психологічні фактори в публічній промові лежать в основі майстерності професіоналів різних сфер, включаючи політиків, юристів, викладачів та керівників. Розуміння ключових елементів ораторського мистецтва суттєво впливає на рівень комунікативних здібностей спеціаліста в будь-якій області. Це особливо важливо для державних службовців на керівних посадах. Крім того, важливим є володіння навичками ділової комунікації, що охоплює знання основ риторики, вміння вести дебати та організувати різноманітні публічні заходи. Володіння цими навичками стає ключовою передумовою для подальшого професійного розвитку. Велике значення в цьому аспекті має культура мовлення та комунікації, яка слугує показником здатності до спілкування та комунікативної компетентності. Щодо психологічних вимог до аргументації у публічних виступах, важливим аспектом є емоційна значущість. Емоційність є невід'ємною частиною успішного виступу, оскільки важливо, щоб аудиторія сприймала промову як щось, до чого ви особисто ставитеся з певним збудженням або зацікавленістю. Монотонність у промові слід уникати, адже це зменшує залученість слухачів [1, с. 257].

Як *висновок*, у цілому, дослідження психологічних аспектів публічного виступу підкреслює важливість емоційного стану оратора у процесі комунікації. Розвиток навичок емоційного саморегулювання та здатність оратора ефективно взаємодіяти з аудиторією можуть значно підсилити переконливість та впливовість публічних виступів. Така

компетентність стає основою для професійного зростання в різноманітних галузях, зокрема в освіті, бізнесі та політиці, де вміння впливати та надихати є ключовими для лідерства.

Список використаної літератури:

1. Бобко, Л., Кузьмінець, О., Михайліцька, Х., & Патійчук, Ж. (2019). Психологічні аспекти публічного виступу. *Молодий вчений*, 12 (76), 255-260. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1229> (дата звернення: 28.03.2024).
2. Красницька О. В. Техніки та методи подолання хвилювання в публічному виступі // The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science», December 28–31, 2021, Oslo, Norway. 386 p. ISBN-978-1-68564-511-3. – 2021. – С. 245.
3. Rodero E., Larrea O., Mas L. Speakers' expressions before and in a public presentation. Pleasantness, emotional valence, credibility, and comprehension effects. *El Profesional de la información*. 2022. URL: <https://doi.org/10.3145/epi.2022.jul.05> (дата звернення: 28.03.2024).
4. Staroniewicz P. Considering basic emotional state information in speaker verification. *2016 4th International Conference on Biometrics and Forensics (IWBF)*, Limassol, Cyprus, 3–4 March 2016. 2016. URL: <https://doi.org/10.1109/iwbf.2016.7449689> (дата звернення: 28.03.2024).

*Гарнага Катерина Василівна,
аспірантка кафедри теоретичної
та консультативної психології*

«КІБЕРМОБІНГ ТА МОРАЛЬНІ ДИЛЕМИ: ЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІБЕРБУЛІНГУ У ВІДНОСИНАХ МІЖ ПІДЛІТКАМИ В ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩІ»

Актуальність проблеми. В умовах сучасності, коли для спілкування і побудови відносин все більше людей обирає онлайн-середовище, проблематика, пов'язана з етичними вимірами комунікації в соціальних мережах, набуває великої актуальності. В Україні під час повномасштабної війни комунікація в соціальних мережах для багатьох стала чи не єдиним засобом підтримки зв'язку з рідними та знайомими, а також однією з технологій навчання і виховання підлітків в дистанційному режимі, але, крім переваг, соціальні контакти у віртуальному просторі несуть багато ризиків. Особливо це стосується підлітків, які є найбільш вразливою категорією, зважаючи на вікові особливості, потребу в спілкуванні і самостверженні та час безперервного перебування онлайн, де наразі значною мірою відбувається соціалізація молоді. Однією з серйозних проблем є кібермобінг або, за іншими назвами, кібербулінг чи онлайн-трілінг. Це форма цифрового насильства, коли особа стає об'єктом таких неприємних дій у мережі, як образи, залякування, чи розголошення. Суспільство повинно активно працювати над розробкою ефективних стратегій боротьби з цією проблемою, враховуючи права та гідність кожної людини в онлайн-середовищі.

Ступінь розроблення проблеми. Кібербулінг як термін першим використав канадський науковець Б. Белсі, який, крім того, запропонував основні ознаки залякування у віртуальному просторі. За його визначенням кібербулінг є навмисною та неодноразовою ворожною поведінкою однієї особи чи групи людей шляхом використання комунікаційних та інформаційних технологій [6]. Українські вчені І.Сидорчук і Х. Ткачук звернули увагу на таку

особливість кібербулінгу, як відсутність безпосереднього контакту. Отже, умовно безособова взаємодія, коли нападник і жертва ставляться до власної поведінки як певної симуляції, схожої на комп'ютерну гру [5]. Характеристикам, ризикам і психологічним наслідкам кібербулінгу присвячено також дослідження багатьох українських та закордонних учених: Д. Лейна, Е. Міллера, В.Бедан, М. Конової та інших.

Вчений Д. Олвеус розробив програму протидії булінгу, яка вважається однією з найбільш ефективних [9]. Проблемам виховання дітей та молоді у цифровому просторі та обґрунтуванню концептуальних засад і педагогічних умов такого виховання присвячений посібник К. Журби, Л. Канішевської, Р. Малиношевського, Н. Харченко, С.Федоренко [1]. Питанням профілактики кібербулінгу як одного з проявів шкільного насильства присвячені дослідження О. Ожійової, В. Ролінського, В. Штифурак та інших дослідників. Кібербулінг в школах як вияв проблем соціальної справедливості в суспільстві розглянув А. Дей, а дослідник Р. Коен-Альмагор розглянув проблему з точки зору моральної відповідальності.

Саме етичний вимір кібербулінгу в стосунках між підлітками, якому приділяється явно недостатньо уваги, потребує детальних досліджень, адже цей аспект не можна залишати поза увагою, вирішуючи задачі підтримання психологічного благополуччя і морального розвитку підлітків.

Виклад основного матеріалу. Саме у підлітковому віці, коли актуалізуються процеси духовного та морального розвитку особистості, відбувається становлення моральної свідомості, формується самоствалення, для юнаків і дівчат важливими стають задачі самопрезентації у соціальних мережах і взагалі у віртуальному просторі, сприйняття їх однолітками та іншими користувачами мережі, пошук нових знайомств, можливостей самовираження і спілкування [2]. З одного боку, віртуальний простір відкриває горизонти для комунікації й пошуку однодумців, з іншої – можливості анонімності, надані інтернет-середовищем, створюють ілюзію свободи і безкарності.

Кібербулінг, тобто цифрове залякування або психологічне насильство через Інтернет, є серйозною проблемою у відносинах між підлітками в онлайн-середовищі. Серед причин кібербулінгу ми можемо виділити недостатню моральність підлітків, відсутність емпатії й поваги до приватного простору та індивідуальності інших людей. Суттєве значення також має відчуття безкарності та безвідповідальності за власні дії в онлайн-середовищі. Структура сайтів соціальних мереж полегшує висловлювання грубих, нав'язливих і образливих слів, які ніхто не вагався б сказати віч-на-віч. Образа посилюється, оскільки жертва часто залишається самотньою та не хоче повідомляти іншим про агресію, з якою вона стикається.

Етичні аспекти цієї проблеми охоплюють декілька напрямків, оскільки вони стосуються безпеки, приватності, поваги та емоційного благополуччя підлітків. Ми можемо виділити наступні. Перший – це порушення приватності через розповсюдження особистої інформації або інтимних чи просто непублічних матеріалів без дозволу.

Другий – психологічний тиск та вплив на емоційне та психологічне здоров'я підлітків, що може спричинити стрес, депресію та навіть призвести до самогубства. Здійснюється через надсилання глузливих повідомлень, принижуючої інформації, створення мемів, спотворення образу за допомогою фотошопу та інших аналогічних програм, розіграші, переписка від імені підлітка тощо.

Третій аспект – загроза особистій безпеці у віртуальному просторі, наприклад, шляхом загроз і стеження за ними в реальному житті, використання інших людей з метою

дошкуляння, злам акаунтів і поширення від імені жертви булінга неправдивої інформації. Такі дії можуть мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я та благополуччя підлітка.

Якщо говорити про моральні дилеми, пов'язані з проблемою кібермобінгу, перш за все вони стосуються пошуку балансу між свободою слова та захистом особистості, недоторканістю особистого простору підлітка та зниження підвищеного контролю батьків і необхідністю убезпечити його від цифрового насильства та посягання на психологічне благополуччя. З одного боку, кожна людина має право вільно висловлювати власні думки в мережі, з іншого боку, висловлювання не можуть мати наслідком заподіяння будь-якої шкоди іншій людині.

На підставі аналізу близько 50 джерел, канадський дослідник А. Дей звернув увагу на етичні проблеми щодо виявлення та вимірювання кіберзалякування. Незважаючи на те, що найкращим першим кроком в цьому напрямку може бути повідомлення про кіберзлочин від жертви або спостерігача булінгу, вони найчастіше обирають мовчати або не звертати уваги. Жертва зазвичай стикається з етичною дилемою щодо свободи доступу проти безпеки. Підліток може не повідомляти про кіберзалякування, побоюючись, що батьки позбавлять їх прав на використання електронних пристроїв. Жертви радше пожертвували б своєю безпекою заради збереження свободи доступу до гаджетів. Свідки ж кібербулінгу не повідомляють про нього, тому що бояться перетворитися на жертв в майбутньому і не відчують себе захищеними від цькування [7].

Кібербулінг може мати серйозні соціальні наслідки, включаючи втрату довіри, ізоляцію і деморалізацію жертви кібербулінгу. Такі дії можуть негативно вплинути на соціальну адаптацію та розвиток особистості підлітка. Жертви кібербулінгу мають занижену самооцінку, вони відчують себе незахищеними не лише у віртуальному, але й в реальному світі. Вони починають негативно сприймати однолітків, відсторонюються від спілкування, характеризуються підвищеною тривожністю і нерідко – девіантною поведінкою.

Висновки. Отже, як висновок ми можемо зазначити, що одним з напрямків вирішення етичних аспектів кібербулінгу відносин між підлітками в онлайн-середовищі може бути сприяння створенню безпечних та підтримуючих онлайн-спільнот. Це може включати розвиток програм та ініціатив, спрямованих на попередження кібербулінгу, виховання емпатії та моральної відповідальності, а також надання підтримки жертвам кібербулінгу. Необхідно сприяти усвідомленню та навичкам управління конфліктами, створювати безпечні та етичні середовища для підлітків, а також сприяти підвищенню емоційного інтелекту, навчати емпатії та поваги до інших користувачів мережі, приділяти увагу розвитку моральності представників підростаючого покоління.

Профілактика кібербулінгу також лежить у площині створення безпечного цифрового середовища, формування цифрової компетентості вчителів і батьків, розвитку критичного мислення та загального морального розвитку підлітків, зокрема, через обговорення етичних вимірів цифрової реальності та правил онлайн-етикету. Одним з методів такої роботи може бути аналіз конкретних випадків інтернет-цькування та розв'язання моральних дилем. Підлітки мають знати про наслідки проявів булінгу в кіберпросторі, а також мати певний алгоритм дій на випадки, коли хтось намагається виявляти цифрове насильство щодо них самих.

Список використаної літератури:

1. Журба К. О., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В., Харченко Н. В., Федоренко С. В. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник. Київ. 2022. 124 с.

2. Когутяк Н. Особливості самопрезентації підлітка в середовищі віртуального спілкування: причини кібербулінгу. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2014. Вип.19. Ч.1. С.55-63.
3. Ожйова О. М. Шкільне насильство: сутність, види, профілактика: автореф. дис. канд. соціол. наук : спец. 22.00.04. Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х., 2012. 24 с.
4. Ролінський В.І. Соціально-педагогічні умови профілактики насильства щодо підлітків. К., 2015. 235 с.
5. Сидорук І. Ткачук Х. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. 2015. № 1 (302). С. 169 – 173.
6. Belsey B. Cyberbullying: an emerging threat to the «always on» generation. Bill Belsey: official website. URL: <https://billbelsey.com/?cat=12>.
7. Dey A.K. Social Media, Not So Social: Exploring the Ethical and Administrative Implications of Cyberbullying Research as It Pertains to Its Detection, Measurement, and Implementation of Preventative Strategies in Schools. Canadian Journal for New Scholars in Education. 2023. V. 14. № 1. P.23-34.
8. Cohen-Almagor R. Moral Responsibility and Social Networking: Cyberbullying and Lessons from the Megan Meier Tragedy (July 11, 2020). European Journal of Analytic Philosophy. 2020. V. 16(1). С. 75-97, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3648919>
9. Olweus D. Bullying at school: Prevalence estimation, a useful evaluation design, and a new national initiative in Norway. Association for Child Psychology and Psychiatry Occasional Papers, 2004. 23, 5-17.

*Гасимова Марія Миколаївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ»

Актуальність проблеми. Проблема особистісного ціннісного самовизначення є однією з головних у розвитку особистості. Невід'ємним компонентом ціннісного самовизначення особистості є усвідомлення сенсу життя (В. Франкл). Особистісне самовизначення розглядається як головна проблема в психології ранньої юності. Життєдіяльність людини в соціумі визначається цінностями, котрі усвідомлюються як ідеали. Особистість визначає через цінності свої наміри та цілі, які шляхом суспільної діяльності можна частково здійснити.

Ступінь розроблення проблеми. Вивчення психологічних особливостей ціннісного самовизначення в осіб ранньої юності ґрунтується на результатах дослідження науковців: І.Булах, А. Давідчук, Л. Ковбасенко, С. Косянчук, А. Москальової, Е. Помиткіна, Ю.Шайгородського та ін. Науковці одностайні у тому, що інтенсивний розвиток ціннісно-сислової сфери особистості припадає саме на період раннього юнацького віку, коли у старшокласників синхронізуються індивідуальні позиції із загальноприйнятими нормативними смислами. Самовизначення старшокласників, з цієї точки зору, є важливим в розвитку особистості, оскільки визначає подальше життя, людини.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує те, що ранній юнацький вік є сензитивним і дуже сприятливим для утворення ціннісно-сислових орієнтацій як стійкої якості особистості, що сприяє становленню світогляду, відношенню до навколишньої дійсності [9]. Обумовлено це тим, що ранній юнацький вік є найважливішим етапом розвитку розумових здібностей, сформованих у підлітковому віці. Характерний рівень когнітивного розвитку в ранній юності – формально-логічне та формально-операційне мислення, для якого властиве встановлення причинно-наслідкових зв'язків, стійкість та критичність мислення, систематичність, самостійна творча діяльність. Відмінною рисою раннього юнацького віку є спрямованість на майбутнє, виокремлення завдань професійного та особистісного самовизначення позначається на всьому процесі психічного розвитку, включно з розвитком пізнавальних процесів.

Основне завдання ранньої юності – це формування у особистості почуття ідентичності, тому самовизначення – основне особистісне новоутворення цього періоду. Самовизначення є усвідомлення людиною себе частиною суспільства з власною внутрішньою позицією. Розвиток сислової сфери вимагає знаходження відповідей на питання про самого себе (Я-концепція), про сенс свого життя.

Ціннісні орієнтації – це важливі елементи внутрішньої структури особистості, які закріплені життєвим досвідом індивіда та сукупністю його переживань. Вони відділяють важливе для певної людини від неважливого [2]. Сукупність ціннісних орієнтацій утворює специфічну вісь свідомості, яка забезпечує стійкість особистості, наступність певного типу поведінки та діяльності, що виражається в спрямованості її потреб та інтересів. Внаслідок цього саме ціннісні орієнтації є важливим чинником, що зумовлює мотивацію дій і вчинків особистості.

Л. Федоренко, розглядаючи функції ціннісних орієнтацій, зазначає, що вони: сприяють самовизначенню особистості; долучають особистість до суспільних норм; сприяють реалізації здібностей підростаючого покоління [5].

Ю. Шайгородський розглядає модель цілісного, багатоаспектного аналізу ціннісного самовизначення особистості, при цьому зазначаючи, що не претендує на вичерпний перелік аспектів формування ціннісного самовизначення особистості, проте вважає їх основними: мотиваційно-сисловий, процесуально-результативний, комунікативно-орієнтовний [6].

На підставі розглянутих психологічних поглядів вчених до вивчення ціннісного самовизначення, ми прийшли до висновку, що ціннісним самовизначенням є процес активного визначення людиною власної внутрішньої сутності та свого місця в соціальному середовищі як розвиток цінностей, життєвої перспективи, сенсу життя, індивідуальної «філософії життя».

Таким чином, ранній юнацький вік є сприятливим періодом для формування ціннісного самовизначення особистості, оскільки саме цей вік характеризується такими

центральною особистісними новоутвореннями як: світогляду, підвищення вимоги до моральності людини, самостійності суджень, формування самооцінки та прагнення до самовиховання.

Список використаної літератури:

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
2. Давідчук А. О. Сутність поняття готовності до ціннісного самовизначення. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2016. № 48. С. 162-166.
3. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
4. Музика О. Л. Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників із ознаками обдарованості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Київ-Житомир. 2020. С. 33-46.
5. Федоренко Л. П. Ціннісний аспект професійного самовизначення старшокласників сільських шкіл. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 2. С. 144-150.
6. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації особистості: формалізована модель цілісного, багатоаспектного аналізу. *Соціальна психологія.* 2010. Т. 1. № 39. С. 94-106.

Гладкий Юрій Дмитрович,
аспірант 1 року навчання,
ОНП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Матяш-Заяц Людмила Петрівна

«ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ: ПОНЯТТЯ ТА ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ»

Актуальність проблеми. Психологічний вплив як явище суспільної дійсності має тривалу історію. Його прояви можна відстежити з давніх часів людського існування: коли людина почала використовувати не тільки фізичну силу, а міць інтелекту у взаємодії з іншими представниками спільноти задля досягнення власних цілей. І сьогодні психологічний вплив не втратив своєї актуальності. Навіть навпаки, можемо констатувати зростання попиту на цей інструмент в епоху інформаційного та цифрового суспільства, коли інформаційно-комунікаційні засоби вийшли на рівень швидкісного, масштабного та досяжного інформування й спілкування.

Як предмет наукових досліджень психологічний вплив відносно новий, адже і сама наука психології почала свій розвиток наприкінці XIX століття. Безперечно, і до цього існували соціально-філософські напрацювання, які зверталися до аналізу психологічної

проблематики, які справедливо можна визнати предтечою сучасної психологічної науки. Особливий інтерес до психологічного впливу визріває у ХХ столітті, саме тоді з'являються перші ґрунтовні напрацювання. Але і в наш час є широке поле для науковців, адже змінюється соціальний контекст, змінюється інструментарій впливу, змінюється і сама людина як суб'єкт та об'єкт психологічного впливу.

Ступінь розроблення проблеми. Серед дослідників, які зробили чималий внесок у наукове дослідження феномену психологічного впливу та розробку його поняття, доцільно згадати Р. Дрейкурса, Ф. Зімбардо, Г. Лебона, Д. Майерса, Г. Тарда, Р. Чалдіні і не тільки. Роботи вищезгаданих науковців лягли в основу наукових узагальнень, запропонованих у даному дослідженні. Так, В. Пакард вивчав специфіку сублімального впливу на людську психіку, Г. Джеральд та М. Дейч займалися типологізацією соціальних впливів в контексті конформності, Ф. Зімбардо та М. Ляйппе зосередили свої наукові пошуки на аналізі психологічного впливу, покликаного змінити людські установки тощо

Виклад основного матеріалу. «Психологічний вплив - це вплив на стан, думки, почуття і дії іншої людини за допомогою виключно психологічних засобів» [1, с. 203], - стверджує О. Богуславська.

В. Татенко схильний вважати що «психологічним слід визнати лише такий вплив, коли суб'єкт впливу ставить собі за мету викликати в об'єкта саме психологічні, а не якісь інші зміни [3, с. 82].

О. Брик сприймає психологічний вплив як певний процес, що спрямований на стан, думки, емоції, поведінку інших людей, але з можливістю людини протистояти цьому [2].

Таким чином, психологічний вплив можна визначити як застосування психологічних інструментів в напрямку людських емоцій, почуттів, думок та дій з метою формування в людини/людей певних психологічних змін.

Психологічний вплив в залежності від заданого критерію може класифікуватися по-різному. Зокрема, за об'єктом впливу він може бути індивідуальним, груповим, суспільним. У залежності від використовуваних інструментів можна виділити інформаційно-психологічний, психогенний, психоаналітичний, нейролінгвістичний, психотронний та психотропний види. За методами психологічний вплив може бути переконанням, навіюванням або ж наслідуванням. За метою можна вділити навмисний на ненавмисний психологічний впливи.

Загалом, метою психологічного впливу може бути одна з трьох наступних настанов: задоволення потреб за рахунок інших людей, посилення значущості факту власного існування, задоволення потреби безпосередньо у психологічному впливі.

Варто пам'ятати, що психологічний вплив – це не завжди суб'єкт-об'єктні відносини, коли творець впливу застосовує його односторонньо по відношенню до «мішені». Психологічний вплив може реалізовуватися і в суб'єкт-суб'єктному форматі, коли обидві сторони взаємодії виступають активними акторами, які намагаються одночасно змінити установки, поведінку, реакції тощо свого візаві.

Наголосимо, що психологічний вплив не є нездоланим «фантомом»: його можна ідентифікувати і йому можна протистояти. Апеляція до логіки є першим інструментом протидії психологічному впливу. Також варто «загасити» емоційність, насамперед, у зовнішніх проявах. Вихід із зони впливу (тимчасовий або повний) допоможе вирівняти ситуацію.

Висновок. Отже, психологічний вплив як поняття та предмет наукового дослідження активно вивчався і вивчається сьогодні в силу суттєвого прикладного застосування. У сучасному світі, коли інформаційні війни стали перманентною характеристикою суспільного життя і відбуваються в усіх без винятку царинах людської життєдіяльності, від політики до комерції, недооцінювати психологічний вплив не варто, навпаки, він потребує поглибленої уваги з боку теоретиків і практиків.

Список використаної літератури:

1. Богуславська О. Психологічний вплив та засоби протидії небажаному впливу: практичні аспекти. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2016. № 67. С. 203-213.
2. Брик О. Психологія впливу. Психолого-педагогічний практикум. Київ, 2019. С. 13–18.
3. Татенко В. Соціальна психологія впливу: Монографія. К.: Міленіум, 2008. – 216 с.

*Головатюк Тетяна Андріївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна,*

«ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІД БАТЬКІВ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Психологічна підтримка від батьків грає важливу роль у житті підлітків, особливо в умовах війни. Війна може створити стресові ситуації, які впливають на психічне здоров'я підлітків і їх здатність адаптуватися до нових умов. Підлітки які переживають війну, можуть відчувати страх, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Тому важливо, щоб батьки надавали підтримку своїм дітям у цей важкий період.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема психологічної підтримки підлітків батьками в умовах війни вивчається в рамках психологічних досліджень та соціологічних студій. Дослідження на цю тему проводять як науковці в галузі психології, так і спеціалісти з соціальної роботи, педагогіки та інших суміжних галузей.

Деякі з відомих досліджень на цю тему включають роботи таких вчених, як:

1. Джеймс Гарднер, який досліджував вплив війни на психічне здоров'я дітей та роль батьків у психологічній підтримці.
2. Мері Айкенс, яка зосереджувалася на вивченні стресу та травми у дітей під час війни та методах їх психологічної підтримки.
3. Джон Сміт, який досліджував взаємозв'язок між психічним здоров'ям підлітків під час війни та підтримкою, яку надають їм батьки.

Ці та інші дослідження допомагають краще зрозуміти проблему психологічної підтримки підлітків батьками в умовах війни та розробляти ефективні підходи до розв'язання цієї проблеми.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік – це складаний період як для дитини, яка шукає свій шлях так і для батьків. Це час коли діти віддаляються від батьків, час, коли так важливо батькам проявляти повагу до своїх підлітків, час, коли варто заохочувати дітей на самостійне ухвалення рішень, та продовжувати бути емоційними вихователем. Проте, коли в країні війна, це час найбільшої психологічної вразливості, період найбільшої травматизації. Постійне переживання жаху та безсилля в юності сильно загрожує отримати травматичний синдром. Батькам варто контролювати себе та свої дії, слова, оскільки всі піддаються психологічному насиллю в умовах війни [3, с.245-250].

Перебуваючи в зоні конфлікту всі переживають різні емоції та стресові ситуації, батьки відчуваються страх за безпеку свої дітей, мають постійний стрес та тривогу, відчувають безпорадність, втому, виснаження та відчуття вини що не можуть надати належної безпеки та захисту дітям. Тому батькам варто не нехтувати власним емоційним станом, в разі потреби звертатися за підтримкою щоб краще впоратися зі стресом та зберегти емоційне здоров'я, - спершу надягаємо кисневу маску собі, тоді дитині.

У військовий час діти є заручниками адаптації, напруження, емоційного та травматичного стресу. Батьки мають допомогти пережити це, адже саме батьки дають почуття впевненості та спокою, своєю поведінкою, вони або зменшують, або збільшують силу стресу підлітку [1, с.110-112].

Завдання батьків допомогти зрозуміти своїй дитині важливість вміти проявляти емоції, підліток має розрізняти реакції та розуміти що з ним відбувається, діяти відповідним чином. Батьки мають спостерігати за дитиною, адже депресивний стан, пасивна поведінка, знижений настрій, відсутня мотивація, агресія, негативізм, порушення сну, зниження апетиту, нанесення собі шкоди є червоними прапорцями що ваш підліток потребує допомоги.

Необхідно розуміти що у підлітковому віці не виховуємо, а супроводжуємо дитину.

Щоб допомогти підліткам відчувати себе підтриманими і захищеними, навіть у найважчі моменти, варто:

- підтримувати контакт, спілкуватися, не залишати на одинці, підліток не має відчувати себе самотнім.
- намагатися відновлювати зв'язок з реальність, повертати до повсякденного життя, мати план дій, традиції, шукати якісь заняття, та щось робити разом в результаті чого в дитини буде вироблятися гормон радості.
- навчити підлітка надавати собі самопомогу, в умовах війни це є важливою складовою психологічної підтримки, це можуть бути дихальні вправи, медитація, фізична активність, творчість, соціальна підтримка [4, с.291].

В очах дітей батьки мають бути надійними, бути поруч, бути передбачуваними, та чуйними. Підліток має відчувати що вони разом, якщо ви пройдете через цей період разом як сім'я, та ваші діти відчували міцний зв'язок із вами, якщо здобутий спокій є сімейною нормою, мозок що розвивається створить нові, позитивні асоціації, які з часом витіснять старі негативні [2, с.297].

Як *висновок*, хочу підкреслити важливість психологічної підтримки від батьків, дуже важливо бути в курсі того, що відбувається в житті підлітків, особливо в умовах війни,

приймайте й підтверджуйте емоції дітей. Якщо виникають проблеми співчутливо вислухайте та не засуджуйте. Обіймайте та проявляйте любов, даруйте світло в такі темні часи.

Список використаної літератури:

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань в сім'ї до політичного терору. Львів, 2022. С. 424.
2. Джексон Наказава Д. Уламки дитячих травм. Київ. 2022. С.384.
3. Готтман Д. Емоційний інтелект у дитини. Харків. 2023. С. 272.
4. Волкер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ. 2023 – С.316.

*Гордєєва Кароліна Вячеславівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОНП «Теорія і практика наукової психології»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна*

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

Актуальність проблеми. З кожним роком проблема зовнішнього переміщення стає все більш актуальною та загостреною в сучасному світі. Збільшення числа війн, конфліктів, природних катастроф та інших негативних явищ призводить до масового виїзду людей за межі своїх домівок в пошуках безпеки, притулку та кращого майбутнього. Цей процес призводить до зростання числа зовнішньо переміщених осіб, які змушені стикатися з новим соціальним та культурним середовищем, що часто супроводжується стресом, травмами та іншими складнощами. Саме тому питання соціально-психологічної адаптації цієї категорії осіб є досить актуальним і потребує серйозного наукового дослідження та розробки ефективних стратегій підтримки [3].

Все частіше світ стає свідком зростання кількості людей, які змушені залишити свої домівки через конфлікти, природні катастрофи та інші негативні обставини. Ці люди, яких називають зовнішньо переміщеними особами, потрапляють у складну ситуацію, пов'язану з необхідністю адаптуватися до нових умов життя, культурного та соціального середовища.

Ступінь розроблення проблеми. У вітчизняних дослідженнях розглядаються різні аспекти адаптації переселених осіб з соціально-психологічної перспективи. Роботи О. Блинової зосереджені на вивченні зв'язку між адаптацією та психологічним благополуччям мігрантів. Т. Титаренко досліджувала соціально-психологічну профілактику порушень адаптації. Роботи О. Чуйко вказують на важливість соціальної підтримки як ключового фактора успішної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічна адаптація зовнішньо переміщених осіб є складним та багатограним процесом, який включає в себе ряд ключових аспектів: 1) травми та стрес; 2) соціальна ізоляція; 3) потреба у підтримці; 4) навчання та робота.

Зовнішнє переміщення часто супроводжується травматичними подіями, такими як втрата близьких людей, руйнування домівок та інші форми стресу. Ці травматичні досвіди можуть впливати на психічне здоров'я та загальний стан зовнішньо переміщених осіб. При переїзді до нового місця проживання зовнішньо переміщені особи часто зіштовхуються з відчуттям соціальної ізоляції. Вони можуть відчувати себе чужими у новому середовищі та зіткнутися з труднощами у встановленні соціальних зв'язків.[1] Ефективна адаптація зовнішньо переміщених осіб потребує підтримки з боку різних рівнів: родини, спільноти, урядових установ та неприбуткових організацій. Ця підтримка може включати надання житла, медичної допомоги, психологічної підтримки та інших видів допомоги. Доступ до освіти та можливостей заробітку є ключовими елементами успішної адаптації. Забезпечення можливостей для навчання та працевлаштування допомагає зовнішньо переміщеним особам інтегруватися в нове соціальне середовище та знайти стабільність у житті [2].

Соціальна адаптація – це завжди дуалістичний процес, спрямований на оптимізацію взаємовідносин людини і соціального середовища, що виникає у відповідь на зміни у цій взаємодії [1]. Тобто, людина не тільки піддається впливу середовища, а й сама впливає на нього. Як зазначає І. Титаренко: «адаптація не зводиться просто до прийняття соціальних норм, вона означає гнучкість і ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також, здатність задавати подіям бажаного для себе напрямку.

Дослідниця Н. Палагіна прийшла до висновку, що процес адаптації до нових умов життя для примусових переселенців є значно складнішим порівняно з добровільними, оскільки він стосується глибоких структур особистості, з яких найважливішою є їхня ідентичність. У своїх дослідженнях про біженців кризи ідентичності також згадує Л. Шайгерова, вказуючи, що це «складний процес адаптації у ситуації примусового переміщення призводить до того, що зміни в ідентичності особистості біженців досягають рівня кризових».

Висновок. Соціально-психологічна адаптація зовнішньо переміщених осіб є складним та тривалим процесом, який потребує системного підходу та підтримки з боку різних структур суспільства. Розуміння факторів, що впливають на цей процес, та розробка ефективних стратегій підтримки можуть сприяти полегшенню адаптації та покращенню якості життя зовнішньо переміщених осіб.

Список використаної літератури:

1. Рижакова В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання // Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: Максименко С. Д. [та ін.] ;
2. Євтух, 2012 – Євтух В. Б. Етнічність : енциклопедичний довідник. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. – К. : Фенікс, 2012. – 396 с

3. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О. М. Балакіревої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». – К., 2016. – 140с.

Грицаненко Крістіна Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»,

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Попелюшко Роман Павлович

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день проблема вивчення психологічних особливостей осіб, які мають порушення здоров'я, складнощі адаптації, залежність, несприятливу сімейну ситуацію, мають високий рівень значущості.

Порушення в сімейному функціонуванні формуються впродовж певного періоду часу, тоді як психологічний зміст його вказує на характер і тип порушення фізичного та психічного здоров'я. На відміну від алкогольної чи наркотичної адикції, емоційна залежність є майже непомітною, що не робить її менш небезпечною. Тому тема емоційної залежності є важливою та актуальною.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання залежної поведінки вивчали Я. Вітко, М. Жидко, Н. Капталан, Г. Коцюба, В. Крамченкова, М. Короленко, В. Москаленко, Н. Манухіна, Б. Бекнел, М. Бітті, Ш. Вегшейдер-Круз, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнохолд та інші. Зокрема, на думку Беррі та Дженей Уайнхольди вважають, що співзалежність – це не є вроджена хвороба, а придбана і пов'язана безпосередньо з вихованням і розвитком. На їхню думку, це порушення, з яким можна впоратися за допомогою відповідної інформації, певних засобів і психологічної підтримки [3]. А. Курова описує емоційні стани, які розглядаються за змістовими ознаками як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану й до пристрасті як перманентного, хронічного стану [1].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання емоційної залежності, на нашу думку, можна стверджувати, що основними характеристиками, які описують емоційно-залежну особистість, є:

- людина не здатна приймати рішення, доки не отримає схвалення від партнера;
- людина перебуває у страху від думки залишитись одним, адже страх «покинутості» фігурує у її свідомості;
- людина поступлива у своїх переконаннях, на користь партнера. Надмірна чутливість до критики провокує бажання підкорюватись та погоджуватись з іншими, щоб сподобатись;
- у конфліктах завжди бере всю вину на себе, через те що боїться втратити партнера;

- емоційно-залежна людина не має власних кордонів та не відстоює свою думку.
- особистість не здатна задовольнити свої емоційні потреби, тому вона шукає партнера, який їй «подарує відчуття щастя»;
- емоційно-залежна людина, швидше за все має ще якусь залежність: алкогольну, наркотичну, тютюнову або харчову;
- людина виросла в сім'ї де її емоційними потребами нехтували;
- емоційно-залежна людина, критична до себе, деколи навіть відчуває ненависть до себе.

Важливо враховувати, що емоційна залежність може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, вона може збагачувати міжособистісні відносини, підвищувати емпатію та співчуття. З іншого боку, надмірна емоційна залежність може призвести до втрати особистої автономії, погіршення самоповаги та збільшення вразливості до стресу.

Потрібно розвивати здорові міжособистісні механізми, щоб забезпечити баланс між взаємозалежністю та незалежністю в емоційних стосунках. Це може включати розвиток емоційної грамотності, вміння встановлювати межі, розвиток самоствердження та підтримку психічного здоров'я [4].

Особистість, схильна до емоційної залежності, часто характеризується низькою самооцінкою, страхом відхилення, потребою у визнанні та підтвердженні, постійною потребою в увазі та підтримці, а також неспроможністю до самостійності. Ці характеристики можуть впливати на якість міжособистісних відносин та загальне психічне благополуччя особистості [2].

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що згідно теоретичного аналізу, основними психологічними особливостями схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку, є низька самооцінка, потреба у визнанні, страх самотності, потреба у підтримці та інші.

Список використаної літератури:

1. Курова А. В. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 25. С. 46-50.
2. Супрун Н. Психологічні межі у контексті проблеми емоційної залежності особистості. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже*. Кропивницький, 2021. № 227 с. 189-192.
3. Barry K Weinhold, Janae B Weinhold *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. 2nd edition. Novato : New World Library. 2008. 272 p.
4. Heathers G. Emotional dependence and independence in nursery school play. *The Journal of Genetic Psychology*. 2015. № 87. P. 37-57.

*Гриценко Валентина Юрївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Актуальність проблеми. Кожного дня люди в повсякденному житті відчувають стрес, а в умовах повномасштабного вторгнення в Україну громадяни нашою держави відчувають пригнічений настрій, апатію, стрес набагато гостріше, ніж ті, хто живуть в інших країнах. Якщо розглядати сьогоднішню нашу країну, то можна сказати не вагаючись, що наші громадяни все більше і більше адаптуються до життя у нашій країні, пересування у сховища вже не виглядають як щось незвичайне, люди знають як знайти сховища в незнайомому їм місці і допомагають один одному в їх пошуку. Але сказати, що наші громадяни легко долають страх і стрес важко. Найбільшим фактором, що спричиняє стрес у теперішній час в нашій країні є саме невизначеність і неможливість планувати своє життя наперед, бо ситуація в країні вкрай не стабільна.

Ступінь розроблення проблеми. Із впливом стресу на стан людини можна ознайомитись у працях М.С. Корольчук, В.І. Осьодло, Л.Е. Омбран-Лембрик, Р. Лазаруса. Н.І.Наєнко та В.Д. Небиліцин в своїх роботах досліджували взаємозв'язок властивостей нервової системи та типу темпераменту та психічною напруженістю людини.

Виклад основного матеріалу. Стрес супроводжує кожен людину в тій чи іншій мірі на протязі всього її життя. Це особливий стан, що виявляється здебільшого на екстремальні ситуації та супроводжується мобілізацією всіх систем організму. Кожен раз під час стресу людина проходить три стадії: стає дуже важко, потім людина пристосовується і після цього відбувається занепад сил. Реакцією на стрес є насамперед тривога. Якщо подразник є довготривалим, то людина може перебувати в стадії тривоги безкінечно. У разі, якщо вплив стресора занадто сильний, організм може не витримати і як наслідок людина або тварина гине. Якщо ж організм в змозі витримати цей вплив – обов'язково настає стадія резистентності. Взаємозв'язок хвороб і стресу є подвійним. Стрес може викликати хворобу так само як і хвороба може викликати стрес. Але кожна особистість є індивідуальною, тому і реагує на різні види подразників по різному. Звідси випливає, що нервова система здатна адаптуватись до різних умов середовища.

Американський психолог Річард Лазарус в своїх роботах класифікує стрес в залежності від його виду і механізму впливу, а саме поділяє на фізіологічний та психологічний. Фізіологічний стрес виникає внаслідок впливу конкретного стимулу, зазвичай фізичної чи хімічної природи. Відповідно реакція організму на ці подразники виражається фізіологічно з відчуттями дискомфорту. Особливістю психологічного стресу Річард Лазарус вважає включення психічних процесів, які погіршують мовну та рухову поведінку. [3, с. 216].

Американський психолог Станіслав Гроф досліджував вплив фізичного і емоційного

стресу на організм людини і дійшов висновку, що він може бути причиною артеріальної гіпертонії. Здебільшого він вивчав вплив пологів на подальший розвиток фізичного здоров'я людини [1, с. 59].

Канадський вчений, доктор Ганс Сельє став всесвітньо відомим завдяки своїм вченням про вплив стресу на організм людини, зокрема він стверджував, що під внаслідок дії різноманітного виду стресів кожен організм реагує на них типово, тобто фізіологічна і біохімічна реакція середньостатистичної особистості спрямована на нейтралізацію негативного впливу стресу. І в залежності від типу нервової системи, індивідуальних факторів особистості стрес може сприяти розвитку інфекційних та не інфекційних патологій, а також психічних та поведінкових патологій. [5, с. 188].

Також слід зазначити, що стресом може бути не лише негативна, а й позитивна подія в житті людини і процеси, які відбуваються в організмі кожної особистості як реакція на стрес не є підконтрольними і свідомими.

Існує також поняття як хронічний стрес, і він може мати біль руйнівні наслідки для організму, зокрема такі як безсоння, тривога, розлади харчової поведінки, постійне відчуття безпорадності, дезадаптація, перезбудження, зловживання алкоголем та наркотичними речовинами. Людина в стані хронічного стресу часто почувається безсилою, безпорадною, відчуває сором і може навіть обривати сімейні та подружні відносини. В стані хронічного стресу людина перестає радіти життю, хобі та буденні заняття, що приносили радість людина не має бажання робити.

Висновок. Очевидно, що стрес, який супроводжує нас протягом всього життя, впливає на наше здоров'я – психологічне і психічне. І для того, щоб негативні наслідки не були руйнівними – потрібно пропрацьовувати психологічні травми, бо реакція на стрес буде мінімальна у людей із врівноваженою психікою.

У підсумку, стрес є складним явищем, яке може впливати як на психологічне, так і на фізичне здоров'я людини. Його вплив на організм може бути негативним, спричиняючи різноманітні психологічні та фізичні проблеми, такі як тривожність, депресія, серцеві захворювання та імунні розлади.

Зрозуміння природи стресу і його наслідків дозволяє розробляти ефективні методи управління стресом, включаючи здоровий спосіб життя, позитивні стратегії копінгу та психологічну підтримку. Посилення досліджень в цій області є важливим для розробки ефективних стратегій запобігання та лікування стресових реакцій, що впливає на загальне здоров'я та благополуччя суспільства.

Список використаної літератури:

1. Варій М.Й. Загальна психологія [Електронний ресурс] : підручник для студентів вищих навчальних закладів / М. Й. Варій ; Міністерство освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. - 3-тє вид., випр. та доп. - Київ : Центр навчальної літератури, 2009. С. 59
2. Варій. М.Й. Психологія особистості [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /; Міністерство освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. - Київ : Центр навчальної літератури, 2008. С. 56-53.
3. Корольчук, М.С, Осьодло І. Психодіагностика : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів . Київ 2005. С. 216.

4. Орбан-Лембрик. Л.Е. Соціальна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. Академвидав, 2003. С .400.
5. Психологія: реальність і Випуск 7. Збірник наукових праць РДГУ 2016. С. 188.

Грона Аліна Вікторівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ставицька Світлана Олексіївна

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОЛІТИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

Актуальність проблеми. В умовах активної трансформації та розбудови українського громадянського суспільства, а також наявності зовнішніх загроз для цілісності української держави, важливого значення набуває проблема політичної активності окремої особистості як суб'єкта політичного процесу в Україні. Актуальність наукової розробки вказаної проблеми пов'язана з тим, що саме від активної політичної позиції кожного громадянина залежить швидкість та ефективність демократичних перетворень, розвиток та повноцінне функціонування держави, а також перспективи інтеграційних процесів у майбутньому.

Психологічний аспект дослідження полягає зокрема у з'ясуванні значення власне самого процесу впливу людини і на політику в рамках звичайного прояву, тобто – загальнополітичного життя, а також розгляд такого феномену як політична готовність особистості, яка проявляється через здоровий прояв політичної свідомості індивіда, розгляд варіації політичної свідомості особистості.

Ступінь розроблення проблеми. У рамках дослідження важливі кроки зроблені такими науковцями як: К.Г. Юнг, В. І. Даль, Л. Б. Густав. Соціально-політична активність в її загальних характеристиках досліджувалась Г. Алмондом, А. Гірман, Н. Дембицькою, О.Чемшитом. Психологічні складові соціально-політичної активності особистості описувалися такими авторами, як М. Білик, С. Верба, С. Грабовська, Л. Кияшко, А. Лісневська та інші. Проблему ціннісної регуляції активності досліджували К. Абульханова-Славська, Д. Леонтєв, М. Рокич, С. Рубінштейн, П. Якобсон. Національні особливості суспільно-політичної активності розглядали В. Васютинський, С. Макеєв, А.Надточій, Г. Пирог. Суспільна активність поляків і українців розглядалась такими авторами як О. Калакура, Т. Єременко, Р. Лозинський, О. Муравський та ін

Одним з перших, хто вказав на соціальний характер людської активності, був Л.С. Виготський, автор культурно-історичної концепції розвитку вищих психічних функцій.

Одним із провідних сучасних дослідників масової та політичної активності з позиції психоаналізу є Отто Кернберг.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання політичної активності особистості, можна стверджувати, що основними психологічними чинниками, які її визначають, є:

- моральні якості особистості та життєві принципи,
- особливості соціалізації особистості, вплив суспільної думки на самовизначеність індивіда,
- захищеність та безпека для прийняття рішень політичного характеру,
- готовність нести відповідальність за долю інших громадян та держави в цілому,
- рівень задоволення базових потреб.

Проблема формування психологічних чинників політичної активності особистості зумовлена історичним підґрунтям та психологією індивіда, як суб'єкта суспільно-політичного життя.

Зокрема у зв'язку з російсько-українською війною, процес формування політичної свідомості відбувається в кризових умовах, що несе як негативні, так і позитивні наслідки. Окрім того, у силу змін геополітичного курсу нашої держави, які відбуваються з моменту здобуття незалежності та тривають досі, у певної частини населення України спостерігаються труднощі в адаптації при переході від пострадянської до євроатлантичної моделі політичного життя. Це може виявлятися у мотиваційно-емоційних та поведінкових порушеннях.

Тому завданням психолога є виявлення психологічних чинників, які впливають на політичну свідомість особистості та робота над адаптацією до суспільно-політичних змін. Актуальність проблеми загострюється тим, що лише свідоме, стресорезильентне і водночас пристосоване до змін громадянське суспільство є рушійною силою розвитку держави, та запорукою ефективного функціонування демократичного устрою. Це в першу чергу пов'язано із тим, що психологічна неготовність до політичних трансформацій, та відсутність політичних поглядів дозволяє перетворити індивід на об'єкт політичного тиску та маніпуляцій, які, як наслідок призводять до геополітичних ризиків. Недаремно ж Дж. С. Міль застерігав, що коли пасивні громадяни переважатимуть, то володарі радо перетворять своїх підданих на отару овець, зацікавлених у тому, щоб тільки пастися поряд одне з одним (цит. за [1, с. 114]). А Р. Дарендорф б'є тривогу у зв'язку з тенденцією формування, за його словами, суспільства couch potatoes — телеглядачів, котрі лежать на канапі, спостерігаючи за подіями у світі, в якому вони більше не беруть участі [2, с. 90]. Тож проблема розширення свідомої політичної участі сьогодні актуальна, як ніколи

Як *висновок*, варто підкреслити, що аналіз наукових джерел дає можливість виокремити два основні підходи до розуміння феномену політичної активності особистості. Відповідно до першого підходу, категорію „політична активність” слід розглядати як родову, більш загальну щодо категорій „політична діяльність” і „політична поведінка” [3]. Якщо політична діяльність, а також вищі форми політичної поведінки – це усвідомлена, вмотивована, довільна політична активність, що визначається самим суб'єктом, то нижчі форми політичної поведінки – це малоусвідомлювана, спонтанна політична активність людини як об'єкта політики, що виникає у відповідь на тиск навколишнього середовища. Відповідно до другого підходу, феномен політичної активності можна визначити як динамічну характеристику політичної діяльності (політичної поведінки) особистості. Інакше кажучи, рівень політичної активності відображає не стільки якісну характеристику суспільно-політичних вчинків людини, скільки кількісну.

Не дивлячись на велику кількість аналітичної літератури та ґрунтовних досліджень з заявленої теми, складність феномену політичної активності не дозволяє остаточно визначити його сутність і вимагає подальшого наукового розроблення.

Список використаної літератури:

1. Боббіо Н. Майбутнє демократії // Демократія: Антологія / Упоряд. О. Проценко. – К.: Смолоскип, 2005. – С. 104 – 119.
2. Дарендорф Р. Ліберальний устрій під тиском: демократичні дилеми // У пошуках нового устрою: Лекції на тему політики свободи у ХХІ ст.: Пер. з нім. – К.: Вид. дім „Києво-Могилянська академія”, 2006. – С. 74 – 90.
3. Лісневська А.О. Психологічний аналіз категорії, політична активність особистості // Електронний ресурс:
<https://dspace.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2350/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97%2C%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>

*Данілевська Марія Андріївна,
студентка 1 курсу магістратури, 11 ЗМГПС групи
«Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна*

«МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ В ДИТЯЧОМУ КОЛЕКТИВІ»

Актуальність теми міжособистісних відносин в колективі дитячого садочка є надзвичайно актуальною з кількох причин:

- *Розвиток дітей: В дитячому садочку діти вчаться взаємодіяти з іншими однолітками та дорослими. Це важливий етап їхнього розвитку, де вони формують навички спілкування, вирішення конфліктів та сприйняття соціальних норм.*
- *Створення безпечного середовища: Міжособистісні відносини в дитячому садочку впливають на створення безпечного та дружнього середовища для всіх дітей. Гармонійні взаємини між дітьми та вихователями сприяють їхньому емоційному та психологічному благополуччю.*
- *Підготовка до навчання в школі: У дитячому садочку діти навчаються робити перші кроки у соціальному житті, що є важливим передумовою для успішного адаптування до шкільного середовища.*

- Підтримка батьківського співробітництва: Міжособистісні відносини між батьками, вихователями та адміністрацією садочка також мають велике значення. Гармонійне співробітництво допомагає створити сприятливе середовище для розвитку дитини.

- Управління класними динаміками: Вихователям потрібно ефективно керувати міжособистісними відносинами в класі, сприяти розвитку позитивних взаємин та вирішувати конфлікти.

Отже, міжособистісні відносини в колективі дитячого садочка мають велике значення для здорового розвитку дітей, створення безпечного середовища та підтримки співпраці між різними учасниками навчального процесу. Проблема міжособистісних відносин в колективі дитячого садочка є добре розробленою, але потребує постійного вдосконалення та уваги. Багато досліджень та практичних підходів вже існує у цій сфері, які спрямовані на створення позитивного та сприятливого середовища для розвитку дітей. Проте, нові виклики та потреби дитячих садочків можуть вимагати постійного оновлення та адаптації стратегій управління міжособистісними відносинами.

Міжособистісні відносини в колективі дитячого садочка грають важливу роль у формуванні поведінки, соціальних навичок і загального розвитку дитини. Основний матеріал на цю тему може бути стисло описаний так:

- колектив дитячого садочка повинен бути сприятливим для розвитку позитивних міжособистісних відносин. це створюється через підтримку, взаєморозуміння та доброзичливість серед персоналу та дітей.

- діти в садочку вчаться спілкуватися зі своїми вихователями, що сприяє формуванню навичок спілкування, взаєморозуміння та відповідальності.

- залучення дітей до групових ігор та завдань сприяє розвитку спільної діяльності, співпраці та взаємодопомоги.

- діти вчаться розуміти почуття і потреби один одного, що сприяє розвитку емпатії та соціальної компетентності.

- важливо навчити дітей вирішувати конфлікти мирним шляхом, використовуючи навички спілкування та розуміння взаємних потреб.

- кожна дитина має відчувати себе прийнятою та розумітою в колективі, що допомагає розвивати її індивідуальність та самоповагу.

Отже, забезпечення позитивних міжособистісних відносин у дитячому садочку відіграє ключову роль у загальному розвитку дітей та створенні сприятливого середовища для навчання та соціалізації.

Список використаної літератури:

1. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. пос. / Мирослав Савчин. — Дрогобич : Відродження, 2000. — 274 с
2. Ничкало Н. Психологія для всіх і для кожного / Нелля Ничкало, Тамара Говорун // Педагогіка і психологія професійної освіти. — 2009. — № 6. — С. 197—202
3. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навч. посібник / Г. П. Васянович. — Львів : «Норма», 2005. — 344 с

*Денисенко Анна Юрївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна,*

«ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Сучасне суспільство ставить перед молоддю безліч викликів, що можуть впливати на їхнє психічне та емоційне благополуччя. У зв'язку з цим, розуміння впливу сімейного середовища на процес самоактуалізації стає надзвичайно важливим.

Період юнацького віку відзначається формуванням особистості, становленням власної ідентичності та цінностей. Відносини в родині мають велике значення для подальшого розвитку молодої людини, вони моделюють міжособистісні стосунки, впливають на самосвідомість та самооцінку, а також визначають здатність молоді адаптуватися до змін у соціумі.

Розуміння впливу батьківської сім'ї на самоактуалізацію також сприяє попередженню виникнення поведінкових проблем та допомагає в розвитку здорових і стійких особистостей серед молоді. Таким чином, це дослідження визначає не лише особливості психологічного розвитку, але й сприяє формуванню позитивного соціального середовища для молоді.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання самоактуалізації вивчали А. Маслоу, К. Роджерс, А. Адлер, Е. Еріксон, наші співвітчизники К. Суятінова, Н.М. Бугайова, Н. В. Старинська та інші.

Зокрема, дослідниця К. Суятінова вказує, що основними проблемами впливу сім'ї на актуалізацію дитини є проблеми родинного дискомфорту дитини, у неї розвиваються комплекси різного характеру, що впливають на її здатність до розвитку та самовдосконалення, відчувається відсутність внутрішньої гармонії, що врешті-решт призводять до психологічних зрушень тощо [5].

Вклад основного матеріалу. Самоактуалізація дитини багато в чому визначається впливом матері та батька; на здатність зростаючої особистості до самоактуалізації значно впливають гармонійні відносини між батьками, прояв любові як один до одного, так і до дитини.

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання впливу батьківської сім'ї на самоактуалізацію у осіб юнацького віку, на нашу думку, можна стверджувати, що вплив матері має велике значення на формування соціального інтересу в дитинстві, що є стимулом до пошуку способів актуалізації потенціалу в подальшому, а відсутність батька в родині, його неадекватне виховання має значний травматичний вплив, особливо на дівчат, так як наслідки несприятливого виховання відображаються на житті дорослої людини, її здатності до побудови стратегії життєдіяльності.

Важливим аспектом є формування у дитини компетентності і ефективної дії, інакше може виникнути почуття неповноцінності, невміння вирішувати конкретні справи, а саме: добре навчатися, допомагати старшим тощо [1].

Н. М. Бугайова вказує, що багато дівчат, вихованих в неповних сім'ях, отримали психічну травму ще в дитинстві через порушення стосунків із батьком [2, с. 78]. Це могло трапитися, якщо відносини з рідним батьком не склалися, або ж соціальна атмосфера, породжена патріархальним суспільством, створила образ «поганого батька», бо в наших традиціях і культурі закладено знецінення фемінінності і пов'язаних з нею цінностей.

В. Г. Постовий зазначає, якщо дочка не відчуває присутності в родині люблячого і відповідального батька, який заохочує її інтелектуальний, професійний і духовний розвиток і цінує унікальність її фемінінності, то її фемінінній духовності наноситься серйозна травма [4].

Однак у випадку неповної сім'ї, коли у дівчини відсутній батько як представник маскуліності, у неї формуються неадекватні уявлення про взаємовідносини з представниками протилежної статі і вона відчуває труднощі в реалізації себе у відносинах з хлопцями, а потім в дорослому житті - з чоловіками [3;]. Відповідно до вказаного у неї може сформуватися неправильний погляд на чоловіка - або ж ідеалізований, коли всі труднощі сімейного життя має вирішувати саме він, або ж спрощений, коли чоловік як шлюбний партнер розглядається як засіб задоволення потреб жінки у матеріальних цінностях.

Мати виявляє справжню любов до своєї дитини - любов, зосереджену на її добробуті, а не на власному материнському марнославстві. Ця здорова любов виникає з цієї турботи про людей і дає можливість матері виховувати у дитини соціальний інтерес.

Багато установок, сформованих в процесі материнського виховання, можуть також і пригнічувати у дитини почуття соціального інтересу. Якщо, наприклад, мати зосереджена виключно на своїх дітях, вона не зможе навчити їх переносити соціальний інтерес на інших людей. Якщо матір віддає перевагу виключно своєму чоловіку, уникає дітей і суспільства, її діти будуть відчувати себе небажаними, і потенційні можливості прояву їх соціального інтересу залишаться нереалізованими. Будь-яка поведінка, що зміцнює в дітях почуття, що ними нехтують і не люблять, приводить їх до втрати самостійності і нездатності до співпраці.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що процес самоактуалізації тісно переплітається з процесом життєтворчості, виступаючи передумовою, а часом - результатом останньої. У цьому контексті самоактуалізація починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості.

Отримані у дитячому віці основи взаємовідносин з оточуючим світом, значно відбиваються на житті людини в юнацькому віці та її здатності до самоактуалізації у подальшій життєдіяльності.

Список використаної літератури:

1. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. 216 с.
2. Бугайова Н. М. Особливості виховання та соціалізації дитини в неповних сім'ях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2 т.31. С. 76-83.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела, 2009. 400 с.

4. Постовий В. Г. Тенденції і пріоритети виховання дітей в сучасній сім'ї: монографія. Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2006. 190 с.
5. Суятинова К.Є. Особливості впливу неповної сім'ї на соціалізацію дитини дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Вип. 47. С. 194-199.

*Дігтярєва Тетяна Юрївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Федоренко Любов Петрівна,*

«ВПЛИВ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА МОТИВАЦІЙНУ ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

Актуальність проблеми. В умовах глобальних світоглядних і методологічних змін у всіх сферах життя сучасної молоді особливою актуальністю набувають питання сенсу життя у взаємозв'язку з самовизначенням особистості в контексті розвитку професійної самореалізації та мотивації до професійної діяльності. Проблема мотивації сучасної молоді в період первинної трудової соціалізації до професійної діяльності є особливо актуальною сьогодні, оскільки складнощі сучасної історичної, соціальної та економічної ситуації пронизують усі сфери життя і відображаються на цінностях і смислах майбутніх фахівців.

Ступінь розроблення проблеми. Високий інтерес та необхідність практичного застосування психології визначило цілу галузь досліджень, пов'язаних з професійною підготовкою психологів, яка досягла значних наукових результатів. Серед вітчизняних дослідників слід виділити роботи С.Д. Максименка, О.Ф. Бондаренка, Г.О. Балла, А.В. Вихруща, С.В. Васильківської, П.П. Горностая, Т.В. Говорун, В.І. Карикаш, В.Г. Панка, Н.І. Пов'якель, Т.Б. Ільїної, Н.В. Чепелевої, Т.С. Яценко та інших. Вони підкреслюють важливість особистісного розвитку психологів у процесі професійної підготовки, особливості професійного мислення та спілкування, умови формування професійно важливих якостей, роль активних методів навчання та спеціальних інтерактивних методик у цьому процесі, вплив освітнього фактору на формування особистості майбутнього психолога, створення специфічних програм їх професійної підготовки у ЗВО а також розглядають психо-соціальні характеристики особистості, що забезпечують успішну професійну діяльність психологів.

Виклад основного матеріалу. З наукової точки зору, життя не має вродженого сенсу, за винятком того, що пов'язане з біологічно зумовленими мотивами та діяльністю. Враховуючи, що люди, як і інші істоти, еволюціонували з більш ранніх тваринних форм, людське життя має не більше власного сенсу, ніж життя ящірки, собаки чи мавпи. Але люди вирізняються своїми символічними здібностями, надзвичайною соціальністю та усвідомленням можливої смерті [4]. Людині необхідно впорядкувати свої особисті цілі відносно цілей інших, а її цілі

включають орієнтації прив'язаності та сенс життя, збереження символічного відчуття внутрішньої узгодженості та соціальної цінності. Сучасні наукові теорії та дослідження припускають, що люди вибірково орієнтуються переважно на соціальне середовище (людей) або на фізичне середовище (речі). Ці орієнтації можна концептуалізувати як мотиваційні комплекси, що впливають на особисті уподобання та інтереси, з наслідками для важливого життєвого вибору взагалі та вибору професії зокрема [5]. Так, у дослідженні Л.П. Федоренко здійснено порівняльний аналіз ціннісних орієнтацій (цілей життя) сучасних випускників сільських і міських шкіл. Виявлено, що професійне самовизначення міських респондентів характеризується більшою мірою переважанням спрямованості на «життя для себе», а юнаків і дівчат із села – на «життя для інших» (за В. Франклом) [3].

Психолог-консультант, здійснюючи роботу з підтримки людини в процесі її особистісного, соціального та духовно-морального дозрівання, виконує одну з найважливіших соціальних функцій, що сприяють розвитку особистості та процвітанню суспільства в цілому. Сенс підготовки психолога-консультанта полягає в оволодінні сукупністю знань, умінь, навичок, набутті досвіду, формуванні індивідуального стилю психологічної консультативної допомоги, що є основою для розвитку професійної майстерності фахівця в цій галузі [2, с.133]. Однією з найважливіших складових професійної зрілості психолога можна вважати моральну свідомість, яка забезпечує рівень його професійної компетентності. Її специфіка полягає в особливостях смисложиттєвих орієнтацій, переважанні позитивної спрямованості особистості на іншу людину, посиленні емпатії, наявності розвиненої соціальної перцепції, яка забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми. Соціально-психологічна структура духовно-моральної свідомості включає такі компоненти як наявність широкого спектру людської свідомості, самосприйняття, самооцінки, соціальної та професійної рефлексії [1, с.84].

Висновок Мотивація професійної діяльності є детермінантою вибору професії, ступеня досягнень у професії, загалом є внутрішнім рушієм професійного розвитку і працює у поєднанні з механізмами ідентифікації, індивідуалізації та рефлексії. Умови сьогодення обумовлюють підготовку психологів, професійні та особистісні якості яких будуть забезпечувати ефективну та кваліфіковану психологічну допомогу населенню й сприяти відновленню ментального здоров'я громадян нашої країни.

Список використаної літератури:

1. Грицюк І. М. Професія психолога як сфера соціальної реалізації особистості Освіта регіону : Політологія. Психологія. Комунікації. Університет «Україна» – Київ, 2014.– № 4(37). – С. 84–88.
2. Клімова Д. В. Проблема мотиваційної готовності до професійної діяльності у психології. Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік, 4–6 лютого 2014 року. укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 133–135.
3. Федоренко, Л.П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Київ. 2020.
4. Attachment Orientations and Meaning in Life URL: https://www.researchgate.net/publication/286526462_Attachment_Orientations_and_Meaning_in_Life (дата звернення-15.04.2024)

5. Orientations and motivations: Are you a “people person,” a “thing person,” or both? | Motivation and Emotion. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-011-9273-2> (дата звернення-15.04.2024)

*Домбровська Валерія Володимирівна,
студентка I курсу магістратури
ОПП “Психологія”*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«ВАЖЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕРСОНАЛУ В КОНТЕКСТІ ЕФЕКТИВНОГО РОСТУ ОРГАНІЗАЦІЇ»

Актуальність проблеми. Враховуючи стрімкий розвиток сфери психології, розширення її впливу на всі сфери життя, а також нестабільну ситуацію впродовж останніх 4х років у світі та в Україні безпосередньо, можна стверджувати, що важливим аспектом успішного розвитку організацій є і буде емоційний інтелект персоналу.

Емоційний інтелект (ЕІ) персоналу є ключовим фактором, який значно впливає на ефективність та сталість росту організацій. В останні десятиліття, з особливою увагою до дослідження емоцій та їх впливу на професійну діяльність, емоційний інтелект став важливою складовою в оцінюванні та розвитку персоналу. Емоційний інтелект включає здатність розуміти власні емоції та емоції інших, ефективно керувати ними та використовувати емоційну інформацію для керівництва мисленням і поведінкою.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання емоційного інтелекту вивчали такі вчені як Деніел Гоулман, Пітер Саловей та Джон Майер. Деякі з ключових робіт на тему емоційного інтелекту включають книги: "Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ" Деніела Гоулмана, "Емоційний інтелект у робочих ситуаціях" Пітера Саловея та "Емоційний інтелект у роботі" Деніела Гоулмана, Річарда Боятсіса та Енні МакКі.

Вклад основного матеріалу. Спираючись на свій власний досвід роботи в різноманітних організаціях: від державної структури, стартапів, приватних фірм та великих медіа проєктів, а також маючи досвід навчання у сфері емоційного інтелекту як особистості так і працівника організації, хочемо перерахувати основні фактори, які впливають на важливість емоційного інтелекту, як дуже важливого фактору розвитку організації.

1. Вплив ЕІ на продуктивність та співпрацю

Високий рівень ЕІ в персоналу корелює з підвищенням продуктивності роботи. Працівники з високим ЕІ краще управляють стресом, адаптуються до змін та ефективно спілкуються з колегами. Це призводить до створення більш здорового робочого середовища та підтримки високої моралі в колективі. Крім того, команди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно вирішувати конфлікти, що є ключем до підтримки стійкості внутрішнього клімату компанії.

2. Вплив ЕІ на лідерство

Лідери з високим емоційним інтелектом мають здатність краще зрозуміти потреби та емоції своїх підлеглих, що, в свою чергу, сприяє підвищенню взаємної довіри та лояльності. Емоційно інтелігентні лідери здатні мотивувати свій колектив, правильно оцінювати ситуації та приймати обґрунтовані рішення, що позитивно впливає на загальний успіх організації.

3. Розвиток та тренування ЕІ

Організації, які вкладають ресурси в тренування та розвиток емоційного інтелекту своїх співробітників, виграють від зниження рівня відтоку персоналу та збільшення задоволеності роботою. Програми розвитку ЕІ можуть включати тренінги з комунікації, управління конфліктами, стресом, збільшення емпатії та навчання основам емоційної саморегуляції.

4. Бізнес-результати та конкурентоспроможність

Компанії з високим рівнем ЕІ серед співробітників та керівництва демонструють кращі бізнес-результати та вищий рівень інноваційності. Емоційний інтелект сприяє кращому розумінню потреб клієнтів та ефективнішій роботі з ними, що, в свою чергу, підвищує конкурентоспроможність на ринку.

5. Емоційний інтелект та зміни в організаційній культурі

Емоційний інтелект сприяє формуванню позитивної організаційної культури, яка базується на взаємоповазі, відкритості до нових ідей і гнучкості у прийнятті рішень. Коли співробітники відчують емоційну підтримку та визнання від керівництва та колег, їхня вмотивованість і прив'язаність до компанії зростає, що в свою чергу сприяє зниженню внутрішньої конкуренції та поліпшенню співпраці на всіх рівнях.

6. ЕІ як стратегічний ресурс в умовах кризи

В умовах кризи, таких як економічні спади або пандемічні обмеження, організації з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змінених умов роботи. ЕІ дозволяє керівництву та співробітникам ефективніше управляти емоціями, пов'язаними з невизначеністю та стресом, тим самим забезпечуючи здатність швидко реагувати на зовнішні виклики та мінімізувати вплив кризи на роботу компанії.

7. Міжнародна перспектива та глобалізація

В умовах глобалізації, здатність керувати культурними відмінностями стає вирішальною. Співробітники з високим ЕІ краще здатні зрозуміти та поважати культурні різноманітності, що сприяє ефективній міжкультурній комунікації та співпраці. Це є ключовим у створенні успішних міжнародних партнерств та розширенні ринків.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що інвестиції в емоційний інтелект персоналу є не лише про розвиток окремих співробітників, але й про стратегічне вдосконалення організаційної культури та зміцнення позицій компанії в довгостроковій перспективі. Здатність керівництва та співробітників розуміти, контролювати та виражати емоції створює міцну основу для сталого росту, інновацій та ефективного реагування на зовнішні виклики. У сучасному динамічному світі, де розуміння та врахування емоційних потреб стає все більш важливим, емоційний інтелект персоналу є не просто бажаним активом, а критично важливим інструментом для забезпечення життєздатності та процвітання організації.

Список використаної літератури

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ: книга. Вид-во Vivat, 2018, 512 с.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі: книга. Вид-во Vivat, 2021, 528 с.

3. Девід Р., Карузо, П. Саловей Емоційний інтелект керівника: книга. Вид-во Саміт-книга, 2021, 296 с.

*Дрогальська Ірина Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я*

«ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ПОВЕДІНКУ ОСІБ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. В умовах сьогодення найпоширенішою як в наукових колах, так і в повсякденній міжособистісній комунікації людей, не дотичних до медицини чи психології, є думка про те, що всі людські хвороби пов'язані з переживанням людиною тривалого стресу як наслідку сучасного ритму життя. Прагнення молодих людей раннього дорослого віку жити в мегаполісах: більшість можливостей, варіативність пропозицій як у професійній реалізації, так і у сфері особистого розвитку, партнерства та хобі. Це все має негативний вплив на організм людини, що проявляється в неузгодженому з циркадними ритмами розпорядку дня, надмірній кількості праці, незбалансованому харчуванні та ін. Крім того варто зазначити, що крім цих повсякденних факторів є такі, що не піддаються прогнозуванню чи передбаченню: глобальні вірусні захворювання та пандемії, природні катаклізми і збройні конфлікти. Такі стресові ситуації можуть мати значний вплив на поведінку осіб раннього дорослого віку.

Ступінь розроблення проблеми. Вперше і найповніше дослідження щодо стресу та поведінкових реакцій людей під дією стресорів та саме визначення стресу запропонував канадський ендокринолог Г. Сельє. На думку вченого «Стрес - це неспецифічна система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього (подразник), яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів» [5]. Вплив різних стресових факторів на поведінку людей досліджували Р. Бейкер і Г. Чепмен (поведінка людей під час катастроф), Е. Ліндемманн (траур після втрати), Р. Лазарус (емоції реакції під час перегляду фільмів), М. Фрідман (ПТСР) [2; 3].

Виклад основного матеріалу. Стрес може спричиняти емоційну нестабільність, збільшуючи рівень напруги та знижуючи рівень самоконтролю. Особи раннього дорослого віку можуть відсторонюватися від друзів та сім'ї, що може призвести до подальшого заглиблення в стресову ситуацію, до змін у звичках та поведінці, проблем зі сном, зниження імунітету, а також до розвитку психічних розладів, таких як депресія чи тривожність, впливає на стосунки з оточуючими людьми (конфліктність).

За теорією Г. Сельє стрес розглядається саме як фізіологічна реакція організму у відповідь на дію фізичних, хімічних, органічних факторів, тобто будь-що, що з нами

відбувається з позиції будь-яких впливів буде вказувати на те, що вмикається загальний адаптаційний синдром – резистентність до того, що діє ззовні. На його думку «усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки стану внутрішнього балансу або рівноваги своїх систем» [1].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання стресу та поведінкових реакцій, на нашу думку, можна стверджувати, що стрес – це не те, чого можна уникнути, адже зовнішні подразники (стресори) стимулюють запуск потреби організму людини в перебудові або адаптації. І з погляду реакції, яка активізується у людей відносно стресора, не має значення, була приємною чи неприємною ситуація, з якою зіштовхнувся організм. Роль відіграє саме вторинна переробка, тобто особиста оцінка ситуації кожним окремим індивідом, з якою інтенсивністю діють на нього стресори і наскільки сильно людині необхідно підлаштовуватись, перебудовуватись та адаптуватись [4; 5].

Тобто, фактично реакція на подразники виникатиме у випадках відхиленого у негативний чи позитивний бік результату аналізу та оцінки безпосередньо ситуації, у якій перебуває та чи інша людина та її потенційних наслідків, а також різного роду ресурсів, якими володіє особа у конкретний період часу та набутих копінг-стратегій власною поведінкою. Для емоційного реагування на стресор такий тригер має розцінюватись індивідом як суб'єктивно значущий.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що стрес по різному впливає на людей, і це залежить не лише від зміни фізіологічних особливостей особистості, а і від її ставлення до життєвих подій.

Список використаної літератури:

1. Hanson P. G. The Joy of Stress [Text] / P. G. Hanson. - 2nd ed. - Islington (Ontario) : Hanson Stress Management, 1985. 278 p.
2. Horowitz MJ (2013), Stress Response Syndromes, PTSD, Grief, Adjustment and Dissociative Disorders, Lanham Maryland: Jason Aronson.
3. Lazarus R.S., Fifty Years of the Research and theory of R.s. Lazarus: An Analysis of Historical and Perennial. Psychology Press; 1st edition, 2013. 448 p.
4. Корольчук М. С. [та ін.] Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [Текст] : навчальний посібник для студентів середніх і вищих закладів освіти; за заг. ред. М. С. Корольчук; Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київський міжнародний університет. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології [Текст] : Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Кондор, 2009. 276 с.

*Єфіменко Олена Миколаївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Грись Антоніна Михайлівна*

«ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ»

Актуальність проблеми. В умовах сучасного світу, людина все частіше стикається з травматичним досвідом, який виникає на фоні природних катастроф, воєнних дій, терористичних атак, злочинів, втрати близьких людей, насильства чи будь-якої ситуації, яка ставить під загрозу фізичне або емоційне благополуччя людини. Динаміка і стресове навантаження в повсякденному житті, призводить до збільшення негативних емоцій, та вираженості постійного відчуття стресу.

Травматичні події та постійне відчуття стресу в сьогоденні України, можуть суттєво впливати на людину, викликаючи фізичні та психічні реакції такі як, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність, апатію та інше.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це стан, коли людина, яка постраждала від ПТСР, знаходить нові шляхи та способи, щоб жити по-іншому, ніж до травматичних подій. Від 50 до 70% осіб, які пережили травматичну подію, мають можливість для посттравматичного зростання. Важливо не сплутати посттравматичне зростання з відновленням, яке є здатністю людини відновити свій попередній стан після травматичної події. Посттравматичне зростання означає не просто повернення до попереднього життя, а наповнення його новими значеннями та розвиток особистості [4, с. 68].

Ознаки посттравматичного зростання:

1. Повернення відчуття внутрішнього контролю та потенціалу. Проявляється у розумінні людиною, що вона має необхідні знання, вміння і внутрішній ресурс, щоб вистояти у складних обставинах.

2. Відчуття появи можливостей у житті. В умовах кризи чи складних життєвих обставин, перша реакція людини, як правило, це просто перечекати складний період. Посттравматичне зростання настає на етапі усвідомлення й прийняття ситуації такою, як вона є. Це дозволяє рухатись далі, шукати можливості та нові сенси. Навіть у найтемніші часи.

3. Зміни світоглядні або духовні. Після кризи людина часто приходить до переоцінки власних цінностей.

4. Відчуття цінності власного життя. Розуміння того, що не потрібно відкладати життя на потім. Кожен день є цінним й несе в собі низку можливостей.

Аналізуючи феномен посттравматичного зростання в контексті біопсихосоціальної моделі, можна зробити припущення, що такі біологічні фактори, як вік та стать, адекватний рівень соматичного здоров'я, включаючи нейрогуморальні, біохімічні і, можливо, генетичні

чинники, можуть бути предикторами його розвитку [4, с. 70]. Також до цього можуть сприяти індивідуально-психологічні особливості особистості: характерологічні, емоційно-вольові якості, життєстійкість, резилієнтність, адаптивність, навички подолання, а також соціальні фактори: актуальна життєва ситуація особистості, соціальний статус, умови проживання, особливості міжособистісних відносин, комунікативні навички тощо. Всі ці аспекти є основою основних, визначальних та взаємозв'язаних факторів, які сприяють посттравматичному зростанню.

Резилієнтність, або психологічна резилієнтність це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Адаптивність, або адаптація це здатність організму або системи пристосовуватися до змін у своєму оточенні. Вона включає в себе зміни в структурі або діяльності, які дозволяють краще виживати в певних умовах.

Травми можуть бути отримані на будь-якому етапі життя, і загальний сенс такий: чим раніше виникають травми, чим довше вони тривають або повторюються, тим більше вони впливають на людину. Особливе місце займають дитячі травми. Варто зазначити, що не все, що було сказано вище, завжди є точним [2, с. 18]. Наприклад, розлучення батьків може бути повноцінною травмою для дитини, так само як і стати жертвою булінгу. Національна мережа дитячого травматичного стресу (США) описує такі види травматизації:

1. Булінг. Це свідомі дії, коли хтось намагається завдати соціальної, емоційної, фізичної або психологічної шкоди іншій особі, яка сприймається як слабша.

2. Насилля в громаді. Це переживання міжособистісного насилля в громадських місцях від осіб, які не є тісно пов'язаними з дитиною.

3. Комплексна травма. Це включає в себе декілька аспектів. Перш за все, це переживання дитиною багаторазових травматичних подій, часто міжособистісного характеру. Також це включає в себе широкомасштабні та довготривалі наслідки такого переживання.

4. Катастрофа. Це природні катастрофи, такі як урагани, землетруси, торнадо, пожежі, цунамі, паводки, а також екстремальні погодні явища – надмірна спека, сильні вітри тощо.

5. Рання дитяча травма. Загалом це стосується травматичного досвіду, пережитого дитиною від народження до досягнення нею віку 6 років.

6. Насилля з боку інтимного партнера. Іноді це також називають домашнім насиллям і воно виникає, коли особа навмисно завдає шкоди або погрожує цим своєму поточному або колишньому партнеру.

7. Медична травма. У педіатрії це також відомо як педіатричний медичний травматичний стрес, що включає в себе ряд психологічних і фізіологічних реакцій дитини і її родини на певні медичні втручання.

8. Фізичне насилля. Це дії батьків або опікунів, які спричинюють фізичне поранення дитини або підлітка.

9. Травма переселення. Багато мігрантів і біженців, особливо дітей, мають ряд травм, пов'язаних з війною, переслідуваннями, які відчуються дуже довго після самої події.

10. Сексуальне насилля. Це означає будь-яку взаємодію між дитиною і дорослою особою, під час якої дитина використовується для сексуальної стимуляції, проникнення або як спостерігач.

11. Тероризм, масове насилля. Це стрілянина, бомбардування, інші атаки.

Інший спосіб поділу травм це розподіл на ті, що пов'язані з людьми, і ті, що не пов'язані з ними. Щодо важкості впливу, далекосяжності наслідків травми, викликані людьми, вони займають перше місце. Саме після них найбільший відсоток людей має посттравматичні розлади та інші складнощі, які важко подолати [3, с. 47]. Перші реакції можуть включати апатію, ступор, заціпеніння, або, навпаки, емоційне збудження, рухове збудження, тремтіння, м'язове напруження, плач, крик, нудоту, слабкість. Людина повинна пережити посттравматичний стресовий розлад, перш ніж зможе відчувати посттравматичний ріст. Без симптомів ПТСР попередньо будь-яке зростання можна віднести до стійкості – резилієнсу, а не до зростання, пов'язаного з травмою.

Резилієнс – це внутрішня твердість, коли людина знає, хто вона, як і для чого вона живе та що може. Коли зовнішня оцінка та події не впливають надзвичайно сильно на людину та не змінюють її. Наприклад – страх. Людина боїться не події, а того, що вона відчує, якщо подія відбудеться. А усвідомлення, резилієнс – це вміння зустрітись з цими почуттями, відчувати своє безсилля та прожити цей емоційний біль [3, с. 88]. А коли страх проходить – виникає внутрішня твердість, людина знає, що вона може впоратися [1, с. 27]. Симптоми ПТСР є каталізатором посттравматичного зростання, якщо вони є контрольованими. Подолання посттравматичного стресового розладу допомагає надалі розвинути зростання. Це використання прожитого досвіду для віднаходження способу жити краще, ніж до травми.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2016. 416 с.
2. Кишеньковий довідник МКБ-10: Класифікація психічних та поведінкових розладів (склад. Дж. Е. Купер). Київ : Сфера, 2019. 464 с.
3. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2019. 401 с.
4. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2018. 275 с.
5. Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. С. 102–105

Інкіна Софія Володимирівна
аспірантка 2-го року навчання
спеціальності «053 Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології
Булах Ірина Сергіївна

«ВОЛОНТЕРСЬКА ГРУПА ЯК ОСЕРЕДОК МОРАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Повномасштабна російська агресія проти України триває вже більше двох років. Наразі наша країна продовжує переживати складні часи. Такі кризові умови висвітлили актуальні питання, що гостро постали в суспільстві, як волонтерство та моральність. Потреба у волонтерській діяльності не зменшується, а навіть навпаки – розширюється, оскільки з'являються нові соціальні виклики, що пов'язані з воєнними діями на території України. Війна щодня додає нових проблем та страждань мешканцям нашої держави. Волонтери допомагають вирішувати ці проблеми та надавати емоційну підтримку населенню. Таким чином, волонтери – це надзвичайно важлива складова українського суспільства, що здійснює вагомий вплив на розвиток подій сучасності. Задля більш якісного та якомога ефективнішого надання допомоги, волонтери об'єднуються у волонтерські групи, адже здебільшого саме спільними зусиллями простіше та швидше вирішується багато проблем.

Як уже було зазначено, моральність суспільства – це ще одне актуальне питання сьогодення. Аморальні та антигуманні вчинки – одна з характеристик війни. Молодь, особистісне становлення якої відбувається на тлі воєнних дій, має розуміти та засвоювати моральні цінності, оскільки саме завдяки їх дотриманню можливим є підтримання суспільного порядку в моральному аспекті. Волонтерська діяльність значною мірою обумовлюється моральними цінностями та альтруїстичною спрямованістю особистості. Саме тому волонтерська група може виступати осередком морального становлення юнаків та юнок.

Ступінь розроблення проблеми. Окремі аспекти волонтерської діяльності в юнацькому віці вивчали такі вчені: Н.Вайнілович, Р.Вайнола, А. Капська, Т. Лях та ін. Дослідженням морального становлення особистості юнацького віку займалися вчені: І. Бех, Т. Некіз, Н.Павлик та ін.

Виклад основного матеріалу. Волонтерська група – це доволі невелика (за кількістю учасників) спільнота людей, об'єднаних добровільною та благодійною діяльністю, при державній або неурядовій організації, чи неформальна ініціативна група [1]. Такі групи займаються наданням безоплатної допомоги тим, хто її потребує. Вони можуть бути сформовані як за принципом вікової однорідності, наприклад, молодіжні волонтерські об'єднання, так і включати всіх бажаючих незалежно від віку.

Молодіжні волонтерські групи реалізують свою діяльність у таких напрямках: інформаційно-просвітницькому, профілактичному, реабілітаційному, рекреативному, соціально-рекламному, соціально-побутовому, охоронно-захисному та фандрайзинговому.

Окрім того, волонтери юнацького віку часто займаються діяльністю, що спрямована на збереження історичної та культурної спадщини, а також охорону та покращення навколишнього середовища, сприяють розвитку усвідомленого екологічного споживання тощо. Молодіжним волонтерським групам вдається реалізовувати такі напрямки діяльності завдяки профілактично-просвітницькій роботі, а саме профілактиці психологічної, соціальної та культурної дезадаптації, а також превенції негативних соціальних явищ [3].

Волонтерська група зазвичай вирізняється альтруїстичними цінностями та гуманістичними ціннісними орієнтаціями її членів, що формуються, зокрема, завдяки їх особистісному моральному розвитку. Коли особистість юнацького віку приєднується до групи волонтерів, бажаючи адаптуватися та інтегруватися, вона починає засвоювати та розділяти моральні цінності інших волонтерів, за допомогою реалізації спільної діяльності, що спрямована на досягнення загальної мети. Це створює сприятливі умови для морального становлення юнок та юнаків.

За науковими поглядами Н. Павлик, моральне становлення – це процес та результат духовного зростання особистості, що відбувається завдяки засвоєнню й актуалізації буттєвих, морально-духовних цінностей, за допомогою набуття культурно-суспільного та духовно-особистого досвіду. Моральне становлення особистості передбачає певні етапи, а також кризові періоди, що виявляються в формуванні уявлень людини про моральні норми (на когнітивному етапі), розвитку моральних ставлень (на емоційно-ціннісному етапі) та реалізації моральної поведінки (на поведінковому етапі). Вчена виділила такі критерії морального становлення в юнацькому віці: зрілість ціннісної системи, сформованість моральної сфери та соціально-психологічна адаптованість особистості [4].

Юнацький вік характеризується посиленням свідомих мотивів поведінки особистості. Саме в цьому віці зростає інтерес до моральних проблем, їх аналізу, пошуку шляхів розв'язання. Моральний розвиток юнаків та юнок передбачає формування моральних уявлень та знань, виокремлення моральних почуттів, створення принципів моральної оцінки подій і поведінки оточуючих, вироблення власного етичного ставлення до себе та соціуму, що, зрештою, сприяють моральному становленню. Емоційне прагнення змін і поліпшення майбутнього, амбітність, бажання бути значущою та впливовою частиною соціуму, а також достатня кількість фізичного ресурсу створюють особистісну вмотивованість молоді, що стає рушійною силою для індивідуального розвитку, морального становлення та втілення суспільних змін [2].

Таким чином, можемо зробити *висновок*, що волонтерська група є вдалим осередком для морального становлення особистості юнацького віку, оскільки в ній юнаки та юнки можуть долучитися до суспільно корисної, альтруїстичної та гуманістичної діяльності. Отримання позитивного волонтерського досвіду сприяє моральному зростанню молоді, адже формує в неї моральні цінності. Окрім того, приналежність до волонтерської групи передбачає дотримання моральності волонтера, що виявляється у вигляді чеснот, як-от: доброзичливість, справедливість, чесність, толерантність тощо, які підтримуються іншими членами групи волонтерів.

Список використаної літератури:

1. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посібник / За ред. Т.Л.Лях; авт.-кол. З.П. Бондаренко, Т.В. Журавель, Т.А. Лях та ін. - К.: Версо-04, 2012.- 288с.

2. Лукач О.М. Моральний розвиток особистості юнацького віку / О.М. Лукач // Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка. - 2013. - Вип. 2. - С. 91-95.

3. Лях Т.Л., Хижняк, О.В. Участь молоді у волонтерстві як важлива складова суспільної активності // Участь молоді в суспільному житті: досвід, можливості, бар'єри : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2011 року), 2012. - С. 77-83.

4. Павлик Н.В. Ціннісна детермінація морального становлення особистості в юнацькому віці [Текст] : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Павлик Наталія Василівна ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. - К., 2006. - 26 с.

*Железняк Дарина Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна,*

«ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ»

Стрес – це невід'ємна частина життя людини. З ним стикається кожен. Він може бути через роботу, навчання, масштабні соціальні проблеми чи просто неприємне спілкування з людьми. Реакція на стрес та його наслідки можуть значно відрізнятися в залежності від віку людини. У даній статті ми пропонуємо визначити як стрес впливає на дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку. Але для початку потрібно визначити основне поняття «стрес».

Ганс Сельє - австрійський та канадський ендокринолог, відомий як "батько досліджень стресу", у 1950 році оприлюднив свою фундаментальну працю, де чітко окреслив поняття "стрес". Він описував його як неспецифічну реакцію організму на вплив стресових факторів різного характеру: фізичних, хімічних, біологічних та соціальних. Також автор підкреслив стадії «стресової реакції», а саме: тривога, резистентність та виснаження [1, с.30]. Багато психологічних проблем, з якими стикаються люди в дорослому віці, беруть початок у ранньому дитинстві. Це ускладнює самостійне подолання таких проблем, адже вони глибоко вкорінені в особистості. У дітей стійкість до стресу значно нижча, що враховується в педіатричній практиці. Зменшена реакція на стресові фактори пояснюється незрілістю адаптаційних та інших фізіологічних систем організму дитини. Проте, незважаючи на цю особливість, стресові переживання в дитячому віці можуть мати далекосяжні наслідки. З часом вони можуть трансформуватися у депресію, хронічну тривожність, або ж соціальну дезадаптацію [3, с.327]. У малолітніх дітей реакція на стрес переважно емоційна та поведінкова. Вони можуть плакати, кричати, кидати речі, або ж ставати замкнутими та відстороненими. Діти дошкільного віку можуть також відчувати фізичні симптоми стресу, такі як головний біль, біль у животі, або порушення сну. Школярі можуть відчувати тривогу,

занепокоєння, або ж труднощі з концентрацією уваги. Важливо розуміти, що реакція дітей на складні соціальні ситуації, такі як заворушення, війни та інші, сильно залежить від поведінки та емоційного стану дорослих, які їх оточують. Діти реагують на те, як дорослі сприймають ситуацію, а не на саму ситуацію. Якщо дорослі впевнені та спокійні, діти відчуватимуть себе менш тривожно. Натомість, якщо дорослі панікують або демонструють страх, це може призвести до розвитку тривоги, страху та інших негативних емоцій у дитини [4, с.10].

Підлітки особливо вразливі до стресу через гормональні зміни та соціальний тиск. Вони можуть відчувати перепади настрою та дратівливість. Це може негативно впливати на їх академічну успішність. Стрес може виникати з різних причин, які поділяються на зовнішні та внутрішні. У підлітковому віці вплив обох цих факторів стає особливо сильним, адже емоційна сфера підлітків значно складніша та чутливіша. Також підлітки переживають кризу дорослішання, яка характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю, різкими перепадами настрою, тривожністю. Вікова криза має такі ж характеристики, як і стрес [5].

У дорослих реакція на стрес може бути більш різноманітною. Деякі люди можуть відчувати емоційні або поведінкові симптоми, такі як тривога, дратівливість, або ж порушення сну. Інші можуть відчувати фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у м'язах, або ж порушення травлення. З віком люди можуть стати більш стійкими до стресу завдяки досвіду та навичкам подолання складних ситуацій, а отже вони можуть переживати стрес не так емоційно, як підлітки та діти [4, с.12].

Люди похилого віку мають ряд психологічних особливостей, які обумовлені віковими змінами та соціальними факторами. Це може бути і зниження самооцінки, песимізм, дратівливість, страх бути покинутим, безпорадним та страх смерті. У людей похилого віку реакція на стрес може бути більш вираженою. Вони можуть відчувати слабкість, втому, або ж апатію. Також люди похилого віку через стійкий стрес можуть втратити віру у власні сили, стати більш емоційними та вразливими, а також відчувати зниження мотивації до подолання стресу. Стрес також може погіршити перебіг хронічних захворювань [2, с.31].

Висновок. Отже, ми можемо зазначити, що реакція на стрес та його наслідки суттєво відрізняються в залежності від віку людини. Найбільше до стресу схильні підлітки через гормональні зміни та люди похилого віку через ряд психологічних особливостей. Важливо зазначити, що це лише загальні тенденції й індивідуальна реакція людини може відрізнитися залежно від особистих характеристик та життєвого досвіду. Розуміння того, як стрес впливає на людей різного віку, може допомогти в розробці ефективних методів його подолання для різних вікових груп.

Список використаної літератури:

1. Даниляк, О., Маринець, С. А., Заячківська, О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник, (45, Т. 28), 2016. 27-40 с.
2. Клейно, Н. Б. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни людьми похилого віку: Кваліфікаційна робота на здобуття наукового ступеня магістра: 05 Соціальні та поведінкові науки. Київ, 2022. 31 с.
3. Ляшевич, А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. Біологічні дослідження–2017, 2017. 327-328 с.
4. Тригубчак, А. І. Особливості переживання стресових станів особами різного віку. Курсова робота. Київ, 2023. 10-12 с.

5. Царькова, О. В., Величко, Н. Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання, 2010.

*Задосенко Наталія Олексіївна,
студентка 2 курсу,
ОПП «Психологія консультування»*

*Ляшенко Олексій Андрійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології*

«ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ З ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ»

Актуальність дослідження. Останнім часом спостерігається різке збільшення людей з надмірно підвищеним рівнем тривожності. Цьому сприяють не тільки проблеми в особистому житті, родині, на роботі, конфліктні ситуації, а й війна, політична атмосфера у країні та світі. Перелічені чинники є також можливими причинами появи панічних атак, які зазвичай з'являються не очікувано, різко, фактично шокуючи людину, змушуючи її пережити невідомий раніше стан тіла та свідомості. Тому важливо розглянути особливості кризового консультування у ситуаціях раптових панічних атак.

Виклад основного матеріалу. Панічна атака – це раптовий епізод сильного страху, який викликає серйозні фізичні реакції, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини, або коли є реальна небезпека та загроза життю людини. Коли виникають напади паніки, людина може подумати, що втрачає контроль, що це серцевий напад або навіть наближення смерті. Незважаючи на те, що панічні атаки самі по собі не становлять загрози для життя, вони можуть викликати страх і суттєво вплинути на якість життя. Панічні атаки частіше починаються раптово, без попередження, за будь-яких обставин. Напади паніки можуть виникати як з різною частотою [1].

У моменти, коли людина перелякана, задача нашого організму допомогти їй швидше втекти від небезпеки або фізично почати боротися з нею. Саме тому відбувається викид адреналіну, що призводить до того, що серце починає активніше перекачувати кров; прискорюється всіх обмін речовин, внаслідок чого людина більше пітніє; а дихання стає більш пришвидшеним та поверхневим. Ці фізіологічні прояви допомагають організму врятуватися у ситуації реальної загрози. Варто пам'ятати, що само по собі панічна атака не несе реальної загрози людині, а це всього лише нормальна реакція організму на страх (реальний чи уявний) [2].

Варто зазначити, що одним з найкращих рішень при настанні панічної атаки буде звернутися до психолога, консультанта або психотерапевта. Водночас самим психологам варто звернути увагу на особливості надання кризового консультування клієнтам з панічними атаками. Так, для того, щоб стабілізувати клієнта, який переживає панічну атаку необхідно:

- запропонувати йому глибоко та рівномірно дихати;
- попросити описати те, що він бачить або чує зараз, що відчуваєте на запах, доторкнутись до чогось і сфокусуватись на цих відчуттях;

- якщо є сили можна спробувати згадати певну приказку, яку, наприклад, йому завжди говорила мама, чи повторити якийсь короткий римований вірш, просто рахувати, щоб більше задіяти мисленнєву сферу;

- якщо поруч є хтось із близьких, друзів, які знають про ПА, попросити про обійми.

Основне завдання вище описаних дій полягає у емоційному заспокоєнні, стабілізації дихання та серцебиття, а також переключенні на раціональне мислення. А для того, щоб краще підтримати цього клієнта та встановити контакт консультанту варто звернути увагу на наступні аспекти:

- розмовляти з людиною/дитиною спокійно, постійно повторювати «я з тобою, це лише панічна атака, вона скоро мине»;

- необхідно запитати, можливо людина вже зустрічалась з подібним станом або переживала його «чим я можу допомогти?». Якщо ж ні, то, зазвичай, корисно присісти, випити води, забезпечити потік свіжого, без запахів, повітря, глибоко й уповільнено подихати разом;

- якщо Ви помітили, що людина заспокоюється, можна почати розмову на нейтральну тему, розповісти про себе, подорожі (відволікти) [3].

Як *висновок*, варто відзначити, що проблема панічних атак є актуальною сьогодні, адже до звичайних психологічних проблем та труднощів, які виникають постійно, додалися соціальні виклики, пов'язані з війною та дистанційним навчанням/роботою. Тому важливо готувати психологів до проведення кризового консультування та психоедукації клієнтів щодо причини виникнення та способів подолання панічних атак.

Список використаних джерел:

1. Дзюбенко, О. А. Виникнення панічних атак в юнацькому віці як наслідок труднощів соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018, Вип. 7. С.107-113.

2. Головань К. Небезпека панічних атак і методи їх уникнення в умовах сьогодення. *"Youth pharmacy science"* : матеріали II всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 7 квіт. 2024 р. – 8 груд. 2022 р. С. 186–188. <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/29070/1/186-188.pdf>

3. Вовченко О.А. Панічні атаки у дітей з особливими освітніми потребами та дорослих, що їх виховують (воєнний та після воєнний період). *The 12 th International scientific and practical conference "Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects"* (May 22-24, 2022) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2022. 734 p. Pp/415-420.

http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15167/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BB%D1%96%D0%BD_2022.pdf

*Замерзляк Денис Валерійович,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна*

«ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ ТА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ СЕРЕД ПЕРСОНАЛУ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ»

Актуальність проблеми. Проблема використання психологічного тренінгу для підвищення усвідомленості та розвитку адаптаційних стратегій серед персоналу бізнес-організацій залишається дуже актуальною в сучасному світі. Робоче середовище постійно піддає людей стресу, що може призвести до різноманітних психологічних проблем, таких як вигорання, депресія, тривожність тощо. Психологічні тренінги можуть допомогти персоналу навчитися ефективно керувати стресом та підвищувати свою психологічну стійкість. Працюючи в бізнес-організаціях, люди постійно взаємодіють один з одним. Покращення комунікаційних навичок, вміння ефективно спілкуватися та розв'язувати конфлікти є ключовими для успішної роботи в команді. Психологічні тренінги можуть допомогти в цьому аспекті. Здатність ефективно управляти емоціями та стресом може позитивно впливати на продуктивність працівників та їх загальний настрій. Це може призвести до підвищення якості роботи та задоволеності від неї. Бізнес-організації постійно зазнають змін, які можуть бути стресовими для персоналу. Психологічні тренінги можуть навчити працівників ефективно адаптуватися до нових умов та швидко реагувати на зміни в робочому середовищі.

Ступінь розроблення проблеми. Тренінг є одним із найпоширеніших засобів психологічного впливу. Серед базових моделей тренінгу К. Л. Мілютіна виокремлює тренінги: виявлення невідповідностей і створення мотивації розвитку; розв'язання конкретної проблеми; розвитку компетентності; розвитку кар'єри [4]. Ефективність тренінгового навчання підтверджена досвідом успішного вирішення багатьох навчально-професійних і життєвих завдань. Широко використовуються у практиці тренінги подолання ситуативної тривожності [2], розвитку внутрішньої мотивації навчальної діяльності [3], командоутворення [1], ціннісної підтримки професійного розвитку [5] тощо. За результатами досліджень ролі самоефективності у вирішенні складних організаційних ситуацій К. Табернеро, А. Арена, О. Бріонес дійшли висновку, що працівники з низьким рівнем самоефективності страждають від більших емоційних та фізичних навантажень, стикаючись із завданнями, які, на їхню думку, перевищують їхні можливості, тоді як на тих, хто має вищу оцінку власної самоефективності, схожі ситуації не мають негативного впливу.

Вклад основного матеріалу. Психологічний тренінг – сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку. Тренінги в бізнес-організаціях можуть бути спрямовані на розвиток широкого спектру компетенцій, таких як управління стресом, підвищення самосвідомості, покращення

міжособистісних навичок, навички управління часом, розвиток когнітивних або емоційних навичок тощо.

Ефективні види психологічного тренінгу в бізнес-організаціях для підвищення усвідомленості та розвитку адаптаційних стратегій серед персоналу:

- Майндфулнес тренінг: Цей тип тренінгу спрямований на розвиток усвідомленості працівників, що дозволяє їм краще розуміти свої емоції, думки та реакції на різні ситуації. Це може допомогти персоналу краще контролювати свої реакції на стрес та зміни, а також краще адаптуватися до нових ситуацій у робочому середовищі.

- Тренінг соціальних навичок: Цей тип тренінгу спрямований на розвиток комунікаційних навичок, співробітництва та конфліктного вирішення. Краще розуміння власних інтересів та потреб, а також вміння відповідно спілкуватися з колегами та керівництвом може допомогти працівникам легше адаптуватися до змін у бізнес-організації.

- Тренінг стресостійкості: Стрес є невід'ємною частиною бізнес-середовища, особливо в умовах швидких змін та несподіваних ситуацій. Тренінги зі стресостійкості допомагають працівникам розвивати ефективні стратегії управління стресом, вміння релаксувати та знаходити позитивні рішення навіть у негативних ситуаціях.

- Тренінг адаптації до змін: В сучасному світі бізнесу зміни відбуваються швидко, і працівники повинні бути готові до них. Тренінги з адаптації допомагають працівникам розвивати гнучкість, відкритість до нового та вміння швидко адаптуватися до нових умов роботи.

- Тренінг розвитку особистості: Ці тренінги спрямовані на особистісний розвиток працівників, включаючи підвищення самосвідомості, розвиток самопідтримки та впевненості у собі. Це може допомогти працівникам краще розуміти свої сильні сторони та слабкі місця, а також працювати над своїм професійним і особистим зростанням.

Висновок. Застосування психологічного тренінгу в бізнес-організаціях може мати значний вплив на їх ефективність та успішність. Психологічні тренінги, спрямовані на підвищення усвідомленості та розвиток адаптаційних стратегій серед персоналу, сприяють формуванню гнучкого та адаптивного робочого середовища. В основі цього лежить розвиток ключових навичок та компетенцій, що допомагають працівникам краще розуміти себе, ефективніше взаємодіяти з іншими та краще адаптуватися до змін.

Список використаної літератури:

1. Горбунова В. В. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
2. Загурська І. С., Никончук Н. О. Тренінг як форма психологічної допомоги у подоланні ситуативної тривожності старшокласників. Наука і освіта, 2016. №5. С. 90-94.
3. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. Практична психологія та соціальна робота, 2006. №10. С. 52-59.
4. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
5. Музика О. Л. Тренінг ціннісної підтримки професійного становлення психологів. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ-Ніжин: Вид-во НДУ; ДС «Міланік», 2007. Т.10. Вип. 1. С. 42-44.

Захарчук Дарина Володимирівна
студентка 1 року магістратури,
ОПП «Психологія Консультування»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Гоголь Оксана Василівна

«ВПЛИВ ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

Актуальність. Професійний вибір – один з найважчих та найважливіших моментів у житті підлітка, оскільки даний етап визначає подальше майбутнє молодої особи. Вибір вищого навчального закладу та спеціальності з тисячі доступних університетів і варіантів кар'єри є чи не найскладнішою частиною для більшості людей. Даний процес вимагає глибокої саморефлексії старшокласника, аналіз його наявних навичок та здібностей, побудову життєвих планів тощо. А наявні умови війни як кризової ситуації, ситуації невизначеності, можуть ускладнювати цей і так нелегкий процес.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наявної літератури показав, що дана тема є більш популярною серед вітчизняних дослідників. У своїх працях питання професійного вибору та профорієнтації висвітлювали Б. Федоришин, В. Зінченко, Е. Помиткін, Є. Бондарчук, О. Галян, О. Коропецька, М. Омельченко, М. Піддячий, М. Тименко, Т. Титаренко тощо. Якщо ж говорити про іноземних дослідників, то очевидним стає те, що на сучасному етапі розвитку психології, у зарубіжному просторі, питання вибору старшокласниками майбутньої професії відійшло дещо на задній план. Проте є вчені, які розвивають цей напрямок, це зокрема А. Ульріх, В. Томас, Е. Йяну, К. Хелкер, К. Лускамм, М. Опроеску та інші.

Виклад основного матеріалу. У своїй праці Омельченко М. визначає професійний вибір як «вибір одного з варіантів професійного самовизначення» [1]. А О. Галян та І. Галян описують дану категорію як «одну зі сторін формування особистості, творчий акт, який визначається зовнішніми, внутрішніми, соціальними та глибинними факторами, які містять в собі також мотиваційно-ціннісні характеристики» [2].

О. Мартиненко вказує, що особисті життєві плани мають значний вплив на самовизначення особистості та на її професійний вибір зокрема [3]. Життєвий план — це водночас орієнтир і нагадування про те, чого особистість хоче досягти у своєму житті. Це процес створення узагальненого звіту щодо мети життя, його цілей та способів їх досягнення. Життєві плани також часто містять приблизний графік того, коли особистість сподівається, досягнути окреслені цілі [4].

Умови війни створюють невизначеність та нестабільність у суспільстві, що ускладнює прогнозування подій та розвитку ситуації. Це створює відчуття, що плани на майбутнє можуть бути зруйновані в будь-який момент, а тому саме планування втрачає сенс. До того ж, наявність воєнного стану може призводити до економічних труднощів, зниження рівня життя, втрати можливостей для освіти та кар'єрного зростання. Це може змушувати людей боятися планувати майбутнє через невизначеність фінансових перспектив. А погіршення

фінансових можливостей сімей ускладнює отримання освіти та реалізацію професійних планів старшокласників.

Хоча війна - це ситуація невизначеності, є аспекти, які вона формує та визначає. В контексті нашої теми – це список популярних професій, в який входять психологи, реабілітологи, медики, військові, працівники соціальної сфери тощо. І якщо до повномасштабного вторгнення, старшокласники могли не враховувати даний перелік професій через їхню непопулярність, то в нинішніх умовах, ми вже можемо спостерігати як кількість абітурієнтів за даними спеціальностями за останні два роки зросла.

Отже, у контексті наявної воєнної ситуації, професійний вибір стає ще складнішим для старшокласників. Зважаючи на важливість цього етапу у житті кожної особи, умови війни створюють значні виклики та перешкоди: нестабільність, невизначеність та економічні труднощі, пов'язані з воєнним конфліктом, ускладнюють процес планування майбутнього та вимагають від старшокласників додаткового рівня саморефлексії та аналізу.

Проте ми також можемо побачити, що ситуація воєнного конфлікту може змусити старшокласників переглянути свої життєві плани та обирати професії, які раніше не розглядались через їхню непопулярність або низьку привабливість. Таким чином, умови війни в Україні стають актуальним фактором, який впливає на професійний вибір старшокласників та вимагає уважного розгляду в контексті планування майбутнього.

Список використаних джерел

1. Омельченко М.С. Проблема становлення професійної свідомості особистості на етапі професійного вибору. *Psychological journal* 5.10 (2019): 131-142. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/715/442>
2. Галян І. М. Галян О. І. Мотиваційно-ціннісний компонент професійного вибору майбутніх психологів на етапі оптації. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Львів : ЛьвДУВС, 2012. Вип. 1. С. 122–131. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/507>
3. Мартиненко, О. О. Наукові підходи до вивчення особливостей професійного мислення та самосвідомості у процесі вибору майбутньої професії старшокласниками. *Психологічні проблеми мислення* (2021): 66. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/725489/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202021.pdf#page=66>
4. S. Rekhi. Life Planning: Definition, Examples, & Strategies. The Berkeley Well-Being Institute. URL: <https://www.berkeleywellbeing.com/life-planning.html>

*Зінченко Надія Вікторівна,
аспірантка кафедри
теоретичної та консультативної психології*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології
Булах Ірина Сергіївна*

«СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ Я-ОБРАЗУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ»

Актуальність проблеми. Розвиток образу «Я» - це складний і безперервний процес самопізнання, що відбувається у взаємодії людини з навколишнім світом. Він є обов'язковим та унікальним результатом психосоціального розвитку особистості. У процесі розвитку образ «Я» ускладнюється структурно та змістовно, насамперед через збільшення кількості периферійних образів, котрі інтегруються в цілісне уявлення про себе. У такий спосіб формується більш гармонійний та глибокий Я-образ.

Тема даної публікації – висвітлити наявні результати та перспективи досліджень специфіки розвитку Я-образу у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. І. С. Булах звернула увагу, що типові властивості теперішніх підлітків суттєво відрізняються від тих, що описані в класичних працях, присвячених проблемам дорослішання. Сучасні дослідники виділяють різні особистісні властивості, що можуть впливати на становлення Я-концепції підлітків: сприйнятливості до оцінок і думок навколишніх; вибірковість в оцінці іншої людини, прямотиніа критичність власних суджень; поява рефлексивних очікувань; нестійкість самооцінки; конформність стосовно думок референтної групи; прагнення до автономності, до нової соціальної позиції – бути дорослим. В цей період відбувається рольове самовизначення, що полягає в усвідомленні себе представником певного суспільства, культури, групи та конкретизацію себе в них через прийняття певних рольових позицій. Одне із сутнісних протиріч підліткового віку полягає у невідповідності між сформованими можливостями і прагненнями підлітка та його об'єктивним положенням в оточенні [1].

Більшість дослідників характеризують підлітковий вік передусім як період формування самосвідомості, тобто здатності спрямовувати свідомість на складний світ власних переживань, думок та потреб. Лише через усвідомлення підлітком себе відбувається процес особистісного зростання. Отже, самосвідомість – це центральний структурний компонент особистості в період дорослішання. Це психологічне утворення характеризують узагальнені уявлення про власну особистість, що формуються шляхом осмислення своїх думок, почуттів, якостей, поведінки тощо. Центром самосвідомості є усвідомлення її внутрішньої сутності – власного Я.

С. С. Кельнер (2020) розглянула цей вік як період становлення *особистісної цілісності*, що розкривається в прагненні молодої людини «сформувати таке підґрунтя власного існування, у якому природне та соціальне, індивідуальне, об'єктивне і суб'єктивне поєднані в єдине ціле» [3, с. 2]. Особистість творить себе відповідно до власних життєвих смислів та цінностей, які визначають спрямованість її розвитку.

На розвиток уявлень про себе та самоствавлення підлітків впливає багато зовнішніх чинників, зокрема соціальне походження, культурно-історичні, контекстуальні й міжособистісні впливи. У свою чергу, самооцінка підлітків значною мірою визначає їх соціальну інтеграцію та поведінку в різних життєвих сферах.

Багато праць українських дослідників були присвячені питанням розвитку самосвідомості на етапі переходу до дорослості. Отримані результати демонструють вплив навчального та життєвого середовища на самоствавлення (С. С. Кельнер, 2020) [3]. На думку Р. П. Попелюшко (2008), соціальне середовище впливає на формування самооцінки через компоненти, на яких вона базується (відчуття своєї потреби, власної гідності та компетентності) та через референтні групи, що є джерелом норм оцінювання і самооцінювання особистості [5].

Тісний зв'язок самооцінки і рівня домагань підлітків продемонстрований в роботі І.М.Кучманіч (2010). Попри активне формування самосвідомості у підлітковому віці, Я-концепція залишається недостатньо сформованою, а самооцінка хиткою та схильною до крайнощів. Висота, адекватність і стійкість домагань підлітків достовірно пов'язані із особливостями сімейної ситуації, в першу чергу – зі стилями виховання [4].

І. М. Бушай (2000) підкреслив взаємозв'язок між зовнішнім образом світу та внутрішнім образом «Я». Соціалізація розглядалася вченим як розвиток особистості у напрямку зменшення дисгармонії образу світу та образу «Я». Серед типових деформацій образу світу підлітків: негативний емоційний фон світовідчуття, низький рівень когнітивної складності, фрагментарність і змістова бідність. Асинхронія механізмів свідомості викривлює уявлення старшокласників про себе, формує неадекватний образ «Я» та стає негативною самооцінкою [2].

Найгрунтовніше дослідження формування самосвідомості у підлітковому віці було проведене І. С. Булах. Психологічною основою особистісного зростання підлітків дослідниця вважала становлення моральної самосвідомості. В цей час утверджується нова модальність Я, заповнена нормативно-ціннісним людським досвідом. Важливим особистісним новоутворенням віку є глобальний інтерес до власної особистості, коли предметом свідомості стають власна поведінка, думки, здібності, мотиви, зовнішність та інші феномени. Гостра потреба розібратися у своєму внутрішньому світі знаменує появу особистісної рефлексії. Для підлітків характерне амбівалентне ставлення до себе: разом з усвідомленням неповторності, несхожості на інших виникає почуття розпливчастості власної індивідуальності. Емоційна напруга підлітків сконцентрована навколо власної особистості і підтримується зацікавленим питанням: «Хто Я?» [1, с. 101].

В цей період посилюються процеси диференціації й інтеграції психічних утворень у структурі самосвідомості: активний розвиток здатності вивчати власну особистість; рефлексія образів «Я» (фізичного, ідеального, реального, нормативного, соціального та ін.); синтез різних аспектів «Я» у глобальне уявлення про себе як цілісну, відносно автономну особистість; розгортання інтеграційних процесів, що активізують появу особистісної ідентичності. Відбуваються глибокі зміни у самоприйнятті: з одного боку, переживання власної динамічності, змінності, а з іншого – тенденція до цілісного сприйняття себе, що породжує уявлення про власну складність, неоднозначність.

Усе це дає можливість визначити загальний напрям становлення самосвідомості підлітків: якщо у самопізнанні (когнітивна сторона) та ціннісному самоствавленні (емоційна сторона) відзначена тенденція до більшої цілісності та інтегрованості, то в саморегуляції

(поведінкова сторона) відзначена диференційованість – вміння усвідомлювати і розрізняти різні результати власних дій та вчинків [1].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Розвиток самосвідомості складає головне завдання підліткового віку. Цей процес вивчався багатьма українськими вченими, і сьогодні накопичено багато емпіричних даних. Найчастіше вивчаються окремі структурні компоненти Я-концепції, але мало досліджень, які би переконливо демонстрували інтеграційні тенденції становлення самосвідомості. В більшості праць використано переважно один і той самий набір інструментів: тест 20 суджень «Хто Я?», Тест-опитувальник самоставлення В. Століна і С. Пантілеєва, Шкала самооцінки і рівня домагань Дембо – Рубінштейн, методика кількісного виміру самооцінки С. Будассі. Сучасний етап розвитку українського суспільства вимагає розробки нових інструментів, що розкриють динамічні аспекти формування Я-образу підлітків.

Список використаної літератури:

1. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.
2. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку «Я-образу» акцентуєваних підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2000. 19 с.
3. Кельнер С. С. Психологічні особливості формування особистісної цілісності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
4. Кучманіч І. М. Розвиток домагань підлітків у процесі внутрішньосімейних взаємин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
5. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 274 с.

***Кабардінова-Зелінська Ірина Михайлівна,**
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП “Психологія”,*

***Науковий керівник:**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Ханецька Тетяна Іванівна*

«ОСОБЛИВОСТІ «СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ПСИХОЛОГІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ»

Актуальність проблеми. Враховуючи сучасні складні реалії життя і професійні особливості роботи психолога, синдром професійного вигорання є надзвичайно актуальною проблемою. На сьогоднішній день психологи залучені майже до кожної сфери суспільного життя. Практична діяльність психолога дуже різноманітна – психоконсультавання, психокорекція, психологічний супровід, спостереження, психодіагностика, тренінги тощо, що вимагає високого рівня професіоналізму та постійного навчання фахівця. Окрім

професійних навичок, психолог володіє та використовує важливі особистісні якості – емпатія, уважність, безоцінне ставлення, конгруентність, комунікабельність, тактовність та ін.

З початком широкомасштабного вторгнення звичайний формат роботи психолога також змінився й часто передбачає надання першої психологічної допомоги клієнту та роботу в екстрених умовах, що часто супроводжується супроводом переживання травматичних подій та сильних емоційних станів.

На думку вчених, серед представників професій різних сфер надання допомоги (медичні працівники, педагоги, соціальні працівники, психологи, психотерапевти) найбільше зустрічається професійне вигорання. Психологічне консультування, психокорекція та психотерапія відносяться до видів професійної діяльності психолога, які викликають надмірне емоційне навантаження, відповідальність та не завжди мають визначені критерії успіху.

Ступінь розроблення проблеми. Передумовами виникнення теорій вигорання вважають роботи, присвячені вивченню стресу (Г. Сельє, 1936 р.) та загального адаптаційного синдрому (Р. Лазарус) [5].

Зазначимо, що проблемою «синдрому професійного вигорання» займалось багато зарубіжних і вітчизняних вчених (М. Буриш, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер, У.Б. Шуфелі та ін.), методами його діагностики (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т.І. Ронгинська, О.С. Старченкова та ін.) [1;4]. Проте інтеграції їх робіт та окремого вивчення особливостей синдрому професійного вигорання серед психологів ще недостатньо.

Виклад основного матеріалу. В психологічну науку термін «службове вигорання» («staff burnout») ввів американський психіатр Г. Фрейденбергер у 1974 р., описуючи вигорання як «стан психічного та фізичного виснаження, викликаного професійною діяльністю». Пізніше, К. Маслач розробила тривимірну модель вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень. ВООЗ визнала вигорання хворобою та дала наступне визначення: «...це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі та втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та суїцидальної поведінки» [5].

З січня 2022 року у МКХ-11 вигорання зашифровано під кодом QD85 та визначається як «синдром, що виник унаслідок хронічного стресу на робочому місці та з яким людині не вдалось успішно впоратися». Але, дослідження вчених, зокрема психіатра С. Пфайфера, доводить, що цей синдром може виникати й вдома, й в процесі виховання дітей, й через непорозуміння на роботі [5].

Професійна діяльність психолога пов'язана з роботою з людьми, які потрапляють в різні життєві обставини, й передбачає інтенсивне спілкування з ними та емоційне залучення. Це зумовлює з часом втрату як психологічних, так і фізіологічних ресурсів. У фахівця можуть з'являтися такі прояви як роздратування, втома, напруга. Дуже важливо, щоб психолог міг вчасно помічати і відслідковувати зміни свого стану, оскільки це може мати негативний вплив як на самосприйняття, так і на ставлення до клієнтів, колег та роботи в цілому [1].

Науковці виділяють наступні групи симптомів вигорання:

- психофізичні – втома, виснаження, погіршення сенсорної чутливості, порушення сну, розлади в роботі внутрішніх органів;
- соціально-психологічні – пасивність, дратівливість, тривожність, переживання негативних емоцій;
- поведінкові – дистанціювання від людей, невиконання простих чи навпаки важливих завдань, зміна робочого режиму, зловживання алкоголем.

Вчені виділяють 3 групи чинників, які впливають на розвиток професійного вигорання:

- особистісні – стать, вік, екстраверсія/інтроверсія, емпатія, чутливість, відповідальність;
- рольові – конфлікти, монотонність роботи, недостатні умови для самовираження, робота з важкими невмотивованими клієнтами, робота без можливого підвищення професійного рівня чи статусу;
- організаційні – пов'язані з управлінням та умовами праці [2;4].

Профілактика професійного вигорання передбачає:

- турботу про себе і свій стан;
- позитивне ставлення до складних життєвих ситуацій;
- постійний саморозвиток.

Вчені вивели, так звані, 42 відсотки для нормального відпочинку. Це передбачає – здоровий сон, спілкування з близькими, фізичні вправи, раціональне харчування та хобі. А також такі техніки як: медитації, практики емоційної грамотності, релаксації, роздуми про хороше і гумор [3].

Як *висновок*, хочемо підкреслити важливість і складність роботи психолога. Основним інструментом, який використовує психолог є не теоретичні знання та практичні навички, а власне його особистість. Професійна діяльність фахівців цієї сфери має багато професійних та організаційних чинників, що можуть зумовлювати професійне вигорання. Тому, важливою є розробка системи психопрофілактики синдрому професійного вигорання психологів, яка передбачає створення груп підтримки з використанням технік саморегуляції, творчого самовираження тощо.

Список використаної літератури:

1. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) №4, С. 28 – 34.
2. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ: Главник, 2007. 128 с.
3. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Стратегії боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікової. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 320 с.
4. Паркулаб О.Г. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен професійного вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 125 – 131.
5. Халанський В. Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків : Віват, 2023. 496 с.

*Казьмірук Анна Василівна,
студентка 2 курсу магістратури
ОНП «Теорія та практика наукової психології»*

*Ляшенко Олексій Андрійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології*

«КОРЕКЦІЯ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ПОДРУЖЖЯ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»

Актуальність проблеми. Із початком повномасштабного вторгнення кількість стресових факторів постійно зростає, що здійснює додатковий вплив на розгортання конфліктних ситуацій у подружніх парах. Конфлікти подружжя можуть погіршувати емоційну взаємодію та загальну атмосферу у стосунках, що у свою чергу призводитиме до розлучення. Відтак виникає потреба у вдосконаленні системи надання психологічної допомоги подружжям у ситуації конфлікту.

Ступінь розроблення проблеми. Різні аспекти подружнього конфлікту та його вплив на задоволеність у шлюбі висвітлені у працях багатьох науковців. Дослідження таких вчених Стеффорд Д., Деінтон М., Хаас С., Ллойд С. підтверджують, що те, як пари врегульовують конфлікти та надають підтримку впливає на їх почуття щастя, відданості та задоволеності у стосунках [3;7]. Крамак Т., Шіфман С. та ін. вивчали вплив інтенсивності конфлікту на шлюб [2]. Роллоф М., Іферт Д. досліджували як ефективний конфліктний менеджмент може вплинути на задоволеність взаєминами [6]. Левінджер Дж., Меллінгер Г. встановили взаємозв'язок між деякими стратегіями комунікації (в т.ч. у конфлікті) та задоволеністю у шлюбі [5].

Виклад основного матеріалу. Подружнє життя передбачає тісне співіснування та співпрацю двох абсолютно унікальних особистостей, яким доводиться вирішувати широкий спектр питань від побутових нюансів до виховання дітей разом, часто ще й під дією зовнішніх стресорів. Відтак причинами їх конфліктів можуть ставати найрізноманітніші фактори, серед яких невинуваті очікування один одного, різні погляди стосовно близькості та кількості і якості часу проведеного разом, фінансової труднощі, домашні обов'язки, шкідливі звички, ревності тощо.

Як і багато інших вчених [3;6;7], ми вважаємо що саме те, як пара врегулює конфлікт є вагомим детермінантом задоволеності шлюбом. Оверолл Н. та МакНалті Дж. виділяють чотири види поведінки у подружньому конфлікті відповідно: 1) пряма опозиція (критика, приниження і звинувачення партнера, вираження гніву і роздратування, вимагання змін і командування, позиція домінування і неможливості поступок); 2) непрямая опозиція (спроби зменшити вину і викликати симпатію шляхом апелювання до любові партнера, наголошення на відчутті болю і смутку, демонстрація залежності або безпорадності); 3) пряма кооперація (аргументація і торг, підкреслення причин і наслідків проблеми, пропонування рішень і дослідження альтернатив, зваження переваг і недоліків, ведення орієнтованої на рішення дискусії); 4) непрямая кооперація (пом'якшення конфлікту, вираження любові і прив'язаності, використання гумору, мінімізація проблеми, наголошення на

позитивних рисах партнера і стосунків, використання оптимізму для покращення, обмеження негативних реакцій) [4].

Попри поширену думку про те, що пряма та непряма кооперація, є найбільш ефективними способами врегулювання конфліктів, дослідження показують, що ці стратегії, незважаючи на тимчасове полегшення і задоволення, навпаки можуть призводити до накопичення незадоволення у шлюбі надалі, оскільки не завжди стимулюють партнерів до реалізації необхідних змін. І навпаки, опозиція, хоч і веде до тимчасового погіршення стосунків, надалі може призвести до необхідних змін, які у свою чергу сприятимуть підвищенню рівня задоволеності партнером [4].

Готманн Дж. виділяє два види конструктивної поведінки у конфлікті: 1) когнітивне вирішення (передбачає визначення проблеми, обіцянки змінитися, використання логіки та раціональності); 2) афективне вирішення (саморозкриття, прийняття відповідальності, співчуття, визнання того факту, що в цілому стосунки хороші) [1]. Вчений також зазначає, що афективний спосіб вирішення конфлікту може бути більш ефективним та приносити більше задоволення подружжю.

Зважаючи на вищезазначені тези, можна стверджувати, що гнучкість обох партнерів у виборі стратегій поведінки у конфлікті є вагомим чинником задоволеності шлюбом в цілому, що вказує на потенційний напрям допомоги подружжю. Власне ми вважаємо, що сприяти цій гнучкості та конструктивності комунікації загалом можна шляхом розвитку здатності ідентифікувати власні емоції та потреби, вміння повідомляти про них партнеру, навичок емпатійного слухання та стресової комунікації.

У процесі консультування для реалізації цих цілей можна застосовувати такі вправи як «Будинок здорових стосунків» (ознайомлення пари із актуальною картиною їхніх стосунків, корекція очікувань), «Єднання з іншими шляхом саморозкриття» (освоєння навички саморозкриття, активного емпатійного слухання, сприяння рефлексії), залучати партнерів до рольових ігор із різними сценаріями для рефреймінгу деструктивної поведінки і відтренування нових навичок конструктивного спілкування. Також важливим напрямом роботи залишається психоедукація подружжя на такі теми як емоції (їх ідентифікація, прояв, переживання), структура конфлікту, кризи сімейного життя.

Підбиваючи підсумки, зазначимо, що корекція стилю поведінки подружжя у конфлікті – це доволі об'ємна робота не тільки консультанта, але і подружжя, від бажання змінюватися і йти назустріч один одному якого залежить ефективність реалізованих заходів та власне результат.

Список використаної літератури:

1. Gottman JM. Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*. 1998;49:169–197.
2. Janicki, Denise L., Thomas W. Kamarck, Saul Shiffman, and Chad J. Gwaltney. 2006. “Application of Ecological Momentary Assessment to the Study of Marital Adjustment and Social Interactions during Daily Life.” *Journal of Family Psychology*, 20: 168–72. DOI:10.1037/0893–3200.20.1.168
3. Lloyd, Sally A. 1990. “Conflict Types and Strategies in Violent Marriages.” *Journal of Family Violence*, 5: 269–83. DOI:10.1007/BF00979064

4. Overall N. C., McNulty J. K. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 1–5. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002> (date of access: 24.04.2024).

5. Rands, Marlyn, George Levinger, and Glenn D. Mellinger. 1981. "Patterns of Conflict Resolution and Marital Satisfaction." *Journal of Family Issues*, 2: 297–321. DOI:10.1177/0192513X8100200303

6. Roloff, Michael E., and Danette E. Ifert. 2000. "Conflict Management through Avoidance: Withholding Complaints, Suppressing Arguments, and Declaring Topics Taboo." In *Balancing the Secrets of Private Disclosures*, edited by Sandra Petronio, pp. 151–63. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates

7. Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67(3), 306–323. <https://doi.org/10.1080/03637750009376512>

Кайданович Лілія Едуардівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Гоголь Оксана Василівна

«Психологічні особливості міжособистісних взаємин в юнацькому віці»

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві значно зростає інтерес до проблем становлення особистості юнацького віку. Юнацький вік у психології вважається періодом активного становлення особистості. Характерною рисою раннього розвитку особистості молоді є формування світогляду, тобто системи поглядів на світ, суспільне життя, минуле і майбутнє, моральні принципи, на людину та її значення в житті.

Психологи вважають відносини, їх структуру й динаміку характеристиками особистості, котрі визначають її світогляд, особисту життєву спрямованість та поведінку. Взаємозв'язок таких якостей і складає характер як сукупну систему якостей особистості, її особистих суб'єктивних ставлень до суспільства та до інших людей, до діяльності, до самої себе, які реалізуються у поведінці.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженням даної проблеми займалися багато науковців такі, як Л.М. Карамушка, Р.Л. Кричевський, І.Н. Логвінов, П. В. Лушин, Н.В. Мараховська, Л.І. Уманський, О.С. Чернишов та інші науковці.

Актуальність обраної теми визначається і тією обставиною, що розвиток особистості повинен розглядатися в тісному зв'язку з рівнем розвитку студентського колективу. Вивченню розвитку особистості в учбових групах були присвячені дослідження школярів і студентів, які описані в роботах Т.В. Бендас, О.М. Дубовської, А.М. Марченко, С.Б. Кузікової, А.І.Куриці, В.С. Ольховецького, І.С. Попович, В.В. Ягоднікової та інші.

Деякі аспекти міжособистісних відносин та комунікативних бар'єрів, які виникають у студентів при взаємодії з певною категорією людей, досліджувались Л. Худорошко, Н. Яковлєвою та ін.

Виклад основного матеріалу. Однак, проблема особливостей міжособистісних відносин та вияву комунікативних бар'єрів у спілкуванні осіб юнацького віку розроблена поки ще недостатньо. Тому особливої актуальності набуває науковий пошук практичних способів надання психологічної підтримки й допомоги у встановленні оптимізованих міжособистісних взаємин в студентському колективі. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема міжособистісних відносин у процесі спілкування в студентському колективі на сучасному етапі не отримала в психолого-педагогічній літературі достатнього теоретичного наукового обґрунтування й ефективного практичного здійснення [1].

Особливо значимою є проблема оптимального надання різноманітних умов для розкриття особистісного потенціалу студента в студентському колективі. Виникає необхідність визначити сучасні тенденції розвитку особистості, особливо в зв'язку з розширенням проблемного поля студентських груп і зміною ціннісних орієнтацій молоді [2].

Ознайомившись з літературою, в якій окреслено психологічні особливості міжособистісних взаємин в юнацькому віці, можна виокремити певні заходи, які допоможуть підліткам краще виявляти комунікативні бар'єри та набуття нових умінь та навичок:

- вивчення психологічних особливостей міжособистісних взаємин в юнацькому віці з метою надання психологічної підтримки і допомоги у встановленні оптимізованих міжособистісних взаємин у підлітків;
- проведення лекцій і дискусій для підлітків, щоб сприяти розумінню студентами сутності комунікативних бар'єрів;
- проведення тренінгів для підлітків з метою набуття умінь та навичок профілактики і подолання комунікативних бар'єрів.

Висновок. Суттєва перебудова особистості у період зрілої юності зумовлена важливими змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни зазвичай пов'язані зі вступом до закладу вищої освіти, початком професійної діяльності тощо. В юнацькому віці людині приходится самостійно приймати та втілювати в життя рішення, будувати особисте життя, життєві плани. Відбувається перехід від пізнання світу до його перетворення, починається самоствердження у професійній діяльності.

Міжособистісні відносини, які розвиваються у юнацькому віці, є продуктом комунікативної активності і виражаються в системі відносин, встановлених між партнерами. Таким чином, відносини можна розглядати як внутрішню психологічну основу взаємодії людей як інтерактивної сторони спілкування.

Список використаної літератури:

1. Михайлишин У. Б. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2020. – № 3(1). – С. 165-183.
2. Куриця А.І. Юність як сприятливий період для розвитку лідерських якостей // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільського державного ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – Вип. 8 – С.565–572.

*Камінська Олена Анатоліївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
доктор філософії,
доцент кафедри психології
Бондарчук Оксана Юріївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Ситуація повномасштабного вторгнення, яку зараз переживає Україна, вимагає нового погляду на проблему тривожності, особливо з точки зору практичного використання наукових досягнень. Важливо враховувати вплив сучасних технологій та безперервний потік інформації, який вони породжують, на психічний стан людей, що може значно збільшувати рівень тривожності та ускладнювати його подолання.

Активні воєнні події, що відбуваються на частині території країни, призвели до значного порушення звичайного порядку життя, завдали шкоди здоров'ю і призвели до багатьох людських і матеріальних втрат. Спостерігається значний потік як внутрішніх переселенців, так і переселенців, які були змушені шукати тимчасового захисту в інших країнах. Частина населення, яке не залишала своїх домівок, стикається зі стресом через загрозу обстрілів, перебої електропостачання, зниження купівельної спроможності, розлуку з близькими та за інших причин. Підвищена тривожність в умовах війни проявляється не лише на рівні індивіда, але й формує психосоціальний ландшафт нації.

Ступінь розроблення проблеми. Представники вітчизняної наукової спільноти почали активне дослідження сфери психоемоційного стану військових та цивільного населення з початком періоду антитерористичної операції. Характер переживання психотравмуючих подій досліджували Кісарчук З. Г. [1], Слюсаревський М. М., Карамушко Л. М., Терещук А. Д., Перелигіна Л. А., Приходько Ю. О., Ткачук Т. А., та ін. Стосовно дослідження сучасної російсько-української війни варто виділити колективну монографію Дембиського С., Злобіної О., Костенко Н. «Українське суспільство в умовах війни» [5]. Втім, фокус на дослідженні психологічних особливостей тривожності в цілому має розрізнений, фрагментарний характер.

Вклад основного матеріалу. Проаналізувавши наукову літературу, що розглядає питання тривожності серед дорослих, а також тривожності та стресу у воєнний період, можна стверджувати, що цей психологічний стан є важливою складовою у розрізі проблеми збереження якості життя. Високий рівень тривожності може значно впливати на психічне та фізичне здоров'я особистості: зниження роботоздатності, самооцінки, мотивації, труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних відносин, проблеми зі сном, загострення хронічних хвороб, тощо. Згідно досліджень, стан власного здоров'я є одним з основних причин стресу у період війни для третини опитаних українців [6].

Хоча страх і тривога можуть виконувати і адаптивну, і дезадаптивну функції [4], у розрізі умов затяжного періоду війни слід очікувати, що даний феномен несе в собі здебільшого виражені негативні ефекти [2, 4].

Рівень саморефлексії населення щодо свого психологічного стану можна назвати низьким. Згідно заяви Міністерства охорони здоров'я України, понад 90% українців мають принаймні один із симптомів тривожних розладів, і понад половина знаходиться в зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних із психічним здоров'ям [3]. В той же час, згідно інших опитувань, на протязі останніх 1,5 року 50-51% населення стабільно оцінюють свій стан як середній. При цьому незадовільним стан свого ментального здоров'я вважають лише 13% опитаних [6].

Обставини сучасної війни також викликають дискусії щодо психологічних реакцій на інформаційний шум [7-9]. Зростаюча кількість фейків, дезінформації та переплутаних повідомлень стає частиною загального стресу та тривожності для суспільства. Світовий досвід показує, що подібні виклики вимагають не лише психологічної, але й інформаційної підтримки, щоб зберегти емоційне благополуччя громадян.

Тривожність у воєнний період - це проблема не лише самого індивіда, але й соціуму в цілому. Важливо розглядати взаємодію між тривожністю та громадянським суспільством. Створення позитивного та підтримуючого середовища може впливати на зниження рівня тривожності в суспільстві та сприяти психологічній стійкості індивідів.

Список використаної літератури:

1. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К., 2015. 207 с.
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К., 2017. 282 с.
3. Міністерство охорони здоров'я України. Тривожні маркери: коли варто звернутися до психолога. 2023. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/trivozhni-markeri-koli-varto-zvernutisja-do-psihologa> (дата звернення: 24.03.2024).
4. Овчаренко О. Ю., Психологія стресу та стресових розладів. Навчальний посібник. Київ Університет – «Україна», 2023. 266 с.
5. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія. С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
6. Gradus Research Company. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. 2024. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (дата звернення: 24.03.2024).
7. Hoog, N., Verboon, P.: Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. Br. J. Psychol. 111(2), 157–173 (2020). doi: <https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
8. Hwang J, Borah P, Shah D, Brauer M. The Relationship among COVID-19 Information Seeking, News Media Use, and Emotional Distress at the Onset of the Pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(24):13198. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413198>
9. McLaughlin, B., Gotlieb, M. R., & Mills, D. J. (2023). Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being. Health Communication, 38(12), 2687–2697. doi: <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086>

*Капітонова Юлія Володимирівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Якимчук Оксана Іванівна*

«ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ»

Актуальність проблеми. За період карантинно-обмежувальних заходів та повномасштабної війни в нашій країні дистанційне навчання для більшої частини українських школярів стало єдиною можливістю продовжувати учбовий процес відповідно до освітньої програми України.

Актуальність проблеми впливу дистанційного навчання на психіку підлітків полягає в тому, що з однієї сторони на підлітка впливають особливі прояви вікового розвитку особистості, наприклад надмірна емоційна збудженість, підліткова криза або підвищена соціальна чутливість, а з іншої - специфічний формат проведення освітнього процесу з багатьма проблемами та обмеженнями в умовах сьогоденних реалій.

Ступінь розроблення проблеми. Варто зазначити, що питання дистанційного навчання вивчали дослідники в усьому світі. Особливу увагу дослідженню цього питання в Україні приділили О.О. Абакумова, Л.В. Власенко, В.М. Кухаренко, В.В. Бондаренко, Н.О. Нікітіна, В.Н. Кукушкін, В.І. Куценко та інші. Однак, на нашу думку, недостатньо глибокого досліджені психічні стани саме школярів підліткового віку під впливом дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Провівши аналітичний огляд наукової літератури, що розкриває питання дистанційного навчання, робимо висновок, що дистанційне навчання - це така форма освітнього процесу, де учні навчаються самостійно, здійснюючи консультування та обмін інформацією з викладачем за допомогою інформаційних технологій та мережі Internet.

Дистанційна освіта стала можливою завдяки таким факторам, як поява цифрових способів обробки інформації, розвиток електроніки і супутникових технологій зв'язку, розробка інформаційних мережевих технологій, створення Інтернету тощо [1, с.100].

На думку вчених основними особливостями дистанційного навчання є:

- орієнтація на самостійну пізнавальну діяльність;
- значні потенційні можливості для активізації навчально-пізнавальної діяльності;
- можливість організації відкритого навчання;
- розширення аудиторії споживачів освітніх послуг;
- інтеграція світових освітніх послуг;
- зниження, за певних умов, матеріальних витрат на організацію і здійснення процесу навчання [4, с. 65-66].

Попри значні переваги дистанційного навчання науковці називають і вагомі його недоліки. Одними з головних можна назвати наступні:

- проблеми з доступом до мережі інтернет;
- відсутність живого спілкування між вчителем та учнем;
- аутентифікація та ідентифікація учня при перевірці знань;
- відсутність розвитку комунікації та соціалізації [2, с. 224-228].

Підлітковий вік є особливим періодом в житті кожної людини. Складність цієї вікової категорії характеризується переходом від дитинства до дорослого життя у всіх його сферах одночасно: фізичному, психічному, соціальному. Це достатньо яскраво проявляється в навчанні та спілкуванні з дорослими і ровесниками. Головним фактором розвитку особистості підлітка стає соціальна активність, а основним новоутворенням даного вікового періоду є почуття дорослості. Вчені вважають, що провідною діяльністю підліткового віку виступає інтимно-особистісне спілкування.

Дистанційне навчання, через свою специфічну форму, не дозволяє повною мірою задовільнити основну потребу підлітків, а саме безпосереднє спілкування з однолітками, що сприяє процесу дорослішання та розвитку особистості. Тому, можемо припустити, що в цей період школярі середньої школи піддаються подвійному навантаженню на психоемоційний стан, що призводить до відчуття тривожності, депресії, емоційного стресу. Фрустрація в підлітків може провокувати різку зміну настрою, негативізм, проблеми у відносинах з дорослими та батьками, зниження зацікавленості у навчанні.

Як показують останні наукові дослідження, дистанційне навчання має великий вплив на психічний стан і здоров'я школярів, а саме спостерігається підвищення рівня тривоги та депресії в учнів [3]. Дистанційна форма навчання передбачає необхідність постійної присутності на онлайн уроках, що підвищує емоційне та психологічне навантаження на школярів [4, с. 44]. Інші вчені відзначають значне відчуття самотності та обмежену рухову активність в учнів, що призводять до погіршення самопочуття та виникнення проблем з фізичним здоров'ям. Відсутність спільної діяльності з однолітками і з дорослими займає високий щабель впливу на соціальний розвиток підлітків [5]. Все це завдає додаткового навантажувального впливу на формування особистості підлітка, яка і так зазнає суперечливих змін в процесі становлення.

Підсумовуючи вищесказане, хочемо підкреслити важливість підліткового періоду на життєвому шляху людини, а психічний стан підростаючої молоді вважаємо надважливим тому, що він є основою здорового майбутнього покоління нашої держави. Отримані дослідження будуть сприяти впровадженню підтримуючих програм для підлітків в умовах дистанційного навчання з ціллю забезпечення нормального розвитку дітей та збереження їх психоемоційного здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Абакумова О.О. Феномен дистанційної освіти : монографія / Під заг. ред. А.А. Мельниченка. – Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2021. – 212 с.
2. Власенко Л.В. Переваги та недоліки дистанційного навчання / Л.В. Власенко // Професійна підготовка педагога: історичний досвід і виклики сучасності: збірник наукових праць. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного пед. Університету ім І. Франка, 2013. – С. 224-228.
3. Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії Covid-19 на їх психоемоційний стан / С. Гозак [і ін.] // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка = Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv / Київський

національний університет імені Тараса Шевченка. - Київ : ВПЦ "Київський університет", 2020. - Серія : Психологія, Вип. 1 (11). - С. 27-32. Режим доступу: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\).5](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11).5)

4. Кухаренко В.М., Бондаренко В.В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / За ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка – Харків: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. – 409 с.

5. Н.О. Нікітіна, В.Н. Кукушкін. Вивчення впливу онлайн навчання під час воєнного стану на фізичний, психічний та соціальний розвиток дітей. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету* : статті учасників ІХ Всеукраїнської мультидисциплінарної конф., м. Одеса, 12 трав. 2023 р. / Міжнародний гуманітарний університет, Одеса, 2023. С. 98-101. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2023/38/20>

*Карасьова Ольга Віталіївна,
студентка 2 курсу магістратури
ОПП «Теорія та практика наукової психології»*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Гузій Наталія Василівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Старший дошкільний вік характеризується інтенсивним розвитком мовленнєвих, когнітивних та соціальних навичок, що в свою чергу сприяє формуванню складнішої системи емоційних реакцій та відносин [1]. Психологічні аспекти виникнення емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку заслуговують на особливу увагу з боку фахівців і батьків, оскільки цей період є критичним для розвитку емоційної регуляції та соціальної адаптації дитини.

Якість взаємин між дитиною та її найближчим соціальним оточенням, зокрема з батьками та однолітками, є одним із ключових психологічних чинників, що впливають на емоційний розвиток дитини. Це зумовлює глибокий вплив на формування емоційної стабільності та соціальних навичок дитини, які є вирішальними для її подальшого розвитку та адаптації в суспільстві. Таке середовище дозволяє дитині розвивати здорові способи вираження та регуляції емоцій, що є критично важливим для її психологічного благополуччя. Особливого значення на емоційний розвиток старших дошкільників набуває взаємодія з однолітками, що сприяють розвитку таких соціальних навичок, як співпереживання, взаємодопомога та вміння вирішувати конфлікти, які є важливими компонентами здорових міжособистісних відносин. Безпечне приєднання та позитивні взаємодії з батьками та однолітками створюють міцну основу для розвитку здорових емоційних навичок та сприяють формуванню стійкості перед обличчям життєвих викликів [2].

Важливим аспектом емоційного зростання дітей, особливо у старшому дошкільному віці, коли вони починають активно освоювати та застосовувати різноманітні стратегії для управління своїми емоціями також виступає розвиток здатності до саморегуляції. Саморегуляція емоцій у дитини цього віку полягає у можливості визнавати свої емоції, розуміти їх причини та знаходити ефективні способи для їх вираження та контролю, не допускаючи, щоб емоції перешкождали адекватній поведінці або взаємодії з іншими. У цей сензитивний період розвитку вміння саморегуляції тісно пов'язане з когнітивним розвитком дитини. По мірі того, як діти стають більш здатними розуміти причини та наслідки своїх дій, вони також навчаються аналізувати емоційні стани, як свої так і інших, що є фундаментом для розвитку емпатії. Оволодіння цими важливими навичками в дошкільному віці закладає основу для подальшого емоційного розвитку та соціальної адаптації дитини, підготовлюючи її до більш складних соціальних взаємодій та викликів, з якими вона зіткнеться в майбутньому [3].

Середовище, в якому виховується дитина, є фундаментальним підґрунтям для її емоційного розвитку та формування емоційної стійкості. Важливі аспекти цього середовища включають стабільність, безпеку, емоційну підтримку та позитивні зразки поведінки від дорослих, які є ключовими для розвитку здорових емоційних реакцій. Діти до того ж навчаються за допомогою моделювання поведінки, спостерігаючи за дорослими та наслідуючи їхні дії.[4].

Освітнє середовище, зокрема дитячий садок, відіграє ключову роль у розвитку емоційних навичок малюків, виступаючи платформою для їхнього соціального та емоційного зростання. У дитячому садку діти беруть участь у різноманітних інтерактивних іграх, які не лише розважають, але й навчають важливих життєвих навичок. Через гру діти вчаться співпрацювати, ділитися, долати конфлікти та вирішувати проблеми, що є критично важливими елементами соціального розвитку. Це важливо для формування основ соціальної компетентності та емоційного благополуччя дітей, які будуть слугувати міцним фундаментом для їхнього подальшого життя [5].

Відповідно поява емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку представляє собою складний процес, який не можна звести до якогось одного фактора. Цей процес охоплює широкий спектр взаємопов'язаних елементів, включаючи генетичні схильності, біологічні особливості, а також психосоціальні умови, в яких дитина зростає та розвивається.

Взаємодія цих чинників визначає, наскільки вразливою буде дитина до розвитку емоційних порушень, таких як тривога, депресія або проблеми з поведінкою. Так, генетичні чинники задають певну базову схильність до емоційних порушень, проте ця схильність реалізується лише під впливом конкретних умов зовнішнього середовища. Біологічні аспекти, такі як нейрохімічний баланс мозку та його структурні особливості, відіграють важливу роль у регуляції емоцій та поведінки. Психосоціальні чинники, такі як взаємодія з батьками, однолітками та іншими значущими дорослими, впливають на емоційний розвиток дитини, її самооцінку та стратегії впорядкування з емоціями. Якість цих взаємодій може або сприяти розвитку здорових механізмів саморегуляції та позитивної самооцінки, або, навпаки, призвести до формування негативних емоційних станів та порушень [6]. Важливо, щоб батьки та вихователі були уважні до емоційних потреб дитини та надавали адекватну підтримку. Це включає створення безпечного та підтримуючого середовища, де дитина може відчувати себе захищеною та впевненою, вільно виражати свої почуття та вчитися конструктивним способам їх регуляції. Важливість раннього розпізнавання та втручання в

розвиток емоційних порушень не можна недооцінювати, оскільки вони у майбутньому можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я дитини. Розуміння того, що емоційні порушення у дітей старшого дошкільного віку можуть бути пов'язані з різними психологічними чинниками, допомагає формувати ефективні стратегії підтримки нормального психоемоційного розвитку у цьому віці.

Таким чином, емоційні порушення у дітей старшого дошкільного віку можуть бути детерміновані різноманітними причинами, включаючи генетичні чинники, вплив середовища, виховання та соціальні взаємодії. Сімейне середовище відіграє найважливішу роль у розвитку та прояві емоційних порушень, а дошкільні установи стають важливим контекстом для розвитку дитини, де можуть бути виявлені та кориговані емоційні порушення. Раннє виявлення та втручання є ключовими для ефективного лікування емоційних порушень.

Список використаної літератури:

1. Белік Л. А. Адаптація першокласників до школи. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2012. № 6. С. 36-39.
2. Ліснівська Л.Б. Роль самооцінювання в адаптації дитини до школи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2006. № 2. С. 41-45
3. Туріщева Л.В. Особливості роботи з обдарованими дітьми. Харків: Вид. гр «Основа», 2008. С.122.
4. Akyar B. C., Sapsaglam O. The effects of preschoolers' media usage habits on their daily life and sustainability. *Discourse and Communication for Sustainable Education*. Vol.10(2), 2019. P.112-128. URL : <https://doi.org/10.2478/dcse-2019-0022> (дата звернення: 02.02.2024).
5. Бухлова Н.Б. Обдарована дитина. Психологопедагогічний супровід. Київ: Шкільний світ, 2013. 104 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчу та ін. Київ. Просвіта, 2001. 416 с.

Карпінська Вікторія Ігорівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Лисянська Таїса Миколаївна

«ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ»

Актуальність проблеми. Протягом усієї історії суспільство було сповненим суперечностей, така тенденція є природною, адже вони відіграють роль рушійної сили до розвитку. Підліткам особливо важко застосовувати здорові форми комунікації та необхідні компетентності з врегулювання конфліктів, оскільки вікові особливості та середовище

створюють особливий тиск. Це обумовлює актуальність проблеми вивчення чинників конфліктності у підлітків.

Ступінь розроблення проблеми. Проблематика конфлікту висвітлена у роботах багатьох вчених, серед яких З. Фройда, А. Адлера, К. Левіна, С. Бочарової, Е. Гідденса, К. Хорні, Д. Смелсера, К. Томаса тощо. Конфліктність має багато аспектів, які розкривають автори: поведінка особистості в конфліктних ситуаціях (С. Гіренко, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, М. Примуш, Б. Хасан, О. Шаган та ін.), надання психологічної допомоги людям у ситуації конфлікту (Н. Гришина, М. Литвак, Дж. Г. Скотт та ін.), розробка методів, які допомагають ефективно поводитися в складних життєвих ситуаціях (М. Литвак, В. Семиченко, Т. Яценко та ін.). Окрема увага приділена поведінці підлітків та характеристикам відносин, які можуть спричинювати конфліктну поведінку (А. Белкін, А. Лічко, В. Степанов та ін.).

Виклад основного матеріалу. При аналізі наукової літератури можемо визначити, що практично нероздільними виступають поняття конфлікт та конфліктність, проте ці терміни потребують розрізнення.

Наразі немає загальноприйнятого визначення поняття «конфлікт», існує понад 100 дефініцій. Українські вчені Г.В. Ложкін та Н.І. Пов'якель визначають, що це зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, цілей, позицій) суб'єктів - сторін взаємодії [2].

Рівень конфліктності є фактором, який визначає ймовірність виникнення та особливостей розвитку, перебігу, врегулювання конфліктів. Коли цей рівень високий, можна робити висновок про те, що особистість є конфліктною, тобто схильною до конфліктних взаємин.

О. Чайковська визначає конфліктність як системну складну властивість особистості, яка включає наступний комплекс психічних властивостей:

- неадекватна самооцінка, яка може бути завищеною чи заниженою
- прагнення до домінування за будь-яких умов
- консервативні погляди, переконання, мислення
- надмірна принциповість та прямолінійність, яка виявляється у прагненні висловлювати власну думку, незважаючи ні на що
- характерні емоційні якості: дратівливість, упертість, тривожність, агресивність [4].

Науковці називають підлітковий вік одним з найскладніших вікових періодів у онтогенезі, його називають перехідним, важким, критичним, що визначено змінами, які відбуваються у свідомості, діяльності та особливостях взаємовідносин у цей час.

Конфліктність у підлітковому віці визначається як дії, які спрямовані на те, щоб блокувати досягнення цілей протилежної сторони. За рахунок високого рівня домагань до себе, будь-які досягнення протилежної сторони сприймаються як власні невдачі.

На думку О.Чайковської, конфліктність підлітків має певні особливості, що пов'язані з недостатністю життєвого досвіду, нездатністю до адекватної оцінки обставин, низьким рівнем самокритики, високим рівнем емоційної збудливості, імпульсивності, невірноваженими збудженням та гальмуванням [4].

Причинами підвищеного рівня агресії, що потенційно може збільшити рівень конфліктності, є недовільно сформовані соціальні навички, соціально - економічна незахищеність [3].

М.Коць та І.Мудрака визначають, що умови підліткового віку, у яких протест і непоко́ра – це засіб прагнення змін у стосунках з оточенням, провокують підвищення конфліктності, таким чином ця характеристика закріплюється як особистісна властивість [1].

Конфліктність, за О.Чалою, є результатом інтеграції різних якостей особистості, серед яких: високий рівень тривожності, низький рівень емпатії та саморефлексії, неадекватний рівень самооцінки та інші [5].

Соціально-економічне становище сім'ї є одним з факторів конфліктності, оскільки статус сім'ї визначає вимоги, які ставлять батьки до дітей: при низькому – мова йде про вимоги слухняності та поваги, при середньому достатку сім'ї – є виражена заклопотаність розвитком, успіхами та досягненнями [3].

Деструктивність всередині сім'ї, що виражається у недостатності виховання, психологічні зміни дитини-підлітка та характерологічні особливості дорослих можуть стати чинником виникнення дитячо-батьківських конфліктів [21].

Як висновок, конфліктність підлітків визначається як результат комплексом соціально-психологічних чинників та тих, що тиснуть на особистість у кризовому віковому періоді. Конфлікти можуть бути результатом суперечностей між суспільством, мікросередовищем та самим підлітком, проти волі якого вони можуть виникати.

Список використаної літератури:

1. Коць М. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків / М. Коць, І. Мудрак // Соціальна психологія. – 2007. – № 1. С. 162–169.
2. Ложкін, Г. В., & Пов'якель, Н. І. (2007). Теорія та практика вирішення конфліктів: Навчальний посібник. Київ: Академперіодика.
3. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: – Ялта: РВВ КГУ, 2013. – Вип.38. – Ч.1. – 288 с .
4. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці / О. М. Чайковська // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. – 2013. – Вип. 38 (1). С. 251–257
5. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості / О. А. Чала // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки. – К., 2009. – №26 (50). – Ч. I. С. 399–402

Карпенко Ольга Олександрівна,
студентка 3 курсу бакалавр,
ОПП «Психологія консультування»,

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Ляшенко Олексій Андрійович

«ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «ІДЕНТИЧНІСТЬ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ»

Актуальність проблеми. Глобалізація та інтернаціоналізація способів життя, що проявляються у стиранні національних та культурних своєрідностей, розмитті границь гендерних відмінностей, неповторності суб'єкта, військові дії в Україні, що ведуть до зміни місця проживання і відповідно оточення, викликають багато питань пов'язаних з ідентичністю. Відбувається процес зміни моделей життя. Виникає ситуація неясності мотивів існування індивіда – криза ідентичності. Саме тому поняття «ідентичність», настільки важливе для вивчення в цей час.

Ідентичність - це єдність стійкості та мінливості, що дає індивіду можливість самопроєктування, змінюючись і модифікуючись разом. Втрата та набуття ідентичностей, складнощі пов'язані з цими процесами також будуть цікавими для вивчення. В процесі проживання травм війни особистої та колективної, питання відновлення ідентичності або набуття нової, також відіграють надзвичайно важливу роль.

Ступінь розроблення проблеми. Еволюція проблеми ідентичності (від спрощених поглядів до складних теоретичних концепцій) посідає важливе місце у фундаментальних працях зарубіжних класиків: В.Джеймс, Г.Олпорт, К.Роджерс, Г.Салліван, К.Хорні та українських науковців: С.Максименка, Т.Яблонської, П.Горностая, В.Зливкова, С.Лукомської, О.Ляшенка і т.д.

Виклад основного матеріалу. В результаті аналізу літератури з проблем ідентичності, можна стверджувати, що ідентичність це актуальний стан, поточне переживання себе в певний момент життєвого шляху. Ідентичність формується через механізм ідентифікації. Формування ідентичності відбувається протягом всього життя та супроводжується конфліктами між поточною (набутою раніше) ідентичністю та актуальною соціальною ситуацією. Колективна, національна, професійна, гендерна та інші ідентичності становлять суть людини.

Приналежність людини до етнічної меншини на новому місці проживання може бути однією з причин кризи ідентичності та виникненню чи загостренню психопатологій.

Спираючись на теоретичний аналіз літератури, варто виділити наступні висновки:

- ідентичність - це актуальний стан, поточний досвід самоцілісності в певний момент життєвого шляху;
- формування ідентичності відбувається протягом усього життя людини і супроводжується кризами конфліктами між сформованим змістом ідентичності і поточною соціальною ситуацією;
- зміст ідентичності не тільки індивідуально-особистісний, а й конкретно-історичний,

- набуття нової ідентичності проживається як криза.

У висновку можна сказати, що проблема ідентичності досить актуальна у сьогоднішній час. Це стосується визначення нашої національної, громадянської та етнічної ідентичностей, а також більш вузької – професійної ідентичності. Саме тому ми вважаємо за потрібно більш детально вивчати особливості становлення та вияву різних ідентичностей у підальших наукових дослідженнях.

Список використаної літератури:

1. Горностай, П. П. (2010). Групова ідентичність як предмет психології малих груп. Наукові студії із соціальної та політичної психології, (24), 105-113. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: Д-р Джудіт Герман – Львів: 2022.
2. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2013). Становлення поняття професійна ідентичність у вітчизняній і зарубіжній психології. Горизонти освіти, (3), 143-148.
3. Кікінежді, О. М. (2013). Гендерна ідентичність особистості: когнітивна парадигма. Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Психологія і педагогіка, (22), 51-56.
4. Кубриченко, Т. В. (2012). Ідентичність особистості у гендерному вимірі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), 2(2), 323-331.
5. Кузьміна, І. П., & Кузьміна, І. П. (2012). Професійна ідентичність майбутніх фахівців.
6. Ляшенко, О. (2021). Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 52-61.
7. Максименко, С. Д., & Осьодло, В. І. (2010). Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (8).
8. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер.з англ. – К.Лабораторія, 2023.
9. Шевчук, Г. С. (2010). Материнська ідентичність у структурі Я–концепції жінки. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (9).
10. Яблонська, Т. М. (2010). Ідентичність як предмет психологічного аналізу. Наукові записки Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України/[за ред. академіка СД Максименка].–К.: Ніка-Центр, 378-385.

*Клименко-Мудра Анна Ярославівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Бушусьва Тетяна Володимирівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»

Актуальність проблеми. Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом формування професійної компетентності студентів-психологів. В умовах сучасного світу висуваються високі вимоги до якості професійної діяльності психолога і розвиток емоційного інтелекту стає одним з ключових факторів успіху.

Виклад основного матеріалу. Наразі в психології існують різні підходи до визначення емоційного інтелекту. Його визначають як набір навичок, що включає в себе усвідомленість власних емоцій, управління ними, виявлення емпатії та ефективність в соціальних взаємодіях [1]; як здатність до ефективного мислення та управління власними емоціями та емоціями інших людей [6] тощо. Відповідно, згідно з різними авторами, структура емоційного інтелекту може включати різні компоненти. Д.Гоулман виокремлює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [1]. Д.Майер, П.Саловой виділяють чотири ключові складові: перцептивність емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій та управління емоціями [6]. Отже, розрізняються раціональний компонент емоційного інтелекту (розуміння емоцій) та регулятивний компонент (управління емоціями).

Незважаючи на значимість емоційного інтелекту у формуванні професійної компетентності майбутніх психологів, дослідження, присвячені особливостям його розвитку у студентів-психологів, залишаються поодинокими.

Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів охоплює різні аспекти. По-перше, це усвідомлення та регуляція власних емоцій. Визначається роль тренінгів розвитку інтелекту у розвитку здатності майбутніх психологів розпізнавати та регулювати власні емоції [2, 4]. Другий аспект - це емпатія та вміння розуміти емоції інших людей. Досліджується роль навчально-виробничої практики студентів у розвитку емпатії та розуміння емоцій інших [4, 5]. Третій аспект - це соціальна компетентність, яка включає у себе навички спілкування та вирішення конфліктів. Досліджується динаміка розвитку соціальної компетентності та шляхи її оптимізації [3].

Висновок. Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів є актуальною проблемою, оскільки рівень його розвитку впливає на якість майбутньої психологічної практики психологів. Дослідження в області емоційного інтелекту дозволять розробити ефективніші методи навчання та підготовки студентів-психологів до професійної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Гоулман, Д. Емоційний інтелект. Київ: Клуб Сімейного Дозвілля. 2006.

2. Карпенко, Є. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів педагогічних вишів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2016. 4(64), 102-106.

3. Лаврінченко, О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у студентів педагогічних спеціальностей. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, соціологія, філософія, 29(1), 2017. 164-169.

4. Світлична, О. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів. Науковий вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія, педагогіка та соціальна робота, 2015. 2(14), 98-103.

5. Сірик, Н. М. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі професійної підготовки. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Педагогіка, психологія, соціальна робота, 2019. 34, 78-81.

6. Mayer, J. D., & Salovey, P. What is Emotional Intelligence?. In P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books. 1997.

Клітна Поліна Анатоліївна
студентка 2 курсу магістратури
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ»

Актуальність проблеми. Інститут сім'ї в умовах стрімкого розвитку суспільства зазнав значних змін в Україні. Молодь активно реалізує себе в різних сферах суспільного життя. Але емоції та почуття залишаються актуальним фактором, який впливає на вибір подальшого шляху, зокрема почуття кохання, яке є актуальним для будь-якого віку, але все ж таки у молоді воно більш емоційно забарвлене.

На даний момент в Україні спостерігається невтішна картина, зростає кількість розлучень та неповних сімей, нація старіє, знижується народжуваність, погіршується рівень життя, знижується цінність сім'ї. Все це зазвичай впливає на готовність до створення сім'ї, сприяє відкладанню шлюбу, послаблює мотивацію до дітонародження. Молодь у ранньому віці демонструє досить низький рівень особистісної зрілості, відповідальності та самостійності. Таким чином, можна зробити висновок, що молоді люди прагнуть здорового партнерства, але в симбіотичних стосунках досить рідко звертають увагу на об'єктивні фактори, такі як особистісні риси, характер, вчинки, як свої, так і партнера.

Перебуваючи на стадії романтичних стосунків, вони відчують емоційний підйом, ідеалізують партнера та свої очікування щодо сімейного життя. Але за емпіричними даними, в молодому віці слід працювати над розвитком власної ідентичності, вмінням ефективно

взаємодія з іншими, вирішувати конфлікти, чути себе і свої бажання, прагнути до самореалізації. А в майбутньому, досягнувши певного рівня зрілості, повністю реалізувати потенціал своїх можливостей, створити добре функціонуючу сім'ю, яка буде розвиватися, змінюватися, трансформуватися, на благо всіх її членів.

На сьогоднішній день тема «Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді» недостатньо досліджена, тому це і зумовило вибір саме цієї теми.

Ступінь розроблення проблеми. Такі відомі психологи як В. Джеймс, Е. Фромм, Г. Хайман, М. Ніколс, В. Целуйко, С. Рубінштейн, Л. Шнейдер Е. Берн, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Думчинська, Л. І. Магдисюк та Р. Річардсон вивчали проблему взаємодії молодих подружніх пар. Е. Фромм концентрувався на вивченні самого поняття «кохання». Е. Берн та Р. Річардсон вивчали проблеми комунікації як один із значущих фундаментів міжособистісних взаємин.

Вклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, можна виділити декілька психологічних аспектів готовності молоді до шлюбу: готовність особистості прийняти на себе нову систему обов'язків щодо свого шлюбного партнера, майбутніх дітей; готовність до міжособистісного спілкування і співпраці; здатність до самовідданості щодо партнера; наявність якостей, пов'язаних із проникненням у внутрішній світ людини (здатність до співпереживання та емпатії); висока естетична культура почуттів і поведінки особистості; уміння розв'язувати конфлікти конструктивним способом; здатність до саморегуляції власної психіки та поведінки.

Також, готовність до вступу в шлюб безпосередньо пов'язана з емоційною сферою людини. І найбільш часто мотивуючими факторами створення сім'ї виступають: кохання; бажання мати дитину; спільність інтересів, поглядів; споживчі, економічні чинники; психологічна підтримка партнера; близьке спілкування і взаєморозуміння; спільне дозвілля; жага особистого щастя; інтимне задоволення; відчуття необхідності, потрібності комусь, втеча від самотності; тиск соціальних нормативів і традицій; вимушені обставини. [3]

Рівень готовності молоді до створення сім'ї це певна характеристика людини, якою інтегрується прийняття сімейних цінностей як соціального інституту, спеціальних знань та умінь у сфері сімейного, раціонального ведення домашнього господарства, міжособистісного спілкування та сімейної педагогіки.

Таким чином, готовність до шлюбу розглядається нами як система настанов на шлюб, психологічними складовими якої є прийняття на себе нової системи обов'язків щодо свого шлюбного партнера, майбутніх дітей, розуміння прав і чеснот інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності в людських стосунках, прагнення до співробітництва та повсякденного спілкування, уміння пристосуватись до звичок та рис характеру іншої людини, розуміння її психічних станів, та наявність мотивації вступити в шлюб. [1]

Список використаної літератури:

1. Ейдемільер Е. Г. Психологія і психотерапія сім'ї. – 3 видання/ Е. Г.Ейдемільер, В. В. Юстіцкіс: Пітер, 2002. – 656 с.
2. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.

3. Орбан-Лембик Л. Е., Лембик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. – Вип. 11. – Ч.1.

*Кльован Єлизавета Ігорівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я
Мозгова Галина Петрівна,*

«ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ»

Актуальність проблеми. Сучасний стан українського суспільства у зв'язку з військовими діями протягом 10 років на сході країни та повномасштабним вторгненням РФ в Україну, обстрілами і бомбардуванням, жертвами і руйнуванням на території всієї країни, та зокрема на окупованих територіях, створили безпрецедентну тривалу кризову ситуацію, що призводить до тривалої фізичної і психологічної травматизації всього населення країни і молоді, зокрема. Ми стикаємось з надзвичайними для сучасного життя молоді проблемами здоров'я учасників бойових дій, тимчасово переміщених осіб в межах країни та за кордон громадян нашої держави, волонтерів, медиків, рятувальників, соціальних працівників, психологів і інших молодих людей, що безпосередньо перебувають у травмуючих ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу. Фахівці в галузі психології, медицини та соціальних наук висловлюють потребу у глибокому вивченні умов, які сприяють збереженню психологічної стабільності та резильєнтності молоді, яка є найактивнішими учасниками суспільства.

З огляду на зазначене тема резильєнтності як чинник психологічного здоров'я молоді є актуальною і нагальною для дослідження.

Ступінь розроблення проблеми. Початковим етапом вивчення феномену резильєнтності вважаються дослідження Е. Werner та R. Smith (1955 р.). Серед вітчизняних дослідників проблематиці резильєнтності присвячені роботи таких вчених, як С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Гршин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Кіреєва, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та інші. В зарубіжній психологічній науці відзначаються роботи Дж. Боннано, Е. Вернер, Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Мадді, Е. Мастен, М. Рутгер, Р. Сміт та інші.

Питання резильєнтності як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології, проте концептуалізація резильєнтності молоді в тривалих умовах сучасної війни, яка є унікальним досвідом українських спеціалістів і українського суспільства, є малодослідженою.

Виклад основного матеріалу. Після аналізування наукових досліджень, що описують визначення та концептуалізацію резильєнтності, можна зауважити, що цей термін був вперше введений понад 40 років тому в науковій літературі. Введення терміну "резильєнтність" до психологічної термінології приписують раннім працям Е. Werner та R. Smith. [1; 2]

Цей термін перейшов у психологічний вжиток з фізики, де він описує властивість матерії відновлювати свою початкову форму після деформації під впливом тиску (як у випадку опору матеріалів). Таким чином, типовим прикладом розуміння резильєнтності є визначення Ф. Лозеля, де резильєнтність розглядається як здатність людини або соціальної системи відновлювати нормальне, повноцінне життя в умовах складності.

Визначення резильєнтності формується у трьох основних площинах - як риса особисто або навичка, як процес та як позитивна адаптація чи захисний механізм. Таке комплексне розуміння сформувалось як наслідок хвиль досліджень, під час яких змінювався фокус та методологія.

Класично в літературі відокремлюють чотири такі хвилі. Так, дослідники першої хвилі фокусувалися на тому, що має значення для резильєнтності, які якості людини, інших систем самопідтримки та ресурсів допомагають у посттравматичному зростанні. Друга хвиля досліджень присвячена процесам, пов'язаним з резильєнтністю й знаходила відповіді на такі питання, як можна сприяти розвитку або перешкоджати перед- та/або посттравматичним симптомам. Третя хвиля відповідала на питання вродженості, розширення рамок процесу резильєнтності та коли і які інтервенції можуть бути корисними. Четверта - вивела дослідження на багаторівневу концепцію, почала інтеграцію психологічних даних з даними таких наук, як біологія, генетика, неврологія тощо. Це розширювало, оптимізувало методи розвитку резильєнтності. Лазос Г.П. 2018)[3].

Концепція резильєнтності виходить за межі лише «подолання» і передбачає також 1) позитивний результат, який досягається попри високий ризик, 2) збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, 3) повне відновлення після травмування та досягнення успіху. Таку точку зору використовують багато науковців і розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмуючих подій, а й вихід із певним зростанням функціональних компетенцій, так зване посттравматичне зростання (С. Лепор, Т. Ревенсон) [4].

Сучасні дослідники звертають більше уваги на комплексний підхід до вивчення та розуміння цього явища. Наприклад, D. Hellerstein виділяє дві основні компоненти: фізична резильєнтність як показник стійкості до стресу та толерантності, а також психологічна резильєнтність, що включає в себе розвиток та підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук смислу у складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та опанування різноманітних психотехнік, які сприяють розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу [5].

Узагальнюючи, всі означення резильєнтності відзначають особистість як здатну до відновлення після негативних життєвих подій. Багато вчених розглядають резильєнтність як властивість особистості, характерну для певних людей (наприклад, J. R. T. Davidson, V. M. Payne, K. M. Connor). [6;7].

Інші науковці розглядають резильєнтність як динамічний процес, що складається з контакту з негативними подіями або ризиковими факторами, активації захисних механізмів та їхньої взаємодії з факторами вразливості, що може призвести до розвитку або відсутності резильєнтності (яка може вказувати на патологічну реакцію психіки) (D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten) [8; 10].

Так, в науковій літературі можемо зустріти такі визначення резильєнтності:

- це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів (Neman R., 2005);

- це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком (Fergus S., Zimmerman M. A. 2005);
- це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації (Wagnild G. M., Young H. M., 1993);
- це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу (Bolton K. 2013);
- це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів (Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B., 2000);
- втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед обличчям невдач (Connor K. M., Davidson J. R., 2003);
- це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини (Bonanno G. A. 2004);
- це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) (American Psychological Association 2010);
- це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу (Masten A. 2014) [9]

При цьому зазначимо, що водночас існують дослідження, які піддають критиці як теоретичні конструкти резильєнтності, так і саму методологію емпіричних досліджень (S. S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker) [10].

Як *висновок* можна зазначити, що термін «резильєнтність» в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях має окремі розбіжності, в тому числі викликані україномовним перекладом, але загалом він пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих ситуацій є цікавим для психологічної науки і практики. Переваги резильєнтності включають в себе високу адаптивність, психологічне здоров'я та досягнення у справах людини.

Психологічні фактори, які сприяють розвитку резильєнтності, це направленість на життєву мету, почуття гармонії, позитивні емоції, стійкість, адекватне самовизначення, ефективні стратегії протистояння, оптимізм, соціальна підтримка, здатність звертатися за допомогою до інших, гнучкість мислення та висока духовність.

Вивчення резильєнтності має важливе значення, оскільки розуміння здатності людини до позитивної психологічної адаптації у негативних умовах може допомогти фахівцям у галузі психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для розвитку життєстійкості, стресостійкості та здатності подолати стресові ситуації.

Список використаної літератури:

1. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.
2. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. – New York : McGraw – Hill.

3. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, 14. 26– 64.
4. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. – Электронный ресурс : <https://studfiles.net/preview/5582162/>. – назва з екрану
5. Hellerstein D. How I can become resilient // Heal Your Brain. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.
6. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76
7. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder // International Clinical Psychopharmacology. – 2005. - # 20. – pp. 43-48.
8. Germezy N., Masten A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. // Child development. – 1984. – # 55. – p. 97 -111.
9. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.
10. Luthar S.S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // Child development. – 2000. – #71. – p.543-562
11. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308
12. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // Developmental Psychopathology. – 2011. – 23. – pp. 493-506.

*Кобевко Наталія Володимирівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ставицька Світлана Олексіївна*

«УКРАЇНСЬКІ АГРАРІЇ ВИВОЗЯТЬ НЕ ТІЛЬКИ ЗЕРНО, АЛЕ І ВЛАСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Аграрний сектор України є одним з гарантом продовольчої безпеки. На нього припадає близько 10% ВВП та в цій галузі задіяно близько 25% населення. У зв'язку зі повномасштабним вторгненням росії в Україну аграрії стикнулися з низкою викликів, включаючи окупацію значних площ орних земель, знищення агропідприємств внаслідок ворожих атак, максимально низькою ціною зерна, блокування кордонів, втратою логістики, фінансовою нестабільністю, втратою працівників внаслідок ворожих атак та замінованих оброблювальних земель, щоденних ризиків та нових викликів.

Все більше власників аграрного бізнесу зрозуміли, щоб вистояти в цих складних умовах необхідно акцентувати всі зусилля на збереження, згуртованість, емоційну стійкість та взаєморозуміння у їхньому колективі. Оскільки команда є фундаментом, який допоможе гідно пройти через випробування. На жаль, психічне здоров'я похитнуло і працівників аграрної галузі, постійне відчуття тривоги, недосипання, стресові ситуації значно впливають на непродуктивність, збільшення нещасних випадків під час виконання професійних обов'язків, частіше допущення помилок, потреба в лікарняних, прагнення звільнитися, а власникам покинути справу життя, адже постійно вони відчують велику тривогу та відповідальність за своїх працівників. Перечисленні проблеми є величезним тягарем для аграрного бізнесу особливо в скрутні фінансові часи, де значна частка бюджету витрачається саме на оплату праці. Важливою проблемою є емоційне вигорання, що унеможлиблює підтримання належного рівня працездатності та ефективності працівників.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що вивченням синдрому емоційного вигорання займалися такі вітчизняні та зарубіжні дослідники як Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Майер, К. Маслач, Д. Спаньол, Р. Кепьюто, В. Шафуелі, М. Лейтер, С. Джексон та інші.

Цей феномен був описаний вперше Л. Фреденбергером у 1974 році. Дослідник назвав його терміном burnout (у перекладі з англ. – припинення горіння), який характеризував психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [2].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання професійного емоційного вигорання, можна стверджувати, що емоційне вигорання має доволі складну структуру. Дж. Грінберг наводить характеристику п'яти стадій емоційного вигорання:

- перша стадія – «медовий місяць», коли людина ще відчуває ентузіазм та ще задоволеною роботою, але починається поступове зниження енергії;
- друга стадія – «нестача палива». Виникають проблеми зі сном, з'являється недостатність мотивації, знижується продуктивність праці;
- третя стадія - виникнення хронічних симптомів, людина стає вразливішою у фізичному і психологічному аспекті;
- четверта стадія – це вже криза, що характеризується загостренням або активним розвитком хронічних захворювань, людина стає частково або цілком непрацездатною, з'являється відчуття розчарування;
- п'ята стадія – «пробивання стін». Під впливом тривалого емоційного та фізичного напруження можуть виникнути небезпечні хвороби, а кар'єра перебуває під загрозою завершення[1].

К. Маслач зазначає, що психокорекція синдрому професійного вигорання буде результативна лише на перших двох стадіях. Після переходу розвитку синдрому на третю стадію, вигорання усувається тільки за допомогою тривалої глибинної психотерапії[4].

Багато, але не всі дослідження, у яких порівнювали фермерів і не фермерів, виявили, що фермери мають вищий рівень психічних захворювань, ніж люди інших професій. Вражає те, що навіть фермери, які мають позитивні оцінки за показниками психічного здоров'я чи добробуту частіше, ніж люди інших професій, відчують безнадійність щодо майбутнього, мають суїцидальні думки або суперечність, яка ще не повністю зрозуміла, але очевидна в багатьох країнах. Отримання фермерами послуг підтримки психічного здоров'я є

низьким. Було виявлено, що втручання в галузі охорони здоров'я були б найбільш успішними, якщо доступ до них сприяли місцеві громадські групи та асоціації [4].

Згідно з дослідженнями вітчизняних вчених, перерви в роботі дають позитивний ефект і знижують рівень вигорання, але цей буде мати тимчасовий характер: рівень вигорання підвищується вже через 3 дні після повернення до роботи і повністю відновлюється через три тижні [3].

Як *висновок*, хочеться зазначити, що більшість науковців вважає даний синдром незворотним і у нас є лише можливість його загальмувати. Український агробізнес демонструє величезний рівень стійкості і витривалості, але війна залишає свій відбиток, тому не варто ігнорувати симптоматику, вчасно реагувати та докласти зусиль у збереженні психологічного здоров'я у тих, хто годує світ.

Список використаної літератури:

5. Maschak S. Professional burnout of a personality as a sociopsychological problem. *Naukovyi visnyk Lviv State University of Internal Affairs*. 2012. Vol. 2, № 1. P. 444-52.
URL:https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/02_2012_1/12msospp.pdf
6. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. Для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
7. 16. Культура здоров'я особистості: курс лекцій / [П. О. Олеандер, В. С. Ерушко, Т. І. Бережна та ін.]. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2010. 196 с.
8. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 37 (4) (1995), pp. 442-452
9. Maslach C. Prevention of burnout: new perspectives / C. Maslach, J. Goldberg//*Applied and Preventive Psychology*. 1998. Vol. 7 . P.6 3 -7 4 .

*Кожан Олена Валентинівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,
факультету психології*

*Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Якимчук Оксана Іванівна*

«ВПЛИВ ВІЙНИ НА ДИСГАРМОНІЮ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ МОЛОДИХ СІМЕЙ»

Актуальність проблеми. Війна завжди має негативний вплив на суспільство, включаючи й особисте життя людей. У сучасній Україні багато молодих сімей зіштовхуються з викликами, які виникають внаслідок воєнних подій. Це може бути стрес, страх, економічні труднощі, мобілізація одного з подружжя та невизначеність майбутнього. У таких умовах подружні стосунки можуть зазнавати напруги та дисгармонії. Молоді сім'ї часто приймають важкі рішення щодо того, чи залишатися вдома, чи шукати безпеки в інших регіонах або

навіть країнах. Це може призвести до конфліктів у сім'ї, незгоди та розладу. Така ситуація вимагає уваги та дослідження з метою надання підтримки та розвитку стратегій адаптації для молодих сімей.

Ступінь розроблення проблеми. Психологічні проблеми сім'ї на її початковому етапі розглядаються в роботах Г. Бевз, Т. Буленко, І. Ващенко, Т. Говорун, З. Кісарчук, Г. Кочарян, Б. Херсонський, та інших авторів. Дослідженню шлюбно-сімейних взаємостосунків та профілактики сімейного неблагополуччя приділяють увагу багато українських дослідників, таких як О. Волошок, І. Дементьева, О. Кочарян, Є. Потапчук, М. Птах, О. Сидоренко, Л. Слюсар, Р. Федоренко, Н. Хлопоніна, О. Язвинська, та ін. Завдяки роботі вчених, зокрема тих, кого ми згадали вище, в Україні є база знань, яка допомагає розуміти психологічні аспекти подружніх стосунків молодих сімей. Однак, враховуючи постійні зміни в суспільстві та нові виклики, дослідження впливу війни на дисгармонію в подружніх стосунках молодих сімей залишається важливим для подальшого розвитку практик і стратегій допомоги молодим сім'ям в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. На жаль, війна в Україні має серйозні наслідки не лише на політичному та економічному рівнях, але й на психологічному. Подружні стосунки молодих сімей стають додатковою жертвою цієї конфлікту.

Відзначимо, що дисгармонія в подружніх стосунках – це стан, коли відносини між партнерами в сім'ї характеризуються конфліктами, напругою, незгодою та непорозумінням. Це може включати в себе різноманітні проблеми, такі як недоліки в комунікації, різниця в цінностях та поглядах, конфлікти щодо розподілу обов'язків та відповідальності, а також взаємне невдоволення або невміння знаходити компроміси. Дисгармонія може виникати з різних причин і вимагати уваги та розв'язання для підтримки здорових та щасливих сімейних відносин. Р. Федоренко, підкреслює, що сімейна дисгармонія виникає тоді, коли між партнерами є певна неузгодженість в поглядах, уявленнях, цінностях [3, с. 5].

На сьогодні, молоді сім'ї, що переживають воєнний конфлікт в Україні, стають однією з найбільш вразливих груп населення, яка зіткнулася зі значними труднощами. За словами Т. Філіпенко, успіх їхнього благополуччя та здатність вирішувати проблеми визначатимуть майбутнє суспільства. Оскільки сім'я є основною одиницею суспільства, важливо надати їй відповідну увагу та підтримку від громадськості. Т. Філіпенко підкреслює актуальність цієї проблеми та наголошує на необхідності спільних зусиль для забезпечення добробуту молодих сімей у змінних та складних умовах [4, с. 303].

За словами Л. Слюсар, розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію з гендерними перекосами часто «розриває» сім'ї, послаблює шлюбні та родинні зв'язки. Особливо це стосується сімей, де жінки перебувають за кордоном, оскільки вони можуть спілкуватися з чоловіками лише віртуально. Психологи стверджують, що подружжя, яке не зустрічалось особисто протягом тривалого періоду і спілкується виключно через інтернет, може почати втрачати спільні моменти та почуття, ослаблюючи свої сімейні зв'язки. Це може призвести до ослаблення шлюбних зв'язків та фактичного розриву, навіть без юридичного оформлення розлучення [2, с. 11].

Згідно з висловлюванням К. Сіткової, сім'ї, які мали міцні стосунки та взаємну довіру перед війною, можуть зберегти або навіть зміцнити свої теплі почуття та повагу під час кризового періоду. Однак сім'ї, що вже мали проблеми, можуть легко розпадатися під впливом воєнного конфлікту. У такому контексті, надання якісної психологічної підтримки стає ключовим елементом для успішного вирішення проблем у подружжя та збереження

цінних відносин для них [1, с. 35].

З вище зазначеного можна констатувати, що вплив війни на подружні стосунки молодих сімей може бути надзвичайно значущим і складним. Представимо деякі можливі наслідки впливу війни на дисгармонію в подружніх стосунках молодих сімей:

1. Емоційне навантаження. Війна може викликати значний емоційний стрес у молодих сім'ях. Страх за безпеку рідних та близьких може викликати тривожність, депресію та інші емоційні проблеми.

2. Віддалення. Якщо один з подружжя військовослужбовець, війна може призвести до віддалення через розрив у фізичній взаємодії. Відсутність одного з партнерів може призвести до відчуття самотності та відчуження.

3. Фінансовий тиск. Війна може призвести до фінансових труднощів для молодих сімей, особливо якщо один з партнерів втратив роботу через внаслідок економічних змін, пов'язаних з війною.

4. Травми та втрати. Якщо один з подружжя військовослужбовець, чоловік/дружина може повернутися з війни з фізичними травмами або посттравматичним стресовим розладом, що може суттєво вплинути на його/її поведінку та взаємини з партнером.

5. Конфлікти і непорозуміння. Війна може підвищити рівень конфліктів і непорозумінь у подружніх стосунках через зміну обставин, стресові ситуації та різницю у способах управління стресом.

Висновок. Загалом, війна може створити додаткові виклики для подружніх стосунків молодих сімей і вимагати додаткових зусиль для збереження та підтримки здорових взаємин. Розуміння та емоційна підтримка є важливими для подолання впливу війни на дисгармонію в подружніх стосунках молодих сімей.

Список використаної літератури:

1. Сіткова К.О., Проблема руйнування сім'ї внаслідок війни. Ольвійський форум – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XVI Міжнар. наук. конф. 2022 р., Миколаїв. С. 33–35.

2. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023, № 2 (52). С. 3–20.

3. Федоренко Р.П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

4. Філіпенко Т.Г. Ханецька Т.І. Психологічні особливості подружніх конфліктів у молодих сім'ях *Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 302–304.

Кожухар Олена Михайлівна
студентка I курсу магістратури
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна

«ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ»

Актуальність теми. Стрес – це нормальна реакція на виклики, що виникають у навчальному, особистому та соціальному житті студентів. Цей період може бути дуже напруженим і стресовим через академічні навантаження, випробування, зміни у соціумі, індивідуальні проблеми та інші фактори. Над важливо досліджувати, як студенти адаптуються до цих ситуацій, і які психологічні механізми вони можуть використовувати для боротьби. Стрес має негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, а також на рівень успішності. Тому виникає необхідність вивчення психологічних механізмів, які допомагають адаптуватися до стресових ситуацій. Розуміння допоможе розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку, спрямовані на покращення психологічного благополуччя та академічних досягнень студентів.

Ступінь дослідження. У науковій літературі проблема стресу у студентів, розглядається з різних кутів, часто зосереджуючись на екзаменаційному стресі. Однак проблематика виходить за межі цього періоду. Дослідження цього питання проводили: Анпілова Д.В., Донець О.І., Пухно С.В., Дубчак Г.М.

Кандидат психологічних наук – Дубчак Г.М. у своїй роботі «Аналіз навчального стресу студентів: гендерний аспект», доводить, що для більшості сучасних українських студентів найбільш стресогенними є ситуації, пов'язані з навчанням, тоді як менш стресові виникають у зв'язку з конфліктами у групі та проблемами спільного проживання з іншими студентами.

Виклад основного матеріалу. Кожний прояв стресового стану можна полегшити, з допомогою психологічних механізмів адаптації. Одним із таких механізмів – є психологічна гнучкість. Вона визначається як здатність підлаштуватися до змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі.

Користь цього методу на шляху боротьби зі стресом, полягає в: 1) усвідомленні емоцій (допомагає більш об'єктивно оцінювати ситуацію та глобальність проблеми); 2) прийняття несприятливих обставин (механізм дозволяє об'єктивно дивитися на причини стресу та приймати їх вчасно); 3) адаптація та зміна стратегій (сприяє здатності студентів змінювати підходи до керування стресом, в залежності від конкретної ситуації.); 4) зосередженість на рішеннях (механізм сприяє зосередженості на тому, що вони можуть контролювати); 5) розвиток рефлексії та саморегуляції (ефективніше керувати емоціями та реакціями на подразники, у вигляді навчальних чи особистих (життєвих) ситуацій). Також, механізм сприяє адаптації до академічного навантаження.

Однією з рушійних сил, на шляху боротьби зі стресовими проявами, є – позитивне мислення. Основа підходу, полягає у використанні потенційних перешкод, як можливостей до розвитку та пізнання нового.

Деякі дослідники, зокрема позитивний психолог Мартін Селігман, тлумачить такий підхід в термінах пояснювального стилю (те, як ви розповідаєте, чому відбулися події). Оптимістичний – такі люди мають тенденцію віддавати собі заслугу, коли відбуваються хороші речі, і звинувачують зовнішні сили за погані результати. Вони також сприймають негативні події як тимчасові та атипові. Песимістичний – люди часто винуватять себе, коли відбуваються погані речі, але не надають собі достатньо заслуг за успішні результати. Такі особистості мають тенденцію бачити негативні події, як очікувані та тривалі.

Користь позитивного мислення у подоланні стресу студентами, полягає в способах, які відкриває: 1) керування стресом (допомагає студенту знаходити конструктивний шлях для вирішення проблем); 2) збереження енергії (таке мислення сприяє зосередженості на розв’язанні проблеми та не дає «розсіювати» власний ресурс); 3) повага до себе, самооцінка (додає впевненості в своїх діях та собі, що також впливає на реакцію та сприйняття); 4) зменшення фізіологічних ефектів (знижує рівень впливу подразника на самопочуття та ймовірність серйозних фізіологічних захворювань); 5) стресостійкість (вчить: дивитися на труднощі, як на можливість для розвитку та самопізнання; спрямовувати енергію на корисні відчуття, а не на події, які не піддаються впливу).

Висновки. Виходячи з вищесказаного, ми прийшли до висновків, що механізми психологічної гнучкості та позитивного мислення є потужними інструментами, які студенти можуть використовувати для подолання стресу та переживань. Ці підходи допомагають усвідомлювати свої емоції та швидше пристосовуватися до змін у навчальному середовищі. Вони сприяють підвищенню самооцінки та стресостійкості. Разом, ці підходи створюють сприятливу базу для покращення якості життя студентів та їх академічних досягнень.

Список використаної літератури:

1. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект / Г. М. Дубчак // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАНП України. – Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. –Т. VI. – Психологія обдарованості. – Вип. 12. – С. 39-47
2. Проблеми психологічного вивчення криз навчання студентів. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу*. Одеса, 2017. С. 482-483.
3. Калошин, Володимир Федорович. Позитивне мислення: практикум з формування: научно-популярная література. - 2015. - 144 с.
4. Проблеми освіти: науково-методичний збірник. Вип. 49/ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. - 2006. - 234 с.
5. National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2010). Психологічна гнучкість і психологічне благополуччя. Отримано з <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2998793/>
6. National Health Service (NHS). (2023). Student stress: self-help tips. Отримано з <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/help-for-teenagers-young-adults-and-students/student-stress-self-help-tips/> .

*Козенко Поліна Романівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

«ВПЛИВ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТІСТЮ»

Актуальність проблеми. В умовах постійних змін і нестабільності сучасного світу, особистість стикається з різноманітними ситуаціями невизначеності, що виникають через швидкий розвиток технологій, воєнні конфлікти, економічні труднощі та інші фактори, що породжують нестабільне середовище та призводять до психологічного стресу. Розуміння того, як особистість обирає копінг-стратегії та проявляє свою психологічну стійкість в умовах невизначеності, є критично важливим для забезпечення психологічного благополуччя та успішної адаптації до середовища, що постійно змінюється.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що у дослідження питання впливу ситуації невизначеності на вибір копінг-стратегій особистістю великий внесок зробили В.В. Абрамов, І. Г. Андрущенко, О.В. Брюховецька, С. Л. Грабовська, І.В. Клименко, Р. Лазарус, У. Леєр, П.В. Лушин, Н.В. Родіна та інші науковці. Проте, все ще існує необхідність в подальшому розширенні досліджень, зокрема, в аналізі конкретних ситуацій невизначеності та їх впливу на вибір копінг-стратегій. Більше уваги до цієї проблеми допоможе розкрити більш глибокі механізми адаптації особистості до складних життєвих ситуацій та розвинути ефективні методи психологічної підтримки.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши напрацювання науковців, що висвітлювали вплив ситуації невизначеності на вибір копінг-стратегій особистістю, на нашу думку, важливим є зазначити, що під ситуацією невизначеності слід розуміти стан, коли особа стикається з несподіваною або непередбачуваною подією, для якої немає заздалегідь підготовлених схем дії, що призводить до відчуття нестабільності та невизначеності у її житті. А. І. Гусев вбачає, що в умовах невизначеності особистість має доступ до різних можливостей для свого розвитку та формування нової ідентичності [1].

В той же час, розкриваючи поняття “копінгу”, слід звернутись до напрацювань С.Л.Грабовської, яка зазначила, що копінг тлумачиться як «здатність особистості розв'язувати життєві труднощі, спрямована на прийняття відповідних дій у життєвих ситуаціях. Цей процес формує різноманітні стратегії для подолання емоційного напруження» [2, с.189]. Також психологічне значення копінгу полягає у тому, що він допомагає людині ефективно пристосовуватися до викликів ситуації, що дозволяє їй керувати стресом та негативними емоціями. Копінг виступає як інструмент саморегуляції, який допомагає знижувати напругу та підвищувати внутрішню стійкість у стиках з непередбачуваними обставинами [3].

Згідно з дослідженнями німецьких вчених У. Леєра і Х. Томе, у ситуаціях невизначеності активуються щонайменше три функції. Перша з них - це попередня оцінка

можливих життєвих труднощів та підготовка до них, що є типовим для періоду стресових ситуацій; друга функція полягає в швидкому аналізі доступних альтернативних відповідей на життєві складнощі та розробці нових варіантів; третя, можливо, найскладніша, - це створення психологічних умов для досягнення гармонії між незгодними когнітивними і мотиваційними процесами [4]. Також науковцям вдалось сформулювати чотири загальні типи особистостей, які по-різному формують копінг-стратегії у ситуації невизначеності:

1. Особистість першого типу (тип «А») спрямована на досягнення, зміну середовища, використання можливостей та випробування власних здібностей. Такі особистості прагнуть до розширення знань про невизначені ситуації та їх перенесення на ситуації ризику.

2. Другий тип особистості (тип «В») більше зосереджений на внутрішніх змінах свого «Я» та частково – на моделюванні власної поведінки.

3. Особистості третього типу (тип «С») виявляють покірність долі. Їхні когнітивні та діяльнісні характеристики виявляються дуже слабо.

4. Четвертий тип особистості (тип «D») характеризується тривогою, апатією і розчаруванням. Ці особистості найбільше потребують психологічної підтримки та допомоги для розвитку адекватних стратегій подолання.

Висновки. У світі, де невизначеність стає все більш нормальною частиною життя, вибір копінг-стратегій є ключовим для збереження психічного здоров'я та досягнення успіху. Дослідження психологічних реакцій на невизначеність допомагає розкрити важливі механізми адаптації людини до змінного середовища. Розуміння різних типів особистостей та їхніх стратегій подолання допомагає розробити персоналізовані підходи до психологічної підтримки та сприяє збереженню психічного здоров'я в умовах нестабільності.

Список використаної літератури:

1. Гусев А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

2. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С.188–199.

3. С. Д. Максименко Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя. Практична психологія та соціальна робота. 2008. No 6(111). С. 72–76.

4. Lehr U., Thomaе H. Alltagspsychologie. Aufgaben. Methoden. Ergeben. Fachbücher für Psychologie (Bücher). Darmstadt, 1991. No 32. 487 p.

*Козлова Олена Анатоліївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

«ТЕАТРАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ЯК РІЗНОВИД АРТ-ТЕРАПІЇ: ПСИХОЛОГІЧНА КОРИСТЬ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ В ПОДОЛАННІ СТРЕСІВ»

Актуальність теми. Сучасна суспільно-політична ситуація, яка пов'язана зі складними економічними, соціальними та політичними проблемами, створює значний психологічний стрес для багатьох дорослих людей.

Впровадження різноманітних ефективних методів, які мають значний позитивний вплив на психічне здоров'я та самопочуття для допомоги подолання стресів набуває велике значення для психологів та людей допомагаючих професій. Особливо це важливо для України, яка знаходиться в складному стані через військові дії, економічні труднощі, безробіття та фінансові проблеми, через що багато її населення перебуває у стані значного стресу.

Театральна арт-терапія як різновид арт-терапії є ефективним методом для подолання стресів з кількох причин:

- по-перше, в театральній арт-терапії людина може вибрати роль, що відповідає її емоційному стану. Це дозволяє відчувати контроль над виразом власних почуттів і відносною безпеки в них. Гра обраної ролі допомагає виразити емоції, навіть ті, що можуть бути важкими або недоступними для вираження в інший спосіб у повсякденному житті. Це дозволяє вивільнити напругу та стрес.
- по-друге, участь у театральних вправах може допомогти краще розуміти себе, свої емоції та реакції, що сприяє підвищенню самосвідомості та впевненості у собі. По-третє, театральна арт-терапія може бути ефективним методом для подолання стресів, оскільки вона дозволяє не тільки відчувати контроль над власними емоціями, а й розділити їх з іншими, відчувати себе не самотнім, розвинути комунікаційні навички та підвищити самосвідомість та впевненість у собі.

Ступінь розроблення проблеми. Хочемо зазначити, що тему театральної арт-терапії вивчали: В.В. Савінов, О.Л. Вознесенська, І.Є. Курляк, Belańska A., Katarzyńczuk Mania L., О.Папета, Л.С. Виготський, О.М. Вооружейкіна, І. Сергієнко та інші вчені. Основна думка в працях цих та інших вчених полягає в тому, що театро-терапія допомагає насамперед у роботі з емоційною сферою людини, вивільненню негативних емоцій, повноцінному їх проживанню, прийнятті себе та оточуючих.

Виклад основного матеріалу. Методи та техніки театральної арт-терапії досить різноманітні, тому спеціаліст має обирати саме ті, які відповідають завданням, які треба вирішити. Основні техніки базуються на принципах драми, імпровізації, ролевої гри та експресивного мистецтва. Серед найбільш поширених методів та технік є такі:

Рольова гра: Учасники обирають ролі та виконують їх у сценічних ситуаціях. Це допомагає виразити різні емоції та переживання через відтворення персонажів. Це можуть бути історії інших учасників гри або відомих казкових персонажів, які, наприклад, змогли впоратися зі складними ситуаціями. Сюди ж можна віднести *playback* театр, коли актори грають життєві історії глядачів, що дозволяє глядачеві побачити зі сторони події, які його турбують. «Під час вистави людина бачить свою ситуацію, яка може повноцінно розгортатися без неї, і така — неучасть має терапевтичний ефект». В. Савінов [16, с. 126].

Драма: Учасники створюють та виконують короткі сценки, які відображають їхні власні життєві ситуації. Це може допомогти краще розуміти свої почуття та взаємодії з іншими та покращити емоційні реакції.

Маски: Використання масок може допомогти учасникам відчувати себе захищеними від зовнішнього світу та вільнішими у вираженні своїх емоцій.

Театр тіней: Учасники можуть використовувати тіні для створення образів та історій, що допомагає відтворити важкі теми та переживання, примиритися з емоціями, які вони вважають «поганими», прожити і прийняти їх.

Театр пустоти або пантоміма: метод, коли учасники використовують мову тіла та вираз обличчя для передачі своїх емоцій та думок без використання слів.

Метод імпровізації: Учасники отримують тему та вільно розвивають сценку без попереднього планування. Це допомагає розвивати креативність та спонтанність.

Ці методи та техніки можуть бути ефективними у вирішенні різних психологічних проблем, таких як стрес, тривога, депресія та низьке самоповага. Вони допомагають учасникам краще розуміти себе, виражати свої почуття та розвивати навички спілкування.

«Арт-терапія полягає на використанні різних мистецьких засобів, які полегшують пацієнту експресію емоцій», писав В. Шульц. [16, с. 126]. Театро-терапія може бути ефективним інструментом саме для цієї експресії.

Як висновок, зазначимо, що театральна арт-терапія є ефективним та цікавим методом психологічної підтримки та саморозвитку для дорослих. Вона дозволяє покращити емоційний стан, розвинути комунікативні навички та підвищити самосвідомість. Дослідження показують, що участь у театральних вправах може сприяти зниженню рівня стресу та тривоги, тим самим покращити якість життя. Отже, театральна арт-терапія має великий потенціал у психологічній реабілітації та підтримці психічного здоров'я дорослих. Безумовно, вона повинна проводитися під контролем досвідченого спеціаліста, який вміє контролювати стани учасників процесу, направляти та зупиняти ігрові процеси для здобуття позитивних результатів.

Список використаної літератури:

1. Курляк І.Є. Театротерапія як метод ресоціалізації соціально дезадаптованої молоді. Вісник ЛДУ БЖД №13, 2016. 8 с.
2. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей укр.-пол. наук. семінару (Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; К. : Міленіум, 2015. 150 с.
3. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Збірка (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2018. 196 с.

4. Belańska A., *Teatr, który leczy*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagellońskiego, 2002. 212 s.

5. Szulc W., *Sztuka w służbie medycyny Od antyku do postmodernizmu*, Poznań. Wydawnictwo Akademii Medycznej w Poznaniu 2001. 224 s.

*Колтишева Ганна Сергіївна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Консультативна психологія»*

*Колтишева Діна Сергіївна
PhD-студентка,
ОПП «Біотехнології»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
професор кафедри соціальної психології
Долинська Любов Василівна*

«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Починаючи з 2014 року в Україні триває війна. Після початку повномасштабного вторгнення велика кількість дітей, понад 1 млн [1] стали внутрішньо-переміщеними особами або покинули країну. Також значна кількість дітей проживає у прифронтових регіонах. Станом на сьогодні всі області України перебувають під постійними обстрілами. Вище перераховані факти є передумовами для збільшення рівня тривожності у всіх вікових категорій осіб, а особливо у дошкільнят, які не мають здатності самостійно протистояти впливу негативного досвіду. Тривожність впливає на розвиток пам'яті, мовлення мислення, а враховуючи, що в дошкільному віці відбувається активний розвиток психіки та соціалізація дитини, актуальним є дослідження тривожності дошкільників в умовах війни. Метою роботи є вивчення проявів тривожності дошкільників в умовах війни.

Ступінь розроблення проблеми. Тривожності дошкільників в умовах війни присвячені роботи Д. Марценковського, Н. Фисин, D. Bürgin. Фисина зауважує, що на сьогодні відчуття небезпеки через війну збільшує кількість переживання, які в подальшому спричиняють підвищення тривожності, страх, вразливість [2]. Bürgin у своєму дослідженні вказує, що у поширеність тривожних розкладів у вимушено переселених дітей становить 15,8% [3].

Вклад основного матеріалу. Враховуючи особливості дошкільного віку, а також такі нові небезпеки для дітей як бомбардування, можливість бути свідками бойових дій, втрата або страх втрати близьких, руйнування, рівень тривожності у дітей зростає. Крім безпосереднього збільшення тривожності, Bürgin зауважує, що існує також ризик збільшення тривожності через 5 років [3].

Проявом тривожності у дошкільників є два типи реакцій: збудження та пригнічення. Типовими проявами збудження є збільшення агресивності поведінки, бурхлива поведінка,

імпульсивність, різкість. Типовими проявами пригнічення є пасивність, відсутності бажання діяти, прояв безсилля перед труднощами [4].

Довготривалий стан тривожності може мати вплив не лише на психологічне здоров'я, але і на загальний стан здоров'я, оскільки з підвищенням тривожності можуть спостерігатись відсутність апетиту, проблеми зі сном, неконтрольований плач тощо.

Через таку значну варіабельність прояву тривожності в дошкільному віці, варто використовувати мультимодальний підхід до діагностики дошкільних тривожних станів, в яку можуть бути включені опитувальники батьків/опікунів та вихователів, діагностичні бесіди з дитиною та батьками/опікунами та спостереження за поведінкою дитини. В комплексну оцінку мають бути включені медичні, соціальні, сімейні та навчальні фактори.

Також варто враховувати, що дошкільнята з тривожними розладами, частіше мають інші психологічні розлади, такі як РДУГ (розлад дефіциту уваги та гіперактивності), ОЗР (Опозиційно зухвалий розлад), депресію та інші [5].

Наявність психологічних розладів в дошкільному віці суттєво впливають на розвиток дитини та формування особистості. Тому важливим є запровадження заходів зі зниження тривожності у дошкільників.

В Листі МОН [6] зазначена необхідність проведення психологічного супроводу дитини у воєнний час, а також допомога дітям з тривожністю. Серед можливих методів зменшення тривожності наведено залучення дітей до виготовлення малюнків та проєктів, оскільки подібні дії сприяють зниженню тривожності у дітей.

Фисина [2] також рекомендує використання арт-терапії та ігрової терапії задля зниження тривожності. Оскільки такі дії сприяють рефлексії та аналізу, а також перемикаючій уваги. Враховуючи, що діти мають невеликий життєвий досвід арт-терапія та ігрова терапія стають майданчиками для обмірковування та вираження своїх почуттів та думок.

Нами було проведено дослідження зниження тривожності у дітей віком від 3-х до 6-ти років, які відвідують дошкільні освітні заклади (рис.1).



Рисунок 1 а) Проведення арт-терапії з дошкільниками б) Шкала «емоджі»

Спостерігали зниження тривожності у дітей, збільшення зосередженості, а також протягом малювання діти були більш відкриті для обговорення своїх думок та переживань. Рівень тривоги оцінювали за шкалою «емоджі» до та після арт-терапії. Після сеансів арт-терапії спостерігали загальне зниження тривожності у дошкільників та загальне поліпшення настрою. Діти висловлювали бажання проведення повторних сеансів арт-терапії, що свідчить про позитивний емоційний досвід. Дослідження проводили на 24 дошкільниках. Результати оброблені в програмному забезпеченні для статистичного аналізу PSPP непараметричним критерієм Уїлкоксона (рис.2). Асимптотична значимість $p < 0,05$, що дозволяє відхилити

нульову гіпотезу про відсутність впливу арт-терапії на зниження тривожності у дошкільників, і натомість прийняти альтернативну гіпотезу, що арт-терапія знижує рівень тривожності у дошкільників, при цьому середнє значення настрою збільшилось з 4,46 до 7,21.

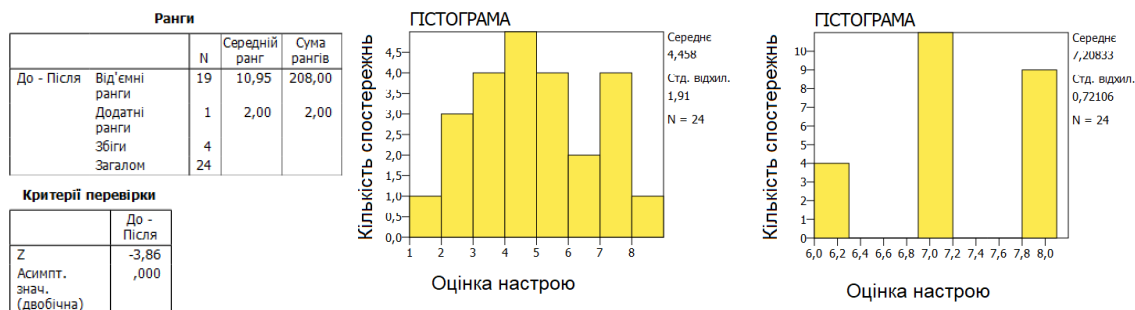


Рисунок 2 Статистична обробка результатів дослідження

Висновки. Збільшення тривожності під час війни у дошкільників є очікуваним. Однак постійна тривожність має негативний вплив на розвиток дитини. Тому, в періоди настання безпечних або умовно безпечних умов, необхідно спостерігати за дитиною, підтримувати її та здійснювати заходи зі зниження тривожності, такі як арт-терапія, ігрова терапія тощо.

Список використаної літератури:

1. Укрінформ - актуальні новини України та світу. *Укрінформ - актуальні новини України та світу*. URL: <http://www.ukrinform.ua>.
2. Fisina N. Psychocorrection in preschool children with preneurotic symptoms during times of war: a comprehensive analysis. *Psychological journal*. 2023. Vol. 9, no. 2. P. 33–42. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.2.4>.
3. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches / D. Bürgin et al. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>.
4. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Human Studies Series of Pedagogy*. 2022. № 46. С. 36–41. URL: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/46.5>.
5. Whalen D. J., Sylvester C. M., Luby J. L. Depression and Anxiety in Preschoolers. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2017. Vol. 26, no. 3. P. 503–522. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.02.006>.
6. Лист Міністерства освіти і науки України від 02 квітня 2022 р. № 1/3845-22 «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні».

*Коротка Ірина Юрївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
професор кафедри соціальної психології
Долинська Любов Василівна*

«СУЧАСНИЙ СТАН ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ»

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні відбувається постійне підвищення вимог до рівня особистісної зрілості фахівців всіх професій [11]. Світові політичні, економічні та гострі соціальні проблеми, вплив всесвітньої пандемії на формат навчання та роботи, використання цифрових засобів комунікації замість реального міжособистісного спілкування, обмеженість соціальних контактів призводять до стрімких змін життя мільйонів людей, зумовлюють необхідність до швидкої адаптації до тиску зовнішніх та внутрішніх чинників впливу на психіку та добробут людини [8]. Ефективно протистояти такому впливові, реалізуватися та бути повноцінною частиною соціуму здатна тільки психологічно зріла особистість.

Високий рівень особистісної зрілості забезпечує успішну професійну самореалізацію [1], психічне здоров'я (психологічне, гедоністичне, соціальне благополуччя) [7], високий рівень суб'єктивного контролю, емоційну зрілість (саморегуляцію, експресивність, емпатію), творче здійснення планів, усвідомлення унікальності та неповторності власного життя, розсудливість, здатність керувати власними бажаннями, здатність самостійно здійснювати вибір та досягати поставленої мети, успішність в комунікативній та пізнавальній діяльності [13], проактивну долаючу поведінку (проактивні копінг-стратегії), підвищення конструктивної активності суб'єкта та продуктивності його дій [6]. Отже, дослідження проблеми особистісної зрілості та винайдення науково обґрунтованого інструменту психологічного супроводу [7] для її розвитку - одне з першочергових завдань психологів та педагогів [14].

Ступінь розроблення проблеми. Проблему особистісної зрілості почали досліджувати американські вчені – представники гуманістичного напрямку психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К. Роджерс). Дослідники вважали, що зрілість особистості одночасно є дорослістю (віковим періодом) та показником високого рівня соціального та психічного розвитку, незалежно від віку [10]. В українській психології проблему особистісної зрілості досліджували Ю.З. Гільбух, М.Й. Боришевський та ін. На сьогодні проблему особистісної зрілості в Україні вивчають Л.В. Долинська, О.В. Темрук, О.С. Штепа, Н. Вінник, І.С. Булах, О.А. Лукасевич, Л.П. Овсянецька, Л.В. Потапчук, Т.М. Титаренко, І.Я. Шемелюк та ін. [4].

Виклад основного матеріалу. Єдине визначення поняття «особистісна зрілість» відсутнє, оскільки кожен психолог описує цей феномен як сукупність різних складових. Термін ввів у наукову проблематику Г. Олпорт, який помітив, що психоаналіз ніколи не розглядав дорослу людину як по-справжньому дорослу. Тому дослідник визначив 6 основних параметрів зрілої особистості: широкі межі «Я»; здатність до близьких міжособистісних стосунків; відсутність значних емоціональних бар'єрів та проблем, гарне самосприйняття;

реалістичне сприйняття дійсності та реалістичний рівень домагань; здатність до самопізнання та філософського почуття гумору – гумору, направленого на себе; цілісна життєва філософія [17].

Ю.З. Гільбух вважав, що елементами особистісної зрілості є мотивація досягнень, ставлення до власного «Я» («Я-концепція»), почуття громадянського обов'язку, життєва позиція, здатність до психологічної близькості з іншою людиною [2]. Безсумнівно, в умовах війни важливим завданням суспільства є розвиток почуття громадянського обов'язку українців, тому «Тест-запитальник особистісної зрілості» Ю.З. Гільбуха актуальний для роботи психологів, педагогів, соціальних працівників. Зв'язок особистісної зрілості та рівня психологічної культури особистості (засвоєння моральних норм, правил поведінки в колективі, принципів міжособистісного спілкування і т.д.) підкреслено в дослідженнях Л.В. Долинської [5]. На думку Н. Вінник, особистісна зрілість формується в юності внаслідок підвищення рівня самосвідомості [1]. За О.С. Штепою, у юнацькому віці особистісна зрілість виявляється у почутті дорослості, самовизначенні через переоцінку системи цінностей, готовності до функціонування в дорослому світі [15]. В.М. Ямницький вважає акмеологічною складовою (від «акме» - досягнення максимальної зрілості, професійно можливої досконалості, «зіркового часу» життя) життєтворчість, параметрами якої є активність та суб'єктивність, і виражаються вони в самоактуалізації та саморозвитку [16]. На думку Л.В. Потапчук, загальна інтернальність, яка включає рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, є центральним елементом у структурі особистісної зрілості [9].

Н.М. Дідик стверджує, що самостійна робота студентів, застосування акмеологічних технологій та психологічних засобів здатні розвивати особистісну зрілість. До психологічних засобів розвитку належать психологічне консультування з питань особистісного зростання, тренінг особистісного зростання, супервізія, арттерапія, активне соціально-психологічне навчання (АСПН) [3]. Принципово важливим є твердження, що такі складові особистісної зрілості, як емпатія, «Я»-концепція, мотивація досягнення, адекватність самоставлення, можуть бути предметом цілеспрямованого формування [5]. Надзвичайно широким колом наукових робіт представлені проблема формування особистості вчителя та проблема особистісного зростання майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки [12]. На сьогодні, важливою проблемою в Україні є збереження психологічного здоров'я громадян, тому актуальним є дослідження проблеми розвитку особистісної зрілості майбутнього психолога. Подальші дослідження шляхів розвитку особистісної зрілості буде проведено у магістерській роботі на тему «Особистісна зрілість майбутнього психолога як умова його готовності до подолання конфліктів».

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що особистісна зрілість є сукупністю великої кількості елементів і тлумачення терміну зазнає змін завдяки динамічному розвитку психологічної науки, новим запитам та потребам суспільства та держави. Огляд сучасної психологічної літератури на тему особистісної зрілості засвідчує високий інтерес науковців до цієї проблеми. Наявність досліджень щодо різних категорій професій (психологи, педагоги, соціальні працівники) обґрунтовує можливість розвитку даного феномену активними соціально-психологічними методами навчання. Дані дослідження дають можливість визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічних особливостей прояву та шляхів розвитку особистісної зрілості у майбутніх психологів,

значущість яких на сучасному етапі в Україні набуває особливого значення. Особливої уваги потребує специфіка підготовки таких спеціалістів.

Список використаної літератури:

1. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації // Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Психологія). – 2018. - №3(62). – С. 16-20.
2. Гильбух Ю.З. Тест-опросник личностной зрелости / Ю. З. Гильбух. – К.: НПЦ Перспектива, 1995. – 24 с.
3. Дідик Н.М. Розвиток особистісної зрілості майбутніх соціальних педагогів // Освітологічний дискурс. – 2014. - №1(5). – С. 58-69.
4. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпритації українських дослідників // Молодий вчений. – 2014. - №1(03). – С. 128-131.
5. Долинська Л.В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця // Проблеми сучасної психології. – 2012. – №16. – С. 285-293.
6. Жарікова С.Б. Специфіка взаємозв'язку особистісної зрілості з проактивними копінг-стратегіями у жінок різних вікових груп // Вчені записки ТНУ В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2021. – Т.32(71). – №5. – С. 6-11.
7. Коструба Н.С., Поліщук З.Б. Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я студентів під час війни // Наукові перспективи. – 2023. - №3(33). – С. 339-349.
8. Москаленко О.В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості // Журнал науковий огляд. – 2021. – №4(76). Електронний доступ: <<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/3d0d8711-dc4f-4645-b254-c9b6373fe426/content>>.
9. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: дис. ... к.психол. н.: 19.00.01. – Луцьк: Волинський державний університет імені Лесі Українки, 2001. – 205 с.
10. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки// Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів, 14-18 березня 2016 року. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 86-88.
11. Савіна М.В., Антонович М.О., Іващенко Д.І. Психологічні особливості особистісної зрілості студентів медиків // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2022. – №19. – С. 39–45.
12. Темрук О.В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Темрук Олена Василівна. – К., 2006. – 198 с.
13. Фатальчук С.Д., Авакян А.А. Психологічні особливості проявів особистісної зрілості в ранньому юнацькому віці // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – №3, Т.2. – С. 96-100.
14. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2021. - №8. – С. 179-185.
15. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія / О. С. Штепа. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 210 с.

16. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія. – Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М.П., 2006. – 362 с.
17. Allport G.W. Pattern and growth in personality. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1961.

*Кошитар Юлія Ігорівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИВЕРГЕНТНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Дивергентне мислення – це тип мислення при якому, за допомогою уяви та креативності створюється безліч ідей вирішення і однієї ситуації чи задачі. Тобто, це дозволяє пов'язувати одну ідею з іншими. Мислення, а саме дивергентне – необхідна умова самореалізації особистості, воно пробуджує смак до прекрасного та великого, позбавляє людину лінощів і нудьги.

Специфіка мислення в підлітковому віці пов'язана з тими психофізіологічними змінами, які відбуваються в цей період. Підлітковий вік – це перехідний період фізичного та психологічного розвитку людини між дитинством і дорослістю. Це стадія, яка характеризується статевим дозріванням і входженням у доросле життя. Цей період характерно визначається 10-15 років. Зазвичай, у загальноосвітніх школах навчання спрямоване в основному на розвиток формально-логічного мислення особистості, що значно зменшує розвиток ініціативності та креативності мислення учнів.

Ця проблема не послаблювалась у психолого-педагогічній науці протягом усього періоду її розвитку. Дослідженнями цієї проблеми займалися видатні психологи зокрема А. Валлон, Ж. Піаже, Л. В. Занков. Креативність як багатовимірне явище, що містить як інтелектуальні, так і неінтелектуальні (особистісні, соціальні) якості, розглядають Дж.Рензулі, Р. Стернберг, А. Таннебаум, К. Хеллер, Дж. Фельхьюзен, Бугрій О, Сташко Ж., Климчук В.О., Шрагіна, Л.І.

Для вирішення складних інтелектуальних завдань підлітки використовують гіпотези. Важливо також зазначити, що при вирішенні нової задачі, вони прагнуть задіяти найрізноманітніші підходи, щоб знайти найефективніше рішення. Такі здібності формуються в процесі шкільного навчання. Підліткам характерна здатність аналізувати абстрактні ідеї, знаходити помилки та протиріччя. Саме тому у дітей цього віку з'являється зацікавленість у різних філософських, релігійних, політичних проблемах.

Таким чином підлітки формують світогляд та набувають дорослого логічного мислення. Особливості розвитку мислення в підлітковому віці полягають у наступному:

- У розвитку теоретичного мислення;
- окремі розумові операції перетворюються в єдину цілісну структуру;

- формується здатність аналізувати абстрактні ідеї, шукати помилки й логічні протиріччя в абстрактних судженнях;
- розвивається логічне мислення;
- формується здатність самостійно готувати усний виступ, вести міркування, висловлювати думки й аргументувати їх [4].

Схильність до експериментування – є основною ознакою розвитку мислення в підлітковому віці. Відсутність стовідсоткової довіри до слів інших людей.

Підлітки виявляють широкі пізнавальні інтереси, пов'язані з прагненням усе самостійно перевірити, особисто впевнитися в істинності знань, думок. [2].

На завершальному етапі цього періоду, у підлітків з'являється більше прийняття досвіду інших, більше довіри до їх думки та слів. Варто зазначити, що у підлітків в цей час також розвинена інтелектуальна активність та велике бажання проявити здібності та отримати їх оцінку від оточуючих.

Список використаної літератури:

1. Антошків, Анастасія. Феномен дивергентного мислення у психології [Електронний ресурс] / А. Антошків, Б. Чернець. - Електронні текстові дані : [б. и.] // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди / Міністерство освіти і науки України, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. - Харків, 2021. - Серія : Психологія, Вип. 64. - С. 8-24. –Режм доступу: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3632>
2. Бугрій О. Формування в учнів прийомів розумової діяльності / О. Бугрій // Зміст виховання у сучасній школі : хрестоматія / Ніжинський держ. ун-т ім. М. Гоголя. - Ніжин, 2013. - С. 7-13.
3. Мислити багатовимірно : дивергентне та конвергентне мислення / підгот. Ж. Сташко // Дефектолог. - 2019. - N 6. - С. 40-42.
4. Стенберг Р. Типи мислення: шляхи до розуміння способу дії учнів / Стенберг Р. // Рідна школа. - 2001.-N4. - С.75-77.

Кривошеєва Анастасія Вікторівна
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психології»

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ФАХІВЦЯ-ЮРИСТА»

Актуальність теми. У світлі постійних соціально-економічних, політичних, культурно-освітніх змін та нових технологічних перетворень, створюються нові можливості та виклики, що вимагають від особи стратегічного планування свого професійного

майбутнього, розвитку, вміння легко приймати рішення та швидко адаптуватись до будь-яких змін. Безумовно, саме розвиток особистості відбувається у процесі успішного оволодіння професійною діяльністю, що має значення для суб'єкта. Разом з тим, співвідношення особистих критеріїв вибору та психологічних чинників, які впливають на професійний розвиток особистості та зрештою, її індивідуальна шкала успішності та професіоналізму, залишаються під постійним питанням.

Підтримання правопорядку та регулювання соціально-правових відносин будь-якої країни, громади, організації покладається саме на юристів. Перші юристи з'явилися у III ст. до н.е. так звані понтифіки – римські жерці. Вони формулювали основи правового регулювання суспільного життя, тому користувались великою повагою у суспільства, а також займали високі державні посади консулів, цензорів, преторів. Цей суспільний вплив дав поштовх даній професії у категорію «престижності» аж до нашого століття. Однак ще у 2020 році спеціальність «право» серед здобувачів вищої освіти в Україні посідало перше місце за популярністю.

На сьогодні із розвитком глобалізації, гуманізації, інформатизації та індивідуалізації на перше місце виступає саме розуміння самодетермінації особистості та її самовизначенню. Незважаючи на те, що саме юридична діяльність часто ставала саме об'єктом досліджень, на жаль, питання психологічних чинників що впливають в першу чергу на вибір професії, формування професійної зрілості фахівця-юриста та вплив на результативність та ефективність, не досконально досліджена.

Мета дослідження. Визначити психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної зрілості фахівця-юриста та структурувати їх для подальшого експериментального дослідження.

Ступінь розробленості проблеми. Питаннями особливостей психологічної структури юридичної діяльності, вивченням її факторів впливу займалися І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, М. Є. Василенко [3; 4; 5]; психологією професійного самовизначення займався Є. О. Климов; психологічні чинники формування професійної зрілості фахівця стали предметом дослідження Н.Чепелевої, А. Маркової, Н. Пов'якель, М. Марусинець [1], О. Бондаренко та ін. Значний внесок у вивченні питання щодо психологічних особливостей професійної діяльності юриста здійснювалось ученими В. Андросюком, В. Барко, Ю. Бойко, В.Васильєвим, Л. Казміренко, В. Медведєвим, О. Тімченко, С. Яковенко та ін. Однак проблема формування психологічної зрілості фахівця-юриста потребує детального вивчення.

Виклад основного матеріалу. Процес формування та розвитку професійної зрілості є складним та багатоплановим, а також завжди індивідуальним процесом розвитку і саморозвитку особистості в професійній діяльності. Розглядаючи дане питання, важливо зауважити, що під психологічними чинниками слід розуміти різноманітні аспекти і властивості психіки людини, які впливають на її поведінку, рішення, емоційний стан та інші аспекти життя. Це можуть бути такі фактори, як особистісні характеристики, внутрішні мотивації, емоційний стан, ставлення до себе та інших, сприйняття ситуацій, рівень стресу, адаптація до змін і багато іншого.

Виділяють дві основні групи чинників, що суттєво впливають на вплив психічних процесів на особистість: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників відносяться різні соціальні та природні фактори, що створюють умови для розвитку особистості, впливають на її поведінку та діяльність. Як правило, результати цих факторів можуть відігравати роль як

позитивно так і негативно. До внутрішніх чинників належать лише психічні фактори, це ті які знаходяться у внутрішньому світі людини і розвиваються у процесі всього її життя.

Якщо взяти до уваги розуміння «професійної зрілості», психологія і соціоніка, зупиняється на таких чинниках, які тісно пов'язані між собою: професійна ідентифікація та професійні ідентичність.

Професійна ідентифікація формується через взаємодію з оточуючим професійним середовищем, освіту, досвід роботи, цінності та вірування, а також взаємодію з іншими членами професійної спільноти. Це важливий аспект для самовизначення та самореалізації в професійній сфері. Сильна професійна ідентифікація може сприяти мотивації, розвитку та задоволенню від роботи.

У той час, професійна ідентичність – це глибоке розуміння себе як професіонала, включаючи переконання, цінності, цілі, ролі та статус у професійній спільноті. Це не лише те, як людина сприймає себе в своїй професійній ролі, але і те, як вона взаємодіє з іншими у професійному контексті.

Українські дослідники Н. Чепелева, Н. Пов'якель вважають професійну ідентифікацію невід'ємною складовою професійної самосвідомості особистості та називають основні її характеристики: прийняття провідних професійних ролей, цінностей та норм, сформовані мотиваційні структури.

Р.С. Куантаніл та Б. Вилперт визначали суб'єктивний вплив на професійну зрілість, що характеризувалась складовими, як: суб'єктивний зміст трудової діяльності, життєве відношення індивіда до праці, суспільні норми трудової діяльності.

Також мали вплив зовнішня і внутрішня оцінка професійної зрілості. Зовнішня оцінка передбачала оцінку ефективності діяльності особистості з боку інших: керівника, колег, друзів, рідних, авторитетних людей для особистості). Вона базується саме на головних характеристиках професійної діяльності: результативність, мотиваційність, ініціативність та у ефективній взаємодії з колегами.

Внутрішня оцінка професійної зрілості передбачає особисте відношення, що утворюється на основі зіставлення у особистості власного сприйняття результату своєї діяльності, у взаємодії із колегами, одержуваної винагороди з мотиваційно-оцінними структурами особистості (Ю.В. Бесонова). Узагальненим показником внутрішньої оцінки ефективності є задоволеність особи професійної діяльності. Теоретичний аналіз наукової літератури виділяє такі задоволеності від професійної діяльності: умови та зміст праці, можливості просування по службі, досягнення професійних цілей та професійного зростання, заробітна платня, почуття спільної діяльності та цілей із колегами та статус.

До речі, про статус хочеться відмітити окремо. Престижність професії відіграє одну із ключових чинників. У виборі професійної діяльності, престижність професії є одним із домінуючих факторів. М.С. Пряжников відзначає, що у теоріях елітарності акцент робиться на ставленні до професійної діяльності. Наприклад, теорія Дональда Дж. Треймана трактує, що положення людини у суспільстві визначає саме престиж його професії. А У. Ллойда Уорнера своїй теорії звертає увагу, що місце та приналежність людини до того чи іншого класу, залежить саме від знатності особи та родом її занять.

Впродовж багатьох століть у багатьох суспільствах та культурах вважають професію юриста престижною і підкріплюється ствердженням, що юристи часто займають ключові посади у владних і недержавних організаціях, де їх рішення можуть мати вплив на політику та суспільний розвиток. На жаль, це розуміння залишається і донині, в епоху розквіту нових

важливих професій, з розвитком ІТ–технологій, в період де самовизначення особистості постає на перший план.

Звичайно, першочерговий етап постає у самостійному пошуці життєвого шляху, обрання власної позиції, мотивації, методів та стратегії діяльності, визначення конкретної сфери практичної діяльності. Професійна зрілість у сфері юриспруденції вимагає від особи не лише технічних навичок і знань, але й високого рівня психологічної готовності та стійкості до стресу. Керування процесом становлення професійної зрілості характеризується саме комплексом умов, практики у поєднанні з постійним навчанням, що у своїй єдності становить саморозвиток та самовдосконалення як фахівця. Та більшою мірою це все ж таки внутрішні цілі, мотиви, переконання кожної особистості і спрямування особистих життєвих ситуацій. Розглянемо головні внутрішні чинники особистості:

- мотивація - індивідуальний мотив може бути різними, включаючи бажання досягти успіху, принести користь суспільству або забезпечити матеріальне благополуччя. Для багатьох майбутніх юристів також мають значення їхні цінності, які впливають на вибір кар'єри, наприклад, бажання захищати права та свободи людей чи здійснення правосуддя на підставі закону;

- самовпевненість - висока самооцінка та впевненість в собі полягає в своїх здібностях, що можуть сприяти більш ефективному виконанню завдань, кращим результатам роботи, умінню нести відповідальність та протистояти груповому натиску, та головне - відчуттю задоволення від професійної діяльності;

- бажання професійного розвитку - здатність аналізувати власні дії, ідентифікувати сильні та слабкі сторони, а також постійно підвищувати свій рівень кваліфікації та покращувати свої навички, досягаючи нових висот у професійній сфері;

- саморефлексія – високий рівень самоконтролю та емоційної саморегуляції, висока інтелектуальна активність, розвинутий абстрактний та вербально змістовний інтелект;

- комунікативність – здатність взаємодіяти з колегами та клієнтами, можливість обміну досвідом, уміння вирішувати конфліктні ситуації, проява емпатичності та розуміння особливостей іншої людини.

Емоційне завантаження та стрес є також психологічними факторами, що впливають на професійну зрілість юриста але не з найкращого боку – юрист-фахівець може бути високостресованим через постійну потребу у прийнятті важливих рішень, велику відповідальність та надмірну робочу навантаженість. Крім того, стрес може негативно впливати на професійний розвиток, спричиняючи вигорання, зниження ефективності та погіршення якості роботи.

Розвиток професійної зрілості фахівця-юриста повинна бути спрямована на те, щоб формувати стійкі світоглядні установки, які базуються з основними принципами права, включаючи засади справедливості та людяності. Радянський психолог Є. О. Климов класифікує юридичну професію до категорії соціальних, гностичних професій та реалізується на суб'єктивному рівні «людина-людина», а за своїм типом юридична діяльність є соціономічною. Р. В. Каламаж у своїх роботах зазначає, «соціономічний тип юридичної діяльності актуалізує трансформацію професійної Я-концепції майбутніх юристів у напрямку діалогізму, що пов'язано з комплексом адекватних внутрішніх умов» [7] Таким чином, робота юриста в першу чергу базується до суспільних потреб і цей процес є об'єктивно обумовленим.

Усі ці психологічні чинники впливають на кожний аспект професійного розвитку особистості фахівця-юриста, починаючи від мотивації до вибору кар'єри і закінчуючи розвитком емоційної інтелігентності для успішної взаємодії з клієнтами та колегами.

Висновок. Виділення та аналіз психологічних чинників що впливають на розвиток професійної зрілості фахівця-юриста дозволило зрозуміти системність та інтегрованість самого процесу професійної зрілості. З вищенаведеного розуміємо, що основними чинниками виступає конфліктне поєднання між досягнутими і необхідними рівнями розвитку професійної зрілості та особистісна ідентифікація з професійними прикладами. Вирішення обраної теми є відкритим і у перспективі вбачається проведення емпіричного дослідження визначення психологічних чинників у процесі формування та розвитку професійної зрілості фахівця-юриста.

Список використаної літератури:

1. Марусинець М. Прикладні аспекти дослідження професійної ідентичності особистості. *Соціальна психологія*. – 2005. – № 3 (11). – С. 90-97
2. Бойко А., Добрянський С. Особливості формування моральної культури юристів у сучасних умовах. *Проблеми вдосконалення підготовки юристів: професійні та морально-етичні аспекти: Зб. Матеріалів наук.-метод. конф.*, жовтень 2008 р. – К.: КНЕУ, 2008. – С. 34-35.
3. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: автореф. дис... психол. наук : 19.00.07 / Р. В. Каламаж ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАН України. – К., 2010. – 45 с. – укр.
4. Василенко М. Є. Структурогенез професійних особливостей юридичного консультування. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. – 2013. – Вип. 6-2(1). – С. 20-25.
5. Пасічник І. Д. Функціональні тенденції соціоособистісної системи в економічній психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. – 2007. – Вип. 8. – С. 279-285.
6. Кононенко С.В. Психологічний аналіз професійної діяльності фахівців юридичного профілю. *Зб. Наукових праць, Вісник психології і соціальної педагогіки*. – 2012 – Вип. 6.
7. Каламаж Р.В. Кар'єрні орієнтації майбутніх юристів як прояв професійної Я-компетенції. *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Серія: Психологія і педагогіка*. – 2009. – Вип. 13. – С. 127-133
8. Котикова О.М. Проблеми вдосконалення підготовки юристів: професійні та морально-етичні аспекти: *Зб. матеріалів наук.-метод. конф.*, жовтень 2008 р. – К.: КНЕУ, 2008. – С. 132

*Кулешова Олена Анатоліївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ОСОБИСТОГО БРЕНДУ»

Актуальність проблеми. В умовах сьогодення створення особистого бренду, тобто комплексу уявлень у соціумі про конкретну людину, є актуальним при формуванні іміджу для фахівців абсолютно різних напрямків.

Основними складовими такого комплексу є індивідуальний досвід, особисті якості, особливості характеру та стилю, а також суб'єктивна позиція з якихось певних питань. Саме унікальний набір цих складових і дає можливість формувати у соціумі потрібне про себе уявлення, заявити про себе та зайняти своє місце у відповідній галузі.

Ступінь розроблення проблеми. Теоретико-методологічну основу дослідження особистого бренду заклали в 90-х роках ХХ століття Т.Пітерс та Дж.Маррансо. У вітчизняній теорії та практиці феномен особистого бренду досліджували О.Білокінь, В.Бондар, О.Вовчанська, О.Стеценко та інші. Сам же термін «особистий бренд» вперше був запропонований Томом Пітерсом у 1997 році: «Великі компанії розуміють важливість брендів. Сьогодні, у вік індивідуального, саме ти маєш бути брендом» [3]. О.Білокінь у своєму дослідженні зазначає: «Людина, виступаючи одночасно і споживачем і виробником, також потребує набуття особистого бренду, через який би розкривалася унікальність і неповторність... бренд необхідний людині будь-якої професії, оскільки бажання донести до суспільства зміст власної виключної ідентичності переслідує нас завжди» [1].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, котра висвітлює тему створення особистого бренду, можна виділити основні елементи у його формуванні:

- індивідуальні неповторні риси, власний стиль спілкування та унікальність характеру;
- власний життєвий досвід та життєві принципи, оригінальність;
- репутація та експертність у своїй галузі;
- часто – трансляція своїх цінностей через активність у соціальних мережах;
- власний впізнаваний фірмовий стиль для формування своєї ідентичності, довіри та позитивного сприйняття;
- історія успіхів та невдач, котра формує певне враження про людину та її життєвий досвід.

Як *висновок*, важливо зазначити, що в умовах сьогодення особистий бренд відіграє дуже важливу роль при створенні іміджу. Він формується із комплексу різноманітних індивідуальних образів, унікального досвіду та хорошої репутації.

Особистому бренду досить легко нашкодити, особливо якщо мова йде про публічних людей: навіть незначний необережний вчинок чи вислів завжди знаходиться під мікроскопом соціальної оцінки і може негативно вплинути на репутацію та імідж людини в цілому.

Якісний особистий бренд здатний не тільки принести людині успіх і ділову репутацію, а й увічнити його ім'я в роках. В політиці без особистого бренду навряд чи вдасться досягти суттєвих кар'єрних успіхів.

Список використаної літератури

1. Білоконь О. Особистий бренд в політиці. Актуальні проблеми суспільно-політичних наук. 2018. С.101-103.
2. Сілінг Т. Зроби себе сам. Поради для тих, хто хоче залишити свій слід. 2013. 208 с.
3. Peters, T. The brand called you. / URL: <https://www.fastcompany.com/28905/brand-called-you> (дата звернення 12.11.2022).

Линовицька Анна Олексіївна
студентка 4 курсу бакалавр
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Крюкова Олена Вікторівна

«ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ЯК РЕСУРС САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА»

Актуальність проблеми. З кожним роком проблема внутрішньособистісних конфліктів стає все цікавішою, оскільки разом із інтенсивними змінами суспільного функціонування, економічною нестабільністю, ринковими відносинами та розширенням інформаційного простору дестабілізується внутрішній світ людини. При періодичній зміні системи цінностей та норм, соціальних зразків та життєвих стереотипів, виникнення внутрішньособистісного конфлікту стає більш частішим при самосприйнятті людини у її професійній сфері діяльності.

У наукових роботах психологів доведена значущість подолання або компромісного вирішення конфліктів особистості, що надалі суттєво покращує адаптацію людини до соціуму, сприяє встановленню якісних міжособових стосунків, активізує процес особистісного й професійного зростання, постає підґрунтям для психологічного здоров'я особистості.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що зрозуміти психологічну сутність та природу внутрішньособистісних конфліктів у вітчизняній психології намагалися Н.Герасімова, Т. Гущина, Т. Єльчанинова, Ю. Гончаренко, В. Гордієнко, О. Іванашко, Н.Карпенко, Н. Ліфарєва, Т. Матвійчук, В. Москалець, М. Павлюк, О. Чала, О. Яремчук та ін. Питання міжособистісних та внутрішньособистісних конфліктів висвітлювали А. Адлер, К.Роджерс, Е. Фромм та ін.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши зарубіжні та вітчизняні джерела з проблеми подолання внутрішньособистісного конфлікту як ресурсу самоприйняття особистості майбутнього психолога, ми встановили, що така психологічна категорія як

«внутрішньоособистісний конфлікт» є гострим негативним переживанням, яке викликає боротьба структур внутрішнього світу особистості (мотивів, цілей, інтересів тощо). Ця боротьба відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і іноді затримує прийняття рішень [1].

Класичними видами внутрішньоособистісних конфліктів у сучасній психології є:

- мотиваційні конфлікти, де є протистояння різних елементів мотиваційної сфери особистості через їх несумісність й одночасну актуалізацію. Сюди відносяться цілі, потреби, власне мотиви, бажання [3, с. 54];

- рольові конфлікти, що допомагають людині самореалізуватися через взаємодію з соціумом. При цьому можливе формування внутрішньорольового та міжрольового конфлікту [6, с. 163];

- етичні конфлікти, де конфлікують моральні принципи та особисті потреби, обов'язок й бажання, бажання і зовнішні вимоги, обов'язок й сумнів в необхідності дотримання його [5, с. 5];

- адаптаційні конфлікти, що порушують рівновагу між людиною і оточуючим середовищем або процесів соціальної чи професійної адаптації [2, с. 71];

- конфлікти неадекватної самооцінки – як розбіжності самооцінки, домагань і реальних можливостей (варіантами є низька або висока самооцінка, низький або високий рівень домагань) [7, с. 121].

Роль самоприйняття людини в її розвитку не менш вагома, ніж розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів. Тож варто навчитися управляти своїм «Я», визначити свої життєві орієнтири і цінності. Підсумок буде залежати від того, наскільки особистість буде приймати себе і свою поведінку. Кожне з таких рішень формує подальшу самооцінку, тому до своїх внутрішніх протиріч потрібно ставитися відповідально і не незневажати їх [4].

Внутрішні конфлікти у майбутніх психологів проявляються на рівні їх цілісної самосвідомості та самоприйняття. Останні можна охарактеризувати трьома рівнями розвитку: низьким, середнім та високим [4]. Низький рівень самоприйняття представлений малою здатністю індивіда усвідомлювати власні внутрішні конфлікти та осмислювати сенс життя, неадекватною самооцінкою, проявами недовіри до себе та інших, відчуттям провини тощо. Середній рівень самоприйняття майбутнього психолога відзначили диференційованим їх усвідомленням, періодичним відчуттям тривоги, сприйманням значущих цінностей як частково доступних. Високий рівень самоприйняття проявляється у помірному внутрішньому дискомфорті, здатності ставити цілі на майбутнє, схильністю приймати себе, бути задоволеним життям.

Висновки. Внутрішньоособистісний конфлікт є гострим негативним переживанням, яке викликає боротьба мотивів, цілей, бажань, інтересів, тобто структур внутрішнього світу особистості. Для адекватного самоприйняття необхідно сформувані відповідні моделі поведінки, систему цінностей, досягти певного рівня фізичного та духовного розвитку, що є безпосереднім завданням кожного наступного етапу вікових стадій людини. Змінами психіки при цьому керують внутрішні орієнтири особистості та безперервний потік зовнішніх оцінок, що їх надає оточення.

Список використаної літератури:

1. Єльчанінова Т.М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів / Єльчанінова Т.М. // УДК 378.091.8:159.923.2. – 2007. – №2. С. 42-47.

2. Католик Г. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС. 2022. 158 с.
3. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 282 с.
4. Саннікова О.І. Психологічний ресурс толерантності: самоприйняття та його функції / О.І. Саннікова, І.О. Гордієнко // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. - 2019. - Вип. 9. - С. 107-123. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_9_10
5. Чала О.А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. *Вісник Київського міського педагогічного університету імені Б.Д. Грінченка*. 2016. № 4 (11). С. 1-12.
6. Шастіна С. Особливості формування особистісних меж у подружжі. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць. Київ–Львів-Бережани-Гомель. 2020. № 6. С. 162-168.
7. Шибрук О.В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я-концепції курсантів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. № 3 (8). С. 119-122.

*Лисенко Марина Юріївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»,*

Науковий керівник:
*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
Попелюшко Роман Павлович*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Ранній підлітковий вік це перехідний етап, критичний період зростання особистості, що супроводжується формуванням емоційних, когнітивних та соціальних функцій. Військові дії не дають змогу підлітку сконцентруватися на своєму розвитку і зростанню - своїми жахами та невизначеністю значною мірою впливають на процес становлення особистості, роблячи підлітків більш вразливими до стресових ситуацій та негативних наслідків негативного досвіду.

Ступень розробленості проблеми. Поняття «стресостійкості» розпочало своє поширення в другій половині 20-го століття з 60-х років минулого століття. Українські та зарубіжні науковці приступили до активного вивчення та дослідження цього питання: А. Боднар, І. Волкова, О. Кучерук, Н. Макаренко, В. Мозговий, О. Полякова, Р. Бріад, В. Бредфорд, Л. Картенсен, Ш. Левін, У. Ніффлер, Г. Сельє. Згадані дослідники розглядали стресостійкість як реакцію людини на стресові ситуації, її здатність адаптуватися до стресу і вплив зовнішніх чинників на цей процес. Вони досліджували різні аспекти стресу, включаючи фізіологічні, психологічні та соціокультурні взаємодії в контексті стресу та адаптації до нього.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість - це психологічна якість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Вона відображається в стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій [1]. Чинниками стресостійкості можна вважати окремі характерні особливості особистості, які є допоміжним фактором в подоланні або протистоянні стресу та адаптації до нових умов та обставин, що склалися.

Стресостійкість варто вважати вагомим фактором, який окреслює здатність особистості до психологічної стійкості на реаліях нашого теперішнього світу, зокрема в умовах війни. Рівень здатності до високої стресостійкості дає людині не вимірний світ можливостей та є ключовим аспектом збереження емоційного балансу задля зменшення розвитку небезпеки у вигляді психологічних розладів та підвищення загального рівня життя. Вивчення чинників стресостійкості в умовах війни становить складну аналітичну задачу, яка зосереджена на розвитку особистісних ресурсів для подолання стресу та адаптації до екстремальних умов. Але до сьогодні вчені ведуть дискусії стосовно змісту та структури психологічного благополуччя особистості в контексті дослідження чинників стресостійкості особистості особистості раннього підліткового віку в умовах війни.

Умови військових дій є підґрунтям, що спричиняє розвитку різнобічних форм стресових проявів у підлітків - страх перед загрозою життю, переживання щодо можливої втрати близьких або вже втрати близьких, нестабільний, невизначений стан та відчуття постійної небезпеки. Ці чи подібні форми стресу мають здатність викликати емоційну нестабільність та тривожність підлітка раннього віку, що в свою чергу потребують невідкладної уваги спеціалістів психологічної підтримки [2].

Військові дії мають величезний вплив на стресостійкість особистості раннього підліткового віку - постійна загроза створює середовище хронічного стресу і, як наслідок, може призвести до тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу, а також може призвести до емоційної нестабільності. Підґрунтям для здорового розвитку психіки є впевненість у власній безпеці та стабільності, якої під час війни немає. В умовах війни, підлітки, що бачили насилля або ж пережили втрату - в подальшому матимуть значні труднощі з подолання траву, що напряду впливає на подальше життя юнаків та юначок [3].

Сімейна підтримка є одним із найголовніших чинників стресостійкості особистості раннього підліткового віку. Соціальна підтримка та позитивні соціальні зв'язки надають підліткам відчуття приналежності та розуміння, тим саме відіграють важливу роль у підвищенні стресостійкості або її формуванні. Важливі також і внутрішні ресурси такі, як стійкість, адаптованість, навичка вирішення проблем, що виникають, а також оптимізм. Розвиток цих якостей та навичок може допомогти підліткам краще справлятися та стресовими ситуаціями [4].

Стратегіями підтримки стресостійкості в умовах війни варто вважати психосоціальні програми – їх розробка та впровадження, надання якісної та доступної психотерапії, забезпечення підлітків безпечним, захищеним та комфортним середовищем, проведення просвітницьких заходів для особистостей раннього підліткового віку, що знаходяться в умовах війни [5].

Висновки. Підтримка психологічної стійкості підлітків в умовах війни – це надважлива місія, яка потребує комплексного підходу. Ця робота буде корисною для психологів, що працюють в умовах військових дій з клієнтами раннього підліткового віку.

Дослідження чинників, що спонукають до розвитку стресостійкості особистості раннього підліткового віку в умовах війни надасть змогу розробити практики, які допоможуть молоді ефективно адаптуватися до мінливих умов українського сьогодення, щоб краще справлятися зі стресом, тривогою та депресією, а також збудувати стійкість до негативних наслідків війни.

Список використаної літератури

1. Психологічна енциклопедія. Стресостійкість. URL: <https://www.psykholoh.com/post/стресостійкість-це>
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. С. 106-128.
3. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Робота психолога. *Психолог*. 2015. Черв. (№ 11/12). С. 35-38.
4. Мельничук І. В. Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*: зб. наук. пр. 2002. № 11-12. С. 149-154.
5. Акарачкова Е. С. Основи терапії та профілактики стресу і його наслідків у дітей і підлітків. *Питання сучасної педіатрії*. 2013. Т. 12. № 3. С. 38-44.

Лисюк Аліна Олександрівна

*студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Теорія та практика наукової психології»*

Науковий керівник:

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна*

«РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»

Актуальність теми дослідження визначається тим, що наразі в умовах війни, яку росія розв'язала проти України, вкрай необхідними є консолідація влади й суспільства задля формування єдиного українського ідентифікаційного простору, посилення рівня національної самоідентифікації українців. Виховання національної ідентичності дитини є важливою психолого-педагогічною проблемою, рішення якої охоплює діяльність всіх суспільних інститутів та є одним із можливих засобів залучення школярів до духовних цінностей. Важливе місце у цьому процесі відводиться закладам освіти, оскільки крім надання молодому поколінню глибоких та різносторонніх знань, саме школа формує та закріплює в учнів необхідні для майбутнього громадянина патріотичні почуття.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема розвитку національної ідентичності молодших школярів досліджувалася у працях вітчизняних педагогів і психологів: Х. Бедрій, І.Д.Бех, О.М.Докукіна, С.В. Федоренко, К.І.Чорна, І.М. Шкільна. Психологічні аспекти розвитку національної ідентичності учнів початкової школи розглядалися у роботах Д. В. Прасола. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що розвиток національної

ідентичності у молодших школярів відбувається в результаті цілеспрямованого виховного впливу на дитину школи, сім'ї, позашкільних закладів, мистецтва, суспільства.

Виклад основного матеріалу. Національна ідентичність є складним і багатовимірним поняттям, тому, незважаючи на значний науковий інтерес до цієї проблеми, досі серед науковців не вироблено єдиного підходу до трактування національної ідентичності. Під національною ідентичністю розуміється комплекс спільних переконань, позицій і вірувань, вироблених у процесі формування спільноти, який поєднувався з акцептацією політичних прагнень певної політичної групи або акцептацією держави [3, с.24]. Англійський дослідник Д.Міллер визначає такі найбільш важливі аспекти національної ідентичності: власні переконання людини: спільне історичне минуле, спільні обов'язки і уявлення про спільне майбутнє; різні спільні дії (рішення, досягнення результатів); спільне проживання в одній країні; спільна культура, носії якої можуть належати до різних етнічних груп [5, с. 45].

У розвинених суспільствах, які мають значний досвід державності, національна ідентичність є дуже консервативним явищем. Потрібні серйозні зміни внутрішнього чи зовнішнього характеру для того, щоб складові національної ідентичності було змінено. Подібне стійке збереження змістовних компонентів національної ідентичності є цілком закономірним, оскільки в її складових частинах немає елементів, які були б схильні до постійних змін.

Виховання в учнів початкової школи здатності створювати цінності для інших, жити інтересами колективу та суспільства, готовності до здійснення важливих вчинків та дій – все це є однією із головних умов формування та розвитку національної свідомості.

Основною лінією через всю стратегію розвитку національної ідентичності учня проходить засвоєння ним сприймання «моє, рідне, люблю», починаючи від сім'ї, як початкового осередку соціалізації дитини та в подальшому, переходячи до аналогічного сприймання учнем міста, в якому він народився, країни, в якій він живе, свого народу. Молодші школярі знання отримують у формі первинних понять, ідей, образних уявлень. Кожен навчальний предмет розкриває дитині оточуючий світ у специфічній для нього формі. Успішне засвоєння учнем національної ідентичності можливе за рахунок комплексного комбінуванні педагогами і психологами у своїй роботі різних психолого-педагогічних методів і прийомів (мозкового штурму, створення проблемних ситуацій, дискусій, обговорень, психологічних вправ, творчих завдань, виховних заходів) [2, с. 31].

Завдання практичного психолога щодо розвитку національної ідентичності учнів початкової школи полягає у формуванні особистості, яка володіє усіма необхідними корисними якостями, які знадобляться їй у житті в суспільстві:

- загальнолюдські моральні цінності, що не обмежені історичними та державними кордонами, оскільки саме ними визначаються цілі виховання на усіх етапах історії суспільства;

- спеціальні цілі виховання, що відповідають актуальним вимогам сучасного етапу історії суспільства, та визначають актуальний напрямок його розвитку [4, с. 127].

Виховні засоби та впливи, якими користується практичний психолог у своїй діяльності, за характером впливу на особистість учня початкової школи, можна розподілити на когнітивні, емоційні та поведінкові:

- когнітивний виховний вплив націлений на трансформацію системи знань учнів, оскільки саме знання дитини про навколишній світ не лише визначають її як особистість, але й впливають на її поведінку (вияви патріотизму);

– емоційний вплив повинен викликати й підтримувати в учнів певні емоційні стани, які полегшують сприйняття інших психологічних впливів. Позитивні емоції роблять молодших школярів відкритими відносно суб'єктів виховного впливу (формування шанобливого відношення до історії та культури України, своєї приналежності до національної спільноти);

– поведінковий вплив безпосередньо спрямований на вчинки учнів.

Виховання національної ідентичності, любові до Батьківщини на основі активного прояву розуму та праці, душі та серця дитини – це патріотична діяльність, яка й проявляється у тому, що направлена на створення у дитини певних цінностей, які необхідні суспільству. Через практичні дії молодших школярів, через виконання певних завдань, у виховному процесі задіюється чуттєва сфера дитини, зовнішні атрибути національної ідентичності перетворюються (знання символіки країни, її традицій та звичаїв) на внутрішні якості, привласнення учнем отриманого досвіду [1, с. 15]. Психолог на конкретних прикладах, матеріалі з героїчного минулого та сучасного життя України, повинен показати учням, що герої – це звичайні люди, які створюють духовні та матеріальні цінності, розкрити учням зміст національного патріотизму, який насамперед проявляється у свідомому й творчому виконанні своїх обов'язків перед народом та державою.

Висновок. Таким чином, слід відмітити, що робота практичного психолога з формування та розвитку національної ідентичності молодших школярів є важливою складовою виховання патріотизму у підростаючого покоління. Психологи у співпраці з вчителями, учнями та їх батьками сприяють розвитку національної самоідентифікації дитини і поваги до культурної спадщини, що є важливою складовою психологічного здоров'я дітей та сприяє їхній подальшій успішній соціалізації.

Список використаної літератури:

1. Бедрій Х. Патріотичне виховання молодших школярів в урочній роботі. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* № 3 (66). 2019. С. 14-19
2. Бех І.Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. І. Д. Бех, К.І. Чорна. *Гірська школа Українських Карпат.* 2015. № 12-13. С. 26-37
3. Національно-культурна ідентичність у становленні підлітка: Монографія. [К.О. Журба, І.Д. Бех, О.М. Докукіна, С.В. Федоренко, І.М. Шкільна]. Київ, 2019. 150 с.
4. Прасол Д. В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога: методичний посібник. Д. В. Прасол. Миколаїв : Кріт, 2009. 235 с.
5. Miller D. On nationality. Oxford: Clarendon Press, 1995. P. 45.

Мазур Олена Миколаївна
студентка 3 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна

«САМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА ЇЇ ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРОЯВИ»

Школярі юнацького віку потребують особливої уваги при наданні їм допомоги з усунення проявів самотності, тому що тривалий стан їх відчуження та ізоляції від суспільства негативно впливає не лише на їх особистий стан здоров'я, й на стан здоров'я нашого суспільства, так як юнаки та дівчата є найбільш соціально активною групою, від поведінки та бажань якої багато в чому залежить формування майбутнього України. Від психологів, вчителів, батьків, оточення залежить можливість дитини вийти зі стану самотності та відчути себе активним членом суспільства, саме тому на часі актуальність проведення наукових пошуків вирішення проблеми самотності юнаків та дівчат є беззаперечною та потребує детального психологічного, соціального, педагогічного дослідження її сутності та встановлення причин виникнення.

Дослідженням впливу самотності на фізичний та психічний стан здоров'я осіб юнацького віку займаються як вітчизняні вчені (В. Бедан, В. Лашук, Л. Магдисюк, І. Притка, Н. Олейник, О. Помазова та ін.), так і закордонні (С. Данніл, Ф. Геукенс, М. Мейс, М. Бастін, П. Бійттебір, Х. Колпін, Д. Перлман та ін.); вплив самотності на психосоматичні прояви у сучасної людини вивчаються Л. Дідковською, І. Середою, О. Сироп'ятовим, Н. Дзеружинською, Т. Хомуленко та іншими дослідниками.

Сучасна психосоматика, на думку Л. Дідковської [1], встановлює взаємозв'язки між психічними та медичними чинниками впливу на виникнення та протікання будь-яких захворювань та спирається на біопсихосоціальний принцип психодіагностики та лікування хвороби людини. Дослідження в рамках науки психосоматики проводяться постійно, але їх результати носять більш абстрактний та аналітичний характер, бо не може вчений розрізати душу людини та подивитися де в ній болить. Саме тому в психосоматиці досліджуються та встановлюються зв'язки між індивідуальними характеристиками особистості в юнацькому віці, наприклад такими як конституціональні особливості тілобудови, психологічні риси характеру, особистості та стилі поведінки, типи емоційних реакцій на стресові ситуації та конфлікти, та психосоматичними симптомами прояву хвороби.

Психологічні прояви самотності виступають однією з найактуальніших проблем сучасності, пов'язаних з розвитком самосвідомості людини, соціальними змінами і економічно-технічним прогресом суспільства. О. Помазова [4] досліджує самотність як психологічний феномен та вважає прояви самотності як конкретної форми самосвідомості, що базується на особистому відчутті.

Психосоматичні прояви самотності в юнацькому віці, на думку В. Лашук [2], можуть виникати внаслідок тривалих переживань і негативних емоцій, пов'язаних із відчуттям

відсутності розуміння та підтримки з боку навколишніх. Такі прояви можуть включати зниження імунітету, головні болі, шлунково-кишкові розлади, апатію, втому та інші симптоми, які впливають на якість життя та загальний стан здоров'я. На думку Л. Магдисюк та І. Притки [3], психосоматичні прояви самотності в юнацькому віці можуть виникати внаслідок внутрішніх конфліктів, стресу та негативного сприйняття себе та світ

Проведений аналіз літературних джерел дозволяє визначити основні методи та засоби для подолання психосоматичних проявів та самотності в юнацькому віці:

- природні фізичні фактори, наприклад заняття фізичною культурою, системи загартовування організму, правильне харчування, здоровий спосіб життя;
- психологічні фактори, такі як аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз, арт-терапія;
- підвищення фізіологічної стійкості організму до впливу шкідливих психосоматичних факторів засобами застосування біологічно активних речовин, наприклад вітаміни, мінерали, та інші нешкідливі агенти.

Під час проведення нашого дослідження виявлено, що самотність є поширеним явищем серед молоді, включаючи як юнаків, так і дівчат. Серед основних факторів, які спричиняють почуття самотності, виділяються соціальне невизнання, депресивний настрій і підвищена нервозність. Особливу схильність до позитивного сприйняття самотності виявили інтроверти та сором'язливі особистості. Отже, для молодих людей важливо активно протистояти своїм страхам і розвивати навички спілкування.

Підводячи підсумок, можемо сказати, що всі люди, а не лише юнаки час від часу відчувають себе самотніми. Однак самотність - це лише тимчасовий стан, як усе в нашому житті. Можна уникати чи боятися самотності, а можна використати її для особистісного зростання та розвитку.

Список використаної літератури:

1. Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2011. 264 с.
2. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.03. Київ, 2010. 21 с.
3. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. 2020. Випуск 14. С. 136-143.
4. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*. 2013. №23. С. 206–214.

*Максимович Валерія В'ячеславівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Якимчук Оксана Іванівна*

«ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ САМОСТАВЛЕННЯ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Проблема самоствавлення у людей середнього дорослого віку є актуальною на сьогодні. Її актуальність стає більш очевидною, якщо врахувати особливості середнього дорослого віку, вікової кризи середнього дорослого віку та те, що у цьому людина починає підбивати підсумки та оцінювати здобутки свого життя. Якщо людина погано ставиться до себе й дає собі погані оцінки, це вплине на оцінку якості життя та здобутків. Низька оцінка здобутків власного життя, скоріше за все, знизить задоволеність життям.

Особи середнього дорослого віку суб'єктивно оцінують свій вік, при цьому переживають кризу середини життя й переосмислюють свої здобутки, зроблені й незроблені вибори та вчинки. Це все переосмислення супроводжується погіршенням здоров'я, зменшенням рухливості тіла тощо. Звісно, стан здоров'я у віці середньої дорослості залежить від способу життя в юності та ранній дорослості, але такі фізіологічні зміни як менопауза у жінок й зменшення сексуальних можливостей у чоловіків перебиваються доволі тяжко психологічно й фізіологічно. Всі зміни разом посилюють стрес та знижують стійкість людей до стресу. Різні хвороби й початок старіння можуть переживатися важко й потребувати додаткових зусиль для адаптації. Ці всі чинники можуть знижувати задоволеність життям, якщо людина має негативне ставлення до себе, бо буде визначати ставлення людини до незворотних вікових змін, які з нею відбуваються й впливати на оцінку власних здобутків за життя.

Ступінь розроблення проблеми. У психолого-педагогічній літературі проблемою самоствавлення займалися багато дослідників. Проблема самоствавлення, образу Я та Я-концепції приділяли увагу такі дослідники як Р. Асаджолі, А. Адлер, У. Джеймс. Куперсміт, Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Марвелл, К. Роджерс, М. Розенберг та інші. Серед українських вчених проблемою самоствавлення займалися З. Карпенко, Г. Костюк, В. Татенко, Т.Титаренко, П. Чамата та інші.

У дослідженні І. В. Яворська-Ветрової, яка досліджувала самоствавлення як чинник задоволеності життям й благополуччя, було виявлено, що такі характеристики самоствавлення як глобальне самоствавлення, самовпевненість, самоповага, самоприйняття, інтерес до себе й аутосимпатія позитивно корелюють із задоволеністю життям [2]. При чому вибірка респондентів вченої включала вік від 16-57 років, тобто ці результати можна розповсюдити на людей середнього дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, ми можемо сказати, що самоствавлення – це усвідомлене осмислене ставлення людини до компонентів власної самосвідомості, особистісних характеристик, яке є результатом розвитку, а не вроджена

якість. Позитивне ставлення до себе у середньому дорослому віці може стати ресурсом у кризі середини життя та успішно вийти з неї. При цьому в середньому дорослому віці перед особою стоїть завдання заново конструювати самоствавлення, саме оцінити й прийняти або не прийняти своє Я.

Задоволеність життям – це когнітивна оцінка успішності та якості свого життя, щастя у життя. Воно також в середньому дорослому віці перебуває під загрозою через звуження соціальних контактів, переоцінці професійної успішності, переоцінці сенсів та цінностей, погіршення стану здоров'я. Збереження задоволеності життям в період кризи середини життя залежить від самоствавлення, бо особистісні якості, самоповага та самооцінка є чинником, який впливає на задоволеність життям, а самоповага разом з аутосимпатією, самоінтересом, самовпевненість, ставленням до людей, прийняттям себе та інше є частинами самоствавлення. Тому можна очікувати, що позитивне самоствавлення позитивно корелює із задоволеністю життям у середньому дорослому віці.

За Т. Партико, яка досліджувала психологічне благополуччя в різних вікових групах показниками благополуччя, яке за різними поглядами психологів прирівнюється до задоволеності життям або включає задоволеність життям, у середньому дорослому віці є:

- 1) усвідомлення смисложиттєвих орієнтацій у власному житті;
- 2) наявність бажання подальшої самореалізації;
- 3) довірливі та емпатичні стосунки з іншими;
- 4) прагнення до незалежності, автономності
- 5) уявлення про себе як про цікаву, надійну та автономну, самостійну особистість;
- 6) відсутність негативного самоствавлення [1]. Отже, можна очікувати, що позитивне самоствавлення буде сприяти благополуччю, а отже, задоволеності життям.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що самоствавлення розглядають як смислове утворення, яке впливає на особистий ріст людини, визначення особистої перспективи в житті. Варто зазначити, що самоствавлення визначає сприйняття життя та дійсності навколо, відображає переконання особистості стосовно себе та світу, містить уявлення про власну ефективність в соціумі та очікування ставлення інших. Тому самоствавлення грає важливу роль в самореалізації та оцінці життя, його якості.

Список використаної літератури:

6. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. 2(10). С.83-96.

7. Яворська-Ветрова І.В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т.34. 73(4). С.6-12.

*Малишева Тетяна Миколаївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна,*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС»

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві стають актуальними питання про цілісність процесу розвитку особистості, її самореалізацію в різних сферах життєдіяльності, пошук шляхів розкриття її індивідуальності. У зв'язку з цим важливим стає питання про створення можливостей для реалізації особистісного потенціалу та в умовах, пов'язаних зі зміною професійної діяльності, неузгодженості наявних навичок поведінки та новонабутих. Найбільш яскраво описану ситуацію розкриває звільнення у запас військовослужбовців.

Війна в Україні створила нові безпрецедентні виклики для нашого суспільства. Внаслідок конфлікту на сході України багато українців загинули, постраждали, стали біженцями та внутрішньо переміщеними особами. Багато з них «терміново потребують гуманітарної допомоги». Через зовнішню агресію Україна втратила від 10% до 20% ВВП. Цілі галузі економіки, наприклад вугільна, були майже повністю знищені. Тисячі будинків були зруйновані. Наслідки позначаються на ринку праці, соціальній сфері та загальному добробуті громадян. Повноцінна адаптація до суспільного життя військовослужбовців, звільнених у запас, є одним із основних викликів, що стоїть перед сучасним українським суспільством.

Ступінь розроблення проблеми. Сучасні автори, які досліджують проблему соціальної адаптації військовослужбовців Є. Абрамов, В. Алещенко, О. Буряк, С. Горбенко, С. Денисюк, Р. Жиленко, В. Кондрюкова, С. Кучеренко, Н. Хоменко та ін. констатують, що адаптація містить у собі певний рівень адаптованості особистості. Адаптація розглядається як розвиток явища в часі та процес (результат цього розвитку), як процес, набір умов або обставин, які визначають результат (адапованість).

Механізми адаптації вчені поділяють на «об'єктивні» умови і середовища, відносно незалежні від передумов адаптаційної діяльності суб'єкта (адаптанта), і «суб'єктивні» умови і середовища, пов'язані з індивідуальними особливостями, а також психічно-психологічним відображенням зовнішнього середовища. умови. адаптер.

Вклад основного матеріалу. Одним із найбільших викликів, які війна поставила перед українським суспільством, була загальна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас. Узагальнення поглядів психологів щодо досліджуваної проблеми дозволяє виділити об'єктивні та суб'єктивні чинники соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців, звільнених у запас.

Об'єктивні чинники включають: навчальну адаптованість; службово-дисциплінарну адаптованість завдань; мікросоціальну адаптованість. До суб'єктивних чинників відносяться: задоволеність військовослужбовця, звільненого у запас своїм професійним, внутрішньо-

колективним статусом, збереження інтересу до військової професії, військової спеціальності, розвиток професійних інтересів – мотиваційна адаптованість; позитивно-конструктивне ставлення до взаємин у колективі, відсутність агресивно-конфліктного або пасивно-підлеглого ставлення до оточуючих; наявність адекватної, досить високої самооцінки при позитивному «Я-образі», що передбачає відсутність внутрішніх конфліктів, емоційної виснаженості тощо [1].

У психології загально визнаною точкою зору вважається, що адаптаційний потенціал зумовлює адаптивні можливості людини і є одним із інтегральних показників особистості військовослужбовця, звільненого у запас.

У соціально-психологічних дослідженнях адаптації військовослужбовців В.Алещенка, С.Кучеренка, Н. Хоменка найчастіше виділяються групи адаптації із відносно високими, середніми та низькими показниками. У якості останніх виступає суб'єктивний показник - задоволеність особистості і об'єктивний показник - продуктивність тієї діяльності, яку вона виконує. Так як використовується експертна оцінка виділених параметрів діяльності та властивостей особистості, результати діяльності важко зафіксувати та виміряти [2; 3].

Важливу роль посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та його вплив на адаптацію досліджували Фрідман (2006), Хобфолл та ін. (2007) [4; 5]. Тому вкрай важливо дослідити існуючі підходи, які розглядають процес адаптації військовослужбовців як інституції, інтегровані в соціальну площину та виконують важливі для суспільства функції, а не як ізольовані процеси. Вивчення питань індивідуальної психосоціальної адаптації передбачає вивчення природи процесу адаптації.

Тема психологічних факторів соціальної адаптації військовослужбовців до цивільного життя була пов'язана з соціологічними проблемами, які виникають у процесі зміни соціального статусу. Групові норми та ролі різною мірою засвоюються індивідами. Чим важливіша роль або статус для самооцінки особистості, тим важче буде залишити цей статус і роль позаду. Військову службу в контексті призову можна розглядати як роль, а не як добровільне заняття. Коли роль інтерналізована, людина має чітко визначений «набір ролей», що містить очікування, пов'язані з цією роллю. У момент виходу з ролі у людини буде знижене або посилене відчуття дискомфорту через дисонанс між його установками, що призведе до поліпшення або погіршення суб'єктивного благополуччя в результаті маніпуляції умовами переходу між старими в нові ролі.

Ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на вирішення таких проблем, як посттравматичний стрес, адаптація до цивільного життя та професійна перепідготовка, є вкрай важливими для успішної соціальної реінтеграції військовослужбовців, звільнених у запас.

Таким чином, процес адаптації військовослужбовців, звільнених у запас до цивільного середовища детермінується, по-перше, умовами зовнішнього середовища (об'єктивні), які мають суспільно-політичний характер (умови життя в цілому; система роботи громадських організацій з працевлаштування; соціально-правовою захищеністю військовослужбовців) та умовами внутрішнього середовища (суб'єктивні) професійно-особистісного характеру (статусно-посадове становище; психологічна спрямованість особистості; службово-функціональна готовність). По-друге, у процесі адаптації взаємодіють наступні чинники: особистісний потенціал та працевлаштування, стресостійкість, наявність хоббі, психологічний комфорт сім'ї, соціально-економічні, житлово-побутові.

Всі перелічені чинники так чи інакше впливають на результати адаптації військовослужбовців, звільнених у запас залежно від свого змісту та ступеня інтенсивності, а також особистісної адаптації. Чинники, які беруть участь у визначенні процесу, взаємодіють як єдиний комплекс, утворюючи систему взаємозалежних і взаємопов'язаних умов, де існує певна ієрархія рівнів детермінації.

Список використаної літератури:

1. Абрамов Є.В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*, № 2 (22). 2016. С. 259-265.
2. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*, 2022. № 8. С. 6-16.
3. Кучеренко С.М, Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2017. Вип. 21. С. 66–74.
4. Foa E. Effective Treatments for PTSD / E. Foa, T. Keane, M. Friedman. – New York: Guildford Press, 2000.
5. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // *Applied Psychology: An International Review*. – 2001. – № 50(3). – P.337–421.

*Малиш Євгеній Олегович,
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри психології
Мельник Валерія Валеріївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Актуальність проблеми. Визнання юнацького віку як критичного етапу психосоціального розвитку в наукових дослідженнях підкреслює необхідність детального вивчення самосвідомості в цей період. Самосвідомість, що розвивається в юнацькому віці, за теорією Еріка Еріксона, є фундаментом для формування особистісної ідентичності та визначає поведінкові стратегії в дорослому житті.[1] Сучасні дослідження в психології акцентують увагу на множинності факторів, які формують самосвідомість, включаючи сімейні відносини, культурну ідентичність та вплив медіа. Ігнорування цих аспектів може призвести до розладів особистісного розвитку та соціальної дезадаптації, що робить тему надзвичайно актуальною для розуміння та підтримки молоді.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідження розвитку самосвідомості в юнацькому віці обгрунтовано в наукових роботах Джеймса Марсія, який розробив теорію ідентичності,

що базується на роботах Еріксона. Ці теорії подають структурований огляд етапів та криз, які впливають на формування самосвідомості. Однак, сучасні соціальні зміни, такі як глобалізація та цифрова трансформація, вносять нові виміри в психологічне дослідження, що вимагає постійного оновлення та адаптації наявних теоретичних моделей. [2].

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи сучасну літературу, важливо розглянути, як різні соціально-економічні, культурні та технологічні впливи формують самосвідомість юнаків. Вивчення психологічної резиліентності та адаптивності в контексті сучасних викликів відкриває нові перспективи для розуміння механізмів особистісного розвитку. Особлива увага приділяється впливу соціальних мереж, віртуальної реальності та кіберпростору на самоідентифікацію молоді, як це підкреслено в дослідженнях з медіа-психології. Досвід спілкування особистості в професійному колі, розвиток її комунікативної компетенції призводить до формування індивідуального професійного стилю спілкування. Формування комунікативної компетентності спирається на систему принципів – суспільної спрямованості, особистісного орієнтування, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, урахування вікових та індивідуальних особливостей, гуманістичної спрямованості, опори, діяльнісного підходу, співробітництва, демократичності стосунків суб'єктів, цілісності підходу та культуровідповідності [3].

Як *висновок*, хочу підкреслити, що Глибоке розуміння психологічних особливостей самосвідомості в юнацькому віці є надзвичайно важливим для розробки ефективних методів підтримки та інтервенцій.

Підкреслюючи важливість синергії між науковими дослідженнями, практичною психологією та соціальною політикою, можна сприяти становленню міцної та здорової самосвідомості у юнацькому віці, що є вирішальним для подальшої соціальної адаптації та реалізації особистості в суспільстві.

Список використаної літератури:

8. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
9. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, УДК 159.922.73
https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19997/1/O_Kraieva_KIPVRSO_ZNPIO_7.PDF
10. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків Ярова, Ольга Володимирівна
<https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/5542>

*Маслій Олександра Іванівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МАНІПУЛЯТИВНИХ ТЕХНІК В МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ»

Актуальність проблеми. Соціально-психологічні процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, характеризуються тенденцією щодо використання складних маніпулятивних технологій безпосередньо в процесі спілкування, що часто призводить до виникнення проблем, пов'язаних із взаємодією та взаєморозумінням між людьми. Прагнення використовувати маніпуляції притаманне як для міжособистісного, так і для масового спілкування. Спілкуючись між собою, вступаючи один з одним у контакт, люди керуються різними спонуканнями та причинами. Все їх різноманіття, що спонукає до контакту, можна розділити на дві основні групи. До першої можна віднести соціальну поведінку та необхідність організації діяльності у суспільстві в цілому. Другу характеризують потреби у емоційному контакті, спілкуванні, любові, прихильності. Якщо першу в цілому можна пов'язати з раціонально-діловою основою поведінки, то другу – з емоційно-експресивною стороною життя особистості. Від того яка з груп спонукань переважає, можна виділити і ситуації, що відповідають міжособистісній взаємодії. Теоретичні дослідження цієї проблеми показують, що існують протилежні точки зору щодо феномена маніпулювання, де його розглядають або як деструктивний процес, що руйнує міжособистісні взаємини, або як той, що призводить до позитивного результату у відносинах між людьми, використовуючись при цьому в гуманних цілях.

Ступінь розроблення проблеми. Теоретико-методологічний аналіз проблем маніпуляцій у спілкуванні показує те, що у зарубіжній та вітчизняній психології є різні підходи щодо даного поняття. Костельнюк М. М., Лукасевич О. О., Невельська-Гордєєва О. П., Присяжнюк М. М., Скуліш Є. Д. та інші виділяють такі складові процесу маніпуляції, а саме: цілі, наміри, способи та засоби маніпуляції, досліджують міжособистісні маніпуляції та психологічні труднощі виявлення подібного, а також розглядають дії, що дозволяють виявлятися маніпуляціям у ситуаціях міжособистісної взаємодії, що характеризують активність маніпуляції.

Вклад основного матеріалу. Процес міжособистісних маніпуляцій можна розглянути з різних позицій, що характеризуються своїми обмеженнями та особливостями. Незважаючи на значне різноманіття точок розгляду цього процесу їх можна звести до таких п'яти основних позицій:

- Моральна оцінка маніпуляцій (оцінна позиція). Тут можна виділити три підходи щодо оцінки міжособистісних маніпуляцій, що залежать від ситуації взаємодії і наслідків для кожного з учасників:

- оцінка маніпуляцій як негативних соціально-психологічних явищ міжособистісних

взаємодій, що надають руйнівний вплив як на особистість, так і на її психологічну структуру;

➤ оцінка маніпуляції як позитивний соціально-психологічний феномен соціальної взаємодії, що дозволяє замінити явний примус на прихований психологічний вплив. Іншими словами це перехід від відкритого примусу та грубої форми насильства до методів таємного управління та прихованих форм психологічного впливу над особистістю. Моральна оцінка методу як би трансформується на оцінку мети;

➤ позитивна оцінка як допустимий засіб захисту, що використовується у таких ситуаціях: у відповідь на явне використання сили та примус; у відповідь на використання міжособистісних маніпуляцій як контрманіпуляції, (контрманіпулятивний вплив).

- **Позиція маніпулятора.** Тут розгляду відкриті мети, що застосовують прийоми маніпулятивного впливу, гаданий ефект, але закритий внутрішній світ адресата. Маніпулятор бачить лише зовнішні прояви результатів власного маніпулятивного впливу, але не повною мірою.

- **Позиція адресата маніпулятивної дії.** Дана позиція відкриває внутрішні переживання ефекту маніпуляцій та міру усвідомлення (частково) її наслідків. Закриті цілі, механізми дії прийомів і способів, що використовуються маніпулятором, але відкриті зовнішні ознаки маніпулятивного впливу.

- **Позиція стороннього спостерігача (свідка).** Тут відкриваються зовнішні ознаки процесу міжособистісної маніпуляції, проте закритий внутрішній світ маніпулятора та адресата, способи та цілі маніпуляції.

- **Позиція дослідника-аналітика.** Дана позиція дає можливість збирати окремі елементи, на основі спостережень та даних, властивих розгляду із зазначених вище позицій, відтворити загальну схему процесу міжособистісних маніпуляцій, виділяти використовувані способи та типові форми міжособистісних маніпуляцій.

Висновок. Розгляд прийомів психологічних маніпуляцій дозволяє проілюструвати як люди з вираженими маніпулятивними якостями формують аргументаційні моделі, дозволяють набувати перевагу. Подібний аналіз показує які психічні матриці особистості виступають як мішені маніпулятивного впливу, допомагає певною мірою розкривати структурні елементи самого процесу маніпулювання та механізми міжособистісних психологічних маніпуляцій. Маніпулятивні схильності тієї чи іншої особистості негативно впливають на характер міжособистісних відносин, оскільки багато в чому ґрунтуються на недружньому ставленні до оточуючих та прагненні домінувати над іншими людьми. Схильність до маніпулювання багато в чому обумовлена прагненням отримати вигоду з відносин з оточуючими і може проявлятися по-різному в залежності від типу спрямованості та характеру особистості.

Список використаної літератури:

1. Костельнюк М. М. Маніпуляційні технології в політичних процесах: термінологічний інструментарій. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2018. Т. 21. №5. С.125.
2. Лукасевич О. А. Маніпулятивні прийоми: особливості використання у міжособистісному спілкуванні. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №2. С.114-119.
3. Невельська-Гордєєва О. П.,. Логічні помилки як прийоми маніпулювання свідомістю [Електронний ресурс] / URL: <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/9556>

4. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навчальний посібник. / [Скулиш Є. Д., Остроухов В. В., Присяжнюк М. М., Петрик В. М., Компанцева Л. Ф., Бойко О. Д.]. Видавництво: Скіф, 2023. 248 с.

5. Хом'як А., Кліш П. Вплив маніпулятивних дій на міжособистісне спілкування. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. №7. С.119-124.

Матюшин Віталій Борисович,
студент 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»,

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Лисянська Таїсія Миколаївна

«НАУКОВІ ПІДХОДИ У ВИВЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ»

Актуальність дослідження зумовлена тим, що більшу частину часу індивід проводить у суспільстві. Під час взаємодії з групою чи окремою людиною можуть виникати конфлікти, оскільки кожен із нас має свої психологічні особливості.

Розвиток особистості – складний і багатоетапний процес. Одним із найважливіших і переломних моментів у цьому процесі є підлітковий вік. .

Однією з серйозних проблем, з якою стикаються підлітки, є проблема стосунків з батьками. Зміна стосунків між батьками та підлітками є одним із найважливіших переходів у підлітковому віці, і цей перехід відкриває як можливості для зростання, так і виклики. Конфлікт між батьками та підлітками є складною та багатогранною конструкцією, оскільки він включає будь-які розбіжності у думках між батьками, негативні чи позитивні.

Мета статті полягає у розгляді наукових підходів у вивченні психологічних особливостей попередження і розв'язання конфліктів підлітків з батьками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з термінологією Фонду народонаселення ООН (ЮНФПА), підлітки – це особи у віці 10-19 років (ранній підлітковий вік – 10-14 років; пізній підлітковий вік – 15-19 років). Поширене нині слово «тинейджер» походить від англ. teen – компонент в назвах чисел від 13 до 19 і англ. age – вік, тобто teenager – буквально людина у віці 13-19 років [3, с. 64].

Підлітковий вік є перехідним віком, перш за все в біологічному сенсі, оскільки це вік статевого дозрівання. Як говорив Ж.Ж. Руссо, 13 років – один із важливих періодів розвитку людини, який зазвичай називають «віком другого становлення особистості» [5, с. 81].

Підлітковий вік – дуже бурхливий період, найдовший і найгостріший. Вперше описав психологічні особливості підліткового віку С. Холл, який вказав на суперечливість поведінки підлітка. Він ввів у психологію уявлення про підлітковий вік як кризовий період розвитку. Грейс Крайг називає такі поширені емоційні прояви гормонального кризу підліткового віку:

часті зміни настрою, депресія, неспокій і погана концентрація, дратівливість, імпульсивність, тривожність, агресивність і проблемна поведінка [7, с. 130].

З центральним новоутворенням підліткового віку пов'язані конфлікти між батьками і підлітками. Найбільш загальне і популярне соціологічне тлумачення конфлікту запропонував Л. Козер: конфлікт – це поведінка, що тягне за собою боротьбу між протиборчими сторонами за обмежені ресурси і включає спробу нейтралізувати ворога, завдати йому шкоди або усунути його. Дослідник Я. Щепанський пише, що у конфлікті завжди є усвідомлення ворога, чітко визначена ситуація, в якій ворог оцінюється через суперечність, яка існує між прагненнями та цілями обох сторін. Р. Дарендорф визначає конфлікт як будь-який зв'язок між елементами, який можна охарактеризувати через об'єктивні («латентні») або суб'єктивні («явні») протилежності [4, с. 5].

Основною проблемою, яка виникає у підлітків, є проблема стосунків з батьками. Підлітковий вік вважається часом, коли всі члени сім'ї проходять випробування на соціальну, особистісну та сімейну зрілість. Воно протікає з кризами і конфліктами. У цей час починають виходити назовні всі приховані протиріччя [1, с. 9].

Виникаючі конфлікти можуть призвести до напруги і незрозуміння в сім'ї. Щоб уникнути цих негативних наслідків, важливо навчитися ефективно вирішувати конфлікти. Існує п'ять основних типів поведінки в конфліктах:

1) Суперництво (протистояння, змагання) – передбачає активну і самостійну поведінку, спрямовану на задоволення власних інтересів без урахування інтересів іншої сторони, а то й на шкоду їй.

2) Співпраця («демократичний стиль») – людина намагається запропонувати альтернативу, шукає рішення, які б задовольнили інтереси обох сторін.

3) Компроміс («стиль компромісу»). Часто компроміс виявляється тимчасовим рішенням, оскільки жодна зі сторін не задовольняє повністю свої інтереси.

4) Адаптація (податливість, згладжування). «М'який стиль» передбачає готовність прийняти точку зору «ворога», відмовляючись від власної (мені все одно).

5) Ігнорування («вихідний стиль»). Людина, використовуючи такий тип поведінки, прагне «вчасно піти» (уникнути), не загострюючи ситуацію, не доводячи конфлікт до відкритої сутички [2].

М. Козак наводить наступні ефективні методи вирішення конфліктів:

1) Спілкування є одним із важливих аспектів успішного вирішення конфлікту.

2) Побудова довіри – взаємна довіра є основою здорових стосунків.

3) Встановіть межі – створіть чіткі правила та очікування, але також враховуйте думку та бажання дитини.

4) Компроміс – іноді необхідно знайти золоту середину, щоб задовольнити обидві сторони.

5) Виявляйте емпатію – постарайтеся поставити себе на місце дитини та зрозуміти її емоції та переживання.

6) Шукайте взаємодії – шукайте спільні заняття та хобі, які можуть зміцнити зв'язок між вами та вашою дитиною [6, с. 104].

У цьому віці діти звільняються від залежності і переходять до стосунків, заснованих на взаємній довірі, повазі та відносній, але неухильно зростаючій рівності.

Список використаної літератури:

1. Антонова-Турченко О.Г. Поведінка людей у конфліктних ситуаціях. *Завуч*. 2002. № 19. 32 с.
2. Алгоритм врегулювання конфліктних ситуацій. URL: <https://medinstytut.lviv.ua/wp-content/uploads/pdf/Algorytm-.pdf> (дата звернення: 22.03.2024).
3. Винославська О.В. Психологія: навч. посіб для вищих навч. закл. Київ: Інкос, 2009. 352 с.
4. Войчихова А. Природа та соціальна роль конфлікту. Психологія конфлікту та шляхи його розв'язання. *Психологічна газета*. 2006. № 15. С. 5-9.
5. Забродський М.М. Основи вікової психології: навч. посіб. Тернопіль: Богдан, 2009. 408 с.
6. Козак М. Шляхи подолання конфліктів у колективі. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання*. 2018. С. 103-104.
7. Трофімова Ю.Л. Психологія: підручник для студ. вуз. Київ: Либідь, 2001. 558 с.

*Мельник Данило Ігоревич,
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна,*

**«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА УЯВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО
ВЛАСНУ УСПІШНІСТЬ»**

Актуальність проблеми. Початок ХХІ століття привніс кардинальні зміни в соціальні структури нашої планети. Поява перших соціальних мереж відкрила людству нові можливості - спілкування з усім світом. Соціальні мережі - це сучасний спосіб утворювати нові соціальні зв'язки. З появою Facebook, YouTube, Instagram, TikTok все більше людей отримали можливість обмінюватися досвідом, розважати один одного, створювати нові кола знайомств. Все це призвело до стрімкого розвитку нових соціальних груп, що збільшує можливості самовираження, сприяє спілкуванню з різними людьми та прибирає кордони між людьми різних статусів. Разом з тим, соціальні мережі вносять зміни в соціум, які можуть негативно впливати на життя їх користувачів. У цій публікації ми хочемо презентувати основні факти, які допоможуть усвідомити всі позитивні і негативні аспекти соціальних мереж, які можуть впливати на уявлення сучасної молоді про власну успішність.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідження впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку особи були проведені такими вченими, як Ю. Асеева, Л. Березовська, Є. Гіденко, та іншими. Зокрема, Ю. Асеева усвоєму дослідженні звертає увагу на значне питання, яке стосується сучасної молоді - кіберкомунікативної залежності від популярної соціальної мережі Instagram. Вона стверджує, що вивчення цього явища та розробка механізмів для запобігання інтернет-залежності серед молоді стає все більш

актуальним завданням. Л. Березовська, у своїй розвідці, досліджувала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Згідно з її дослідженнями, особи, які проводять у соціальних мережах значний час, виявилися менш психологічно благополучними. Також нею були встановлені зв'язки між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям, емоційними бар'єрами у спілкуванні, самооцінкою та комунікативними здібностями. Є.Гіденко досліджує проблему кібербулінгу, визначаючи основне поняття, виникнення та поширення цього явища, а також розглядає наслідки участі осіб у кібербулінгу і практику протидії цьому явищу за кордоном та надає свої рекомендації з попередження кібербулінгу.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши наукову літературу і дослідження, щодо впливу соціальних мереж на уявлення молодих людей про власну успішність можна виділити 2 аспекти:

Позитивний вплив соціальних мереж на уявлення сучасної молоді про власну успішність.

- *Соціальні мережі це зручний і ефективний інструмент самореалізації:*

Люди, які відчувають потребу у реалізації своїх творчих, фізичних, чи розумових здібностей, з легкістю можуть їх демонструвати в соціальних мережах. Чудовим є те, що самі алгоритми соцмереж створені таким чином, щоб знаходити підходящих по інтересам людей, які з задоволенням подивляться і оцінять здібності автора контенту.

- *Соціальні мережі дають змогу обрати зручний спосіб спілкування.* Люди, які мають проблеми в соціальній сфері свого життя можуть заповнити нестачу спілкування завдяки соцмережам. Люди з вадами мовлення, комплексами, чи психологічними проблемами зручним для себе способом можуть спілкуватися з іншими.

- *Соціальні мережі збільшують ефективність обміну досвідом,* що в свою чергу сприяє навчанню, розвитку і мотивації інших людей. Кваліфіковані спеціалісти можуть допомагати майбутнім колегам, чи людям, які потребують цієї допомоги за допомогою соціальних мереж, економлячи свій особистий час, і час людини, якій надається допомога.

Таким чином, соціальні мережі допомагають людям адаптуватися відповідно своїх соціальних, фізичних й економічних переваг чи недоліків та мати позитивні уявлення про власну успішність, формуючи здорові уявлення про неї, покращуючи свій моральний, фізичний і психологічний стан.

Негативний вплив соціальних мереж на уявлення сучасної молоді про власну успішність.

- Найбільш негативний вплив соціальних мереж на людину, може здійснюватися насамперед через порівняння себе з іншими людьми. Раніше стандарти і критерії успішності формувалися відносно людей, які тебе оточували, і відповідно які не мали надвисоку різницю в рівні життя. Соціальні мережі ж показують життя людей з усього світу, що збільшує вірогідність, що людина почне негативно порівнювати себе з людьми, які мають вищі досягнення в певних сферах свого життя. Відповідно, користувачі соцмереж з більшою вірогідністю будуть мати низьку самооцінку.

- *Соцмережі дають змогу своїм користувачам створювати тільки свій "образ",* публікуючи тільки свої досягнення і щасливі моменти життя. Такий фільтрований контент може викликати уявлення, що всі інші також мають бездоганне життя, що недосяжне для молодих людей.

● *Споживаючи контент із соціальних мереж людина може поринути в стани, які можуть нашкодити її здоров'ю.* Мова йде як і про зниження настрою, драгівливість, і появу негативних думок (враховуючи біопсихосоціальну модель), так і про залучення людей до організацій, звичок, образу мислення, які в подальшому негативно вплинуть на їх життя.

У висновку хочемо підкреслити, що з появою соціальних мереж звичний спосіб життя дещо модернізувався. Новий спосіб спілкування має багато переваг, покращуючи моральний стан людини, і дозволяє реалізовувати свої соціальні потреби. Сучасна молодь, як соціальна група, що найчастіше використовує соцмережі може отримати досвід, знання, чи насагу від інших їх користувачів, що позитивно впливає на уявлення про власну успішність. Разом з тим, всі негативні аспекти використання соцмереж, погано впливають на уявлення сучасної молоді про власну успішність. Цей факт в свою чергу говорить про те, що треба з особливою увагою ставитися до споживаного контенту.

Список використаної літератури:

1. Березовська Л. *Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості.* Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
2. Асєєва Ю. О. *Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді.* Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
3. Гіденко Є. С. *Кібербулінг: насильство в соціальній мережі.* Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
4. Якущенко Ю., Глуценко К. *Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників.* Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf

*Микитюк-Редчиць Людмила Ігорівна,
студентка І курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
Праченко Олена Костянтинівна*

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА»

Актуальність проблеми. Проблема збереження психічного здоров'я практикуючих психологів має велику актуальність у сучасному світі, оскільки у світі спостерігається

зростання стресу, тривожності та вигорання серед психологів через зростання кількості людей, які звертаються за психологічною допомогою зокрема. Соціальний тиск не на останньому місці, оскільки психологи часто стикаються з високими вимогами суспільства щодо їх професійної діяльності, що може призвести до перевантаження та психологічного стресу. Також, велику роль відіграє недостатня увага до власного самопочуття: Багато психологів, працюючи з психічно вразливими людьми, через брак часу або ж умови, що пов'язані з війною, можуть забувати про власну психогігієну. Також додамо до цього списку потребу відновлення ресурсів: важливо досліджувати соціально-психологічні чинники, які допомагають психологам відновлювати свої ресурси та зберігати психічне здоров'я.

Отже, працюючи над даною проблемою, можна сприяти покращенню психічного здоров'я практикуючих психологів, що в свою чергу позитивно впливатиме на якість надання психологічної допомоги суспільству.

Ступінь розроблення проблеми. У розділах магістерської роботи проаналізовані наявні дослідження та дискусії щодо соціально-психологічних чинників збереження психічного здоров'я практикуючого психолога. Проведено дослідження цієї проблеми, описані основні теорії та концепції. Серед авторів, які мають цікаві дослідження на цю тему, включають:

1. Christina Maslach - відома своїми дослідженнями в галузі вигорання (burnout) серед професійних психологів.

2. Irvin Yalom - відомий американський психотерапевт, який досліджував соціальні та психологічні аспекти роботи психолога.

3. Анатолій Шульга - відомий український психолог, який також досліджує питання збереження психічного здоров'я практикуючих психологів.

4. Шейнат Лінден - автор досліджень професійної деградації і стресу в психологічній практиці.

5. Річард Тедлок - відомий за своїми дослідженнями в галузі самопідтримки та психічного здоров'я психологів.

6. Ірен Каптейн - автор досліджень у сферах самопідтримки, стресу та вигорання серед психологів.

Вклад основного матеріалу. Основна мета магістерської роботи полягає в дослідженні соціально-психологічних чинників, що впливають на збереження психічного здоров'я практикуючих психологів. Робота аналізує вплив професійних стресорів, сприйняття підтримки від колег та соціальної підтримки, а також стратегії саморегуляції на психічне здоров'я практикуючих психологів. Результати дослідження розкривають важливість розвитку ефективних стратегій для підтримання психічного здоров'я у цій професійній групі.

Ця робота включає в себе аналіз сучасних досліджень з цієї області, та може бути корисною для психологів, які цікавляться соціально-психологічними аспектами підтримання власного психічного здоров'я у професійній діяльності.

Основни матеріал магістерської роботи складається з досліджень, що визначають соціально-психологічні чинники, вплив на збереження психічного здоров'я у практикуючих психологів. Робота включає аналіз професійних стресорів, рівня сприйняття підтримки від колег та соціальної підтримки, а також стратегій саморегуляції. Вона підкреслює значення розвитку ефективних стратегій для підтримання психічного здоров'я серед практикуючих психологів, що може мати широкі педагогічні та психологічні наслідки. У магістерській роботі показано зростаючий інтерес до проблем психологічного супроводу і профілактики загроз здоров'ю практикуючого психолога як одного з важливих завдань функціонування й

розвитку сучасних організацій в умовах соціальної напруженості. Виділено актуальні проблеми досліджень феномену здоров'я в організаційній психології.

У магістерській роботі було виявлено, що ключові факи, такі як підтримка колег, саморегуляція, належна балансування роботи та особистого життя, а також своєчасне звернення за професійною підтримкою, грають важливу роль у збереженні психічного здоров'я практикуючих психологів. Результати цієї роботи можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки ментального здоров'я у професійній діяльності психологів.

Список використаної літератури:

1. Вірна Ж.П. Соціальний вимір професійної невротизації / Ж.П. Вірна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки : збірник. – Вип. 94. – Т. 1 / Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка ; [голов. ред. М.О. Носко ; відп. ред. В.О. Дятлов]. – Чернігів, 2011.
2. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Діжона. – Чернівці : Книги-XXI, 2009. – 296 с.
3. Professional health and well-being for psychologists. American Psychological Association, 23-Sep-2008. [Online]. Available: <https://www.apaservices.org/practice/ce/selfcare/well-being>
4. Tay S., Alcock K., Scior K. Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking. Journal of Clinical Psychology. Volume 74, Issue 9. P. 1545-1555. <https://doi.org/10.1002/jclp.22614>

***Морозенко Інга Олександрівна,**
студентка 3 курсу,
ОПП «Психологія консультування»*

***Ляшенко Олексій Андрійович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗВО»

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку психології велике значення приділяється вивченню психічного здоров'я та особистісних особливостей майбутніх фахівців. Дослідження показують, що в залежності від інструментів оцінки та вибірки до 82% людей переживали синдром самозванця. Характерним є поширеність явища серед студентів ЗВО, оскільки вони є особливо схильними до його проявів через високий рівень конкуренції, високий рівень власних та зовнішніх очікувань, а також тиск оточення. Негативний вплив зачіпає не лише психологічне благополуччя, але й академічну успішність та майбутні професійні перспективи.

Розуміння особливостей прояву синдрому самозванця серед описуваної групи населення дає змогу вживати не тільки корекційних, але й профілактичних заходів щодо цієї проблеми.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема синдрому самозванця ще мало розроблена як у вітчизняній, так і у зарубіжній науковій літературі, що пов'язано з її новизною. Відчутний брак саме емпіричних досліджень, оскільки більшість наявних носить суто теоретичний характер. Серед зарубіжних дослідників, варто зазначити роботи таких вчених як П.Р. Кленс, С.А. Аймс, А. Мафтей, А. Думітріу та А.К. Холман та інших. Водночас, українських авторів, які займаються цією темою, можна відзначити Є. Костюченка, С.Дерев'янка, А. Бурову, А. Іващенко та інших.

Виклад основного матеріалу. В результаті аналізу літератури можна стверджувати, що синдром самозванця загалом характеризується такими ознаками як нездатність до визнання власних успіхів, відчуття невідповідності власному «місцю» та уникнення схвалення як досягнень, так і роботи загалом [1,4]. Як наслідок людина, що переживає цей стан, має вищий рівень тривожності, нижчу самооцінку, є більш схильною до депресії, стресів та хвороб [3].

Прослідковується чітка тенденція поширеності явища серед представники академічної сфери: студенти та робітники кафедр та факультетів. Особливо актуальним це є для здобувачів професій типу «людина-людина». Важливо відзначити, що особливо схильними до проявів описуваного явища були представники етнічних меншин та студенти, що здобувають освіти у першому поколінні [3]. Це пов'язано з інтерсекційністю факторів, коли до невпевненості в академічній та професійній успішності додається також такий стрес-фактор, як дискримінація з боку соціуму, додатковий тиск та відсутність попереднього досвіду покоління.

Здобувачі освіти із синдромом самозванця страждають через страхи, які в більшості пов'язані зі збереженням свого соціального статусу та небажанням показувати невдачі серед інших. Тиск оточення змушує їх відчувати тривогу, а високий рівень конкуренції лише посилює ці переживання [3]. Можна стверджувати, що люди, схильні до цього стану, мають труднощі з висловлюванням власних думок, відстоюванням своєї позиції та більше сумнівів при наданні відповідей на питання або просто передачі інформації [2]. Все це, в свою чергу, не лише викликає перепони на шляху до здобуття фаху, але й негативно впливає на академічну успішність, професійну ідентичність та загальний рівень психологічного благополуччя.

У висновку можна сказати, що синдром самозванця є явищем, широко поширеним серед здобувачів вищої освіти. Воно негативно впливає як на психологічний добробут, так і на академічну успішність. Причинами найчастіше стає високим рівень власних очікувань та тиск ззовні, що поєднується з внутрішньо студентською конкуренцією. А тому вважаємо за потрібне більш глибоко та емпірично дослідити причини виникнення цього явища у студентів загалом.

Список використаної літератури:

1. Дерев'янка С. П. «Синдром самозванця» та «синдром Білого Кролика» як прояви професійного неблагополуччя. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доп. Міжнар. наук.- практик. конф. (Київ, 25.02.2022 р.) / за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. С. 61 – 63.

2. Костюченко Є. Феномен імпостора: огляд закордонних психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 91–96. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-91-96> (дата звернення: 26.03.2024).

3. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review / D. M. Bravata та ін. *Journal of General Internal Medicine*. 2019. Т. 35, № 4. С. 1252–1275. URL: <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>

4. The Impostor Phenomenon: Self-Perceptions, Reflected Appraisals, and Interpersonal Strategies / M. R. Leary та ін. *Journal of Personality*. 2000. Т. 68, № 4. С. 725–756. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00114>

*Мочульська Олеся Анатоліївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна*

«ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Сучасному світові притаманні невизначеність та високий темп змін. Людина для нормального пристосування й розвитку повинна бути високоактивною, гнучкою, вміти швидко обробляти інформацію, володіти комунікативними навичками тощо. Однак, сучасний вектор розвитку більшою мірою відображається на цінностях та смислах існування людства. Саме цінності орієнтують особистість у мінливому світі, а смисли обумовлюють мету її існування. Для психологічної допомоги людині щодо нормалізації життя й адаптації потрібне глибоке розуміння ціннісносміслової сфери та її функціональних особливостей, її місця в структурі особистості. [1].

Ступінь розроблення проблеми. Механізм становлення особистісних цінностей вже давно було описано через поняття інтеріоризації особистістю соціальних цінностей. Ряд авторів відзначають, що усвідомлення деякого предмета як суспільної цінності передусе перетворенню його в особистісну цінність - регулятор індивідуальної поведінки. Однак аж ніяк не всі соціальні цінності, усвідомлювані і навіть визнані індивідом в якості таких, реально асимілюються їм і стають його особистісними цінностями. Усвідомлення і позитивного ставлення до цінності явно недостатньо для прийняття її, більше того, вони, мабуть, навіть не є необхідними. Необхідною ж умовою цієї трансформації є практичне включення суб'єкта в колективну діяльність, спрямовану на реалізацію відповідної цінності [2].

Виклад основного матеріалу. Загалом дорослість є найтривалішим періодом життя людини, який складається з таких стадій:

- 1) рання дорослість (від 20 до 40 років);
- 2) зріла дорослість (від 40 до 60 років).

Людина в цьому віці є статево дозрілою, в неї розвинуті розумові здібності та інтереси, сформовані система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісний Я-образ, готовність до самовдосконалення та професійні наміри. Охоплює він дві фази.

Перша фаза ранньої дорослості триває приблизно від 20 до 30 років і співпадає з молодістю людини. Протягом цього періоду людина досягає піку у фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною та готовою до народження дітей. Вона активно збагачується психологічним та соціальним досвідом, бере участь у різних соціальних активностях та виконує багато соціальних ролей. Розвиток особистості людини в цей час визначається переважно особливостями сімейного та професійного життя. Вона віддаляється від батьківської сім'ї, обирає партнера для життя, приймає рішення про шлюб та створення сім'ї, народження дітей та їх виховання. Одночасно зі створенням сім'ї людина зосереджує свої зусилля на професійному навчанні, пошуку постійного місця роботи, професійній адаптації, досягненні професійного успіху та кар'єрному зростанні. [3].

Друга фаза ранньої дорослості. Охоплює період від 30 до 40 років. Особливості розвитку людини в цей час залежать від ступеня і продуктивності її соціальної активності, досягнутого статусу, перебігу попередніх стабільних і кризових періодів. Новий статус дорослого забезпечується його правами і обов'язками в різних сферах життя й діяльності, консолідацією соціальних і професійних ролей.

Досягнення ідентичності забезпечує відчуття неперервності досвіду дорослого життя. У зв'язку з пошуками ідентичності людям постійно доводиться пізнавати, оцінювати себе, визначати та змінювати свої пріоритети, місце в соціальному оточенні.[4]

Висновок: Проблема вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості є складною і актуальною проблемою психології, аксіології та інших наукових дисциплін, бо знаходиться на перетині зазначених сфер та має споріднене тлумачення. Теоретичною основою дослідження проблеми ціннісно-сміслової сфери особистості в історичному контексті психології виступають фундаментальні праці, в яких розкриваються поняття «цінності», «сенс», «ціннісні орієнтації» та ряд суміжних категорій.

Список використаної літератури

1. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01 - загальна психологія, історія психології. Київ, 2000.
2. Гринів О. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості. Вісник Прикарпатського університету «Філософські і психологічні науки». 2014. Випуск 18. С. 136-141
3. Найчук А.В., Ганаба С.О. Філософія історії: [навчальний посібник] / А.В. Найчук, С.О. Ганаба. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2020. – 204 с.
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник / Н. Ф. Каліна. – К. : 185 Академвидав, 2010. – 288 с.

*Некіз Тетяна Анатоліївна**доктор філософії у галузі психології,**викладач кафедри теоретичної та консультативної психології*

«ІНТЕГРАЦІЙНА ТЕРАПІЯ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ (LI) ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

Терапія Lifespan Integration (LI) є відносно новим методом психотерапії, який фокусується на зціленні травм шляхом гармонізації розуму і тіла. Вона спрямована на те, щоб допомогти людям, які пережили травму, відновити психічне здоров'я, добробут та здатність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Це дослідження ставить за мету вивчити, як пацієнти сприймають результати терапії LI та відчуття інтеграції, яке виникає внаслідок цього методу. Розроблена Пеггі Пейс у 2002 році, терапія Lifespan Integration зосереджується саме на лікуванні травм та дисоціативних розладів. Повторювані перегляди часової лінії в рамках LI, здається, сприяють розвитку відчуття інтеграції у пацієнтів, допомагаючи їм сформуванню більш стійке центральне «я».

Терапія (LI) була створена близько 20 років як тілесно-орієнтована психотерапія, вона заснована на теоріях афективної нейронауки та теоріях прихильності (Pace, 2019; Smith, 2017; Smith & Pace, 2017). LI переважно допомагає людям, які пережили травматичні події або страждають від розладів прихильності та дисоціативних розладів та має наметі збереження психічного здоров'я особистості [4].

Незважаючи на численні позитивні відгуки від терапевтів та пацієнтів у різних контекстах наукових досліджень, що підтверджують хороші результати, досі небагато. Наприклад, дослідження за участю 33 жінок, які пережили зґвалтування або сексуальне насильство, показало, що один сеанс LI може знизити симптоми посттравматичного стресу. Нещодавні випадкові дослідження продемонстрували позитивні результати LI у 12-річної дитини та у сім'ї, що вперше використовувала LI для покращення стосунків між усиновлювачами та дітьми. Інше дослідження, що здійснювалося серед 14 французьких терапевтів LI детально описали пояснення того, як LI може покращити "відчуття інтеграції" (FI), яке вони визначають як стан зв'язку з ідентичністю та досвідом, що об'єднує психологічні основи, такі як безпека та індивідуалізація, а також історію пацієнта в єдиний континуум, надаючи сенс його життєвій історії [1].

Мозок за своєю природою асоціативний, надаючи значення поточним знанням, емоціям та поведінці з урахуванням минулого досвіду (Minton et al., 2021; Schore, 2009). У здорових людей вся психологічна діяльність базується на цих "інтегративних діях" (van der Hart et al., 2017). Іншими словами, отримана інформація засвоюється через зв'язування з уже обробленими функціями. Таким чином, інтеграція є адаптивним процесом, що ґрунтується на ментальних і вічних діях, які призводять до послідовності особистості (van der Hart et al., 2017). Згідно з Джанет (1889), психічно здорові люди характеризуються здатністю інтегрувати внутрішній і зовнішній досвід [2].

Здійснений аналіз досвіду використання LI дозволяє визнати користь переходу від теоретичних моделей до феноменологічного підходу та вивчення інтеграції як відчуття. За словами Торпа, LI сприяє виникненню почуття інтеграції, тому важливо дослідити це відчуття в контексті проведеної психотерапії. Терапевти стверджують, що LI ефективно лікує

дисоціативні частини особистості, проте ці клінічні враження та спостереження ще потребують наукового підтвердження [5].

Важливо також підкреслити, що на сеансах ЛІ терапевт і пацієнт працюють над стимулюванням нейронної пластичності мозку та відновленням процесу інтеграції через використання спеціальних терапевтичних інструментів і протоколів. Спочатку вони створюють автобіографічну розповідь, яка включає саморепрезентацію пацієнта у часі та просторі в контексті гармонійних відносин. Для цього використовується часова шкала, складена з особистих спогадів (приблизно по одному на кожен рік життя), що теоретично дозволяє розпочати внутрішній діалог між минулим і теперішнім.

ЛІ не фокусується на минулих подіях (Binet & Tarquinio, 2016), а надає пацієнтам можливість переміщуватися між минулим і теперішнім, сприяючи утворенню нових нейронних зв'язків. Це адаптує нейронну мережу, що допомагає інтегрувати раніше ізольовані події та джерела дезорганізації (Binet & Tarquinio, 2016). Повторення часової шкали активізує процес природної інтеграції, порушений несприятливими або травматичними подіями, незалежно від того, чи відбулися вони в зрілому віці чи в довербальному дитинстві (Pace, 2019; Thorpe, 2016). Як результат, нейронна інтеграція сприяє посиленню цілісності особистості[4;5].

Таким чином, Lifespan Integration (LI) відіграє важливу роль для психічного здоров'я особистості, адже вона сприяє нейронній пластичності, що допомагає мозку створювати нові зв'язки і адаптуватися до змін, зменшуючи наслідки травм. Крім того, ЛІ терапія допомагає інтегрувати минулі травматичні події, роблячи їх частиною узгодженої життєвої історії, що знижує вплив цих подій на поточне емоційне та психологічне благополуччя.

Підкреслимо, що завдяки автобіографічній роботі пацієнти краще розуміють себе, свою історію та взаємозв'язок між минулим і теперішнім. Це зміцнює їхню особистість і почуття цілісності. Отже, ЛІ терапія покращує здатність до інтеграції внутрішнього і зовнішнього досвіду, що є важливим для підтримки психічного здоров'я особистості та її емоційної стабільності.

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Press, Inc.
2. Diehle, J., Opmeer, B. C., Boer, F., Mannarino, A. P., & Lindauer, R. J. (2015). Trauma-focused cognitive behavioral therapy or eye movement desensitization and reprocessing: What works in children with posttraumatic stress symptoms? A randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(2), 227–236. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0572-5>.
3. Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2015). Health consequences of adverse childhood experiences: A systematic review. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 27(8), 457–465. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12215>.
4. Pace, P. (2013). *Lifespan integration: Beginning lifespan integration workshop training materials*. Lifespan Integration, LLC.
5. Thorpe, C. (2015). *Notes from lifespan integration with children and adolescents. Workshop*.

*Носова Олена Вікторівна,
аспірантка 2-го року навчання,
спеціальності 053 Психологія,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Матяш-Заяц Людмила Петрівна*

«ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ»

Актуальність проблеми. З початку повномасштабного вторгнення російської агресії в Україну в 2022 році проблема стресостійкості стала особливо актуальною для народу, зокрема осіб юнацького віку. Вони знаходяться в середовищі великої напруги, небезпеки та невизначеності, що може значно збільшити рівень стресу та травматичних досвідів.

Умови життєдіяльності пов'язані з екстремальними чинниками та ситуаціями, які створюють великий стрес для молодого покоління. Війна, безумовно, є джерелом стресу, і її стресогенний потенціал настільки високий, що потребує від юнаків значних фізичних і психологічних ресурсів для подолання.

Реакція організму на екстремальні умови може включати мобілізацію власних ресурсів, навіть коли перші реакції можуть виявлятися у вигляді шоку, заперечення або неможливості повірити в те, що відбувається. Термін "стресостійкість" використовується для опису здатності людини до адаптації та подолання стресових ситуацій, що включає в себе ефективну реакцію на екстремальні умови.

Стресостійкість важлива для кожної вікової та соціальної групи, як дітей, осіб юнацького віку, людей похилого віку, а також осіб зі статусом «військовослужбовець», оскільки вона допомагає їм залишатися зосередженими, рішучими та ефективними навіть у найскладніших ситуаціях бойових дій. Тому розвиток стресостійкості та психологічна підготовка є ключовими аспектами підготовки та підтримки в кризовій ситуації.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема стресостійкості є предметом досліджень як зарубіжних, так і українських науковців. Серед зарубіжних дослідників, таких як Н. Ендлер, Л. Китаєва-Смика, Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та інші, були розглянуті різні аспекти стресостійкості, включаючи психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Українські дослідники, зокрема Я. Амінева, І. Аршава, М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, О. Кокун, В. Корольчук, К. Кравченко, С. Кравчук, С. Кудінова, А. Лиман, Н. Лозінська, Т. Мазур, О. Макарова, В. Осьодло, І. Пішко, І. Приходько, Л. Прудка, В. Станішевська, В. Стасюк, О. Тімченко, Л. Тютюнник, О. Хміляр, Р. Шевченко, А. Шейко, Ю. Широкобокова, Н. Юр'єва, також вивчали цю проблему з врахуванням особливостей української культури, суспільства та військової справи. У їх дослідженнях було висвітлено різноманітні аспекти стресостійкості, такі як вплив особистісних рис, стратегій копіngu, соціальної підтримки та інших факторів на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно їх подолати. Ці дослідження допомагають розуміти, як розвивати та підтримувати стресостійкість в різних сферах життя, включаючи стресостійкість в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічного дослідження стресостійкості є

важливою та актуальною у психологічній науці. Оскільки стрес є невід'ємною частиною життя, дослідження його впливу на людину, а також індивідуальні та контекстуальні фактори, які визначають стресостійкість, допомагають краще зрозуміти психологічні механізми, які лежать в основі цього явища [2, с. 117].

Наукові джерела вказують на різноманітні підходи до розуміння поняття стресостійкості в психологічній науці. Розглянемо декілька ключових розумінь цього поняття:

- процес адаптації до умов навколишнього середовища: у цьому розумінні стресостійкість розглядається як процес, за допомогою якого людина адаптується до стресових умов, що оточують її. Це означає, що стресостійкість виявляється у здатності людини ефективно функціонувати та пристосовуватися до стресових ситуацій;

- цілісна, системна властивість особистості: цей підхід розглядає стресостійкість як властивість особистості, що показує стабільність функціонування психіки у стресових умовах. Це означає, що стресостійкість виявляється у загальній стійкості та ефективності психічної діяльності в умовах стресу;

- сукупність загальних захисних реакцій організму: цей підхід розглядає стресостійкість як сукупність захисних реакцій організму людини, які виникають під впливом значних стресорів. Це означає, що стресостійкість проявляється у здатності організму адаптуватися та захищати себе від негативних впливів стресу;

- зміна концепцій стресу і стресостійкості: цей аспект вказує на те, що зміна концепцій стресу впливає на розуміння стресостійкості. Оскільки наше розуміння стресу постійно розвивається, це відбивається і на підходах до розуміння та визначення стресостійкості [3, с. 107].

Ці різні розуміння стресостійкості відображають складність поняття та важливість вивчення його з різних точок зору для кращого розуміння та ефективної роботи зі стресом у психології.

Проблема стресостійкості у зарубіжних наукових дослідженнях часто розглядається в контексті особистісного адаптаційного потенціалу. Основні підходи до цього можуть включати:

- система адаптаційних можливостей (adaptation syndrome): цей підхід базується на ідеї, що стрес і способи, якими людина реагує на стрес, можуть бути визначені як частини загальної системи адаптації. Згідно з цим підходом, стресостійкість виявляється у здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій шляхом активного використання різних адаптаційних механізмів;

- копінг-стратегії (coping): цей підхід фокусується на вивченні стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Відповідно до цього підходу, стресостійкість може бути оцінена через ефективність та адаптивність копінг-стратегій, які особистість використовує в стресових ситуаціях [1, с. 467].

Ці два підходи відображають спробу врахувати складність індивідуальних реакцій на стрес та розглянути їх у контексті адаптаційного потенціалу особистості. Такий підхід дає можливість краще зрозуміти, як люди реагують на стрес і як їхня поведінка в стресових ситуаціях впливає на їх адаптивність та здатність до самостійного подолання труднощів.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що стресостійкість є складним та багатогранним поняттям, яке можна розглядати з різних точок зору. Однак, необхідно враховувати, що відсутність єдиного визначення та підходу до стресостійкості відображає її складність та

потребу в подальших дослідженнях для кращого розуміння та практичного застосування цього концепту в психології.

Список використаної літератури:

1. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. С.467-481.
2. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 256 с.
3. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І.Черня-ховського*. 2022. № 2. С.107-112.

*Обуховська Ксенія Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури
ОПП «Психологія консультування»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Бігун Неля Іванівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЇДАННЯ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ»

Актуальність проблеми. Одним з найважливіших факторів формування здоров'я людини є харчування, оскільки, забезпечує базову функцію – підтримання її життя. Розлади харчування складають серйозну групу психічних розладів з підвищеним ризиком. Проте кількість звернень до спеціалістів за допомогою з проблемою компульсивного переїдання значно нижче ніж звернень з іншими розладами харчової поведінки. Це пов'язано з тим, що, по-перше, компульсивне переїдання зазвичай призводить до тяжких наслідків для здоров'я людини тільки в довгостроковій перспективі (на відміну від булімії та анорексії), а по-друге, саме проблемам компульсивного переїдання не приділяється достатньо уваги в ЗМІ та суспільстві (на відміну від булімії та анорексії). При тому вважається, що булімія та анорексія частіше за все виникають у підлітковому віці, то компульсивне переїдання більш характерно для раннього дорослого віку (25-45 років).

Попри велику кількість проведених досліджень, досі залишаються невивченими психологічні особливості компульсивного переїдання в ранньому дорослому віці, в той час, як кількість людей з порушеннями харчової поведінки саме у віці 25-45 років неухильно зростає, у зв'язку з кризами які людина переживає в цьому віці.

За статистикою ВОЗ, близько 30% населення світу зараз мають надлишкову масу тіла або страждає ожирінням. Вчені припускають, що вже 2025 році ожирінням будуть страждати до 40% чоловіків і 50% жінок. А оскільки компульсивне переїдання часто призводить до набору зайвої ваги, можна припустити, що значна частина людей страждатиме на цей розлад.

Виклад основного матеріалу. Однією з головних психологічних особливостей компульсивного переїдання є психологічна залежність від їжі. У багатьох випадках переїдання виникає як наслідок стресу, емоційного неврівноваження або втраченого самоконтролю. Люди, які стикаються з цим розладом, можуть використовувати їжу з метою заспокоєння або втечі від негативних емоцій, що стає для них певним видом "самолікування" [2].

Ще однією важливою психологічною особливістю людей з компульсивним переїданням є низька самооцінка та проблеми з відчуттям власної вартості; вони часто мають негативне ставлення до себе та свого вигляду, можуть відчувати себе непривабливими і використовувати переїдання як спосіб втечі від цих внутрішніх конфліктів.

Крім того, компульсивне переїдання часто пов'язане з емоційною неврівноваженістю та низьким рівнем самоконтролю. Люди, які стикаються з цим розладом, можуть мати труднощі в управлінні своїми емоціями та прагненнями, що призводить до нестриманого переїдання навіть у випадках, коли вони розуміють його шкідливий вплив.

Наразі, клінічна типологія компульсивного переїдання, як розладу харчової поведінки, і його опис знаходимо у таких класифікаторах:

1. у двох версіях "Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям" (МКХ):

- у десятій її редакції (МКХ-10), яка використовується на сучасний момент;
- у введеній в дію з 1 січня 2020 року одинадцятій редакції класифікатора (МКХ-11);

2. у відносно новій затвердженій у 2013 році Американською психіатричною асоціацією п'ятій версії національного "Довідника з діагностики і систематики психічних розладів" (DSM-5) [4].

У DSM-5 компульсивне психогенне переїдання визначається коли в людини, яка переїдає (Binge-eater), спостерігаються наступні ознаки:

1. повторення епізодів переїдання: прийом їжі у визначений період часу (наприклад, упродовж двох годин), причому ця кількість їжі перевищує ту, яку люди зазвичай споживають за цей час; а також відчуття втрати контролю у процесі переїдання (особа відчуває, що не може зупинитися або контролювати, скільки вона з'їла);

2. людина їсть швидше, ніж зазвичай; їсть, доки не відчуває дискомфорт через переїдання; їсть багато їжі, коли не відчуває голоду; їсть наодинці, бо ніяковіє через те, як багато вона їсть; відчуває до себе відразу, провину, депресію після переїдання;

1. зазвичай, людина засмучена через те, що вона переїдає;

2. випадки переїдання спостерігаються щонайменше двічі на тиждень упродовж 6 місяців (критерій частоти та тривалості за DSM-IV), або щонайменше один раз на тиждень упродовж 3 місяців (критерій частоти та тривалості за DSM-V);

3. переїдання не пов'язане з регулярною невідповідною компенсаторною поведінкою (піст, відмова від їжі, вживання проносних засобів, надмірні фізичні вправи з метою втрати ваги) [1].

Окрім цього, низка науковців – Б. Брюс, Де Жваан, С. Фейрбурн, М. Фіхтер, – вказують на такі ознаки психогенного переїдання:

1. людина ховає їжу від інших у своєму житлі;
2. людина обирає певний стиль харчування з визначеними обмеженнями;
3. людина регулярно дотримується дієти;
4. людина створює власні ритуали прийому їжі;

5. людина краде їжу;
6. людина систематично шукає ознаки зміни своєї зовнішності після переїдання.

Проведений аналіз статей і досліджень вітчизняних учених, таких як Л. Абсалямова, Т. Смелянцева, О. Мойзріст, І. Нагірна, виявив недостатність вивчення проблеми переїдання в Україні з психологічного погляду. [5] Вони найчастіше визначають компульсивне переїдання у межах підтипу адикцій. [6] Численні дослідження іноземних фахівців, таких як С. Bulik, De Zwaan, С. Fairburn, М. Fichter, L. Castonguay, В. Bruce, більше зосереджені на взаємозв'язку між персональною тривожністю, загальним рівнем тривожності у суспільстві та компульсивним переїданням [3].

Проведений аналіз літератури вказує на те, що несистематичне компульсивне переїдання можна описати як ситуацію, коли людина споживає значно більше їжі, ніж потребує її організм, без певної систематичності. Часто це стосується вечірнього періоду та включає вживання "нездорової" їжі, такої як фаст-фуд, тістечка, жирна їжа, а також великі кількості алкоголю. Це може призводити до збільшення показників індексу маси тіла, що відображає надмірну вагу чи ожиріння. Діагноз такого стану можна встановити на основі суб'єктивних свідчень самої людини під час опитування, коли вона визнає, що переїдає понад 3–4 разів на тиждень, хоча ця частота є відносним показником. Також наявність високого індексу маси тіла може слугувати додатковим підтвердженням, якщо вона не зумовлена іншими медичними причинами.

Отже, психологічні особливості компульсивного переїдання в ранньому дорослому віці включають психологічну залежність від їжі, низьку самооцінку та проблеми з відчуттям власної вартості, а також емоційну неприємність та низький рівень самоконтролю. Для боротьби з цим розладом важливо надавати психологічну підтримку та розвивати стратегії саморегуляції, що допоможе людям з компульсивним переїданням покращити своє фізичне та психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Terton R., Chami, R., Trasur, Dg. Mood, emotions and eating disorders, in Oxford Handbook of Eating Disorders. Series: Oxford Library of Psychology, ed. W. S. Agras (New York: Oxford University Press), 2010. P. 180–205.
2. Гердійкова А.І., Морі Н. Касуто Л.С. та МакЕлрой С.Л. Компульсивне переїдання. Психіатричні клініки Північної Америки. The 9th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research. Publishing, Munich, Germany. 2017. 623 p.
3. American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research. 2018. No 3 (10). С. 13–21.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 992 p.
5. Absaliyomova L. M. The empirical research of women's dietary behavior.
6. Мойзріст О. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 85–94.

*Остапенко Костянтин Сергійович,
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Бушуєва Тетяна Володимирівна,*

«ЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ»

Актуальність проблеми. Сучасне університетське середовище створює специфічні виклики для студентів, які стикаються з великою кількістю стресових подій. Самостійним джерелом стресу та тривоги є учбова діяльність. Один із ключових аспектів студентського життя - це навчальна успішність, яка є важливим показником якості освіти та професійного розвитку. В останні роки дедалі більше уваги приділяється вивченню зв'язку тривожності та навчальної успішності студентів. Розв'язання цієї проблеми є важливим для розробки ефективних програм зменшення стресу та тривожності студентів, а також впровадженню психологічних інтервенцій для поліпшення якості навчання.

Виклад основного матеріалу. Проведений аналіз ступеня розроблення проблеми взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів засвідчив наявність суперечливих результатів.

Стосовно зв'язку особистісної тривожності студентів та їх навчальної успішності існують різні точки зору. Так, базуючись на результатах проведеного дослідження, Т.Третяк, О.Севериновська, М.Бойко зазначають, що відсутня взаємодія між балом за навчання та рівнем особистісної тривожності студентів [7]. За результатами дослідження Н.Світличної, Ю.Іванової на високу ефективність учбової діяльності студентів впливає середній або низький рівень особистісної тривожності [5]. А от в дослідженні Т.Сапельнікової, Г.Казарової встановлено прямий значущий кореляційний зв'язок успішності та особистісної тривожності студентів. Виходячи з отриманих результатів, автори формулюють висновок, що високий рівень особистісної тривожності є предиктором високої успішності навчання студентів [4]. Кузнєцов М.А., Козуб Я.В. також констатують, що невстигаючі студенти в цілому менш тривожні, але впевнено це можна стверджувати тільки стосовно студентів з низьким і високим рівнями дисфункціональності когнітивної обробки інформації [2].

Суперечливі результати отримані і стосовно зв'язку ситуативної тривожності студентів та їх навчальної успішності Т.Третяк, О.Севериновська, М.Бойко зазначають, що існує вірогідний зв'язок між успішністю навчання та ситуативною тривожністю [7]. В дослідженні О.Галієвої підтверджено факт залежності навчальної успішності студентів від тривожності, яка викликана певною ситуацією, а саме негативний вплив ситуативної тривожності на навчальну успішність студентів [1]. А в дослідженні Т.Сапельнікової, Г.Казарової встановлено прямий значущий кореляційний зв'язок успішності студентів та ситуативної тривожності [4]. Н.Світлична, Ю.Іванова констатують, що на високу ефективність учбової діяльності студентів впливає середній або високий рівень реактивної тривожності (у ситуаціях екзамену, публічного виступу тощо). Тобто, високий рівень академічної успішності пов'язаний з відчуттям „корисної тривоги”, котра і допомагає

студентам адекватно реагувати на труднощі і вирішувати поточні проблеми в навчальній діяльності, певний рівень тривожності, яку людина відчуває у ситуації, котра вимагає саме такої реакції буде мати певний позитивний вплив на рівень ефективності учбової діяльності студентів [5].

Досліджується також зв'язок успішності навчання та екзаменаційної тривожності студентів. За результатами дослідження Т.Логвиненко дуже високий та високий показники ситуативної тривожності в ситуації екзамену виявлено у студентів-відмінників, котрі переважно схильні сприймати іспит як загрозу їх самооцінці та соціальному статусу, але здатні мобілізувати потенційних ресурс задля отримання успіху. Високий рівень тривожності також характерний для студентів із середнім рівнем успішності. У цих студентів високий рівень ситуативної тривожності зумовлює дезорганізацію їх діяльності, посилення рівня переживань, послаблення розумових процесів, що призводить до недостатньо високих оцінок на екзамені [3]. Дослідження психологічних особливостей екзаменаційної тривожності студентів, проведене Є.Скворчевською, дозволило зробити висновки про статеві особливості екзаменаційної тривожності. У юнаків рівень екзаменаційної тривожності, що заважає досягненням, значно нижче, ніж у дівчат. Саме у дівчат виявлена екзаменаційна тривожність, яка негативно позначається на результатах діяльності в період підготовки до заліків та екзаменів і проходження заліково-екзаменаційних випробувань. Виявлений рівень екзаменаційної тривожності в більшості випадків стимулює і сприяє діяльності юнаків в період підготовки до заліків та іспитів і проходження заліково-екзаменаційних випробувань, ніж дівчат [6].

Підсумовуючи, слід підкреслити, що суперечливість результатів різних емпіричних досліджень зумовлює необхідність подальшого вивчення зв'язку тривожності та навчальної успішності студентів. Тривожність виявляється суттєвим фактором, що впливає на навчання студентів. Дослідження в цьому напрямку можуть допомогти уточнити конкретні механізми взаємодії тривожності та навчальної успішності, що визначить більш точні та ефективні шляхи і форми психологічної підтримки студентів, забезпечення їх психологічного благополуччя.

Список використаної літератури:

1. Галієва О. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 2(3). С. 26–31.
2. Кузнєцов М.А., Козуб Я.В. Емоційне ставлення студентів до навчання. Монографія. Харків: Діса плюс, 2017. 284 с.
3. Логвиненко Т. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. 8, 70–73.
4. Сапельнікова Т., Казарова Г. Взаємозв'язок рівня тривожності та успішності навчання студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 7(25). С. 408–415.
5. Світлична Н.О., Іванова Ю.М. Вплив тривожності на ефективність учбової діяльності курсантів та студентів НУЦУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип.22. С.238-247.
6. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів-психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна*. Серія Психологія. Вип.69. 2020. С.23-28.

7. Третяк Т., Севериновська О., Бойко М. Зв'язок успішності навчання та когнітивних здібностей студентів із психофізіологічними особливостями. *Вісник Дніпропетровського університету. Біологія, медицина*. 2016. № 7(1). С. 18–26.

Остапенко Олександра Володимирівна,
студентка 2 курсу аспірантури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри теоретичної та консультативної психології
Ляшенко Олексій Андрійович

«Особливості прийняття образу тіла у період дорослішання»

Період дорослішання є одним з найважливіших етапів в житті людини, який супроводжується не лише фізіологічними та психологічними змінами, але й активним формуванням самоідентифікації та самооцінки. Особливе значення в цьому контексті має прийняття образу тіла, яке впливає на психічне здоров'я та соціальну адаптацію молодих людей. Наша робота спрямована на детальне дослідження цього питання та аргументацію його актуальності в сучасному світі.

Актуальність даної роботи полягає у тому, що в останні роки спостерігається зростаюча увага до психологічного та психічного здоров'я підлітків та молоді в період дорослішання. Відчуття незручності, невпевненості та стресу, пов'язані з прийняттям образу тіла, стають важливою проблемою, яка вимагає комплексного підходу та досліджень для забезпечення позитивного розвитку молоді генерации.

Дана робота має на меті проаналізувати вплив прийняття образу тіла на самоідентифікацію та самооцінку особистості в період дорослішання, розглянути психологічні аспекти цього процесу та запропонувати рекомендації для покращення психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

Ступінь вивчення проблеми. Проблема прийняття образу тіла у період дорослішання привертає увагу вчених з різних галузей, таких як психологія, медицина, соціологія. Наукові дослідження з цієї теми охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи вплив гендерних стереотипів, механізми виникнення деформацій образу тіла, психологічні особливості сприйняття тіла та інші аспекти, що впливають на формування образу тіла саме в період дорослішання.

Дана тема розглядається з точки зору різних аспектів прийняття образу тіла у період дорослішання. Наприклад, робота Тіунової А. О. розглядає дестабілізацію образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості, що дозволяє зрозуміти динаміку змін у сприйнятті власного тіла та їхній вплив на психічне здоров'я.

Бондаревич С. та Суслік Л. у своїй роботі висвітлюють вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. Це дозволяє розглянути проблему з гендерної перспективи та зрозуміти, як самооцінка може змінюватися в залежності від стереотипів.

Дослідження Левицької І., Сизон О. О., Рудник Т. І. зосереджується на механізмах виникнення й особливостях прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці. Це допомагає зрозуміти, які фактори сприяють формуванню негативного образу тіла та його вплив на психічне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Період дорослішання, що охоплює віковий діапазон від 16 до 20 років, є критичним періодом для розвитку психіки та формування особистості. У цьому віці молоді люди активно вивчають себе, свої можливості та зовнішній вигляд. Процес прийняття образу тіла включає в себе не лише фізичний аспект, а й психологічні та соціокультурні складові.

Період дорослішання має особливу важливість у формуванні образу власного тіла та самосвідомості. Це той період життя, коли особистість активно розвивається і зазнає значних змін, а вплив зовнішнього вигляду може бути особливо значущим. Наприклад, деформації образу тіла можуть призводити до складнощів у формуванні самооцінки, особливо у людей, які дуже чутливі до змін у своєму зовнішньому вигляді. [2]

Формування власного образу тіла має велике значення для розвитку самооцінки підлітків. Цей образ включає уявлення про свій тілесний вигляд та порівняння себе зі стандартами "мужності" або "жіночності". Він є основою для різних захоплень, наприклад, хлопці активно займаються спортом, щоб підвищити фізичну силу, а дівчата обирають ритмічну гімнастику для підтримки стрункості та привабливості. [2]

Висновок. Особливості прийняття образу тіла у період дорослішання є важливим аспектом розвитку особистості, що впливає на багатогранність самовизначення та соціальну адаптацію особи. Цей період характеризується не лише фізичними трансформаціями, а й психологічними змінами, які відображаються у сприйнятті власного тіла та його образу.

В результаті досліджень особливостей прийняття образу тіла в період дорослішання виявлено, що цей процес є складним і багатограним. Він включає у себе елементи самопізнання, самооцінки, взаємодії з оточуючим середовищем та формування власного ідентичного образу. Дослідження також підтвердило, що вплив на прийняття образу тіла має як внутрішні, так і зовнішні фактори, такі як психологічний стан, соціокультурні стереотипи, індивідуальні характеристики особистості та медійна експозиція.

З урахуванням всіх цих факторів, можна зробити висновок, що важливою складовою успішного дорослішання є здатність індивіда зберігати позитивне ставлення до свого тіла та його образу. Це сприяє формуванню здорової самооцінки, підвищенню рівня самоприйняття та забезпечує психологічний комфорт у взаємодії зі світом. Таким чином, розуміння та усвідомлення особливостей прийняття образу тіла у період дорослішання є важливим для підтримки психологічного та емоційного благополуччя особистості у цьому важливому етапі її життя.

Список використаної літератури

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія.* 2022. № 3 (52). С. 27–35.

2. Левицька І., Сизон О. О., Рудник Т. І. Механізми виникнення й особливості прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці. *Журнал дерматовенерології та косметології імені м.о.торсуєва.* 2018.

3. Лесніченко Н. П. Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці. Харків, 2021. 212 с.

4. Олійник С. В. Психологічні особливості сприймання образу власного тіла у підлітковому віці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2008.

5. Тіунова А. О. Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. *Вісник ОНУ ім. І. І. мечникова. психологія*. 2015. Т. 35, № 1.

6. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку. Кривий Ріг, 2021. С. 216.

*Павленко Оксана Анатоліївна,
студентка 1 курсу магістратури
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна*

«ПРОФІЛАКТИКА КРИЗИ В ПАРІ»

Актуальність проблеми Постійні зміни в суспільстві та особистому житті можуть створювати стрес та незручності для пари. Наприклад, роль гендерів, сімейні структури, очікування від стосунків, рівень стресу на роботі та економічні фактори постійно змінюються. Ці зміни можуть впливати на комунікацію, взаєморозуміння та загальну згоду в парі. Актуальні проблеми профілактики кризи в парі включають недостатню комунікацію, втрату інтимності, непорозуміння в потребах партнера, фінансові проблеми, а також навантаження роботою або сімейними обов'язками. Крім того, стрес, зміни в житті чи розрізнені цінності також можуть спричинити кризи в парі.

Недостатня комунікація - одна з найбільш поширених проблем. Партнери можуть не вміти висловлювати свої почуття та потреби, що веде до непорозумінь та конфліктів. Втрата інтимності також може виникнути з часом через різні фактори, такі як стрес, втома або зміни в житті. Непорозуміння в потребах партнера може призвести до відчуття недооцінення та віддалення. Фінансові проблеми можуть створити напругу та конфлікти в парі, особливо якщо вони пов'язані з відсутністю спільного розуміння щодо управління грошима. Навантаження роботою або сімейними обов'язками також може призвести до відчуття втоми та віддалення між партнерами. Важливо вчасно виявляти ці проблеми та працювати над ними разом, шукаючи компроміси та спільні рішення.

Ступінь розроблення проблеми. Наукове дослідження кризів у парах ведуть вчені з різних галузей, включаючи психологію, соціологію, сімейну терапію та інші. Деякі з найбільш відомих науковців у цій галузі, ведучі дослідження з вівчення життя у парі- це Джон Готман (John Gottman): Відомий американський психолог, який займається дослідженням стосунків у парах. Він розробив концепцію "чотирьох вершин" для передбачення майбутнього розпаду відносин, Естер Перель (Esther Perel): Ця бельгійська психотерапевтка

та авторка вивчає сексуальність та інтимні відносини в парі. Вона досліджує теми, такі як невірність, бажання та сімейні конфлікти, Джулі Готман (Julie Gottman): Співзасновниця та директорка Фонду Готмана для Сім'ї, яка спеціалізується на дослідженні взаємодії у парах та розробці методів підтримки сімейних відносин, Деніел Вілліамс (Daniel Wile): психотерапевт, який розробив методику психотерапії "колічування", яка спрямована на вирішення конфліктів у парах. Ці науковці та багато інших займаються дослідженням криз у парах та розробкою методів для підтримки та поліпшення сімейних відносин.

Виклад основного матеріалу: проаналізувавши деяку літературу з цього питання, є можливість визначити основні чинники, що впливають на прискорення розвитку кризи в парі.

1. Зміна соціальних стереотипів: Сучасні пари стикаються з новими викликами і очікуваннями, що може призвести до напруги та розбіжностей.
2. Роль роботи та кар'єри: Зростання ролі роботи у житті людини може вплинути на стосунки в парі через брак часу та уваги одне до одного.
3. Зміни в структурі сім'ї: Різноманітність сімейних моделей та динаміка родинних відносин може створити додаткові труднощі для пар.
4. Технологічний розвиток: Захоплення технологією може відволікати від особистих зустрічей та спілкування, що поглиблює відстань у відносинах.
5. Психологічні та особисті фактори: Індивідуальні проблеми з самооцінкою, стресом або депресією можуть впливати на стосунки в парі.
6. Економічні труднощі: Фінансові проблеми можуть призвести до конфліктів і стресу в парі.
7. Конфлікти без вирішення: Нагромадження невирішених конфліктів може призвести до накопичення напруги та розбіжностей.
8. Недостатня комунікація: Відсутність відкритого та ефективного спілкування може створити бар'єри у розумінні та підтримці одне одного.
9. Втрата інтимності: Віддалення від партнера та втрата інтимності можуть зменшити зв'язок та прискорити відчуття роз'єднання.
10. Нездатність до компромісу: Відмова від пошуку компромісів може призвести до загострення конфліктів та погіршення відносин.
11. Стресові ситуації: Економічні труднощі, проблеми на роботі або інші стресові ситуації можуть підірвати стабільність відносин.
12. Неувага до потреб партнера: Відсутність уваги до потреб та бажань партнера може призвести до почуття невдоволеності та відстані.
13. Недостатня підтримка: Відчуття самотності або недостатньої підтримки від партнера може підірвати відносини.

Ці фактори, які взаємодіють між собою, можуть прискорити розвиток кризи в парі, але усвідомлення їх і розвиток стратегій для їх управління можуть допомогти зберегти та покращити відносини.

Загалом, криза в парі стає актуальною через постійні зміни в суспільстві та особистому житті, які вимагають постійної адаптації та розвитку від пари.

Профілактика кризи в парі в таких умовах може включати:

1. Відкрите спілкування: Регулярні розмови про зміни, які відбуваються в житті кожного партнера, можуть допомогти вчасно виявити проблеми та знайти спільні шляхи вирішення.

2. Встановлення спільних цілей: Розвиток спільних мрій та цілей допомагає створити взаємопідтримку та сприяє підтримці важливих рішень.
3. Гнучкість та адаптивність: Важливо бути готовим до змін і адаптуватися до нових обставин, зберігаючи взаємну повагу та розуміння.
4. Підтримка взаємних інтересів: Збереження інтересів та захоплень одне одного допомагає зберегти близькість відносин.
5. Пошук допомоги при необхідності: В разі потреби звертайтеся до парного терапевта або консультанта для підтримки та розв'язання конфліктів.

Список використаної літератури:

1. Готтман Джон М., Сільвер Нен. "Сім принципів успішного шлюбу: практичний посібник від найбільш відомого експерта у відносинах." Видавництво Манн, Іванчук, 2017.
2. Джонсон Сью. "Обійми мене кріпко: сім розмов про багаторічне кохання." Видавництво Наш Формат, 2017.
3. Шнарх Девід. "Вогняний шлюб: як зберегти кохання і близькість в стосунках." Видавництво АСТ, 2020.
4. Гендрікс Харвіл, Хант Хелен Лекелі. "Отримайте те, що хочете: посібник для пар." Видавництво Издатель АСТ, 2015.
5. Таткін Стен. "Зв'язані коханням: як зрозуміння мозку партнера та стилю прив'язаності може допомогти вам уникнути конфліктів і збудувати міцні стосунки." Видавництво Навчальна Книга - Богдан, 2019.
6. Сью Джонсон. "Почуття кохання: революційна наука про романтичні стосунки." Видавництво АСТ, 2017.
7. Готтман Джон М., Готтман Джулі Шварц. "Наука сімейної та парної терапії: куліси Любовного лабораторії." Видавництво Манн, Іванчук, 2021.
8. Готтман Джон М., Готтман Джулі Шварц. "І народжується трійка: шість кроків для збереження міжособистісної близькості та відновлення романтики після появи дитини." Видавництво Манн, Іванчук, 2019.

*Пашинська Ганна Михайлівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор філософії,
доцент кафедри психології
Бондарчук Оксана Юріївна,*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Актуальність проблеми. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікативних технологій відкрив необмежені можливості спілкування та служить інструментом розвитку, надає великі

можливості для діяльності та самовираження людини. Інтернет поступово починає замінювати живе спілкування та безпосереднє пізнання світу.

Для певної групи користувачів використання онлайн-ресурсів займає все більше часу і стає настільки домінуючим, що з часом знижується здатність контролювати власну діяльність у віртуальному просторі, виникає ряд особистих і соціальних проблем і труднощів. Соціальна дезадаптація стає помітною в комунікативній та професійній сферах. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища називають «комп'ютерною» або «інтернет-залежністю», а провідні дослідники відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою XXI століття.

У підлітків вікові особливості психічного й особистісного розвитку є сприятливим підґрунтям для виникнення такого виду залежності. Як правило, Інтернет для підлітків виступає засобом спілкування чи способом весело і цікаво провести час. Вони не розуміють або не хочуть серйозно ставитись до негативного впливу, який може спричинити надмірне проведення часу за комп'ютером на їх поведінку, зміну емоційного та психологічного стану. Не інформованість та нехтування інформацією про такий вплив можуть спричинити виникнення тих чи інших психосоматичних розладів. Тому питання профілактики збереження психічного здоров'я інтернет користувачів стає все більш актуальним.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема комп'ютеризації сучасного суспільства та надмірного використання інтернету знайшла своє широке представлення як у працях зарубіжних та вітчизняних науковців, котрі вивчають різні її аспекти.

Дж. Грохол досліджував особливості психічних станів людини під час надмірного використання комп'ютера. Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки особистості розглядали М. Холл, М. Шоттон. Дослідження небезпека надмірного користування мережею Інтернет здійснила К. Янг.

Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у дослідження феномену Інтернет-залежної поведінки міститься в наукових працях Ю Асеевої, О. Камінської, Т. Карабіна, Т. Ісакової, В. Посохової, А. Церковного, А. Цветкової та інших.

Виклад основного матеріалу. Наприкінці XX-го на початку XXI ст. виникла і поширилася нова форма залежності — *комп'ютерна*. В США вже в 1994 р К. Янг були проведені перші дослідження комп'ютерної залежності.

Комп'ютерна залежність — це патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. У цей момент людиною не лише відкидаються насущні турботи на задній план, але і загальмовується робота її психіки, а частіше зовсім припиняється індивідуально-особовий розвиток.

Комп'ютерна залежність має ознаки всіх типів залежностей і відповідає загальним всім залежностей критеріям. Це нехтування важливими речами через адиктивну поведінку, руйнування відносин зі значимими людьми, роздратування або розчарування значущих людей, скритність або дратівливість, коли люди критикують цю поведінку, почуття провини або занепокоєння щодо цієї поведінки, безуспішні спроби подолати цю поведінку (Suler, 1996).

Фактори, що формують Інтернет-залежну поведінку можна поділити на три основні групи:

- психологічні (безмежна можливість створювати нові образи власного “Я” та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки);

- соціально- психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності);
- соціальні (тиск на особистість економічних, екологічних та інших соціальних проблем, соціальна дезадаптація; доступність комп'ютерних технологій; необізнаність населення щодо можливості та негативних наслідків залежності; нерозробленість програм допомоги залежним особам.).

Отже, важливою передумовою виникнення Інтернет-залежної поведінки, на наш погляд, є наявність у особи таких індивідуально психологічних особливостей, як занижена самооцінка, високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності, несформованість комунікативних та організаційних здібностей.

Психологічні стани підліткового віку пов'язані з двома «переломними» моментами цього віку: психофізіологічним - статевим дозріванням, і тим, що з ним пов'язане, і соціальним.

Перший з цих моментів пов'язаний з внутрішніми гормональними і фізіологічними змінами, що спричиняють тілесні зміни, неусвідомлене статеве ваблення, а також емоційно-чуттєві зміни роблять підлітків особливо вразливими до зовнішніх впливів та стресових ситуацій. Зміни у власному тілі можуть викликати невпевненість та сумніви у своїй привабливості, що часто відбивається на самооцінці. Тінейджери можуть шукати інформацію і підтримку, щоб краще зрозуміти свою сексуальну природу та розвиток.

Другий момент – дорослішання має свої психологічні особливості, які визначаються такими аспектами, як прагнення до автономії, формування соціальної ідентичності та вікова криза. Такі вікові особливості змушують підлітка шукати можливість вирішення своїх проблем на теренах мережі Інтернет, що підвищує ризик формування комп'ютерної залежності в зв'язку з легкістю, простотою і доступністю такого шляху.

Для підлітка стає важливим приналежність до певних соціальних груп та соціальне схвалення. Важливим аспектом соціального розвитку підлітків є розвиток навичок ефективного спілкування, емпатії та співробітництва з іншими людьми. Потреба в спілкуванні з однолітками, в нових формах комунікації один із одним – через Інтернет, що є ще однією передумовою розвитку досліджуваного явища. Активним процесом самовизначення та формування ідентичності найчастіше призводить до експериментів у різних життєвих сферах. Підлітки можуть виявляти підвищений інтерес до нових вражень, ризиків та авантур.

При цьому різні підліткові комплекси (наприклад, пов'язані з незадоволенням своєю зовнішністю), комунікативні проблеми, типологічні властивості й риси характеру також можуть стати причиною відходу від реальності до віртуального світу.

Мережа гарантує анонімність соціальних взаємовідносин між її учасниками; надає можливість приховати або, навпаки, розкрити фобії, комплекси і таємні потяги; надає можливість бути невпізнаним – приховати своє ім'я, стать, вік, національність, зовнішність; дає можливість подолати власну внутрішню уразливість; реалізувати уявлення і фантазії; компенсувати власні психологічні комплекси завдяки участі в неформальних об'єднаннях; провести час в середовищі подібних до себе; задовольнити нестачу спілкування в реальному світі; задовольнити потребу в «Інформаційному вампіризмі»; надає можливість піти від реальності, опинитися у ідеальному для себе світі.

З іншого боку, ймовірність формування Інтернет-залежності в підлітків зростає й у зв'язку з актуалізацією потреби в просторовій і територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору, що зумовлено специфікою перехідного періоду. Однак прагнення до автономії нерідко реалізується підлітками в девіантних формах. Саме в цьому віці зростає ризик формування різних адикцій (в тому числі й комп'ютерної), причому встановлено, що він помітно підвищується на тлі складних відносин підлітка з батьками [3].

Визначені основні типи поведінки підлітків в мережі Інтернет: обсессивнопошуковий тип (спрямований на безпредметний пошук нової інформації, без прагнення отримати результат); компенсаторний тип (направлений на компенсацію потреби у спілкуванні); емоційно-залежний тип (орієнтований на перебування в мережі Інтернет для підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); комунікативний тип (направлений на урізноманітнення спілкування як необхідну умову прискорення реальної комунікації); кіберсексуальний тип (зумовлений пошуком в Інтернеті сексуальної інформації).

Доцільно впроваджувати в психолого-педагогічну практику програми запобігання комп'ютерно-залежної поведінки підлітків, яка може містити наступні напрями:

- 1) розвиток особистісної та комунікативної сфери підлітків;
- 2) засвоєння батьками та вчителями теоретичних основ залежної поведінки від комп'ютера;
- 3) впровадження в діяльність шкільної психологічної служби програми попередження адиктивної поведінки підлітків, а саме:
 - а) розвиток та сприйняття себе як цілісної особистості; усвідомлення негативного впливу технологій Інтернет на свою особистість;
 - б) розвиток емпатії, вміння адекватно виражати і керувати своїми емоціями загалом;
 - в) формування впевненості у собі; організація цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування, вміння встановлювати нові соціальні контакти; формування здатності до самоконтролю у різноманітних життєвих ситуаціях.

Як *висновок*, хочу зазначити, що у підлітків вікові особливості психічного й особистісного розвитку є сприятливим підґрунтям для виникнення комп'ютерної залежності. Тому питання профілактики збереження психічного здоров'я інтернет користувачів стає все більш актуальним. Школа, сім'я, аби попередити формування такого негативного феномена, як Інтернет-залежність, повинні проводити серед учнів середніх класів роз'яснювальну роботу щодо комп'ютерної гігієни, створювати сприятливі умови для живої взаємодії та спілкування з оточуючими – однолітками, педагогами, батьками, де б сповна розкривався внутрішній світ підлітків і відбувалися самовираження, самореалізація особистості кожного з них.

Список використаної літератури:

1. Аймедов К.В. Комп'ютерна залежність: монографія / К.В.Аймедов, В.О. Мельник. – Одеса: Астропринт, 2015. – 180 с.
2. Асєєва Ю.О. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикації (історичний огляд дефініції) Асєєва Ю. О. Психологічний журнал Том 6 Випуск 6 2020 с. 57-64. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/view/ById/1376534>

3. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 // Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. К., 2006. 275 с.

*Пашко Оксана Богданівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

«ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТРЕСУ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. У зв'язку зі збільшенням ролі жінок у сучасному суспільстві, накладення на них багатьох ролей та відповідальностей проблема попередження стресу у жінок середнього віку має величезну актуальність. Жінки цього віку часто стикаються зі стресом, пов'язаним з переходом через життєві кризи, такі як вихід дітей з дому, зміни в кар'єрі, а також підвищенням відповідальності за опіку над старшими членами сім'ї. Необхідно зауважити, що у зв'язку з війною в Україні, проблема попередження стресу у жінок середнього віку набуває особливої актуальності. Жінки цього вікового діапазону часто несуть на собі подвійне навантаження: з одного боку, вони можуть бути матерями, які турбуються про безпеку своїх дітей і родин, а з іншого - вони можуть працювати або брати участь у військових діях самі. Це може викликати серйозний стрес, тривогу та психологічне перевантаження. Подолання стресу та надання підтримки цим жінкам стає критично важливим для забезпечення їхнього психічного здоров'я та добробуту в умовах воєнного конфлікту.

Все більше науковців, вчених та дослідників приділяють увагу вивченню психологічних аспектів стресу у жінок середнього віку. Цей напрямок вже має певний рівень реалізації, проте деякі аспекти, такі як взаємозв'язок стресу з психічним здоров'ям, проблеми адаптації в нових умовах життя при переїзді, стрес при постійній загрозі життя та реакція організму на хронічний стрес можуть вимагати додаткових досліджень.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що вивченням питання стресу займалися і продовжують вивчати багато зарубіжних та вітчизняних вчених і дослідників: Р. Лазарус, Д. Гринберг, Г. Сальє, Л. Мерфі, Р. Моос, Д. Шеффер, В. Л. Маришук, З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та інші. Аналізуючи сучасні іноземні психологічні дослідження кризових ситуацій та підходів до їхньої діагностики - виявлено різні напрями стратегій протистояння їм та можливостей відновлення після стресу. В західній науці зараз широко використовуються нові психодіагностичні методики, які ще не відомі українським психологам. Також існують відомі, та часто недооцінені методики, які дають чудові результати в практиці. Особливу увагу приділено класифікації стресових розладів, зокрема посттравматичному стресовому розладу (ПТСР), який є актуальним у сучасній Україні. Особлива увагу планується приділити аналізу сучасних програм відновлення після стресу та розглянути методики психотерапевтичних втручань для осіб, які пережили психотравматичні

ситуації.

Виклад основного матеріалу. Відомий дослідник стресу канадський фізіолог Г.Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром. Він довів, що стрес відрізняється від інших фізичних реакцій в тому, що він є стресом незважаючи на те, що подразники, які його викликають (наприклад, новини), можуть бути як негативними, так і позитивними. Він назвав негативний стрес «дистресом», а позитивний – «евстресом» [2]. Проаналізувавши літературу, що висвітлює дослідження моделей та видів стресу, можемо зазначити, що стрес в організмі людини виконує роль несвідомого захисного механізму, який справно працює, щоб в моменті оцінити ситуацію та запустити низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання. При чому сама людина не може свідомо вибирати ці реакції: вони вмикаються самі по собі в ситуації сильного стресу або загрози життю і тривають певний час.

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес — це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Це стан, при якому людині необхідно діяти швидко та реагувати на загрозові події, приймати рішення в стані емоційного і фізичного збудження [1].

Реакція організму на стрес може проявлятися в одній із трьох форм поведінки - бий, біжи або завмири. Основна життєва функція такої поведінки - допомогти людині вижити в небезпечній ситуації або зберегти життя тим, хто їй дорогий.

До наслідків стресу відносяться підвищена стомлюваність, слабкість, дратівливість, нестерпність шуму, розлад сну чи харчової поведінки, неможливість зосередитись на будь-чому, часті помилки в роботі, дуже швидка або дуже повільна мова, погіршення пам'яті, часті фізичні болі (голова, спина, шлунок). Дуже важко передбачити, який саме фактор викличе стрес, тому проявляється він в багатьох аспектах життя.

Серед основних особливостей стресу в жінок середнього віку є постійний вплив таких факторів, як пошук сенсу і самоідентифікації поза ролями, які їм відведені в сім'ї чи роботі, прагнення реалізувати особисті амбіції, розвивати нові інтереси або відновлювати втрачені під час виконання сімейних обов'язків. Сучасні стрес-фактори мають вдвічі сильніший вплив на людину ще й тому, що пов'язані із часто вимушеним залишенням власного житла, постійною небезпекою для життя свого чи родини, відсутність чоловіка поряд, нестабільність економічної та політичної ситуації в країні.

В своїх працях Г. Сельє виділяє три стадії стресу: тривоги; резистентності (адаптації); виснаження. Перша стадія характеризується зіткненням організму з деякими подразнюючими чинниками середовища та його пристосуванням до них. Друга стадія - це адаптація організму до нових процесів. А третя стадія - виснаження, в ситуації, коли стресор продовжує діяти довгий час. Гормональні ресурси організму виснажуються, відбувається зрив систем адаптації, як наслідок - набуває патологічного характеру, може завершитись хворобою, чи навіть смертю. Тому наше завдання - не доводити вплив стресу до хронічної стадії, намагатися вирішувати проблеми, нехай навіть з максимальним напруженням сил, але за короткий час. Після чого максимально забезпечувати повноцінний відпочинок для відновлення захисних сил організму.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що застосування психологічних підходів до розуміння та управління стресом, пізнання психологічних особливостей впливу стресу на організм може допомогти ефективніше керувати своїм життям, забезпечуючи гармонію між сімейними, професійними та особистими аспектами. Також стати важливим напрямком для

збереження їх психічного та фізичного здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О. Ю. Овчаренко. — Київ : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
2. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан. — Київ : Педагогічна думка, 2016. — 219 с.
3. Максименко С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : [монографія] / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. — Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. — 540 с.
4. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: [монографія] / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. — Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. — 178 с.

*Пащук Поліна Вікторівна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Бушуєва Тетяна Володимирівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»

Актуальність проблеми. Стани тривожності, які виникають у молодших школярів є найбільш розповсюдженою проблемою, з якою батьки звертаються за допомогою до психолога. Підвищений рівень тривожності може виникати внаслідок різних факторів, які впливають на дитину. Найчастіше стан підвищеної тривожності учнів молодших класів пов'язаний з навчальним процесом та школою загалом. Тривожність у дітей проявляється у постійному стані очікування небезпеки від будь-якої ситуації у школі. Виявлення особливостей шкільної тривожності у молодших школярів сприятиме підвищенню ефективності розробки психотехнології корекції тривожності у дітей 6-9 (10) років, індивідуального підходу при обранні засобів та методів корекції.

Ступінь розроблення проблеми Проблему появи високого рівня шкільної тривожності досліджували багато науковців, а дослідження які вони проводили показують, що рівень такої тривожності з кожним роком зростає. Найбільше увага вчених сконцентрована на факторах, що сприяють прояву або підвищенню рівня тривожності, особливостях взаємодії тривожної дитини з вчителями та батьками. Науковці які займаються вивченням станів тривожності у дітей зауважують, що школа є стресогенним чинником для більшості дітей [2].

Також завищені вимоги від оточуючих, а насамперед батьків є фактором, що впливає на рівень тривожності учнів. Досить часто батьки вимагають від дітей найвищих оцінок, ідеальної поведінки та найвищих успіхів у навчанні. Так, Ю.Бабаян, О.Коновалюк

зауважують, що досить часто у дітей тривожність пов'язана з результатами очікувань власних успіхів або переживання через невдачі. Найчастіше передумовою появи високого рівня тривожності у дітей є надто завищені вимоги батьків щодо навчання [1].

Виклад основного матеріалу. Дослідження рівня тривожності школярів молодших класів проводилось на базі середньої загальноосвітньої школи №182 м. Києва. Вибірка досліджуваних складалася з 56 учнів четвертого класу (29 дівчаток і 27 хлопчиків). Для виявлення рівня тривожності використано такі методики: Методика «Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса», «Шкала явної тривожності для дітей СМАС», адаптована А. М. Прихожан, Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. М. Прихожан); опитувальник «Мій клас» (методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха).

Дослідивши рівень тривожності серед дітей ми виявили, що шкільна тривожність в учнів молодших класів має досить високий рівень. Так, визначення рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса показало, що 41,0% учнів четвертих класів має високий рівень і 35,4% учнів має підвищений рівень загальної шкільної тривожності. Це може говорити про те, що діти перебувають в негативному емоційному та психологічному стані, які пов'язані з їхнім шкільним життям. 56,2% учнів мають підвищення рівня страху у вираженні власного я. Такий показник вказує на переживання негативних відчуттів у дітей при представленні себе та прояву власного я, що може призвести до зниження впевненості у собі та заниження власної самооцінки. Також більшість учнів (52,1%) мають високий рівень страху при перевірці знань або будь-яких ситуацій, які пов'язані з цим. Це вказує на те, що досить багато дітей відчувають сильні переживання під час оцінювання та перевірки знань, що може бути пов'язано як з невпевненістю у собі так і з проблемами у стосунках з вчителем. Підвищений рівень тривожності, яка стосується проблем з вчителем або страху пов'язаного з ним мають 56,7% учнів. Така тривожність може мати негативний вплив на їх розвиток, успішність та впевненість у собі, адже вчитель у молодших класах зазвичай є авторитетом для учнів. Ще одним із страхів, який досить часто проявляється у дітей – це страх невідповідності очікуванням оточуючих. За результатами дослідження 47,2% школярів мають високий рівень тривожності і відповідно страх невідповідності очікуванням оточуючих. Це може мати значний негативний вплив на психологічний стан дитини і як наслідок невпевненість у собі, своїх діях та намагання за будь-яку ціну виправдати очікування інших.

За результатами методики «Шкала явної тривожності для дітей СМАС») виявлено, що серед учнів молодшого шкільного віку високий рівень тривожності мають 36,4%, а нормальний рівень мають лише 22,7% дітей. Результати дослідження показують, що рівень тривожності у дівчаток та хлопчиків відрізняється. Серед дітей з високим рівнем тривожності переважають хлопчики, а серед дітей з нормальним рівнем тривожності – дівчатка.

Отримані результати підтверджують, що рівень тривожності та страхи які можуть з'являтися у дітей молодшого шкільного віку у багатьох випадках пов'язані саме з психологічною атмосферою в колективі та оточенням у школі. Серед найпоширеніших причин появи такої тривожності можна виокремити негативні стосунки з вчителем, проблеми у спілкуванні з однолітками та завищені очікування від навчання з боку батьків або рідних. Ще одним з найрозповсюдженіших факторів появи тривожності у школі є оцінювання. Вчитель має бути досить обережним під час оцінювання, особливо оцінювання назагал.

Отже, можна зробити *висновок*, що високий рівень шкільної тривожності властивий багатьом учням молодшого шкільного віку, тому метою нашого подальшого дослідження є

аналіз та оцінка ефективності засобів арт-терапії, які можуть бути використані для зниження рівня тривожності у дітей та розробка рекомендацій для педагогів та батьків з метою забезпечення психологічного здоров'я дітей.

Список використаної літератури:

1. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Психологічні науки*. Випуск 2.12 (103). 2014. С. 18-21.
2. Бастун Н., Кондратюк О. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2004. С. 40—45.

***Петриченко Ольга Володимирівна,**
аспірантка 1 року навчання,
ОПП «Психологія»,*

***Науковий керівник:**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна*

«ПОНЯТТЯ ПРО АСЕРТИВНІСТЬ ЯК СТВЕРДЖЕННЯ ВЛАСНОГО ІСНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ»

Актуальність проблеми. Сьогодні поняття асертивність здебільшого розуміють як соціальну комунікативну навичку задля досягнення успіху та ефективності переважно у професійному середовищі, й пов'язують її з такими особистісними рисами як впевненість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, незалежність, здатність до емпатії, доброзичливість тощо. Проте, цим зміст поняття асертивність не обмежується. Зважаючи на багатогранний розгляд цього феномену в межах наукових робіт, а також, враховуючи особливості сьогодення, коли відбувається руйнація звичних моделей життєвих парадигм, розвиваються межі національної, етнічної, мовної, культурної ідентичності, відбувається гібридизація знайомих форм та втрачається довіра до існуючих авторитетів, що відображено в поточному історичному періоді соціальних та філософських наук, спираючись на міждисциплінарний підхід, вважаємо актуальним розглянути поняття асертивність відповідно до проблематики та запиту сучасності.

Ступінь розроблення проблеми. Асертивність, якщо проаналізувати це, відносно нове, поняття в психологічній науці, бере свій початок у 40-х роках ХХ століття та пов'язується із клінічною практикою таких психотерапевтів як А. Солтер, Дж.Вольпе, Р.Лазарус, Ріта і Рюдігер Ульріх. В своїх дослідженнях вони розкривають суть поняття асертивність через розуміння природи невпевненості, що, на їх думку, спричиняється через переважання процесів утримання над процесами стимуляції в центральній нервовій системі, формує гальмівні процеси, та виражається як нездатність відкрито і спонтанно виражати свої почуття, бажання, потреби, обмежує в самореалізації і, як наслідок, відчувається як труднощі в контактах з іншими людьми. Згідно їх робіт, асертивність характеризується як здатність людини стверджувати свої наміри, відповідати за свої слова та дії, спираючись на самоповагу,

адекватну оцінку власних сил та здібностей (А.Солтер) [1], як «соціально виправдане моторне або вербальне вираження почуттів», як особистісне самоствердження (Дж.Вольпе) [2], як соціальна гнучкість, здатність до адаптації, багатий поведінковий репертуар, як «соціальна компетентність» (Р.Лазарус та Дж.Вольпе) [3], як здатність висувати претензії, заявляти про особистісні потреби в соціальних контактах, а також намагатися їх відстоювати (Ріта і Рюдігер Ульріх) [4].

В роботах Р.Альберті та М.Еммонс, П. Якубовскі, Дж. Сміта, С.Бішоп, В.Каппоні, Т.Новак, асертивність розглядається можливою лише за умови рівності особистісних прав кожного, незалежно від існуючого соціального статусу. Вони наголошували на тому, що у міжособистісних стосунках, незважаючи на свої соціальні переваги, людина не має ставити себе вище за інших, що кожен має право бути господарем свого життя, діяти відповідно до своїх особистих інтересів і переконань, вільно висловлювати власні погляди і почуття (Р.Альберті та М.Еммонс) [5], та визначали асертивність як акт захисту власних прав людини та визнання прав інших, що не мають бути порушені в процесі міжособистісного спілкування (П.Якубовскі, Дж.Сміт) [6], як комунікативний засіб та здатність до самоствердження, який не закладається при народженні, а засвоюється з часом та індивідуальним досвідом. (С.Бішоп) [7].

Згідно напрямків гуманістичної та екзистенціальної психології, в роботах Ф.Перлз, А.Маслоу, К. Роджерс, Е.Шостром, Р.Мей асертивність розглядається як складний системний комплекс цілісного сприйняття свого «Я», що тісно пов'язане з самоактуалізацією, збереженням своєї ідентичності та власної цінності, як об'єктивного сприйняття світу та відчутності девіацій, як інтегративне особистісне утворення непохитної впевненості у своїй власній реальності й ідентичності («онтологічна впевненість у власному існуванні»), що є головною рисою, завдяки якій особистість має можливість справлятися з власними проблемами та розвиватися, стверджуючи власну самість (Р. Лейнг) [8].

В наукових роботах вітчизняних дослідників (В.А. Семиченко, С.В.Герасіна, Л.О.Ніколаєв, Л.М. Марчук, В.З.Лучків, В.В.Мойсеєнко, Н.М.Подольяк) [9,10,11,12,13], до складу феномену асертивності ввійшли поняття цілісність, адаптивність, автономність, де аналіз його сутності та змісту розглядається більше як суб'єктна якість особистості.

Отже, зважаючи на аналіз історичного розвитку феномена асертивність, можна виявити, два складових елемента, що включені в структуру самого поняття. Перших визначає асертивність як особистісну якість людини, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а другий - характеризує асертивність як знання власних прав, визнання прав іншої людини, та здатність взаємодіяти, виключаючи порушення цих прав, що в свою чергу, є нічим іншим, як ствердження свого існування та водночас визнання існування іншого в міжособистісному просторі.

Як *висновок*, провівши уніфікацію змісту поняття асертивність, та посилаючись на етимологічне значення самого слова *assertive* (стверджувати себе, відстоювати свої права, заявляти про себе), хочемо зазначити, що феномен не вичерпується визначеннями впевненість, впевнена поведінка, самостійність, самоефективність, впевненість, доброзичливість тощо. Асертивність є комплексним інтегративним особистісним утворенням, що містить в собі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, виражається в здатності усвідомлювати себе окремим і незалежним центром всього оточуючого, та стверджувати себе в цій якості, виключаючи в процесі міжособистісної взаємодії,

домінування або підкорення, що, з метою розвитку та корекції, потребує більш комплексного підходу до вивчення та досліджень.

Список використаної літератури:

1. Salter, A. (2002). *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA: Wellness Institute.
2. Patterson, C., & Watkins, S. (1996). *Theories of psychotherapy* (5th ed.). New York: Harper Collins College Publishers; Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy* (4th ed.). New York: Pergamon.
- Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. New York: Pergamon Press.
3. Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill (pp. 1-7).
4. Ullrich, R., & Ullrich de Muynck, R. (1973). *Standardisierung des Selbstsicherheitstrainings für Gruppen*. In J.C. Brengelmann & W. Tunner (Eds.), *Behavior Therapy – Verhaltenstherapie*, pp. 252-260. München: Urban und Schwarzenberg.
5. Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (9th ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers
6. Jakubowski-Spector, P. (1973). *Facilitating the growth of women through assertive training*. *The Counseling Psychologist*, 4(1), 75-86. doi:10.1177/001100007300400107; Smith, M. J. (1985). *When I say no, I feel guilty*. New York: Bantam Books, pp. 273-317.
7. Bishop, S. (2010). *Develop your assertiveness* (2nd ed.). London: Kogan Page., pp. 129-130.
8. Shostrom, E. L. (1968). *Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization* (6th ed.). New York: Bantam; Laing, R.D. (1972) *Knots*. New York: Vintage Press.
9. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд.психол.наук : 19.00.07 / Ніколаєв Леонід Олегович. - Переяслав-Хмельницький, 2016. - 294 с.
10. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ...канд.психол.наук: 19.00.01 / Подоляк Наталівна Михалівна. - Одеса, 2014. - 200 с.
11. Мойсеєнко В.В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю: дис. ...канд.психол.наук. 19.00.05 / Мойсеєнко Вікторія Василівна. - Херсон, 2020, - 193 с.
12. Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : дис. ...канд.психол.наук. : 19.00.07 / Лучків Віталія Зіновіївна. – Житомир, 2017. – 200 с.
13. Марчук Л.М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів : дис. ...канд.психол.наук. : 19.00.05 / Марчук Лариса Миколаївна. – Київ, 2016. – 225с.

Петік Ярослав Олександрович
студент 1 курсу магістратури
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна

«КОНЦЕПЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ВІТЧИЗНЯНИХ ВЧЕНИХ»

Інформаційно-психологічні спеціальні операції займають важливе місце в сучасному публічному дискурсі і знаходяться на перетині багатьох гуманітарних наук. ПСО є частиною більш загального поняття психологічних та культурних впливів, які здійснюються на громадян через системи комунікації та медіа. Ці впливи в загальному контексті культурного життя досліджуються гуманітарними науками, такими як політологія, соціологія, соціальна філософія, психологія, дослідження ЗМІ та мистецтвознавство, зв'язки з громадськістю (PR).

Окрему увагу інформаційно-психологічним спеціальним операціям приділяють у військовій науці та сфері регіональної безпеки. Там ПСО трактуються як частина психологічної війни. Психологічна війна це серія спеціальних заходів покликана змінювати поведінку, цінності та знання ворога задля досягнення військових та політичних цілей. Такий тип спеціальних заходів та технологій особливо важливий в сучасному контексті, адже на даний момент наша країна знаходиться у стані війни.

Актуальність проблеми. Актуальність дослідження психологічної війни зумовлено як загальними тенденціями світової гуманітарної науки так і безпековою ситуацією в Україні.

Ступінь розроблення проблеми. У вітчизняній літературі питання інформаційно-психологічних спецоперацій досліджували такі вчені як А. В. Баровська, В.М. Петрик, О.В. Левченко, В.М. Панченко, В.В. Петров. Серед наукової літератури варто виділити монографію В. П. Горбуліна «Інформаційні операції та безпека суспільства: загрози, протидія, моделювання», підручник за загальною редакцією Є. Д. Скулиша «Історія інформаційно-психологічного протиборства» та книги Г.Г. Почепцова «Інформаційні війни: тенденції та шляхи розвитку», «Психологічні війни».

Виклад основного матеріалу. Згаданий вчений Г.Г. Почепцов в своїй монографії «Психологічні війни» велику увагу приділяє поняттю Текста, як особливого знакового утворення, яке покликано інтерпретувати, пояснювати та змінювати світ. Таким чином, будь-який психологічний вплив це перш за все маніпуляція знаковою комунікативною системою, яка застосовується в культурі. На основі цієї концепції Почепцов будує теорію, що психологічна війна є частиною людської культури [4].

Інші вітчизняні вчені схильні більша пов'язувати ПСО та психологічну війну загалом з політологією та військовою наукою / регіональною безпекою. В. М. Петрик розрізняє акції інформаційного впливу та спеціальні інформаційні операції. Окремі акції інформаційного впливу проводяться у вузькому часовому вікні і, зазвичай, обмежується разовим поширенням дезінформації чи інформації в якій зміщено акценти відповідно до потреб конкретної інформаційної кампанії. Операції ж є комплексом заходів подовженим у часі [3].

В. П. Горбулін вважає ІПСО частиною проблематики безпеки та стратегічних комунікацій. Він явно виділяє саме спеціальну безпекову тематику, як таку що відноситься до медійних інформаційно-психологічних впливів [1].

О. Т. Марків в першу чергу звертає увагу на зміну поведінки жертви ІПСО. Вслід за теорією Карла фон Клаузевіца вона вважає, що саме вплив на поведінку супротивника є основною метою спеціальних заходів. Таким чином інформаційно психологічні впливи тут знаходяться в одному ряду з військовою наукою та теорією [2].

Треба зазначити, що наведені вище визначення зовсім не суперечить одне одному. Безпекова політика та безпекові заходи теж пов'язані з символічною маніпуляцією і тому може розглядатися як розвиток ідей Почепцова. Інші спеціалісти виділяють різні аспекти одного явища і розглядають його відповідно до своєї спеціалізації.

Підсумовуючи, можна сказати, що деякі теми щодо психологічної війни у вітчизняних джерелах вже розроблені але це тема залишається багато в чому недослідженою.

Список використаної літератури

1. Горбулін, В.П. (2009). Інформаційні операції та безпека суспільства: загрози, протидія, моделювання. Київ: Видавництво "Інтертехнологія"
2. Марків О.Т. (2018). Гібридна війна і журналістика. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова.
3. Петрик В.М. (2011) Інформаційна безпека держави як новітня навчальна дисципліна. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. № 1-2 С. 52-55.
4. Почепцов, Г. Г. (2019). Психологічна війна. Київ: Видавництво "Наш Формат"

Піддубна Тетяна Романівна
студентка 1-го курсу магістратури
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Праченко Олена Костянтинівна

“ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ”

Актуальність проблеми. У сучасному світі питання адаптації військовослужбовців до мирного життя є надзвичайно актуальним та складним. Після проходження військової служби багато військовослужбовців зіштовхуються з труднощами і перешкодами під час повернення до цивільного життя. Цей процес адаптації може бути складним через рутину, соціальну взаємодію та психологічне навантаження. Враховуючи значення психологічного стану особистості у процесі адаптації, виникає питання про роль психології в цьому процесі. Психологія відіграє ключову роль у вивченні, розумінні та підтримці військовослужбовців під час їхньої трансформації з воїнів у цивільних особистостей. Із зростанням уваги до проблем військової психології стає зрозумілим, що вдалий процес адаптації не лише

важливий для самого військовослужбовця, а й для всього суспільства, оскільки від нього залежить психічне здоров'я, професійна успішність та соціальна інтеграція даних осіб. Отже, враховуючи актуальність теми та її значення для психологічної науки та практики, ця робота спрямована на дослідження ролі психології у процесі адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема психологічної адаптації військовослужбовців до мирного життя є предметом активних досліджень у всьому світі. На протязі останніх десятиліть спостерігається зростання інтересу до цієї проблеми, особливо в контексті збільшення числа ветеранів, які повертаються до цивільного життя після завершення служби. У світі було проведено численні наукові дослідження, щоб зрозуміти фактори, які впливають на адаптацію військових до мирного життя, а також розвинути ефективні стратегії психологічної підтримки. Свої наукові праці даній проблемі, присвятили такі вчені як, Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В, Попелюшко Р.П, » Орловська А.О та багато інших. Ці дослідження охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи психологічні наслідки бойових дій, роль соціальної підтримки, стресові реакції та їх подолання, вплив травматичних подій на психічне здоров'я, а також ефективність психологічних програм та інтервенцій. На основі цих досліджень були розроблені різноманітні програми для підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Виклад основного матеріалу. Після огляду літератури, що розглядає дану проблему можемо виділити такі основні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці при адаптації до умов мирного життя: пошук роботи, психологічні труднощі, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом, та проблеми соціальної взаємодії.

При працевлаштуванні ветеранів війни можуть виникати проблеми з перекладом військового досвіду на цивільну сферу, недоліки у професійній підготовці, відсутність підходящих робочих місць, а також стереотипи або упередження з боку потенційних роботодавців. Також важливими можуть бути питання адаптації до нового робочого середовища та відсутність підтримки з боку оточуючих або близьких.

Посттравматичний стресовий розлад може суттєво ускладнити процес адаптації, оскільки колишні військовослужбовці можуть стикатися з такими його проявами як, повторні спогади про травматичні події, проблеми зі сном, тривожність, відчуття відчуження та ізоляції.

Проблеми соціальної взаємодії при адаптації військовослужбовців до мирного життя, можуть включати відчуття відчуження або відмежування від оточуючих, складнощі у встановленні близьких стосунків, труднощі в спілкуванні та розумінні цивільних норм та цінностей, а також можливу втрату довіри до інших людей чи соціальних інститутів. Такі проблеми можуть виникати через пережиті стресові ситуації, негативні досвіди під час служби, або через відчуття відмінності між військовим і мирним життям.

Зробивши аналіз проблем адаптації військовослужбовців до мирного життя, можна зробити *висновок* що важливою є підтримка та ресурси для підтримки військовослужбовців у процесі їх адаптації. Необхідною є створення програм та ініціатив з психологічної та соціальної підтримки, покращити доступ до професійної перекваліфікації та працевлаштування, а також підвищити обізнаність суспільства про потреби та виклики, з якими стикаються ветерани війни.

Список використаної літератури:

1. Наказ МО України “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” від 09.12.2015 року No 702.
2. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник / О.М. Коқун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015.
3. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації / Р.П. Попелюшко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13.
4. Орловська А.О. Випуск «Young Scientist», No 8 (72), August, 2019 «Психологічні науки»

*Плоденко Катерина Миколаївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
професор кафедри соціальної психології
Лисянська Таїса Миколаївна*

«ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ»

Актуальність проблеми. Сім'я – це найважливіша соціальна інституція, в якій відтворюється первинна та суспільна соціалізація особистості при процесі взаємодії між індивідуумами – членами сім'ї. Тільки в тісному колі родини міжособистісні відносини проявляють себе найбільш виразно. На жаль, в наш час взаємодія і соціалізація поколінь стали утрудненими.

В сім'ях українців проблема сімейного конфлікту все більш стає актуальною. Конфлікт виражається як в складних взаєминах між родичами, викликаних наростанням міжособистісних протиріч, так і в зовнішньому факторі впливу соціальних негараздів та політичних і економічних криз. Цей конфлікт, відіграє неоднозначну роль в житті самої особистості, всієї сім'ї та суспільства, дуже часто має деструктивні форми.

Вироблення механізмів попередження та мінімізації наслідків конфлікту в сім'ях ускладнюється тим, що ця сфера психологічної практики недостатньо досліджена.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що до розгляду різних форм конфлікту зверталися представники практично всіх наукових шкіл і течій західної психології (А. Адлер, Д. Доллард, Г. Лебон, К. Левін, К. Лоренц, У. Мак-Дугалл, Н. Міллер, З. Фрейд, К. Хорні, Е.Еріксон та ін.).

В українській психології проблемою конфліктів займалися В. В. Стеценко, М. І. Пірен, Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. Дослідженням конфліктної поведінки,

визначенням її статевих відмінностей, її причин у людей різних статево-вікових груп займалися А. М. Гірник, В. Ф. Резаненко, Т. М. Титаренко та ін.

Інші вітчизняні наукові дослідження конфліктів сім'ї та сімейних відносин проведені С. М. Бужинською, О. В. Губановою, Т. В. Буленко, А. С. Іващенко, Т. О. Круглою, І. Є. Курляк, М. М. Павлюк, В. А. Семиченко, В. В. Турбан, та ін.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює теоретичні аспекти дослідження проблеми конфліктів у молодій сім'ї, було встановлено, що сімейний конфлікт – це особливий вид соціальної взаємодії між членами сім'ї, при якому дії одного з членів сім'ї стикаються з протидіями іншого у всіх сферах життєдіяльності людини. Конфлікти виникають зазвичай тоді, коли відбувається зіткнення інтересів, поглядів, позицій окремих людей або груп.

В роботах цих авторів знайшли відображення особливі питання конфліктів у сім'ї. Зокрема, На думку Т. Титаренко існує сім основних причин сімейних конфліктів:

- порушення етики сімейних стосунків (грубощі, неповага);
- біологічна несумісність (особливості нервової системи, сексуальна несумісність, розбіжності біоритмів);
- непорозуміння подружжя (одного з них) з людьми, які їх оточують, – родичами, знайомими, товаришами;
- несумісність інтересів і потреб;
- відмінність педагогічних позицій стосовно дитини;
- наявність особистісних недоліків або негативних якостей;
- відсутність взаєморозуміння між батьками й дітьми [5, с. 34].

Сімейні конфлікти мають велику різноманітність форм прояву, які розрізняються за такими критеріями:

- ступінь відкритості прояву конфлікту;
- форма прояву (суперечка, дискусія, сварка, скандал, із застосуванням насильства);
- частота прояву (щодня, декілька разів на тиждень, декілька разів на місяць, декілька разів на рік).

Конфлікти формують в молодій сім'ї психотравмуючу обстановку, внаслідок чого, подружжя набувають цілий набір негативних особистісних якостей. У т. зв. конфліктній сім'ї закріплюється негативний навик спілкування, втрачається віра в можливість існування ніжних взаємин між подружжям, і часто виникають психологічні травми. Психологічні травми проявляються у формі переживань:

- стану повної незадоволеності сімейним життям;
- сімейної тривоги;
- нервово-психічного напруження;
- почуття провини.

На думку багатьох авторів, попередження сімейних конфліктів може бути важливою складовою збереження гармонії та стабільності в родині [1; 2; 3]. Основними засобами для цього є, перш за все, такі психологічні інструменти:

- ефективне спілкування та міжособистісні взаємини;
- встановлення особистісних кордонів;
- розвиток емоційного інтелекту;
- спільні діяльності та відпочинок;
- вивчення методів конструктивного вирішення конфліктів;

- підтримка та допомога один одному в труднощах;
- терпимість та повага один до одного.

Попередження та подолання сімейних конфліктів вимагає терпіння, емпатії та ефективного спілкування від подружжя. Основними елементами цього процесу можуть стати: активне слухання, вираження власних почуттів, пошук компромісів, уникання ескалації конфлікту, розуміння поглядів інших, звернення до посередника або професійного консультанта, зосередження на позитивних аспектах та спільних інтересах [4, с. 73].

Як *висновок*, хочу підкреслити, що попередження та подолання сімейних конфліктів – це процес, який вимагає часу, зусиль та взаєморозуміння. Важливо докладати спільні зусилля для створення здорового та гармонійного сімейного середовища. Подолання різних труднощів сімейного життя вимагає від усіх членів сім'ї високої відповідальності, ввічливості та поваги, тактовності та вміння не допускати спірних і конфліктних відносин.

Список використаної літератури:

1. Бужинська С. М., Губанова О. В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч. посіб. Харків: [б. в.], 2020. 136 с.
2. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. 2015. № 9. С.22-26.
3. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1-12.
4. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71-73.
5. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Знання, 2015. 86 с.

*Поливода Анастасія Сергіївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ»

Актуальність проблеми. Ідея самореалізації стає дедалі популярнішою, особливо на рубежі століть, коли людська психологія почала піддаватися пильному дослідженню. Ранні психологи або самі визначали потребу в самореалізації, або їхню попередню роботу можна сприймати як будівельний блок для розробки сучасних концепцій самореалізації. У психології людини це розуміється як розвиток і реалізація повного потенціалу будь-якої людини.

Ступінь розроблення проблеми. Категорія «самореалізація» вперше з'явилась у гуманістично орієнтованих концепціях розвитку особистості та відповідних їм

психотерапевтичних практиках. Найбільш суттєву роль у цьому напрямку відіграють такі вчені, як А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, Ф. Перлз, В. Райх, К. Роджерс, К. Хорні та ін. На феномен особистісної самореалізації, в основі якого лежать проблеми росту, розвитку та самовдосконалення особистості, впливають усі психологічні концепції. Термін самореалізація часто вживається як синонім самоактуалізації. Вони описують дуже схожі феномени: повну реалізацію своїх можливостей (К. Хорні); внутрішню позитивну тенденцію до саморозвитку як справжнього самовираження (Ф.Перлз); Прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку свого потенціалу і здібностей (К.Роджерс), прагнення людини стати тим, ким вона може бути (А.Маслоу), індивідуалізація (К.Юнг), «інтеграція» (З.Фрейд), «компенсація» (А.Адлер), функціональність, автономія, «дозрівання» (Г.Олпорт).

Виклад основного матеріалу. Самореалізація особистості через діяльність не означає зведення діяльності до конкретного заняття, а самої особистості до дій, спрямованих на вирішення окремих професійних завдань і ситуацій. Одне з головних завдань особистості, котра вступає у віковий етап життєдіяльності, де провідною діяльністю є праця, стає втілення своєї здатності до праці та реалізація закладеної в ній мотивації до самовираження. Відбувається вибір професії, початок професійної діяльності, пошук або зміна роботи. Всі психічні якості, уміння і якості переоцінюються з точки зору їх «практичного застосування» в професії, у світлі поставлених життєвих завдань. Самовизначення це елемент самоактуалізації і визначається як «самостійний етап соціалізації, на якому особистість набуває свідомості і готовності до самостійної творчої діяльності на основі співвідношень «хочу-можу-є-вимагають»». Процес професійного самовизначення передбачає дії, засновані на самоаналізі, самопізнанні, самооцінці своїх здібностей і цінностей, розумінні ступеня відповідності своїх властивостей вимогам обраної професії. Професійний розвиток і особистісний розвиток можуть бути взаємозалежними та взаємодоповнюваними. Особистість використовує професію у власних цілях, для досягнення бажаного способу життя та матеріального добробуту. Співвідношення професійного та особистісного розвитку є найбільш вигідним, коли досягнення професійної досконалості також є кульмінацією особистісного розвитку. Отже, професійний розвиток залежить від динамічних особливостей інтелектуального розвитку людини, тобто її якостей, коли вона переживає зміни та кризи в стабільні періоди розвитку. В рамках діяльнісного підходу професійна самоактуалізація розглядається як безперервний процес розвитку потенціалу людини в діяльності протягом життя. Його ступенева структура складається з наступного порядку: професійне самовизначення, професійний розвиток і професійна підготовка (професіоналізм). Особливості професіоналізму як вищого рівня самореалізації досліджували представники акмеологічного підходу (А. О. Деркач, Н. В. Кузьміна, А. О. Реан та інших), в якому виділяють впевненість у собі, самооцінку, професійну зрілість тощо. Також вчені визначають стандарти професійної самореалізації для осіб. Одним із показників досягнення професійної самореалізації протягом дорослого життя є професійна кар'єра. При цьому домінуючою методологічною основою є суб'єктно-діялісна парадигма, основним методологічним принципом якої є визнання активної ролі особистості в реалізації її взаємовідносин з оточуючим світом.

Підсумовуючи, хотілося б відзначити, що системний опис самореалізації особистості як цілісного об'єкта та побудова її психологічної структури дозволили визначити її керівні психологічні фактори: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексія і чотири відносні аспекти прояву: суб'єктивний, нереалізований (криза самоактуалізації),

самовідчуження та саморозвиток/самоствердження. У рамках поняття життєтворчої діяльності особистості ми визначаємо професійну самореалізацію як підвипадок самореалізації особистості, як частину життєвого проекту, спрямованого на досягнення професійних цілей. Побудова психологічної структури поняття дає можливість визначити його як вид суб'єктної діяльності, що проявляється у професійній діяльності, заснованої на професійній компетентності та професійній впевненості в собі в реалізації життєвих проектів, спрямованих на досягнення професійних цілей. На структурному рівні виділяють наступні елементи: мотиваційні цілі; професійна спрямованість (цілі, мотивація). ціннісна семантика; професійна впевненість (Я-концепція, самооцінка, рефлексія, особистісна зрілість); операційні: професійні здібності (сукупність талантів, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь, умінь і досвіду).

Список використаної літератури:

1. Вівчарик, Т.П. (2000) Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу діяльність): автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01, Університет ім. Т. Шевченка, Київ, 200 с.
2. Гасюк, М.Б. (2003) Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07, Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, 200 с.
3. Гупаловська, В.А. (2005) Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис... канд. психол. наук: 19.00.01, Львівський національний університет ім. Івана Франка, Львів, 191 с.
4. Мірошніченко, О.М. (2007) Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності: дис... канд. психол. наук: 19.00.01, Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, Київ, 279 с.
5. Траверсе, Т.М. (2004) Психологія праці: навч.-метод. посібник, Інститут післядипломної освіти Київського національного університету ім. Т.Шевченка, Київ, 116 с.

*Попко Дарина Ігорівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Ляшенко Олексій Андрійович*

«ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА»

Актуальність проблеми. У сучасному світі, де люди проживають різні виклики такі як COVID, війна та велике різноманіття особистісних проблеми, стрімко зростає значення психічного здоров'я, а тому й психологічної допомоги. В суспільстві руйнуються стереотипи

про те, що до психолога звертаються лише «хворі» люди, і тому попит на психологів значно росте.

З огляду на те, що в сучасних умовах нашого життя люди перебувають в кризових станах, починають розвиватись різні нетрадиційні методи допомоги, які не лише не допомагають, але й можуть нашкодити клієнту. Саме тому, психологам як ніколи важливо розкривати свою професійну ідентичність, яка є розумінням власної ролі та цінностей у цій професії, відіграє важливу роль у взаємодії з клієнтами та досягненні позитивних результатів в консультативній роботі.

Ступінь розроблення проблеми. Багато науковців у своїх дослідженнях приділяли особливу увагу питанню професійної ідентичності: К. Абульханова-Славська, Г. Вайзер, А. Маслоу та В. Франкл трактували професійну ідентичність як основу сенсу життя людини; Л. Мітіна та Л. Орбан-Лембрик визначали професійну ідентичність як реалізацію певного способу життя через професію; І. Ганіна та Л. Шнейдер розглядали цей тип як невід'ємну частину структури образу світу [3]. Серед вітчизняних науковців заслуговують на увагу роботи А.С. Борисюк, В.В. Волошиної [1] та О.А. Ляшенко [4].

Вклад основного матеріалу. Професійна ідентичність є важливим аспектом у будь-якій діяльності. Адже саме вона є чинником задоволеності людини від спеціальності і тільки тоді вона може бути справжнім «Я-професіоналом». Професійна ідентичність – це поняття, яке виражає концептуальне розуміння індивідом свого місця в професійній групі чи спільноті. Вона також супроводжується певними цінностями, мотиваційними настановами та суб'єктивним ставленням (прийняттям чи неприйняттям) до професійної інтеграції індивіда. Професійна ідентичність – інтегроване поняття, що виражає взаємопов'язаність особистісних характеристик, які забезпечують орієнтацію в професійному світі, дають можливість особистості краще використовувати свій потенціал у професійній діяльності та передбачати можливі наслідки професійного вибору [3].

Професійна ідентичність психолога – частина ідентичності особистості, яка інтегрує у собі теоретичну орієнтацію та методологію разом із цінностями та переконаннями людини. Можна вважати, що це те, що відрізняє психолога від інших працівників даного напрямку. Спираючись на думку Е. Еріксона, можна стверджувати, що професійна ідентичність психолога формується не по виборі спеціальності, а по власній потребі допомагати людям долати свої труднощі, бути їм важливими[2].

Робота психолога включає в себе не лише теоретичні та практичні вміння, але й особистісні якості людини, від яких залежить ефективність його діяльності. Від цих аспектів і формується усвідомлення Я-образу професіонала. І саме в психології, чим краще фахівець розуміє своє «реальне-Я», професійний потенціал, тим більше він буде розвивати свою професійну ідентичність. Також, професійна ідентичність важлива для психолога, адже вона посилює власну позицію під час консультування, допомагає зрозуміти та усвідомити межі власної компетентності, етичні норми та впливу їх порушення, просування цієї професії в суспільстві та включає в себе відповідальність за власне професійне зростання.

Професійна ідентичність психолога складається з кількох компонентів: особистісного, когнітивного, ціннісного, соціального, функціонально-поведінкового та емоційно-оцінного. Ці компоненти залежать від особистого та життєвого досвіду і можуть бути розділені на три основні групи: ставлення до себе як до професіонала, ставлення до професії та ставлення до професійної спільноти. Формування ставлення до професійного «Я» включає усвідомлення себе як психолога, формування свого іміджу (включаючи стиль спілкування, зовнішній

вигляд, навчання у провідних професіоналів тощо), оцінку себе як професіонала, конкурентоспроможність у професійному середовищі тощо. Ставлення до професії включає уявлення про професійний імідж, професійні вимоги та позитивне ставлення до майбутньої професійної діяльності. Важливим елементом професійної ідентичності є ставлення до професійної спільноти. У студентські роки це одногрупники, викладачі, майбутні колеги, визнані експерти та науковці. З часом у молодих фахівців формується бачення колективного образу та відчуття приналежності до професійної спільноти [5].

Як *висновок*, хочемо підсумувати, що професійна ідентичність у роботі психолога містить не лише фахову діяльність людини, але й особистісну роботу, адже чим краще психолог знає себе, тим ефективнішою буде його робота з клієнтами. Тоді людина не буде так часто вигоряти, та буде повноцінно працювати, і збільшувати свою професійну ідентичність, яка допоможе в майбутньому стати дійсно професіоналом своєї справи.

Список використаної літератури:

1. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога. *Психологічні перспективи*. 2012. № 20. С. 13–20.
2. Іваненко Б. Б. Особистісна психокорекція майбутнього практичного психолога засобами активного соціально-психологічного навчання– Черкаси, 2005.
3. Кузьміна І. П. «Професійна ідентичність майбутніх фахівців». *НТУУ «КПІ»*. 2012. С. 106.
4. Ляшенко О. А. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 16(61). С. 52–54.
5. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка психолога-практика. *Персонал*. 2000. Т. 5(59). С. 17–18.

*Поправко Євгенія Миколаївна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я
Мозгова Галина Петрівна,*

«ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»

Актуальність проблеми. Емоційний стан людини є важливою складовою життя, нажаль на даний час у науковців поки немає єдиного остаточного підходу до вивчення емоцій. Беручи до уваги теперішнє положення населення України важко уявити людину, яка б не відчувала на собі вплив негативних емоцій. Наша країна зіштовхнулось не тільки з пандемією, а також з повномасштабним вторгненням на території України, яке вже триває

більше двох років і на цьому фоні значна кількість населення зазнали складних емоційних переживань – втрата рідних людей, житла, роботи, зниження соціальної та фізичної активності, вимушений переїзд в іншу країну, і як наслідок дистанціювання від домівки, друзів та близьких, неможливість займатися багатьма ранише бажаними захопленнями, тощо. Це все в тій чи іншій мірі призвело до збільшення проявів негативних емоційних станів у осіб середньої дорослості.

Думаю, кожен з Вас розуміє, наскільки є важливим розуміння та вміння керувати своїми емоційними станами, так як це є одним з тих чинників, що призводять до гармонізації взаємовідносин особистості з оточуючим світом і з самою собою [5].

Ступінь розроблення проблеми.

Такі науковці присвятили свої праці створенню різних періодизацій дорослості: Е.Еріксон, О. Солдатова, В. Ямницький, Ш. Бюллер, Л. Яновська, А. Реан, І. Слободчиков, Г.Гінзберг, Є. Ільїн, Л. Василенко і М. Савчин, Д. Біррен, Ю. Карандашев, В. Бунак, Ж. Годфруа Д. Бромлей, Г. Крайг і Д. Бокум, Д. Векслер, Д. Левінсон, В. Моргун та ін.

Вивченням емоційних станів представлена в зарубіжних та українських дослідженнях: Є. П. Ільїн, Т. А. Немчин, М. Д. Левітов, З. Фрейд, К. Хорні, П. Екман, Л. А. Шварц. Також в роботах: С. Л. Рубінштейн, В. А. Толочек, Б. І. Додонов, Л. Я. Дорфман, А. М. Гріценко, Є.Р.Пілюгіна, Л. М. Рудіна, Є. Н. Осіна. В. А. Агаркова. П. К. Ахонін та ін.

Якщо брати до уваги обширну представленість досліджень у галузі емоційних станів, то нажаль в сучасній науці залишаються недостатньо опрацьованими питання дисгармонізації емоційних станів.

Виклад основного матеріалу:

Середня дорослість – це період усвідомлення власного «Я», людина має певний багаж знань, вмінь і навичок, накопичений значний запас життєвого (професійного, побутового, соціального) досвіду, за різними джерелами діапазон середньої дорослості фігурує між 25-60 роками, в своїх дослідженнях брала періодизацію Г. Крайг він зазначав період середньої дорослості між 40-60 років. [3].

До негативних емоційних станів можна віднести: тривогу, апатію, стресс, агресія, страх через що у людини можуть проявлятися деструктивні емоційні реакції. Пропоную ознайомитись з цими поняттями детальніше:

Тривога – негативно забарвленна емоція, виражається відчуттям невизначеності, очікування негативних подій або негативних наслідків певних дій/рішень, важко визначене передчуття.

Апатія – стан, виражений байдужістю, відсутністю емоцій, почуттів, інтересу до чого-чого.

Стресс – це реакція, яка виникає в організмі у відповідь на різного рода несприятливі чинники, характерна емоційною і фізичною напругою.

Агресія – мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей, завдає моральної, фізичної шкоди людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

Страх – це сильна і природня емоція, яка виникає через відчуття небезпеки або через очікування чого-небудь неприємного.

Емоційні стани відіграють істотну роль протидії людині життєвим труднощам, у психічної регуляції загальної спрямованості та динаміки поведінки.

Негативний емоційний стан особистості змушує людину бути нещасливою та засмученою. Цей стан змушує не любити себе, інших та життя в цілому, знижує впевненість і самооцінку, а також загальну якість і задоволеність життям.

Негативний емоційний стан людей середньої дорослості може значно змінити якість життя, позбавити її бажання та натхнення щось робити, все залежить від того, як довго особистість дозволяємо негативному стану впливати на неї [3 с.221].

Підсумовуючі вищенаведене, можемо стверджувати, що від емоційного стану залежить якість життя особистості, де як вона приймає рішення, як вона нормалізує свій стан, реагуючи на вчинки і поведінку інших людей, продуктивність і навіть самопочуття. Якщо ми не керуємо своїм емоційним станом, то він починає керувати нами, а це може мати досить небажаних наслідку.

Список використаної літератури:

1. Варій М. Й. основи психології і педагогіки: навч. пос. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій, В. Л. Ортинський –[2-ге вид.]. – К.: Цкентр учбової літератури, 2009. – 376 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2008. – 400 с. – С. 244 – 261.
3. Загальна психологія: Підручник / [О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Либідь, 2005. – 464 с. – С. 219 – 243.
4. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза/Е. Еріксон; пер. з англ.; заг. ред. і предисл. А. В. Толстих. — (1996) 340 с.
5. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник /Поліщук В. М. – Суми, 2010.
6. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозів /Хорні К. – СПб.: Лань, 1997.

*Редько Світлана Миколаївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПЕДАГОГІВ»

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення професійні обов'язки педагога можна розглядати, як одні з найбільш стресогенних професій, що супроводжується емоційною нестабільністю та високою енергозатратністю. Педагог має тримати контроль над внутрішніми і зовнішніми чинниками, дуже часто зустрічається з перенавантаженнями, які пов'язані з неконтрольованими ситуаціями, що супроводжуються такими чинниками: хейтом, порівняннями, шаблонним мисленням, необґрунтованими претензіями та негативом від

дітей, батьків та адміністрації. Учитель занадто завантажений, тому не може адекватно оцінити власну ефективність, враховуючи недостатній захист та відсутність гарантій трудової діяльності. Тож учитель має подолати все без права на прояв деструктивних емоцій. «Професійне вигорання» переживає кожен, лише відмінність є в часі та глибині психофізіологічних травмуючих наслідків, що пов'язані з особливістю характеру та темпераменту.

Синдром професійного вигорання вчителів стає проблемним явищем, із яким ми будемо зустрічатися все частіше і частіше. Відсутність чітких сталих правил призводить до конфліктів, адже правила гри змінні, немає чіткого бачення задач, що мають привести до бажаного результату. У дитино центричній системі немає голосу та бачення вчителя, це призводить до спустошення, знецінення особистості. Саме тому відсутня молодь у школі, яка є носієм інновацій, нестандартних підходів та прогресу. Учителі старшого покоління у більшості не бажають змінювати принципи, підходи до навчального процесу, тому молоді люди не бачать сенсу йдуть, шукаючи можливості самореалізації в інших сферах.

Ступінь розроблення проблеми. Багато вчених розглядали дану тему, як важливу і вкрай потрібну, досліджуючи симптоми та фактори емоційного вигорання, метри психології, такі як: Г.С. Абрамова, Н. М. Булатевич, В.В. Бойко, М. Буриш, А.Ю. Василенко, Н. Е. Водоп'янова, К.Маслач, Е. Махер, В. Е. Орел, Е.С. Старченкова, Л. Помиткіна, Т.В. Форманюк. [2]. К. Маслач та С. Джексон - описали вигорання як синдром фізичного емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Темперамент і характер впливає безпосередньо на емоційну сферу педагога та людини, цю тему досліджували такі відомі вчені, як: Ян Стреляу, Отто Гросс, Г. Хейманс, Рене Ле Сенн. На основі вищезазначеного можемо зробити висновок і зрозуміти причину, закономірностей такого явища, як психологічного вигорання сучасного педагога. [4].

Виклад основного матеріалу. Сучасне тисячоліття поставило багато завдань та викликів, які суттєво вплинули на психічне здоров'я, адаптацію та емоційно-фізіологічне здоров'я педагога. Він перетворився на людину, що має багато відповідальності перед соціумом, державою. Навчальний матеріал має бути насиченим та цікавим, поданим кольорово, різнопланово, із дотриманням академічної доброчесності. Прививати в дитини етичність, доброту з поясненням природи зла, застосовуючи дієві рецепти долання психоемоційних труднощів дитини, постійно вчитись змінюватись, створювати проекти, утримуючись від плагіату.

Викладені вимоги є правильними, обґрунтованими, та ці всі речі за кордоном є роботою злагодженої команди, що працює на спільний результат. Це призводить до дисбалансу та бунту фізичного тіла, що намагається достукатись до вчителя букетом психосоматичних проявів. Коли організму буде нанесено непоправної шкоди, на симптоми звернуть увагу. Практична сфера рясно супроводжується появою невротичних розладів, психосоматичних захворювань, психозів та ментальних дисонансів. У результаті з'являється професійна дезадаптація, психічні стани, які проявляються в перенапруженні та перевтомі. Виходячи з цього, перед українською державою стоїть надважка задача побудови і підтримки всіх сторін навчального процесу.

Рекомендації спрямовані на запобігання емоційного перенавантаження:

1) постановка короткотривалих та пролонгованих в часі цілей, що мають чіткий правильний вектор на шляху до успіху;

- 2) використання «паузи» для відпочинку, стабілізації психоемоційного стану і забезпечення психічного та фізичного здоров'я;
- 3) «відмежування» роботи, і робочих завдань, та особистого;
- 4) хобі та інтереси, як стабілізація метального і стабілізація душевного стану;
- 5) професійний розвиток і самовдосконалення.
- 6) баланс потреб конкуренції та завдань;
- 7) самоаналіз та самоконтроль;
- 8) фізичні навантаження і відновлення тілесності;
- 9) релаксація, якої варто навчитися для розслаблення;
- 10) вміння відволікатися від переживань, пов'язаних із роботою.

Досвід спілкування особистості в професійному колі, розвиток її комунікативної компетенції призводить до формування індивідуального професійного стилю спілкування, як запоруки балансу[3].

Висновок. Учитель має навчитись самостійно регулювати емоційний баланс, не перевтомлюючись та не виснажуючись. Правильна стратегія стане запорукою внутрішнього консенсусу та прогресу. Враховуючи сучасні виклики, потреба шукати баланс робочого і особистого в середовищі вчителів і оточення. Це і є нагальна і спільна задача держави і суспільства. Тому важливо підтримувати вчителів, перед якими стоять задачі виховання майбутнього покоління, де вони можуть обговорювати свої емоції та переживання з колегами або фахівцями з психології. Регулярні тренінги з розвитку емоційного інтелекту та управління стресом також можуть бути корисними для вчителів.

Список використаних джерел:

1. Грановська Р. М. Темперамент // Грановська Р. М. Елементи практичної психології. 3-е изд., Зм. і доп. СПб., 1997. – 128 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219
3. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.
4. Кушмерук О.Р., Вольнова Л.М. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації з формування конструктивних життєвих навичок та стратегій поведінки у вихованок шкіл-інтернатів. - Луцьк, 2017. - 46 с.
5. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.
6. Мозгова, Г.П., Ханецька, Т.І., & Якимчук, О.І. (2021). Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова.
7. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 -К., 2011. – 219 с.
8. Столяренко Л. Д. Загальна психологія. Практикум, 7-е вид. – М. : 2006. – 404 с.

*Реишун Юлія Вікторівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Якимчук Оксана Іванівна*

«СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ ПРО ВЛАСНУ УСПІШНІСТЬ В ЖИТТІ»

Статеві особливості уявлення сучасних жінок та чоловіків про власну успішність в житті – це питання, яке заслуговує на увагу в контексті соціальних змін, гендерної рівності та індивідуального саморозвитку. Сучасний світ вимагає від людей адаптивності, гнучкості у визначенні власної ідентичності та успішності, не оминувши при цьому гендерні аспекти. Розглядаючи цю тематику, важливо аналізувати, як історично сформовані гендерні ролі впливають на самосприйняття успіху серед чоловіків та жінок та як сучасні тенденції модифікують ці уявлення.

Традиційно успішність асоціювалась із досягненнями у професійній сфері, матеріальним благополуччям, стабільністю та авторитетом у суспільстві. Для чоловіків ці аспекти часто були визначальними у самооцінці власної успішності, оскільки традиційні гендерні ролі приписували їм роль годувальника та захисника. Водночас жінки, згідно із стереотипними очікуваннями, асоціювали успішність переважно з гармонією в особистому житті, успіхами у вихованні дітей, здатністю поєднувати кар'єру та сім'ю [1].

Проте глобалізація, соціальні зміни, активізація руху за гендерну рівність сприяли трансформації уявлень про успішність. Сучасні жінки все частіше ставлять на перше місце професійну самореалізацію, освіту, незалежність та особисті досягнення. Вони прагнуть до рівних можливостей з чоловіками у всіх сферах життя і вважають ці аспекти індикаторами своєї успішності. Тим не менш, жінки все ще стикаються з гендерними бар'єрами, такими як гендерний розрив у оплаті праці, скляна стеля, стереотипи щодо "жіночих" та "чоловічих" професій.

З іншого боку, сучасні чоловіки також зазнають впливу змін у гендерних уявленнях. Вони все більше цінують баланс між роботою та особистим життям, батьківство та можливість брати активну участь у вихованні дітей. Успішність для чоловіків вже не обмежується лише кар'єрними досягненнями чи матеріальним статусом; емоційне благополуччя, особистісний розвиток та внесок у сімейне життя також стають важливими компонентами.

Незважаючи на ці зміни, як жінки, так і чоловіки продовжують відчувати суспільний тиск, пов'язаний із гендерними очікуваннями щодо успішності. Соціальні медіа, сімейні та культурні традиції, освітня система та ринок праці – усі ці фактори формують гендерні стереотипи та впливають на самоідентифікацію людей.

Уявлення сучасних жінок та чоловіків про власну успішність значною мірою визначається як традиційними гендерними ролями, так і сучасними тенденціями до гендерної рівності та індивідуалізації. Зростаюча усвідомленість про важливість рівних можливостей,

особистісного розвитку та емоційного благополуччя сприяє зміні уявлень про успішність, але водночас викликає нові виклики та питання. Людям, незалежно від статі, доводиться балансувати між особистими цілями та суспільними очікуваннями, між професійним зростанням та особистим життям, шукаючи власний шлях до успіху [2].

У процесі цього пошуку важливо звертати увагу на деконструкцію старих стереотипів та формування нових, більш гнучких підходів до розуміння гендеру та успішності. Освіта та виховання, що засновані на принципах рівності та відкритості, здатні сприяти формуванню свідомості, вільної від обмежень гендерних ролей. Таким чином, індивіди отримують можливість визначати успішність не через призму статевих відмінностей, а через особистісні досягнення, внесок у суспільство, здатність до саморозвитку та самореалізації.

Важливо також підкреслити роль держави та суспільства в підтримці гендерної рівності. Політики рівних можливостей на робочому місці, заохочення батьківської відпустки для обох батьків, боротьба з гендерними стереотипами у медіа – усе це сприяє створенню умов, за яких кожна людина, незалежно від статі, може досягти особистісного та професійного успіху [3].

Отже уявлення про успішність у сучасному світі продовжують еволюціонувати, відображаючи зміни в соціальних нормах, культурних цінностях та індивідуальних прагненнях. Подолання гендерних бар'єрів у визначенні успішності не лише сприяє особистісному зростанню, але й веде до створення більш справедливого та рівноправного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Iorga Adina. Views on Success in Life Based on Gender. *Political Science, Social life, Private Life*. 2014. С. 1-4. (дата звернення: 24.03.2024).

2. Andrea E. Abele. How gender influences objective career success and subjective career satisfaction: The impact of self-concept and of parenthood. *Gender Differences in Aspirations and Attainment*. 2014. С. 412-426. (дата звернення: 24.03.2024).

3. Tanja Hentschel., Madeline E. Heilman., Claudia V. Peus. The Multiple Dimensions of Gender Stereotypes: A Current Look at Men's and Women's Characterizations of Others and Themselves. *Personality and Social Psychology*. 2019. №10. С. 1-19. (дата звернення: 24.03.2024).

*Романенко Ірина Олександрівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

«ОСНОВНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА»

Актуальність проблеми. Проблема впливу соціально-психологічних чинників на здоров'я практикуючих психологів є актуальною і важливою у сучасному світі. Психологи, які працюють у сфері консультування та підтримки, постійно знаходяться під впливом різноманітних стресових ситуацій, емоційного перевантаження та високої емоційної напруги.

Розуміння важливості ефективного управління стресом, професійним вигоранням та збереженням емоційного здоров'я - ключовий аспект роботи практикуючого психолога. Константний контакт з клієнтами, які знаходяться у складних емоційних ситуаціях, може становити серйозний виклик для самого психолога, піддаючи його фізичному і психічному навантаженню. Вирішальним є не лише вчасна реакція на ці чинники, але й здатність психолога вміло керувати ними, забезпечуючи своє благополуччя та здоров'я.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що ця проблема привертає значну увагу дослідників та професіоналів у галузі психології, оскільки вона стосується не лише самого психолога, а й його клієнтів та ефективності психологічної допомоги.

Теоретичною базою становлять концепції видатних українських вчених-психологів, таких як О.Костюк, Л.Булах та О.Волошина. Їхні наукові внески в розвиток української психології є надзвичайно значущими та допомагають сформулювати та розкрити ключові аспекти соціально-психологічних чинників, які впливають на збереження психічного здоров'я практикуючого психолога.

Наукові дослідження, публікації та практичний досвід вказують на те, що професійне вигорання, емоційне перевантаження, психосоматичні проблеми та інші соціально-психологічні чинники можуть серйозно впливати на здоров'я практикуючих психологів та якість надання ними психологічної допомоги.

Необхідно продовжувати дослідження в цій області, оскільки розуміння та ефективне управління цими чинниками має важливе значення для підтримки здоров'я та добробуту практикуючих психологів та їх клієнтів.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання чинників впливу на здоров'я практикуючого психолога, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які мають безпосередній вплив на здоров'я практикуючого психолога, є:

- Професійне вигорання. Практикуючі психологи часто стикаються з емоційним виснаженням через роботу з клієнтами, які мають складні життєві ситуації і проблеми. Це може призводити до стресу, вигорання, а також впливати на психічне і фізичне здоров'я.

- Емоційне перевантаження (емоційна втома). Постійний контакт з емоційно напруженими ситуаціями може викликати втому, що негативно впливає на ефективність роботи та загальний стан здоров'я практикуючого психолога.

- Професійна ізоляція або недостатність підтримки. Відсутність можливостей для обговорення складних ситуацій, відсутність супервізій або недостатність підтримки з боку колег може погіршувати емоційний та фізичний стан психолога.

- Баланс самоопіки та підтримки. Практикуючі психологи часто віддають багато уваги підтримці своїх клієнтів, але не завжди виявляють достатню увагу для себе. Важливо знати, як забезпечити собі підтримку та зберегти власне психічне та емоційне здоров'я.

- Границі та самооцінка. Робота з клієнтами може ставити психологів у складні ситуації, де вони повинні встановлювати межі і підтримувати здорові відносини зі своїми клієнтами, не втрачаючи власну самооцінку.

Основні соціально-психологічні чинники, що впливають на здоров'я практикуючого психолога, досліджувалися протягом багатьох років. Ці дослідження включають аналіз взаємозв'язків між професійним стресом, емоційним вигоранням, психосоматичними розладами та іншими аспектами психічного та фізичного здоров'я психологів.

Наукові студії проводилися з метою з'ясування, які саме аспекти роботи психолога можуть призвести до стресу та вигорання, а також які стратегії самоопіки та підтримки можуть бути ефективними для збереження його здоров'я та емоційного благополуччя.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що результати досліджень дозволили визначити, що професійне вигорання та стрес, емоційна втома, психосоматичні розлади та неефективна самоопіка є серед основних проблем, які можуть виникати у практикуючих психологів. Розуміння цих основних чинників впливу і відповідні заходи для їх управління можуть допомогти практикуючим психологам зберегти своє здоров'я та емоційне благополуччя, допомагають психологам усвідомити та ефективно керувати факторами, що впливають на їх здоров'я та добробут.

Список використаної літератури:

1. Бернацька, О. Професійне вигорання психологів. Психолог. Шкільний світ. 2010. №38 С. 22–25.
2. Борсяк, Л. Хвороба "з голови". Вплив соціально-психологічних факторів на виникнення захворювання в організмі людини.// Психолог. – 2022. – № 1/2. – С. 98–105.
3. Діяченко, О. О. Психологічні аспекти професійного вигорання у фахівців соціальної сфери. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 2020. С. 74, 98–103.
4. Малкова, Т. М. (2020). Психологічні феномени в контексті теорій систем. Правничий вісник Університету «КРОК». 2020. С. 38, 167-176.

*Роменська Ганна Петрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОНЯТЬ «ТРИВОЖНІСТЬ» ТА «ТРИВОГА» ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВІДЧУТТІВ ПОЧИНАЮЧИХ КОУЧІВ»

Актуальність проблеми. Сучасний світ є дуже мінливим, швидким та багато плинним, суспільство кожного дня стикається з новими знаннями, відкриттями, вимогами, кризами в різних сферах, тому багато людей мають змінюватися, прилаштовуватися до сьогодення. Важкий період, який зараз проходить Україна, також відображається на потребах суспільства. Саме тому частина людей замислюється про зміну професії або до навчання в іншій галузі, щоб відповідати потребам ринку праці. Коучинг стає достатньо популярним напрямком, бо не потребує довгострокового навчання, попередньо отриманої фахової освіти. Необхідно зауважити, що приблизно 50% таких людей не мають досвіду в проведенні консультування, подібної співпраці в клієнтами. Саме тому більшість з випускників таких курсів відчувають страх, невпевненість, тривогу, тривожність перед початком роботи, бо не розуміють для себе, який результат отримають вони та їхні клієнти, чи вистачить їм знань, отриманих під час навчання.

Саме через те, що потреба у спеціалістах допомагаючих професій таких, як психологи, тренери, коучі, психотерапевти, лише зростатиме в найближчий період в країні, тому прогнозовано, що новачки під час початку побудови практичної взаємодії з клієнтами відчуватимуть тривожність через невпевненість у результаті, виникла ідея щодо глибинного аналізу стану тривожності, тривоги та методів боротьби з ним та/або зниження його рівня серед коучів-початківців.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що існує багато наукових досліджень тривожності та тривоги, які детально висвітлені в роботах таких вчених, як Адлер А., Березін Ф., Воскресенська О., Гадрєєва Г., Захаров О., Ізард К., Кордуелл М., Кочубей Б., Крижановська Н., Латюшин Я., Льдокова Г., Напрімеров О., Немов Р., Нуллер Ю., Овчарова Р., Полдінгер В., Прихожан А. [1], Рейковський Я., Скворцова М., Спілбергер Ч. [3], Тейлор Дж., Фрейд З. [4], Хорнблоу Е., Ясперс К. та інших. Можна зробити висновок, що тема тривожності розцінюється ними як одна із найскладніших проблем суспільства. Так, А. Прихожан пише наступне: «Тривожність - одна з найскладніших проблем сучасної психологічної науки. Майже в кожній дослідницькій роботі ми обов'язково зустрінемо посилання на її неопрацьованість, невизначеність, на неточність і багатозначність самого поняття» [1]. П. Тилих писав, що тривога – це реакція на погрозу небуття, очікування небезпеки, яка насувається, сполучається з почуттям невідомості: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. У відмінності від емоцій страху, тривога не має певного джерела. Можна сказати, що тривога – «страх невідомого» [5].

Очевидним є той факт, що тривожність, з одного боку, являє собою одну з першорядних проблем сучасної цивілізації, основну характеристику сучасного соціуму. З іншого, це психічний стан, який може бути викликаний як певними умовами експерименту, так і ситуацією, що склалася. Це може бути змагальна, екзаменаційна чи інша, характерна для конкретної ситуації, тривожність [5]. На загальну думку більшості дослідників, учених і практичних психологів, тривожність - це основна причина багатьох психологічних труднощів, з якими стикається особистість під час різних етапів життя.

Виклад основного матеріалу. Досліджуване поняття тривожності має сенс розглядати разом із таким поняття, як тривога. В психологічному словнику приведені такі визначення: тривога - емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій" [2]. "тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги" [2]. Із цих визначень стає зрозуміло, що тривога являє собою емоційний стан, а тривожність - психічну властивість особистості, що проявляється як схильність до надмірного хвилювання в ситуаціях, які несуть невідомість результату та можуть загрожувати неприємностями, провалом, фрустрацією. Тут треба зауважити, що вона носить суб'єктивний характер та не несе загрози фізичній безпеці індивідуума, прикладом можуть бути невпевненість у знаннях та проявах, порівняння себе при цьому з іншою людиною, з результатами інших людей тощо [5].

У 1926 році З. Фройд опублікував монографію "Гальмування, симптоми, тривога", в якій вперше визначив стан тривоги та занепокоєності. Фройд описав цей стан як емоційний, який включає в себе переживання очікування і невизначеності, а також відчуття безпорадності; за його думкою, тривога є проявом «Я» та має попереджати людину про небезпеку, загрозу та дає можливість особистості реагувати певним чином. Фізіологічно через посилення серцебиття, дихання, підвищення артеріального тиску, зростання збудливості та пригнічення порогу чутливості проявляється стан тривоги, а психологічні зміни відчуються, як нервозність, відчуття невизначеності, напруга [4].

Ч. Спілперберг поділяє тривожність на особистісну та ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність (тобто тривожність як властивість особистості) являє собою "широке коло об'єктивно безпечних обставин, які містять загрозу". Ситуативна тривожність - "короткочасна реакція на якусь конкретну ситуацію, що об'єктивно загрожує людині"[3].

У своїх наукових працях А. М. Прихожан доводить наявність двох основних категорій тривожності: 1) відкрита - свідомо пережита та виявлена в поведінці й діяльності у вигляді стану тривоги; 2) прихована - різною мірою неусвідомлювана, яка виявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, або опосередковано через специфічні способи поведінки" [1].

Узагальнюючи роботи дослідників, які використовують у своїх дослідженнях поняття «тривожність», отримали наступні висновки: переважна більшість авторів використовують його під час опису особистісної якості та властивості особистості (Адлер А., Прихожан А., Гадрєєва Г., Немов Р., Скворцова М., Льдокова Г.) або стану дискомфорту (Льдокова Г., Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н., Царькова О., Кричфалушій М.); незначна кількість - під час опису емоційного дискомфорту (Захаров А.), як почуття страху (Кордуелл М.) або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями (Ізард К.).

Як *висновок*, можна підкреслити, що тривога – це страх невідомого, тривожність, в свою чергу, - переживання емоційного дискомфорту. Саме через ці визначення можна

підсумувати, що починаючі коучі найчастіше відчувають саме стан тривожності, одним із чинників появи якого є невідомість результату, та має в подальшому пропрацьовуватися та корегуватися, як особистісна риса характеру.

Список використаної літератури:

5. Прихожан А.М. Психологія тривожності. СПб. Пітер, 2007. 192 с.
6. Психологія особистості: Словник-довідник/ За ред. П.П. Горностая, Т.М. Тітаренко. Київ, 2001. 320 с.
7. Спілбергер Ч. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги: хрестоматія. СПб, 2001. 450 с.
8. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків, КСД, 2015. 480 с.
9. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Вісник Мелітопольського педагогічного університету. Серія Актуальні проблеми психології*. 2015. №38. С. 479-491.

*Роценко Ольга Іванівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Бушуєва Тетяна Володимирівна*

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ»**

Актуальність проблеми. В контексті змін соціокультурного середовища, формування батьківської компетентності молодого подружжя набуває особливої ваги. Актуальність проблеми обумовлена декількома важливими аспектами:

- Психологічне благополуччя дітей: здатність батьків до ефективного та усвідомленого батьківства безпосередньо впливає на психологічний розвиток та благополуччя їхніх дітей. Особливо важливим це є у ранні роки, коли формується основа для майбутнього емоційного та соціального розвитку дитини.
- Соціальна стабільність: батьківська компетентність впливає на формування стабільних та гармонійних сімейних структур, що є ключовим для соціальної стабільності суспільства. Виховання відповідальних та соціально активних громадян починається з сім'ї.
- Профілактика сімейних криз: впровадження ефективних батьківських практик може значно знизити ймовірність сімейних конфліктів і криз, забезпечуючи більш здорове виховне середовище для дітей.

Ці аспекти підкреслюють необхідність подальших досліджень психологічних особливостей батьківської компетентності та розробки програм підтримки для батьків, які допоможуть формувати здоровіші та щасливіші сім'ї.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема формування батьківської компетентності активно досліджується у наукових колах (Т. Алексєєнко, О.Безпалько, М.Єрміхіна, Г.Лактіонова Дж.МакХейл, Л.Марк, Ш.Макговен, ін.). О.Нагулою визначено сутність поняття батьківської компетентності молодого подружжя як інтегративної характеристики подружньої пари, що складається із динамічної сукупності набутих цінностей, здібностей, знань, умінь, навичок, що є важливими для якісного виконання батьківських функцій (догляду, виховання, навчання, розвитку дітей) і є психолого-педагогічним потенціалом молодого подружжя щодо успішної самореалізації у сфері батьківства [2].

Виклад основного матеріалу. В рамках дослідження психологічних особливостей батьківської компетентності молодого подружжя нами було розроблено навчальну програму для батьків. Для молодих батьків, які прагнуть розвивати свою батьківську компетентність, важливо зосередитися на кількох аспектах. По-перше, вони мають отримати необхідні знання та уміння для ефективного виховання дітей. По-друге, важливо, щоб вони регулярно обговорювали свої погляди, цінності та очікування щодо виховання, тим самим створюючи спільний підхід до батьківства. По-третє, молодим батькам варто приділяти увагу спільній відповідальності за виховання та догляд за дітьми, розподіляючи завдання та ролі в сім'ї. Крім того, важливо підтримувати один одного як батьків, бути готовими допомагати в складних ситуаціях та створювати позитивне середовище вдома.

На заняттях вирішуються завдання: рефлексія власної батьківської компетентності, визначення шляхів розвитку; дослідити стереотипну поведінку та спробувати розширити поведінковий репертуар новим досвідом, збудити до активного прояву гнучкості мислення, винахідливості, спостережливості; усвідомлення негативних мовних патернів, навчання ефективним способам повідомлення інформації дитині, розумінню почуттів дитини; активному слуханню; комунікації між дорослими з приводу виховання, мотивація на узгодженість виховання.

Специфіка програми не лише у вдосконаленні виховної діяльності батьків, а й створенні умов усвідомлення дорослим ролі батьків, власної індивідуальності, формування ціннісно-смислових підстав, розвиток навичок рефлексії, формування мотивації для особистісних змін, прийняття відповідальності за свої рішення та дії.

Форма реалізації навчальної програми - формувальний тренінг як метод цілеспрямованих змін людини, орієнтований на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжособистісної взаємодії. Методи роботи: методи, створені задля формування навичок виховної діяльності (прогривання ситуацій, аналіз «складних випадків», навчання прийомів саморегуляції), і методи, зорієнтовані на підвищення психологічної компетентності (міні-лекції, групові дискусії з ключових аспектів виховання). Періодичність занять ґрунтується на побажаннях батьків за результатами анкетування. Крім того, перерва між зустрічами дає можливість аналізу отриманих знань та умінь, а також перенесення їх із ситуації тренінгу у звичайне життя.

Структура програми. Програма включає три блоки: робота з особистісними особливостями батьків; отримання необхідних психолого-педагогічних знань та оволодіння ними; робота з поведінковими проявами та комунікативними навичками, дослідження та розширення поведінкового репертуару. Робота в тренінгу має інтегративний характер, тобто в одному занятті скомпільовані вправи для різних блоків, що, на наш погляд, має більшу результативність за рахунок ефекту синергії.

Висновок. Пропонована навчальна програма спрямована на забезпечення батьківської освіти, мотивування на компетентне батьківство, що сприятиме формуванню батьківської компетентності у молодого подружжя.

Список використаної літератури:

1. Батьківство в радість: тренінговий курс з формування батьківської компетентності. Автори-упорядники Г.М. Лактіонова, І.Д. Зверєва. Київ: Фенікс, 2009. 360 с.
2. Нагула О.Л. Психологічні умови формування батьківської компетентності у молодого подружжя. Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ. 2013.

*Рудь Олена Миколаївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МАНІПУЛЯТИВНИХ ТЕХНІК В МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ»

Актуальність проблеми. В ході життєдіяльності ми стикаємося з таким феноменом як психологічні маніпуляції у міжособистісному спілкуванні. В даний час можна спостерігати зростання маніпулятивної спрямованості, яке пов'язане з тим, що людина стала сильніше перейматися психологічною галуззю знань, щоб покращити якість життя та підвищити свою компетентність у розумінні близьких людей. Нерідко трапляється так, що людина у відносинах з іншими прагне реалізувати свій потенціал, досягти особистих цілей за допомогою соціального та психологічного впливу, бажаючи при цьому змінити або підкорити своїй волі оточуючих.

Майже всіх людей можна вважати маніпуляторами, оскільки, незалежно від свідомості, вони прагнуть встановлювати контакти з оточуючими для власної вигоди. Однак, якщо такі маніпуляції є безпечними і нешкідливими, то, на жаль, існують інші види маніпуляції, які можуть завдати шкоди особистості або зруйнувати її спокійне життя.

Ступінь розроблення проблеми. Феномен маніпулювання розглянуто в психології в роботах вчених: О. Бондаренко, О. Фялковської, Н. Гребінь та ін. Зокрема, О. Фялковська зазначає, що у сучасному світі маніпуляція стала все більш поширеною стратегією взаємодії між людьми, яка використовується для здійснення впливу та контролю над іншими [4].

Науковці одноставні у визначенні, що маніпуляція – це вид психологічного впливу, майстерне виконання якого веде до прихованого збудження в іншій людині намірів, що не збігаються з його актуальними бажаннями. Про міжособистісне спілкування дорослих людей писали Н. Гребінь, Патрік Кінг. На думку Н. Гребінь, особистість, яка схильна до маніпуляції,

часто відчуває своє безсилля в ситуаціях взаємодії та намагається компенсувати його шляхом впливу на інших [2].

Виклад основного матеріалу. Виходячи зі специфіки визначення маніпуляції, виділяються характерні ознаки, що належать до особливостей маніпуляцій:

- психологічний вплив (родова ознака; цілеспрямоване зміна активності людини маніпулятором);
- дії маніпулятора не узгоджуються з реальними потребами іншої людини (жертва виступає як засіб досягнення власних цілей);
- бажання досягти одностороннього виграшу;
- прихований характер впливу (як факту впливу, так і його спрямованості);
- застосування технік, які грають на слабкостях жертви, його страхах;
- спонукання, мотиваційне привнесення;
- майстерність та вправність у здійсненні маніпулятивних дій.

Маніпулятивні техніки, технології, методи, прийоми дуже різноманітні, вони не зникають, а видозмінюються, адаптуючись до умов сучасності. Психологічне маніпулювання розуміється як сукупність прийомів, що тиснуть на негативні сторони особистості. Завуальовані тактики психологічного маніпулювання є підручними методами контролю. До методів психологічного маніпулювання відносять:

- маніпуляцію гнівом;
- маніпуляцію мовчанням;
- маніпуляцію надією;
- маніпуляцію марнославством, почуттям гордості (ідеєю «зверх Я»);
- маніпуляцію любов'ю / коханням;
- маніпуляцію страхом;
- маніпуляцію невпевненістю в собі;
- маніпуляцію почуттями провини, образи, жалю.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що на сьогоднішній день немає єдиної точки зору на проблему маніпулювання. З одного боку більшість авторів описують цей феномен як небажаний, деструктивний, що руйнує взаємини. З іншого боку, навпаки, дотримуються думки, що доречне та вправне використання маніпуляцій, особливо з благородною метою, може позитивно позначитися на відносинах людей один до одного. Це протиріччя обумовлює необхідність подальшого дослідження.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко О. Ф. Семантика маніпуляції: розпізнавання й викриття. *Педагогічна і психологічна науки в Україні: Збірник наукових праць: в 5 т. / Нац. акад. пед. наук України*. Київ: Педагогічна думка, 2012. Т. 2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. - С. 56-72.
2. Гребінь Н. В. Чинники схильності особистості до маніпуляції у міжособовій взаємодії: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 82-89.
3. Кінг Патрік. Стратегії і тактики спілкування: як знайти спільну мову з кожним / пер. з англ. М. Восковнюк. Київ: Книголав, 2017. 119 с.

4.Фялковська О. Т. Маніпуляція як засіб психологічного впливу : семінар-практикум для педагогів. *Шкільному психологу. Усе для роботи: Науково-методичний журнал.* 2020. № 1. С. 22-27.

Руснак Роман Георгійович,
студент 2 курсу магістратури,
ОНП «Теорія і практика наукової психології»,

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Отиц Дарія Дмитрівна

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КРЕАТИВНОСТІ ТА МЕТОДІВ ВИХОДУ З КОНФЛІКТУ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. В юнацькому віці, який вважається критичним для розвитку креативних здібностей та навичок вирішення конфліктів, особливу роль відіграє можливість генерування унікальних ідей та інноваційних рішень проблем. Цей період, коли молоді люди активно шукають своє місце в соціальних структурах і формують власну ідентичність, може супроводжуватися численними емоційними та соціальними викликами. Креативний підхід до вирішення конфліктів у цей час може стати ключовим фактором, що впливає на стратегії поведінки в складних ситуаціях.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженням креативності присвячували свої праці відомі українські вчені: О.Антонова, О.Григоренко, В.Моляко та ін.; Та зарубіжні: Дж.Гілфорд, Е.Торранс та інші автори. Вони визначили структуру креативності та методи її діагностики [1]. Зокрема, Е.Торранс визначає чотири визначив певні параметри креативності, такі як, швидкість виконання тестових завдань (легкість), кількість змін об'єктів відповідей (гнучкість), ступінь оригінальності виконання завдань (оригінальність) і точність виконання завдань (точність) [4].

Дослідженням конфліктів займалися такі українські вчені, як: Л.Долинська, Л.Карамушка, Г.Ложкін Н.Пов'якель та ін.; Та зарубіжні: Р. Блейк, К.Томас та інші автори. Вони дали визначення конфлікту та методам домінуючої поведінки під час самого конфлікту. Таким чином, «конфлікт – (від лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення різноспрямованих сил (інтересів, цінностей, поглядів, позицій, думок) суб'єктів взаємодії» [3]. К. Томас же виділим п'ять основних методів поведінки в конфліктній ситуації. Суперництво, пристосування, компроміс, уникання та співпраця [2].

Виклад основного матеріалу. Було проведено аналіз взаємозв'язку креативності та методів виходу з конфлікту, з зібраних даних за допомогою діагностичних методик креативності та методів виходу з конфлікту. Аналіз був зосереджений на вивченні взаємозв'язку між креативністю особистості та її підходами до вирішення конфліктів. Для цього використовувались спеціалізовані діагностичні методики, які оцінювали рівень креативності учасників та їх домінуючий метод виходу з конфліктних ситуацій.

Основні результати кореляційного дослідження показали, що жінки оригінальніші за чоловіків ($r=-0.324$ при $p\leq 0.018$), емоційніші та мають більш розвинену емпатію ($r=-0.308$ при $p\leq 0.025$). Також жінки частіше використовують пристосування ніж чоловіки ($r=-0.296$ при $p\leq 0.031$).

Показник допитливості знижується з віком ($r=-0.286$ при $p\leq 0.038$). Чим більший показник схильності до ризику тим менший показник емоційності та емпатії ($r=-0.356$ при $p\leq 0.009$).

Уникання та компроміс як методи виходу з конфлікту не мають ніякого зв'язку з креативністю та заданими шкалами.

Пристосування має тісний зв'язок з великою кількістю шкал креативності та з загальним показником креативності, а саме, загальний показник креативності тесту «креативність» (0,364**), «творче мислення» (0,302*), «інтуїція» (0,433**), «абстрактність назви» (0,421**), «супротив замкнутості» (0,414**), «розробленість» (-,276**), що може означати, що високі показники креативності впливають на вибір пристосування як домінуючого методу виходу з конфліктних ситуацій.

Суперництво має зворотній кореляційний зв'язок з низкою шкал креативності, як-от «абстрактність назви» (-0,332*), «супротив замкнутості» (-0,294*), «розробленість» (-0,288*), «втікання» (-0,281*), «складність» (-0,276*), що може свідчити про те, що більш агресивні методи реагування на конфлікти не сприяють креативному мисленню.

Співпраця виявляє негативний зв'язок з втіканням (-,278*) та схильністю до ризику (-,282*). Це може означати, що особи, схильні до співпраці у конфліктах, можуть бути менш налаштовані на ризиковані чи нестандартні підходи.

Як *висновки*, можна констатувати, що основні результати кореляційного дослідження показали, що жінки оригінальніші за чоловіків, емоційніші та мають більш розвинену емпатію; показник допитливості знижується з віком; чим більший показник схильності до ризику тим менший показник емоційності та емпатії; уникання та компроміс як методи виходу з конфлікту не мають ніякого зв'язку з креативністю та заданими шкалами; жінки частіше використовують пристосування ніж чоловіки; пристосування має тісний зв'язок з великою кількістю шкал креативності та з загальним показником креативності; суперництво має зворотній кореляційний зв'язок з низкою шкал креативності; співпраця має незначний зворотній зв'язок з шкалами «втікання» та «схильністю до ризику».

Список використаної літератури:

1. Антонова О.Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки / О.Є. Антонова // Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: [монографія] / за ред. О.А. Дубасенюк. – Житомир: Вид – во ім. І. Франка, 2012. – С.14–41.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
3. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. / Г.В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. – К. : Професіонал, 2007. – 416 с..
4. Torrance E.P. The Torrance test of creative thinking: norm – technical manual / E.P. Torrance – Bensenville, IL: Scholastic testing service. Inc., 1974.

*Савойсько Ілля Валентинович,
студент 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»,*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Крюкова Олена Вікторівна*

«ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В СИТУАЦІЯХ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

Актуальність проблеми. Зважаючи на нові життєві та професійні виклики, що постали перед здобувачами освіти у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення, все більше постає питання залучення ефективних копінг-стратегій з метою полегшення проживання та подолання внутрішньоособистісних конфліктів. У сучасному житті, людині доводиться все частіше робити вибір між різними тенденціями, які неможливо поєднати, це нерідко призводить до застрягання у нерішучості, що провокує появу стресу, а отже й неефективних копінгів.

Особливо значущою дана проблема постає для майбутніх психологів, адже вирішення власних внутрішніх конфліктів дозволяє не лише зберігати власне психічне здоров'я та емоційний стан, а й надавали більш якісну психологічну допомогу іншим. Розуміння особливостей копінг-поведінки у конкретних видах внутрішньоособистісного конфлікту також підвищує кваліфікованість майбутнього спеціаліста та його здатність вирішувати подібні запити в майбутньому.

Ступінь розроблення проблеми. Копінг як механізм подолання людиною складної життєвої ситуації досліджували видатні вчені Д. Брайт, А. Біллінс, Р. Моос, К. Карвер, Р.Лазарус, С. Фолкман, К. Міллер, Н. Хаан та інші вчені. Найґрунтовніше дану проблему розкрив Р. Лазарус, який сумісно з С. Фолкманом розробили власну модель оцінки людиною ситуації та виробленню відповідного до нею копіngu [2]. Дослідженням іншої складової проблематики, а саме вивченням внутрішньоособистісного конфлікту займалися З. Фрейд, В.Франкл, К. Хорні, В. Вундт, К. Роджерс, Б. Зейгарник, О. Бондаренко, Е. Фромм, Ф. Перлз, Е. Берн, О. Донченко, А. Адлер, С. Лисенко, А. Анцупов, А. Шипілов та інші дослідники.

Вклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу стосовно даного питання, слід зазначити основні визначення. Поняття «копінг» у роботі Р. Лазаруса «Психологічний стрес та процес подолання» розглядається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини [2]. Н. Ендлер та колеги наводять п'ять копінгів, до яких звертається особистість у складних життєвих ситуаціях: «орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «спрямованість на емоції», «уникнення», «відволікання» [1].

Стосовно трактування внутрішньоособистісного конфлікту дослідники сходяться у визначенні, що це є гострим негативним переживанням, що викликане зіткненням між структурами внутрішнього світу людини, тобто між цінностями, бажаннями, ролями,

потребами, мотивами, які не можуть бути задоволені одночасно. Дослідники дискутували стосовно особливостей структур внутрішнього світу людини, що конфліктують, а також процесу перебігу таких конфліктів і їх вирішення. Так А. Анцупов та А. Шипілов виділяють шість типів внутрішнього конфлікту відносно ціннісно-мотиваційної сфери особистості, а саме: мотиваційний конфлікт, моральний конфлікт, конфлікт нереалізованого бажання, рольовий конфлікт, адаптаційний конфлікт, конфлікт неадекватної самооцінки [3].

Діагностичний матеріал та вибірка. Для проведення емпіричного дослідження було обрано наступні методики: «Тест щодо виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності», розроблений А. І. Шипіловим; «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)», запропонована С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером в адаптації Т. Крюкової. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти 1-5 курсів закладів вищої освіти міста Києва. Загальна кількість учасників - 32 особи. Опитування проводилось в онлайн форматі з використанням гугл-форми.

Результати дослідження. За результатами методики «Опитувальник рівня внутрішньоособистісної конфліктності А. Шипілова» виявлено, що середній рівень прояву внутрішнього конфлікту притаманний наступним його видам: конфлікт нереалізованого бажання (59,4%); рольовий конфлікт (69%); адаптаційний конфлікт (78%); конфлікт неадекватної самооцінки (56%). Значуща більшість досліджуваних демонструє низький рівень мотиваційного (84,4%); це може свідчити про певну легковажність у виборі, такі особи скоріше довіряють своїм імпульсним інтуїтивним потягам, ніж довгому обмірковуванню. Щодо низького рівня морального конфлікту (90,6%), то це може вказувати на певні крайнощі у відданості власним вподобанням і принципам, або навпаки, соціальному обов'язку та моральним установкам; причиною такого може бути повне прийняття соціальних цінностей або повне їх знецінення.

За результатами методики «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймсона та М. Паркера» виявлено, що копінгамі, до яких часто звертаються респонденти, є «орієнтація на вирішення завдання» (68,8%) та «соціальне відволікання» (43,7%). Перший спрямований на активізацію та використання власних ресурсів з метою винайдення ефективних способів розв'язання проблеми, а другий - на пошук соціальної підтримки з боку оточення.

Результати кореляційного аналізу засвідчили пряму слабку статистично значущу кореляцію між показниками копінг-стратегії «спрямованість на емоції» та «конфлікту нереалізованого бажання» ($r=0,38$; $p=0,01$). Це означає, що досліджувані, яким характерно заглиблюватися у власні негативні емоційні переживання під час стикання з проблемною ситуацією, з більшою вірогідністю матимуть вищий рівень внутрішньої конфліктності у сфері нереалізованого бажання. Також було виявлено зворотню слабку статично значущу кореляцію між показниками «відволікання» та «конфлікт неадекватної самооцінки» ($r=-0,37$; $p=0,01$). Це свідчить про те, що чим частіше відбувається відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему, тим менш вираженим є конфлікт неадекватної самооцінки.

Висновок. Отже, результати дослідження внутрішньоособистісної конфліктності свідчать про переважання середнього рівня прояву конфлікту нереалізованого бажання, неадекватної самооцінки, рольового та адаптаційного конфліктів, низького рівня прояву мотиваційного та морального конфліктів. Копінг-стратегії, до яких найчастіше звертаються респонденти, виявились «орієнтація на вирішення завдання» та «соціальне відволікання».

Результати кореляційного аналізу засвідчили пряму слабку статистично значущу кореляцію між показниками «спрямованість на емоції» та «конфлікту нереалізованого бажання», а також зворотню слабку статично значущу кореляцію між показниками «відволікання» та «конфлікт неадекватної самооцінки».

Список використаної літератури:

1. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
2. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
3. Маланьїна Т. М Проблема емпіричного дослідження внутрішньоособистісних конфліктів // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Нереяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». - 2014.- № 31.– С. 69-70.

Садловська Вікторія Анатоліївна
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна

**«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МИСЛЕННЄВИХ ПРОЦЕСІВ У ДІТЕЙ
СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Актуальність проблеми. Всі види людської діяльності мають пізнавальне начало. Існує кілька визначень поняття діяльності, але наведемо таке визначення, взяте з психолого-педагогічної літератури. Можна розглядати діяльність як конкретну форму активності людини, спрямовану на розуміння та створення нового у світі навколо неї.

У будь-якому виді діяльності існує цілепокладання. Мета діяльності – її продукт. Свідома діяльність людини відбувається за допомогою мислення, а це значить, що людина може проектувати майбутнє, на відміну від тварин. Життя тварин заснована на інстинктах. Людина може ставити складні цілі, які досягає за допомогою декількох кроків. Ці кроки називаються завданнями.

Ступінь розроблення проблеми. Психологи вважають, що перехід від конкретного до образного мислення є важливим кроком у розвитку дитини. Цей процес відбувається через розвиток певних навичок, таких як уявлення об'єктів у просторі. Наприклад, якщо дитина не пройшла всі етапи становлення наочно-дієвого мислення не зможе перейти до наочно-образного, так як воно має більш складну структуру, і не достатньо вміти представляти об'єкт в просторі. Важливою ознакою є те, наскільки побудований образ співвідноситься з предметом, наскільки відрізняється від нього.

Глибина і радикальність перетворень образів, що виникають під час сприйняття дітьми різних явищ і предметів, вказує на рівень розвитку їх образного мислення. Діти в дошкільний період часто спостерігають зміну різних об'єктів і явищ. Під час цього процесу вони узагальнюють отримані враження і формують уявлення про зміну об'єктів. Розвиток образного відображення об'єктів відбувається по двом напрямкам:

- а) ускладнення та вдосконалення образів предметів і явищ;
- б) формування системи конкретних змін пов'язаних з ними [3].

Французький психолог Ж. Піаже виділив кілька стадій в інтелектуальному розвитку дитини. Найбільший інтерес представляє наочно-образне мислення, формування якого відбувається саме в доопераційний період.

Виклад основного матеріалу. Засоби діяльності – способи, прийоми, дії, предмети, інструменти. Дія – елемент діяльності, який має відносно незалежне і свідоме завдання. Результатом – є результат. Результатом діяльності може бути предмет, а також знання, вміння і навички. Діяльність тісно пов'язана зі свідомістю і волею, спирається на них і здійснюється за допомогою пізнавальних і вольових процесів. Вона має багато видів, але ми будемо розглядати такий її вид, як пізнавальна діяльність.

Пізнавальна діяльність вимагає інтелектуальних зусиль, аналізу, роздумів. Вона сприяє підготовці освічених людей, які відповідають потребам суспільства, вирішує проблеми науково-технічного прогресу, розвиває духовні і моральні цінності. Пізнавальна діяльність в психолого-педагогічній літературі – спрямованість особистості на пізнання об'єктів і явищ навколишнього середовища. Її можна охарактеризувати постійним прагненням до пізнання.

Подання, що виникає в свідомості, часто викликає появу інших уявлень, потім третє і так далі. Так формуються всі комбінації образів, які пов'язані один з одним. Такі комбінації називаються асоціаціями – зв'язками між образами, в яких поява одного з них тягне за собою появу інших.

Рациональне знання реалізується за допомогою логічного мислення (яке також називається абстрактним, дискурсивним). З його допомогою людина виходить далеко за межі безпосереднього сенсорного досвіду і отримує можливість дізнатися щось, що неможливо відчувати і уявити.

Функція мислення полягає в розширенні кордонів знань, що виходять за межі чуттєвого сприйняття. Завдання мислення полягає в тому, щоб виявити відносини між об'єктами, ідентифікувати зв'язку, відокремлювати їх від випадкових збігів, а межі чуттєвого сприйняття. Завдання мислення полягає в тому, щоб розкривати відносини між об'єктами, виявляти зв'язки, відокремлювати їх від випадкових збігів. Мислення, як особливий психічний процес, має ряд специфічних характеристик і ознак:

1) узагальнене відображення реальності. Оскільки мислення є відображенням загального в об'єктах і явищах реального світу і застосування узагальнень до окремих об'єктів і явищ;

2) опосередковане пізнання об'єктивної реальності – це здатність судити про властивості або характеристики об'єктів і явищ без прямого контакту з ними, але аналізуючи непряму інформацію;

3) мислення завжди пов'язане з рішенням тієї чи іншої проблеми, яка виникла в процесі пізнання або в практичній діяльності; мислення завжди починається з питання, відповідь на який є метою мислення;

4) важлива особливість цього процесу – зв'язок з промовою, яка є інструментом і формою мислення. Процес мислення здійснюється тоді, коли думка виражається словами [1].

Висновок. Міркування дитини починається з постановки питання, який свідчить про проблемність мислення і набуває пізнавальний характер у дошкільника. Спостереження різних явищ, їх власний досвід дій з предметами дозволяють дошкільнятам вдосконалити своє розуміння причин явищ, прийти шляхом міркувань правильне їх розуміння.

Таким чином, з досвіду практичної діяльності, діти поступово переходять до узагальнень, які відображаються в слові. До кінця дошкільного віку їх образи набувають більш узагальненого характеру, що дозволяє їм краще розуміти особливості предметів і ситуацій. Це допомагає їм вирішувати завдання, концентруючись на важливих аспектах.

Список використаної літератури:

1. Барташнікова І. А. Розвиток наочно-образного та логічного мислення. Тернопіль: Богдан, 1998. 80с.
2. Голюк О. А. Методичні аспекти розвитку системного мислення дітей старшого дошкільного віку засобами ТРВЗ-педагогіки. *Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти в контексті європейських освітніх стратегій: збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів інституту педагогіки, психології і мистецтв (Вінниця, ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 4–5 квітня 2012 р.)*. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2012. С. 116–122.
3. Каплунович І. Я. Структура та основні етапи розвитку образного мислення у дошкільному дитинстві. *Питання психології*. 2004. № 5. С. 47–55.
4. Мушкевич М.І Психотерапія: Навчальний посібник. Луцьк: “Вежа”, 2017.474 с.

*Самутіна Тетяна Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Дьоміна Ганна Анатоліївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ З НАБУТИМИ ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ»

Актуальність проблеми безумовно викликана збільшенням чисельності дітей з порушенням опорно-рухового апарату в цілому у всьому світі, проте стосовно нашої країни це обтяжено ще й військовими діями на території України та погіршенням, пов'язаних з ними, екологічних та соціально-економічних чинників. Суттєвий дефіцит емпіричних досліджень спрямованих на проблематику даної теми додає актуальності порушеному питанню, адже потреба в розумінні психологічних особливостей підлітків з порушенням

опорно-рухового апарату, може суттєво вплинути на подальшу їх реабілітацію, соціалізацію та інтеграцію в суспільство.

Ступінь розроблення проблеми. Такі науковці як Божович Л. Виготський Л.С., Селігман М. вивчали формування особистості під впливом фізичних та психічних розладів. Питання поведінкових порушень та афективних розладів, що особливо значущими є в підлітковому віці у зв'язку з вадами опорно-рухового апарату досліджували Головаха Є.І., Мамайчук В.І., Обухова Л.Ф., Поліщук В.М., Шалаурова О.В. та інші. Паніна Н.В. та Трухін І.О., присвятили свої роботи взаємозв'язку комунікативних бар'єрів на розвиток особистості підлітка з порушенням функції опорно-рухового апарату. Александровський Ю.А., Калдеш Д., Лазебна О.О., Трубіцина Л.В. у своїх працях висвітили проблеми психологічних травм дітей підліткового віку. Березін Р.В., Налгаджян А.А. вивчали проблеми дезадаптивних особливостей підлітків з обмеженими можливостями [1].

Узагальнюючи аналіз наукових досліджень варто зазначити, що набуття підлітками порушень функції опорно-рухового апарату завдає опосередкованого впливу на їх соціалізацію через почуття соціальної неповноцінності з огляду на нерівності життєвих статусів, враховуючи, що міжособистісне спілкування є провідною діяльністю підлітка [2].

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік відзначається своєю сензитивністю. Зміни в особистості підлітка, які відбуваються в емоційній та інтелектуальній сферах трансформуючі для його самосвідомості. Це період загостреної потреби у спілкуванні з однолітками, який супроводжується прагненням до самостійності та самоствердження себе як особистості, емоційною вразливістю, протестами проти встановлених правил і порядків [3].

Фізичні відмінності, що найчастіше спостерігаються при порушеннях опорно-рухового апарату гостро переживаються підлітками та супроводжуються виникненням поведінкових порушень, афективних розладів, емоційними зривами та кризами, які є особливо небезпечними в підлітковий період через загострення психічних, фізичних та соціальних протиріч у розвитку. Підліток з набутими порушеннями опорно-рухового апарату обмежений в можливостях бути включеним в життєві події важливі для формування його як особистості, що позначається на його баченні самого себе та на становленні адекватної самооцінки, знижує можливість досягнення успіху та формує переконання про свою неповноцінність. Аналіз значущих складових самоствавлення у підлітків з набутими вадами опорно-рухового апарату показує, що суттєвих змін зазнає емоційне самоствавлення, що має прояв в зниженні аутосимпатії, самосприйнятті, самоінтересу та підвищеному самозвинуваченні. Підлітки з набутими порушеннями опорно-рухового апарату переживають стрес, розчарування, страх за майбутнє, втрату довіри до тіла та сором [5].

Окрему увагу варто приділити впливу травмивних подій на психіку підлітка, яку спричинила фізична травма, адже психологічна травма нашаровуючись на спектр проблем пов'язаних з особливостями підліткового періоду може спровокувати непередбачувану реакцію. Вразливість підлітків до психотравми суттєво перевищує показники в порівнянні з дорослими. ПТСР діагностується у всіх без винятку підлітків, які отримали фізичні травми, що обмежили їх пересування та повноцінну життєдіяльність. Психотравмивні події, які довелося перенести підліткам суттєво збільшують ризик психічних розладів у дорослому віці (афективні та тривожні розлади, ПТСР, узалежнена та саморуйнівна поведінка) [4]. Пролонговані в часі та важкі травми спричиняють порушення особистісного розвитку, міжособистісних стосунків, зниження самооцінки в дорослому житті. Окрім іншого

психотравма негативно впливає на адаптаційні можливості особистості підлітка. Проживаючи підлітковий вік, дитина всі травмівні події переживає гостро та тяжко, що безумовно потребує кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки, яка буде направлена на оптимізацію Я-концепції, прийняття свого стану, підвищення самооцінки, побудова міжособистісних стосунків [6].

Як висновок, варто зазначити, що набуття порушень функції опорно-рухового апарату своєю функціональною обмеженістю ускладнює прагнення до повноцінної соціалізації підлітків. То ж ґрунтовне розуміння психологічних особливостей підлітків з набутими порушеннями опорно-рухового апарату задля складання ефективних психокорекційних програм в рамках соціально-психологічної допомоги надасть підліткам можливість зміцнити своє психічне здоров'я, зростати в емоційній стійкості та самовпевненості, надбати соціальних компетентностей, що є важливими аспектами формування здорової особистості та запорукою психологічного здоров'я суспільства в цілому.

Список використаної літератури:

1. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми з особливими потребами: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ПВП «Задруга», 2011. 416 с.
2. Нижник Л., Сагірова О. Допомога дітям з особливими потребами. -К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. -120 с.
3. Соколова К. Соціальна адаптація та реабілітація обдарованих підлітків і молоді з особливими потребами в області [Електронний ресурс]. Молодь. Бібліотека. Книга. (Інформаційний бюлетень) –Вип. 8.
4. Тараненко Н. Е. Внутренняя картина болезни у детей с хроническими соматическими заболеваниями. Практична психологія і соціальна робота. 2002. № 2. С. 48 – 50.
5. Турубарова А. В. Особливості професійного спілкування психолога з підлітками-інвалідами. Професіоналізм особистості: теоретико-методологічний аспект: Монографія. Під ред. В. Й. Бочелюка. Запоріжжя: ГУ "ЗІ-ДМУ", 2007. С. 219 –232.
6. Турубарова А. В. Психолого-педагогічні аспекти відношення до підлітків з фізичними вадами. Соціально-економічний розвиток України: європейський вибір: Матеріали VII Міжнародної наукової конференції студентів та молодих учених: У 2 ч. Мелітополь: ГУ "ЗІДМУ", 2007. Ч. 2. С. 292 –293.

*Семко Вікторія Григорівна,
аспірантка 2-го курсу аспірантури,
053 Психологія*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
Попелюшко Роман Павлович*

«ВПЛИВ СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ»

Актуальність проблеми. Однією з ключових складових формування емоційного інтелекту є вплив зовнішнього середовища. Це можуть бути сім'я, школа, оточення, соціальне середовище тощо. Формулювання гіпотез і проведення наукових досліджень у цій області може допомогти розкрити нові методи та підходи до розвитку емоційного інтелекту у людей. Такі дослідження можуть також мати практичне значення для психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють з людьми.

Тому, актуальність дослідження впливу середовища на розвиток емоційного інтелекту особистості важлива для розуміння та покращення психологічного благополуччя людей.

Ступінь розроблення проблеми. Чинники впливу на формування та розвиток емоційного інтелекту досліджувало багато вчених, як зарубіжних так і вітчизняних, серед яких: С. Дерев'янку Т. Кириленко, Н. Коврига, І. Лядський, О. Лящ, Е. Носенко, І. Філіпова, R. Bar-On, D. Goleman, J. Gottman, J. Mayer, P. Salovey та інші.

Виклад основного матеріалу. Розвивати емоційний інтелект протягом життя є абсолютно необхідним для якісного виживання в 21-му столітті сучасного світу, адже завдяки цьому людина може усвідомленіше реагувати на обставини, знижувати рівень стресу, покращувати самопочуття та психічне благополуччя, мати кращий настрій, увагу, пам'ять, бути більш успішною в комунікації, стосунках, професійному порищі та різних сферах інтересів [1].

«Емоції не є ворогами розуму, а складовою невід'ємною частиною нашої людської природи. Важливо розуміти, що емоції можуть надати нам цінну інформацію про наше становище, допомагаючи нам адаптуватися до різних ситуацій. Ключ до успішного функціонування полягає в здатності розуміти та керувати своїми емоціями, а не в їх ігноруванні або пригніченні» [3, с. 15], пише Даніел Гоулман.

Емоційний інтелект – це набір навичок, які дозволяють нам розуміти та керувати власними емоціями, управляти взаємодією з іншими людьми та досягати успіху в житті, визначає Даніел Гоулман. За його концепцією, емоційний інтелект включає такі складові, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Ці навички допомагають людям впоратися зі стресом, розвивати стійкість, керувати власними емоціями та ефективно взаємодіяти з іншими. Навколишнє середовище, у якому ми виростаємо, навчаємося та працюємо, глибоко впливає на наш емоційний інтелект. Від сімейного клімату до шкільних і робочих умов, це середовище формує наші емоційні навички і визначає нашу здатність розуміти і керувати власними почуттями, а також емоціями інших [3].

Науковці у сфері психології, соціології, педагогіки наводять наступні чинники впливу оточення на розвиток емоційного інтелекту:

- моделювання поведінки особистості відбувається шляхом спостереження заемоційними реакціями інших людей у нашому середовищі, та відіграє ключову роль у визначенні того, як ми реагуємо на події та виражаємо свої емоції;
- навчання емоційних навичок шляхом усвідомленого набуття емоційних проявів та розвитку емоційної ерудиції;
- стрес і травми в середовищі можуть мати як шкідливий вплив, викликаючи біль або погіршуючи емоційного самопочуття, так і стимулювати до зміни власних реакцій у таких вимушених обставинах;
- підтримка та співчуття в середовищі близьких людей сприяє розвитку навичок емоційної інтелігентності, комфортного вираження почуттів у вирішенні проблемних ситуацій;
- конфліктні ситуації потребують взаємодії з іншими людьми, які можуть бути важливими для вивчення навичок вирішення конфліктів та керування емоціями в них [2].

Тому до характерних сфер впливу оточення на розвиток емоційного інтелекту можна віднести середовища [4, 5]:

- сімейне;
- культурне (національне);
- професійне;
- навчальне (освітнє);
- несприятливе (травмуюче, конфліктне);
- соціальне;
- середовище за інтересами та захопленнями;
- дозвільне (ігрове, розважальне).

Висновок. Отже, є очевидним, що вплив середовища відіграє ключову роль на формування емоційного інтелекту протягом усього життя людини. Завдяки адаптивним функціям психіки особистості, середовище впливає на потребу розвивати емоційну інтелігентність для подальшої ефективної взаємодії в соціумі.

Наразі суспільство перебуває в умовах надзвичайних ситуацій, воєн, епідемій та катаклізмів, що більшою чи меншою мірою є наслідком його діяльності. Тому перспективи подальших досліджень у цьому напрямі, в тому числі експериментальних може суттєво вплинути на розвиток емоційного інтелекту у різних умовах життя особистості. Розроблення методичних рекомендацій необхідно для успішного попередження та подолання негативного впливу оточення на особистісне розкриття у несприятливих соціальних умовах.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В., Козарик О. С. Вплив соціальних чинників на розвиток емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 115-119.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
3. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 383 р.
4. Mayer J., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol.4. P. 197-208.

5. Orme M. Development of Emotional Intelligence in Adulthood. *Theory and Practice*. London: Routledge, 2008. 272 p.

*Семінська Ольга Олегівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Поліщук Світлана Петрівна*

«ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. Лише здорова особистість здатна до повноцінної життєдіяльності та створення здорових міжособистісних стосунків, що є запорукою створення психологічно здорових сімей та здорової процвітаючої нації.

Одним з основних складників здоров'я особистості є психологічне здоров'я, рівень якого, в свою чергу, залежить від наявності стресогенних чинників в її житті. Водночас кожна особистість протягом свого онтогенезу неминуче піддається стресу і надзвичайно важливим є те, як вона його проживає та психологічно опрацьовує. В останні роки стрес-факторів в житті кожної людини стає все більше. Враховуючи умови багаторічної воєнної агресії, невідкладною стає потреба розроблення комплексного підходу щодо підтримки, збереження та відновлення психологічного здоров'я осіб дорослого віку.

Сучасні дослідження свідчать про зниження рівня психофізіологічної стійкості та самоефективності, наявність ознак ПТСР та соматичних скарг у респондентів, а також про підвищення кількості розлучень в порівнянні з довоєнним періодом. При цьому культура звернень людей за психологічною допомогою є недостатньо розвиненою, що сприяє розвитку психологічного нездоров'я. Тому дослідження та розвиток психотехнологій збереження психологічного здоров'я осіб дорослого віку є актуальною проблемою сьогодення.

Ступінь розроблення проблеми. На сьогоднішній день розуміння змісту поняття «психологічне здоров'я» ускладнене тим, що у багатьох наукових працях немає чіткого відокремлення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я».

Терміни «здоров'я» та «психічне здоров'я» було введено Всесвітньою організацією здоров'я у 1948 р. та 1979 р. відповідно. Наразі вчені не дійшли згоди чи є поняття «здоров'я» статичним, чи динамічним.

Разом з тим, в англійських публікаціях використовують поняття «mental health», яке включає в себе успішне виконання психічних функцій, результатом чого є продуктивна діяльність, створення міжособистісних відносин, здатність долати неприємності та адаптуватись до змін [6].

Ініціатива розробки проблеми психологічного здоров'я належить західним вченим А. Маслоу, К. Роджерсу. В своїх роботах вони описали якості, що властиві дорослим психологічно здоровим особистостям і зазначили шляхи досягнення психологічного

здоров'я. При цьому погляди А. Маслоу та К. Роджерса схожі в тому, що на шляху до психологічного здоров'я треба орієнтуватись на внутрішній голос особистості («самоактуалізація» та «самість» відповідно) [1, с. 42, 49].

Виклад основного матеріалу. Проведений аналіз літератури показує, що психологічне здоров'я особистості ґрунтується на її психічному здоров'ї й є фундаментом для побудови психологічного здоров'я сім'ї, тобто стану душевного благополуччя родини, коли кожен з її членів може максимально реалізувати свій потенціал [2, с. 38; 4; 5, с. 236, 243]. Почуття кохання та безумовна любов є основою для формування психологічного здоров'я всіх членів родини, але такі глибинні почуття можливо відчувати та проявляти лише в умовах особистої безпеки та приналежності й компетенції. При цьому, одна або обидві згадані вище умови порушуються під час проживання людиною інтенсивних стресових ситуацій, які на сьогоднішній день є постійними супутниками життя людини. Тому постає питання про збереження психологічного здоров'я людини, але практика показує, що більшість не володіє навичками збереження та зміцнення власного психологічного здоров'я.

На сьогодні існує багато психотехнік для збереження психологічного здоров'я осіб дорослого віку [3]. Серед них виділяють протокол першої емоційної підтримки у стресових ситуаціях «4 стихії», що містить найпростіші методи саморегуляції, які рекомендовано робити в певній послідовності.

Основними принципами психотехнологій збереження психологічного здоров'я особистості є: релаксація, візуалізація та самонавіювання. Їх використання дозволяє поновити зв'язок тіла, психіки та розуму і підготувати їх для спільної роботи, краще використовувати свої внутрішні ресурси та спрямувати нашу свідомість в бажаному напрямку, що дозволяє повернути собі контроль та почати діяти конструктивно в будь-яких життєвих обставинах.

Висновок. В основі психотехнік збереження психологічного здоров'я лежить аксіома взаємозв'язку тіла, емоцій та розуму. Розслаблення одного з них приводить до розслаблення іншого, що створює передумови для набуття особистістю навичок резильєнтності або стресостійкості, що супроводжується здатністю людини будувати повноцінне життя в складних умовах і адаптуватись до несприятливих подій в житті, отже є важливою передумовою протидії щоденному стресу.

Список використаної літератури:

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
2. Мушкевич М.І. Психологія здоров'я. Навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 76 с.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
4. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. Київ-Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Том VI. Випуск 15. С. 340 – 348.
5. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості. Монографія. Вінниця, 2019. 331 с.

6. Smith P. Mental Health Care in Settings Where Mental Health Resources Are Limited: An Easy-Reference Guidebook for Healthcare Providers in Developed and Developing Countries. Bloomington: Archway Publishing, 2014. 261 p.

Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я

Варавва Світлана Генадіївна,
студентка I курсу магістратури
ОПП «Психологія»

«ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ НА САМОПОЧУТТЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»

Актуальність проблеми. Тема впливу хронічного стресу під час війни на жінок середньої дорослості є вкрай актуальною в умовах сьогодення. Війна в Україні значно впливає на психологічний стан населення, включаючи жінок середнього віку, які стикаються із серйозними викликами військового конфлікту. Вони можуть бути прямо замішані в конфлікті, як учасниці бойових дій або бути жертвами насильства, можуть відчувати стрес у зв'язку з вимушеним переміщенням, втратою близьких, руйнуванням свого житла, втратою фінансової стабільності. Такий тривалий час перебування жінок в умовах постійного стресу має негативні наслідки для їх здоров'я та благополуччя.

Ступінь розроблення проблеми. Незважаючи на відсутність в Україні великих досліджень щодо впливу хронічного стресу в умовах війни на жінок середнього віку, є наукові дані, в яких зазначено, що тривалий стрес та травматичні події впливають на психологічне і фізичне здоров'я саме цих осіб даної вікової категорії. У своїх роботах проблеми хронічного стресу під час військового конфлікту, у тому числі й у жінок, розглядали такі українські дослідники, як Л. Журавльова, Л. Хильченко, Г. Дьоміна, І. Євтушенко, В. Степаненко та інш. Тому, проблема хронічного стресу вимагає уваги та дослідження науковців з метою надання психологічної підтримки жінкам та розвитку стратегій їх адаптації до реалій життя.

Вклад основного матеріалу. Військові дії на Україні розпочалися у 2014 році і досі не припиняються. Збільшене навантаження на жінок, особливо середнього віку, насамперед психологічного, коли в умовах військового конфлікту жінки стикаються із безліччю проблем: збільшення відповідальності за сім'ю в зв'язку з мобілізацією чоловіків; умови невизначеності (не відомо як далі жити і виховувати дітей), що додатково підвищує рівень перебування організму вже в стані стресу та погіршує самопочуття осіб середнього віку. Хронічний стрес пов'язаний з війною впливає на здоров'я та благополуччя людини. Він може спричиняти ряд фізіологічних та психологічних проблем, таких як зниження імунітету, проблеми зі сном, депресія, тривога, проблеми з концентрацією та пам'яттю та ін. І ця проблема потребує комплексного підходу щодо аналізу наслідків впливу хронічного стресу на людину. Представимо деякі можливі наслідки цих впливів:

- Психологічний стан. Жінки середнього віку в умовах війни часто відчувають постійний рівень тривоги, страху та занепокоєння за свою власну безпеку та безпеку своїх близьких. Це може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1, с. 228]. А постійна напруга та невизначеність, характерні для воєнного часу, можуть викликати почуття безпорадності та розпачу у жінок, що у свою чергу ще більше посилює психологічний стрес. Згідно досліджень, які проводили Л. Журавльова та Л. Хильченко, жінки відзначають погіршення показників пам'яті, труднощі зосередження, нав'язливі негативні думки [2, с. 19].

- Фізичне здоров'я. Хронічний стрес під час війни може негативно впливати на фізичне здоров'я жінок. Як підкреслює Овчаренко О.Ю, постійний високий рівень стресу може призвести до зниження імунітету, що робить їх більш уразливими для інфекцій та хвороб [3, с. 5]. Стрес також може призвести до порушення сну, харчової поведінки та зниженню лібідо що у свою чергу погіршує загальне фізичне самопочуття та збільшує ризик розвитку серцево-судинних, гормональних та інших захворювань та призводить до загострення хронічних [2, с. 20].

- Соціальне оточення. В умовах війни недостатньо соціальної підтримки. Вимушене переміщення та тривала розлука з близькими посилює почуття ізоляції, самотності та провини у жінок. Це може призвести до погіршення їхнього психологічного стану та загального самопочуття [2, с.20].

Підтримка жінок під час військових конфліктів вимагає комплексного підходу, оскільки вони потребують допомоги в цих складних ситуаціях. Ось деякі стратегії підтримки жінок під час воєнних конфліктів: безпека та захист (евакуація із зон бойових дій, створення притулків для постраждалих та захист від сексуального насильства); медична допомога та психосоціальна підтримка (консультивання, терапія та підтримка групових сесій); економічна допомога та професійна реабілітація (надання можливостей для економічного відновлення, включаючи навчання, доступ до робочих місць та розвиток власного бізнесу); права (правова допомога) та захист від різних форм насильства; участь у прийнятті рішень та відновлення після війни.

Ці стратегії спрямовані на підтримку жінок в умовах воєнного конфлікту та допомогу їм у подоланні труднощів, з якими вони стикаються в цих надзвичайних обставинах.

Висновок. Жінки середнього віку, що перебувають в умовах війни, схильні до серйозних ризиків для свого психологічного та фізичного здоров'я через хронічний стрес. Ефективні стратегії підтримки жінок спрямовані на зниження рівня хронічного стресу, відновлення ресурсів організму та досягнення психологічного благополуччя.

Список використаної літератури:

1. Дьоміна Г. Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни.// Science and practice, actual problems, innovations: Proceedings of the XXVIII International Scientific and Practical Conference, July 19 – 22, 2022, Milan, Italy. - Milan, 2022. С. 228-230.
2. Журавльова Л. , Хильченко Л. Статеві диференціації ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 2023. Вип. 21 (66). С. 17-25.
3. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. К.: Університет «Україна», 2023. С. 5-221.

Синевич Каріна Юзефівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я
Мозгова Галина Петрівна,

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Актуальність проблеми. Реальність сучасного життя змушує кожну людину зіштовхуватися з різними інтересами і переконаннями оточуючих людей. Такі зіткнення з різних причин можуть виникати і в залежності від особистісних особливостей індивідів, їх комунікативності, об'єктивних і суб'єктивних факторів, ситуації що складається та приводити до конфліктів. Проблема конфлікту зайняла міцне місце в ряду найбільш актуальних проблем психологічної науки.

Конфлікт – наукова категорія, яка наповнюється конкретним психологічним змістом в конфліктології тільки в даний час. З численних досліджень випливає, що конфлікт є нормою людських взаємин, виступає в якості складного соціально-психологічного феномена. Збільшується різноманітність і масштабність конфліктів, їх практична розповсюдженість втягує в конфліктні дії представників всіх груп населення, включаючи і молодь, студентство.

Ступінь розроблення проблеми. загальнонаукові принципи розвитку, загального зв'язку досліджуваних явищ, системності, єдності свідомості та діяльності; наукові положення гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз); наукові положення про сутність та розвиток особистості (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн, С.Д. Максименко); наукові положення про закономірність розвитку особистості у ранньому юнацькому віці (Г.С. Абрамова, І.С. Кон, Х. Ремшмідт); дослідження про особливості поведінки суб'єктів у конфліктних ситуаціях (Н.В. Гришина, В.І. Ілійчук, Н.І. Повякель, В.Г. Ласькова, В.Г. Ложкін); теоретико-методичні основи соціально-психологічного тренінгу (Г.О. Ковальов, Л.А. Петровська, Е.В. Сидоренко, Т.С. Яценко).

Виклад основного матеріалу. Підсумовуючи, можна зазначити, що психологи досліджували конфлікти за такими напрямками: філософсько-соціальний, організаційно-соціологічний, особово-психологічний, але у психології не склалося єдиної

теорії, яка могла б повністю пояснити природу конфліктів.

Конфлікт – виникнення суперечностей, зіткнення протилежних інтересів, які важко вирішити, на ґрунті суперництва, відсутності взаєморозуміння з різних питань, пов'язаних з гострими емоційними переживаннями. Кожен конфлікт має межі, які розрізняють у трьох аспектах:

- просторовому
- часовому
- суб'єктному

За місцем виникнення причини конфлікту можуть бути зовнішніми і внутрішніми; за причинами виникнення – об'єктивними і суб'єктивними.

Основними соціально-психологічними причинами конфлікту є:

- втрата і спотворення інформації у процесі міжособової і міжгрупової комунікацій;
- незбалансована ролева взаємодія;
- підхід до проблеми з різних сторін;
- вибір людьми різних способів оцінки результатів діяльності та особистості один одного;
- внутрішньо-груповий фаворитизм;
- конкурентний характер взаємодії;
- обмежені здібності людини до децентрації;
- бажання одержувати від оточуючих більше, ніж віддавати їм;
- прагнення до влади;
- психологічна несумісність людей.

Отже, міжособистісний конфлікт займає особливе місце, однак, є приватним випадком взаємодії між людьми у процесі їх спілкування і спільної діяльності. Причинами конфліктів можуть бути: зміст взаємодії; особливості міжособистісних відносин; особливості особистих якостей учасників.

Список використаної літератури:

1. Балабанова Л.В., Савельєва К.В. Конфліктологія: навч. посібник. Київ: «Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.
2. Буняк Н. А. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках. Збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій“. 2015. Т. 2. С. 227-227.
3. Ващенко І.В. Загальна конфліктологія: навчальний посібник / під заг. ред. І.В. Ващенко, С.П. Гіренко. Харків: Оригінал, 2001. 384 с.
4. Владимиренко В.Є. Філософія попередження і розв'язання конфліктів: методичний посібник для ділових людей та студентів. Київ: Аваль, 2018.
5. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Особистість: конфлікт, гармонія. Київ: Знання, 1989. 159 с.

Старієнко Оксана Анатоліївна
студентка I курсу магістратури
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна

«ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ ДІТЕЙ»

Актуальність проблеми. Психологічна корекція емоційних порушень дітей є важливою складовою дитячого розвитку. Відсутність адекватного реагування на емоції може призвести до серйозних проблем у майбутньому. Психологічний супровід і корекція ефективно допомагає дітям вирішувати свої емоційні проблеми. Раннє виявлення порушень і вчасна інтервенція можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я дітей. Дуже важливо будувати довіру та емоційний зв'язок з дитиною для успішної корекції емоційних порушень.

Ступінь розроблення проблеми. Значний внесок у вивчення емоційних порушень дітей внесли дослідження А. Граборова, Г. Дульнева, Л. Занкова, Т. Власова, І. Єременко, В. Лубовського, В. Синьова, О. Хохліна та ін.

Виклад основного матеріалу. Психологічна корекція емоційних порушень дітей - це важливий процес, який допомагає дітям вирішувати їх емоційні проблеми, розвивати навички самоконтролю та підтримувати психічне здоров'я. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та використовувати підходи, що відповідають їх потребам.

Також важливо мати на увазі, що дитячі емоційні порушення можуть бути наслідком різних факторів, таких як стрес, травми чи навіть генетичні особливості. Тому важливо проводити індивідуальний аналіз кожної ситуації та розробляти підходи, які будуть найбільш ефективними для певної дитини.

Психологічна корекція може включати в себе різноманітні методи, такі як терапія, групові заняття, медитація чи спеціальні вправи з саморегуляції. Важливо, щоб батьки та вихователі були відкритими до співпраці з професіоналами та дотримувались рекомендацій для покращення емоційного стану дітей.

Висновки. Отже психологічна корекція емоційних порушень у дітей дуже важлива, оскільки емоційний розвиток має велике значення для загального благополуччя та успіху у житті. Важливо вчасно виявляти та вирішувати емоційні проблеми дітей, оскільки це може суттєво вплинути на їх подальший розвиток.

Список використаної літератури:

1. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей//Авторські програми з психології/ [упор. О.Главник].-Київ: А 22. Шк.Світ.; Психол. б-ка, 2002.
2. Дудкевич Т.В. « Теорія та практика розвивально-корекційної роботи психолога» 2020р.

3. Пов'якель Н.І. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації/ Пов'якель Н.І., Федоренко А.Ф. Навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей).- Київ: НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2010.

4. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку[текст]: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07/ Ставицька Світлана Олексіївна, Національний педагог. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – Київ, 1999.

Степанова Марина Олексіївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Ханецька Тетяна Іванівна

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ»

Актуальність проблеми. Професійна діяльність педагога відноситься до одного з найбільш напружених видів діяльності, здійснює помітний вплив на мотиви його діяльності, установки, ціннісні орієнтації, ставлення до оточуючих людей. У процесі здійснення професійної діяльності педагог схильний до впливу величезної кількості стресогенних чинників. Це говорить про те, що особливості педагогічної професії пред'являють підвищені вимоги до такої інтегральної особистісної характеристики як стресостійкість.

Проблемі вивчення стресу та стресостійкості особистості в науковій літературі присвячено значний обсяг робіт. Але інтенсивні дослідження розпочалися в 50-х роках ХХ століття після публікації праць канадського лікаря-ендокринолога Г. Сельє, присвячених концепції стресу, і вони були зосереджені на фізіологічних змінах в організмі під впливом різноманітних стресових чинників. У наступні роки цей психологічний феномен досліджувався науковцями різних галузей психології: інженерної психології та психології праці, спортивної психології, соціальної та етнопсихології.

В останні десятиліття збільшується кількість наукових досліджень, спрямованих на вивчення детермінант та феноменології проявів стресу та стресостійкості у професійній діяльності. Це особливо важливо для професійної діяльності фахівців, що працюють у сфері «людина-людина». Дослідження природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування мають важливе значення для педагогічних працівників як у житті, так і в професійній сфері. Проблема виникнення стресогенності у їх діяльності пов'язана із тим, що виконувана робота далеко не завжди відповідає необхідному рівню готовності людини витримувати подібні навантаження. У процесі трудової діяльності педагогічний працівник систематично піддається психоемоційним впливам, пов'язаним із надмірними вимогами до них, значним рівнем контролю професійних та виробничих ситуацій, і при цьому – з обмеженими ресурсами щодо можливості їх зміни й удосконалення.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідження стресу, започатковане Г. Сельє, набуло подальшого розвитку у працях таких зарубіжних та вітчизняних науковців: Л.М. Аболін,

В.А. Бодров, Д. Гринбер, В.І. Євдокимов, Л.А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Г. Купер, Р. Лазарус, В. Л. Маришук, В.В. Суворова та ін. Значний внесок у вивчення стресу внесли Л.А. Китаєв-Смик, І.Г. Малкіна-Пих та ін., які стали використовувати такі поняття як психологічний і емоційний стрес.

Високий рівень професійної спрямованості, ціннісне ставлення до професії вимагає фахівців до постійного самовдосконалення, стимулює професійний розвиток. У психологію поняття спрямованості особистості ввів С. Л. Рубінштейн, який визначив її через установки та тенденції, потреби, інтереси та мотиви особистості.

У психологічній і педагогічній літературі проблемою загальної та професійної спрямованості особистості займалися такі вчені як С.Х. Асадулліна, Л.І. Божович, Т.С. Деркач, М.І. Дяченко, Н.В. Кузьміна Н.Д. Левітів, О.М. Леонт'єв, В.Н. Мерлін, Л.М. Мітіна, К.К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, П.А. Шавір та ін. Разом з тим на сьогодні не досить вивченою залишається проблема прояву стресостійкості в педагогів з різною спрямованістю особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналіз основних наукових досліджень вивчення стресостійкості особистості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [5].

Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Як інтегративна властивість особистості, вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних чинників [1]. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації [2].

Стресостійкість педагогічних працівників – це інтегроване особистісне утворення, що є передумовою готовності до сприйняття і переживання стресогенних ситуацій у процесі життєдіяльності людини.

Стресогенність педагогічної діяльності впливає з самої специфіки діяльності. Це висока невизначеність, характерна для суб'єкт-суб'єктних відносин, що знижують підконтрольність розвитку ситуації з боку педагогічного працівника. Саме тому вивчення феномену стресостійкості та умов її розвитку важливо для цієї групи фахівців [6].

Дослідження стресу є фундаментальною науковою основою для вивчення стресостійкості людини. Проте розробка точного й однозначного визначення стресостійкості зустрічається із труднощами, характерними для будь-якого психологічного поняття. Поняття «стресостійкість» розглядається з різних позицій залежно від розуміння природи, сутності і способів аналізу стресового стану [3, 4].

На підставі проведеного аналізу нами були виділені наступні компоненти стресостійкості, що сприяють ефективності педагога у професійній діяльності: емоційний компонент (емоційна і нервово-психічна урівноваженість); поведінковий компонент (асертивна поведінка, толерантність, комунікативні та міжособистісні навички, активність, саморозвиток і самопізнання); когнітивний компонент (навички та уміння подолання стресових ситуацій, уміння ставити мету і планувати процес її досягнення, аутопсихологічна компетентність) [1].

Неоднозначність наукового тлумачення структури стресостійкості зумовила необхідність визначення компонентів розвитку стресостійкості педагогічних працівників, обумовлених інформаційним, педагогічним, пізнавальним і організаційним характером діяльності в освітньому закладі, високою інтенсивністю міжособистісних взаємодій із учнями, колегами, безпосереднім керівництвом, які містять інтенсифікований психологічний чинник взаємного і зовнішнього оцінювання.

Список використаної літератури:

1. Гупало С., Кулик Ю., Свідерська О. Теоретичний аналіз поняття стресостійкості як особистісного чинника професійної діяльності майбутніх психологів. *Збірник наукових праць АООС*, 2020. С. 51-54. Режим доступу: <https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v2.15>
2. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №4. С. 56-59
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
5. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №22. С.493-509
6. Цибуляк Н.Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Сер.: Психологічні науки*. 2019. №4. С.266-274.
7. Чернишук, Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*, 2008. № 1. С. 92–98.

*Степанченко Микола Георгійович,
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Праченко Олена Костянтинівна,*

«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Дослідження проблеми "Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості у період ранньої дорослості під час війни" є актуальним з кількох причин. По-перше, в умовах військових конфліктів значно зростає психологічний тиск на особистість, що вимагає від неї високого рівня адаптивності та ефективного управління власними емоціями. По-друге, період ранньої дорослості є критичним етапом у формуванні особистості, коли відбувається активне входження в соціальні ролі дорослого життя, що може бути ускладнене воєнними умовами. Емоційний інтелект, як здатність розуміти та керувати

власними емоціями та емоціями інших, відіграє ключову роль у процесі адаптації до складних життєвих обставин та збереженні соматичного здоров'я. Вивчення цієї теми може допомогти розробити ефективні підходи для підтримки особистості у вирішенні психологічних та адаптаційних завдань під час війни, сприяти формуванню стійкості, психологічного та фізіологічного благополуччя.

Ступінь розроблення проблеми. Питанням задіяності ЕІ як чинника в адаптивності особистості в складних та стресових умовах займаються як українські науковці: С.П.Дерев'янка, Е.Л.Носенко, Л.В.Коврига, І.В.Кряж, А.І.Комарова, Л.Д. Камишнікова, С.С.Белова, І. Андрєєва, О. Власова, Г. Гарскова, С. Дерев'янка, Н. Діомідова, М. Кузнецов, Д. Люсін, М. Манойлова, Е. Носенко, М. Шпак, так і закордонні: Н. Vaisbakh, R. Bar-On, Н. Gardner, J. Gottman, D. Goleman, Y. Daks, D. Caruso, K. Kennon, Ybarra, Oscar, Rees, Laura, Kross, Ethan, Sanchez-Burks, Jeffrey, Vaquero-Diego M., Torrijos-Fincias P., Rodriguez-Conde.

Вклад основного матеріалу. Першорядна важливість процесів оцінки та подолання труднощів (незалежно від того, як вони визначаються або концептуалізуються,) полягає в тому, що вони впливають на результати адаптації. Основними видами результатів є функціонування в роботі та суспільному житті, моральний стан чи задоволеність життям та соматичне здоров'я. Простіше кажучи, якість життя і те, що ми зазвичай маємо на увазі під психічним та фізичним здоров'ям, пов'язані з тим, як люди оцінюють життєві стреси та справляються з ними. Провідну роль в цих процесах відіграє емоційний інтелект людини (ЕІ).

Завдання – пояснити механізми, з яких оцінка і подолання труднощів можуть вплинути на результати адаптації окремих людей. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання впливу ЕІ на процеси адаптації, можна стверджувати, що *основними чинниками, які визначають ступінь та загальну якість адаптації, є:*

- моральні якості особистості, її принципи, внутрішні установки та переконання;
- психологічні особливості особистості, її здібності, здатність до діалогу, взаєморозуміння з іншими, вміння знаходити особистий підхід до кожного;
- комунікативні навички та комунікативна компетентність;
- здатність до самоаналізу, критичне ставлення до власних здібностей та компетенцій;
- готовність до внутрішніх змін;
- загальне задоволення власним місцем у соціумі;
- наявність у особистості дієвих копінг-стратегій.

Серед основних умінь та навичок, які важливо розвивати молодій людині для того, щоб ЕІ ставав дієвим засобом адаптації є такі:

- швидке орієнтування в ситуації та умовах спілкування, що змінюються, та відповідне реагування;
- прагнення до розвитку емоційної сфери;
- планування та здійснення системи комунікації;
- точно знаходити адекватні засоби комунікації, що відповідають ситуації спілкування, її меті та індивідуальним особливостям учасників;
- підтримання контакту та адекватна реакція на зворотній зв'язок.

Дослідження показують, що стрес не завжди є дезадаптивним або шкідливим за своєю природою. Часто важкі стресові ситуації, які також можна назвати кризами, стимулюють людей до використання неочікуваних адаптивних здібностей. В результаті деякі особи не просто справляються зі стресом, але й набувають нові сили, що допомагає їм у майбутніх

викликах, що свідчить про їх зростання через стресові переживання. У біологічному сенсі адаптація відіграє ключову роль у здатності організмів і видів не тільки у виживанні, але й процвітанні в різноманітних умовах.

Еволюція через природний відбір сприяла розвитку життєздатних біологічних форм, котрі можуть ефективно користуватися ресурсами навколишнього фізичного та соціального середовища. Емоції в цьому контексті відіграють позитивну роль у адаптації, як у випадку з гнівом, який мотивує особу до дій проти перешкод або загроз, або страхом, який веде до втечі чи уникнення небезпеки. Хоча адаптивні емоції можуть перерости в проблеми, коли вони виходять за межі норми, стаючи "хворобами адаптації", без них багато видів, включаючи людей, не змогли б вижити та процвітати.

В кінцевому підсумку, слід зазначити, дослідження в області емоційного інтелекту вказують на його значний вплив на ключові аспекти адаптації в умовах війни: соціальну адаптацію, моральний дух і фізичне здоров'я, підкреслюючи його важливість для довгострокового благополуччя.

Список використаної літератури

1. Richard S. Lazarus, Ph.D. Susan Folkman, Ph.D. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company New York, 1984
2. Бантишева О.О.. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30 С. 63, 65.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків, Віват 2023, С. 15; 27; 92-94; 165; 485-486.
4. Грандт В. В. Емоційний інтелект як чинник збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Журнал сучасної психології No 3 (30), 2023, С. 19-20.
5. Кулик Н. А., Гільова Л. Л.. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 39, С. 80-82, 84-86.
6. Меленчук Н.І. Емоційний інтелект як ресурс авантюристів. ПННПУ ім. К. Д. Ушинського. Наука і освіта, No 1, 2023, С. 44.
7. Сагань І. А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / І. А. Сагань // Нац. акад. пед. наук України ; Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. 2010. С. 22.
8. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). Psychological journal Volume 7 Issue 7 (51) 2021, С. 49-51; 53-54.
9. Ситнік С. В. Емоційні детермінанти подолання конфліктних ситуацій. Science and Education, No 1, 2023, С. 66, 68.
10. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник МНУ імені в. О. Сухомлинського. No 2 (18), листопад 2017, С. 201.
11. Штепа О.С.. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. С. 672

Стратович Дар'я Вікторівна
студентка I курсу магістратури
ОПП «Психологія консультування»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Кашиур Юрій Михайлович

«ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ»

Актуальність дослідження. Наразі у нашій країні йде війна, тож соціально-психологічні умови життєдіяльності українців можна охарактеризувати як кризові, екстремальні та невизначені. Головним наслідком дії цих зовнішніх умов на життєдіяльність є підвищення рівню стресу, тривоги, і одночасно - активізація адаптаційних та захисних механізмів психіки українців. Від якості взаємодії зовнішніх факторів середовища та внутрішніх механізмів адаптації та подолання – залежить якість життя українців, їх психологічне благополуччя. Тому дослідження тривожності та її чинників в умовах невизначеності набуває у сьогоденні особливої актуальності.

Розробленість проблеми. Тривожність - це індивідуальна психологічна особливість особистості, що проявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги [1]. Тривожність дезорганізує поведінку і психіку людини, впливає соматичне здоров'я, знижує ефективність діяльності. Виникнення та закріплення тривожності багато в чому обумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники визначають дві основні групи факторів тривожності особистості: зовнішні та внутрішні [3].

У студентському віці зовнішніми чинниками можуть стати нові умови діяльності: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації, ненормований навчальний день; емоційні перенапруження в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самостійної роботи; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; та інші.

Серед внутрішніх чинників тривожності студентів виділяють фізіологічні – тип темпераменту та особливості функціонування нервової системи та психологічні – низька толерантність до невизначеності, тривожний тип особистості, внутрішні переживання, низька соціально-психологічна адаптація, тощо.

Виклад основного матеріалу. Нами було досліджено особливості тривожності студентів (загальна вибірка респондентів склала 75 осіб) за допомогою емпіричних методик: «Шкала тривожності» Тейлора Ч. Спілбергера та анкети студентської тривожності, розробленої на базі тесту шкільної тривожності Філіпса [4]. Нами виявлено високий рівень тривожності у понад 21% респондентів. При цьому високий рівень ситуативної тривожності спостерігається у 25,2% студентів, особистісної – у 26% студентів. Нами діагностовано, що найбільшу тривогу відчувають у ситуаціях перевірки знань. Менш за все опитаним студентам властивий соціальний стрес та страх самовираження.

Крім того, нами було досліджено взаємозв'язок тривожності та толерантності до невизначеності у студентів за допомогою опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12), адаптованого українською мовою Громовою Г.М [2].

Як вказує С. Хілько, толерантність до невизначеності – це готовність суб'єкта ухвалювати рішення в умовах невизначеності, суперечливості, новизни ситуації, неповноти інформації, невідомості наслідків вибору [5].

Високий рівень інтолерантності до невизначеності за отриманими емпіричними результатами виявляє біля 22% опитаних студентів. За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона виявлено додатний зв'язок між показниками тривожності та інтолерантності до невизначеності ($r=0,693$, рівень значимості $p\leq 0,01$).

Також визначено, що ситуативна тривожність, має значимі додатні кореляції із соціальним стресом ($r=0,471$, рівень значимості $p\leq 0,05$), страхом самовираження ($r=0,552$, рівень значимості $p\leq 0,01$) та страхом перевірки знань ($r=0,519$, рівень значимості $p\leq 0,05$). Особистісна тривожність корелює на додатному рівні із загальною тривожністю ($r=0,648$, рівень значимості $p\leq 0,01$), фрустрацією потреби у успіху ($r=0,501$, рівень значимості $p\leq 0,05$), страхом невідповідності очікуванням ($r=0,498$, рівень значимості $p\leq 0,05$), страхом у стосунках з викладачами ($r=0,484$, рівень значимості $p\leq 0,05$), а також визначено від'ємний кореляційний зв'язок із опірністю стресу ($r=-0,534$, рівень значимості $p\leq 0,01$).

Висновки. Проведене емпіричне дослідження надає нам можливість зробити висновки про те, що при низькій толерантності до невизначеності у студентів підвищується рівень ситуативної тривожності в умовах невизначеності, суперечливості, новизни ситуації, неповноти інформації, невідомості наслідків вибору. І найбільше це твердження стосується ситуацій, коли студенти з низькою толерантністю до невизначеності опиняються у ситуації перевірки знань. У наступних наукових розвідках ми будемо намагатися визначити інші чинники тривожності студентів, а також методологічні аспекти подолання тривожності студентів.

Список використаних джерел

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 82–86.
2. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис.. на здоб. наук. ступ. д. філософії за спеціальністю 053 – Психологія. [текст] Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022.
3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.
4. Психодіагностика розвитку особистості в умовах сімейної соціалізації: науково-методичний посібник // За ред. О.І.Власової, Н.М. Булатевич, В.Є.Луньова. Ontario: Accent Graphics Communications & Publishing. 2020. 323 с.
5. Хілько С. О. Психолого-педагогічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 24–25 квіт. 2014 р.). Хмельницький: ХНУ, 2014.

*Телятник Анна Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор філософії в галузі «Соціальні та поведінкові науки»,
доцент кафедри психології
Бондарчук Оксана Юріївна,*

«ВПЛИВ БІОЛОГІЧНИХ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ЧИННИКІВ НА ПРОЯВ ТА РОЗВИТОК ДОВІЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Актуальність проблеми. З кількох причин дана проблема є актуальною для сучасного суспільства. Вивчення впливу факторів на прояв та розвиток довольної поведінки дітей дошкільного віку допомагає зрозуміти, що сприяє або заважає нормальному психологічному розвитку дітей. Знаючи про вплив різних факторів педагогам, психологам та батькам легше формулювати сприятливе середовище для розвитку дітей. Дошкільний вік є критичним для розвитку дитини, адже формується поведінка та реакції. Довільна поведінка включає себе самоконтроль та є важливим аспектом розвитку дитини.

Ступінь розроблення проблеми. Розвиток довольної поведінки у дітей дошкільного віку є складним процесом, який залежить від різних чинників, таких як наукові дослідження, педагогічні підходи, соціокультурні особливості та інші аспекти. Цю проблему вивчали відомі вчені, такі як Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець та С.Рубінштейн. Особливості розвитку довольної поведінки досліджували О. Байєр, Я.Неверович, Б. Теплов. Д. Ельконін вказував, що формування особистісної поведінки полягає у виникненні довольних дій і вчинків. О. Леонтьєв наголошував, що формування довольності має вирішальне значення для розвитку особистості дитини.

Важливу роль у розвитку довольної поведінки дітей дошкільного віку відіграють дорослі – батьки, опікуни та інші близькі люди. Дошкільники спостерігають за поведінкою дорослих у сім'ї і наслідують їхні дії. Цей аспект був підкреслений в дослідженнях Т.Піроженко, Л. Шнейді та інших дослідників.

Виклад основного матеріалу. Розвиток довольної поведінки у дітей старшого дошкільного віку є складним процесом, що залежить від різноманітних чинників. На цьому етапі дитина вивчає просоціальні форми поведінки, вміє підкорятися інтересам інших, поступатися своїми бажаннями, узгоджувати дії та надавати допомогу.

Одним із важливих чинників формування довольної поведінки є наявність ієрархії мотивів. Дитина навчається стримувати свої бажання, викладати вольові зусилля для подолання перешкод. У дошкільника постає природна потреба бути активним суб'єктом свого життя, що виявляється у бажанні діяти самостійно без чужої допомоги.

Дітям старшого дошкільного віку притаманна стійка цілеспрямованість. Вони можуть реалізовувати свої задуми, щоб досягти бажаних результатів. Також формується наполегливість: зіткнувшись з перешкодами, дитина долає їх і отримує емоції від успіху.

Дитина прагне бути визнаною та значущою для інших, тому пропонує свою допомогу і обурюється, коли її ігнорують. Характерною ознакою довольної поведінки є самостійність.

Вона проявляється у самостійній постановці та вирішенні життєвих завдань без чужої допомоги, у здатності організувати діяльність за власним бажанням та використовувати знання, уміння та навички для досягнення поставлених цілей.

Успішний розвиток довільної поведінки проявляється у спілкуванні дитини з батьками та однолітками, де вона може виявляти свою самостійність та взаємодіяти з оточуючими, демонструючи свої навички та досягнення.

Висновок. Отже, процес формування довільної поведінки у дітей дошкільного віку є важливим етапом їх психічного розвитку, який включає розвиток самостійності, наполегливості, ієрархії мотивів та взаємодії з оточуючими. Ці аспекти сприяють формуванню особистості та підготовці дитини до подальшого життя і соціальної адаптації.

Список використаної літератури:

7. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування: навч. посібник. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 300 с.

8. Бичок А. В. Формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців міжнародного бізнесу і менеджменту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Тернопіль, 2010. 23 с.

9. Економіка праці та соціально-трудові відносини: навч.-метод. посібник [Електронний ресурс] / За заг. ред. проф. Є. П. Качана. Тернопіль: ТДЕУ, 2006. 373 с. URL : http://library.tneu.edu.ua/files/EVD/econ_praci_i_soc_vidnosyn.pdf

10. Улунова Г. Є. Підходи до визначення поняття «професійне спілкування». *Вісник Харківського Національного університету. Серія Психологія.* 2011. №937. С.275-279.

*Тищенко Євгенія Андріївна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«ВПЛИВ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКА»

Актуальність проблеми. Вплив батьківського виховання на емоційну сферу підлітків важко переоцінити, адже це складний соціально-психологічний феномен, який виконує функцію формування особистості на перших етапах її дорослішання. Батьки використовують такі засоби і методи виховання, які допомагають закласти у свідомість дитини певну систему норм і правил, які долучають її до моральних цінностей, а іноді віддаляють від них. Тому фокус наукових досліджень спрямований на вивчення стилів батьківського виховання, їх впливу на емоційну сферу підлітків та на корекцію дитячо-батьківських відносин.

Ступінь розроблення проблеми. Вплив дитячо-батьківських взаємин розглядався у працях багатьох класиків психології та педагогіки, зокрема Л. Виготського, Я. Коменського,

А.Макаренка, К.Ушинського, Я.Чепіги, В. Сатир, К. Вітакера, С. Минухіна та ін. У роботах сучасних психологів (Бех І.Д., Алексєенко Т.Ф., Власова О.І., Бондарчук О.І., Кравець В., Помиткіна Л.В., Яблонська Т.І.) суттєво збільшилась кількість ґрунтовних досліджень з питань переходу від дитинства до періоду підліткового віку та взаємин батьків і дітей. Експериментальний аналіз специфіки батьківсько-дитячих стосунків проведений у дослідженнях Е. Берна, М. Боуена, П.Вацлавіка, Н. Давідсона, У. Кемплера, В.Сатир, Е. Шефера, Р. Белла та ін. Але кожне нове покоління проходить трансформацію, змінюються умови, в яких співіснування і взаємовплив батьків і дітей провокують нові проблемні ситуації, що потребують дослідження та аналізу.

Виклад основного матеріалу. Одним із основних психолого-педагогічних понять різних типів сімейного виховання є стиль батьківського виховання. Психолог Р. Ерскін зазначає, що змістова сутність особистості криється саме у характері впливу дитячо-батьківських відносин. При народженні, за його словами, дитина позбавлена будь-якого досвіду, окремих психологічних станів та механізмів захисту. Тільки при взаємодії з людиною, яка про неї піклується, у дитини зароджуються вище зазначені аспекти особистості [6].

Для аналізу батьківського виховання відштовхуються від таких критеріїв [3, 4]: ступінь емоційної близькості між батьками і дітьми (суттєва дистанція - надмірна увага); мотиви виховання і батьківства; наявність поступливості та прийняття батьками позиції дитини; стиль спілкування, особливості прояву батьківського лідерства; спосіб контролю, санкції, батьківський моніторинг; послідовність і стійкість виховання.

Кожен із вищенаведених критеріїв є поєднанням у різних пропорціях основних компонентів [1]:

- емоційний компонент – ставлення батьків до дитини та переживання цього ставлення
- когнітивний компонент – особливості сприйняття та розуміння характеру дитини
- поведінковий компонент – поведінкові стереотипи, які практикуються стосовно дитини.

Психолог Е. Шефер [7] виділяє чотири стилі виховання:

Авторитарний стиль виховання – тактика диктату, що набуває характеру примусу, свавілля батьків, пригнічення почуття власної гідності дітей. На перше місце у вихованні батьки ставлять контроль і агресивно-командний вплив, нав'язування єдино правильного типу поведінки. Вони повною мірою втручаються в особистий простір дитини, змушують підкорятися їхній волі, диктують надто високі вимоги. Характерними рисами особистості, вихованої в авторитарному стилі, є такі варіанти [5]: 1) розвиток слабкої життєвої позиції 2) розвиток деспотичної особистості.

Ліберальний стиль виховання – тактика невтручання, неприйняття. Фактично це незалежне існування батьків і їхніх дітей-підлітків. Дитина належить сама собі, має необмежену свободу. В умовах ліберального виховання сім'я для підлітка стає лише формальним середовищем співіснування, вони стають байдужими до інших, часто наділені егоїзмом, байдужим сприйняттям. Характерними рисами особистості, вихованої в ліберальному стилі, є такі варіанти: 1) вільний, але байдужий 2) особистість «без гальм і заборон».

Демократичний стиль виховання – тактика кооперації та співробітництва, послідовне і водночас гнучке виховання. З боку дорослих – підтримка, допомога у певних справах,

взаємоповага та встановлення партнерських стосунків. На відміну від ліберального стилю виховання, активна роль дитини у всіх сферах життя не пускається на самотік, а відбувається під чуйним контролем батьків. Підліток несе відповідальність за свої дії, але не позбавлений при цьому батьківської підтримки. Основні характеристики цього стилю: 1) взаємострийняття 2) взаємоорієнтація.

Потуральний стиль виховання (гіперопіка) – зусилля батьків спрямовані на задоволення усіх потреб дитини. Надмірна опіка часто перешкоджає формуванню автономії у підлітка і провокує залежність як рису характеру. Підліток, якого виховували в гіперопіці, стає безініціативним, інфантильним, часто уникає відповідальності за свої вчинки. Він не розвиває свій внутрішній потенціал і не розкриває в ньому свій зміст. Домінуючою рисою характеру є егоцентризм. Характерними рисами особистості, вихованої в потуральному стилі є такі варіанти: 1) «домашній деспот»: примхливість, егоїзм, маніпулювання, норолливість 2) залежна особистість: безініціативність, залежність від думки інших.

У взаємодії з дітьми, а особливо з підлітками, найголовніше – не заважати вільному розвитку дитини, приймати її такою, як вона є, не ігноруючи її власні якості й поважаючи вибір підлітка, підводячи до рівня свободи, підвищуючи рівень зрілості, але не уникаючи відповідальності за свої вчинки і поведінку [2].

Як *висновок*, підлітковий вік – доволі складний і суперечливий період, і провідна роль у ньому належить сім'ї. Тому саме через безпосередній контакт підлітків із батьками формується база норм і правил поведінки, прояви моральних якостей, усвідомлення адекватних емоційних реакцій, адаптивність і сприйнятливність моральних установок, емоційне благополуччя та соціальна зрілість. Від типу спілкування, від ступеня задоволення фізичних і психічних потреб дитини, від міри поваги до індивідуальності залежить виникнення та розвиток певного типу поведінки упродовж всього життя.

Список використаної літератури:

1. Алексеєнко Т. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. Український соціум. 2008. С. 63–66.
2. Бех І. Особистісно орієнтований підхід : теоретико-методологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
3. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011, 384 с.
4. Семиченко В., Заслуженюк В. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навчальний посібник. Київ: Веселка, 1998. 214 с.
5. Стили виховання [Електронний ресурс] [URL:https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/standi/file72.pdf](https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/standi/file72.pdf) (дата звернення: 17.04.2024)
6. Erskine R. G. Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy. Taylor & Francis Group. London: Routledge, 2018, 400 p.
7. Schaefer E. S., Bell RQ Development of a Parental Attitude Research Instrument. Child Development, 1958. Vol. 29. No. 3. P. 339-361.

*Ткаченко Аліна Юріївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОП «Психологія»*

*Науковий керівник:
доктор філософії,
доцент кафедри психології
Хворостянюк Наталія Анатоліївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Актуальність проблеми. Проблематика психологічного благополуччя студентської молоді дуже актуальна у нас час, адже на неї можуть впливати дуже багато різних чинників. Сучасні студенти все частіше прагнуть до відпочинку, повного фінансового забезпечення, життєвого балансу, щастя, позитивних емоцій, знань нового, тому досягнення психологічного благополуччя стає важливою потребою людини. Психологічне благополуччя впливає на якість навчання, соціальні зв'язки, психологічне здоров'я, пам'ять, самоствердження.

Студент під час вступу до ЗВО вчиться бути більш самостійним, він знаходить для себе нові соціальні зв'язки, вчиться відстоювати свою думку, змінює свої життєві цілі від більш дитячих до дорослих. Психологічне благополуччя виступає своєрідним конструктором, з якого можна збудувати позитивне функціонування особистості та задоволення життям.

Ступінь розроблення проблеми. Проблему психологічного благополуччя вивчали К. Ріфф, Н. Бредбер, А. Вотерман, М. Селігман, І.В. Дурбровіна, К.О. Санько, Л.З. Сердюк, Н.В. Карагіна, О.Б. Сидоренко, А.Ф. Федоренко та багато інших вчених. Зокрема, вчена Л. Джаббарова працювала над темою психологічного благополуччя у студентів, вона дослідила недостатній рівень психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти. З її точки зору, благополуччя у студентів університетів формується з урахуванням особистісних потреб, вмінням зрозуміти свої потреби та реалізувати їх у житті, також вона виявила те, що чим кращий рівень благополуччя здобувача вищої освіти, тим краще його суб'єктивне благополуччя [2].

Вклад основного матеріалу. Структуру психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти науковці розглядають за вченням К. Ріффа. Зокрема, студент прагне до автономії, знаходитись в соціумі та мати позитивні стосунки з іншими однокурсниками, він самосприймає себе у новій ролі студента, хоче особистісно зростати, бути компетентним та прямувати до мети [2, 3].

Автономія у студентському віці пояснює прагнення бути незалежним від усіх, мислити не так як всі навколо, брати на себе відповідальність за своє життя у даний час та у майбутньому, самонавчатися та радіти за свої успіхи, брати відповідальність за помилки. Студент має визнавати, що він знаходиться у суспільстві зі своїми певними ролями, бути готовим до стрімких змін у житті, вчитись працювати разом з іншими або просто обирати навчальні предмети [8]. Вчені вважають, що через самосприйняття формується здорова самооцінка та задоволення від минулого досвіду. Коли особистість юнацького віку самосприймає себе, то це свідчить про закінченений етап підліткового віку та перехід до дорослішання [1]. Мета в житті дуже важлива для студента, адже так він знає куди хоче піти

в своєму житті, вона спонукає крок за кроком йти до наміченої мети, переоцінювати минуле та осмислювати своє існування. Позитивні відносини можуть свідчити про те, чи зручно студенту знаходитись у освітньому середовищі та групі, чи вони можуть встановити контакт один між одним, позитивні стосунки, дотримуватись своєї думки та вміти відстоювати її. Компетентність студента означає чи готовий він до роботи, у тій сфері яку обрав [2]. Студент має особистісне зростання в університеті, він переходить з підліткового мислення до більш наукового. Здобувач вищої освіти повинен мати натхнення вчитися, впевненість у своїх силах, визначити яка професія буде йому до вподоби. Активне самовизначення має чинники усвідомлювання що подобається робити людині, який в неї темперамент та характер.

Н. Брадбері встановив що це суб'єктивне благополуччя – це відчуття щастя та задоволеність власним життям. Щоб студент був здоровим, він має дбати про своє психологічне благополуччя та здоров'я, яке може виступати показником якості життя. Американець вважає у моделі психологічного благополуччя має бути баланс між позитивними та негативними афектами. Події у повсякденні які відбуваються з нами, залишаються у вигляді позитивного або негативного афекту, показник між ними здатен показати психологічне благополуччя та задоволеність життям [4].

Емоції у студентської молоді також відіграють значну роль у психологічному благополуччі. Якщо у студента буде погіршене емоційне благополуччя, то буде страждати якість навчання, погіршиться пам'ять та спілкування з оточуючими. Вчені визначили що позитивні емоції заохочують студента до навчання, спілкування з іншими, вивчати все нове. Негативні ж емоції навпаки можуть мати жакливі наслідки, привити негативне ставлення до навчання, страх, тривожність, дратування, незадоволеність своїми діями [8].

Щоб у студента було вище психологічне благополуччя він має бути у соціумі, мати середню самооцінку, звертатися до психолога у разі проблем та зміни ставлення до травмованих подій котрі зараз відбуваються, вміти контролювати свої емоції та спостерігати за своїм станом. Якщо погіршується здоров'я потрібно звертатися до лікаря, а не відкладати це на потім. Дуже важливо щоб здобувачі вищої освіти мали рівновагу між навчанням та життям. З останніми подіями у країні молодь здебільшого навчається в дома, тому служ визначити часові рамки для навчання, правильно організувати свій простір, робити перерви між навчанням, переключатися на щось інше [9,5].

Висновок. На психологічне благополуччя здобувача вищої освіти впливають дуже багато різних чинників таких як емоції, соціум, суб'єктивне благополуччя та інші. За структурою благополуччя К. Ріффа дуже важливо приділяти увагу цілям в житті, самосприйнятті, спілкуванні з іншими, компетентність, особистісне зростання, автономія. Психологічне благополуччя дуже важливо підтримувати студенту, адже воно впливає на соціальну активність, пам'ять, оцінку життя. Розуміння цих чинників можуть допомогти студенту покращити своє психологічне благополуччя, дбати про нього та радіти своєму життю.

Список використаних джерел:

1. Вовчук Р.Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія і педагогіка». Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. 2011. № 17. С. 75–82.
2. Голуб, Т. П. (2009). Компетентність студентів як системний показник якості вищої технічної освіти.

3. Джаббарова Л.В. (2018). Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології, 1, 10-15.
4. Кузнецов М.А., Козуб Я.В. К 66 Емоційне ставлення студентів до навчання. Монографія. — Харків: Діса плюс, 2017.-284 с.
5. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1(1), 112-119.
6. Як досягти психологічного благополуччя - практики НЛП — BDG People.
7. *Autonomy and independence in language learning*/Edited by Phil Benson and Peter Voller. London and New York : Longman, 1997. 270 p.
8. Bradburn N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.
9. Ryff. C. D. *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>

Турчина Софія Тарасівна
студентка 3 курсу бакалаврату
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Степаненко Інна Миколаївна

«ДІАГНОСТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

Актуальність проблеми. Внутрішньоособистісний конфлікт протягом значного часового проміжку викликає науковий інтерес у низки дослідників, оскільки це явище становить неподільну частину життя кожної людини. Актуальність вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у воєнний час складно переоцінити, адже багато людей постають перед надскладними виборами, а боротьба внутрішніх мотивів стає невід’ємною частиною життів багатьох.

Багатогранність досліджень інтраперсонального конфлікту не призвела до виведення єдиного тлумачення цього поняття, тому що кожен з науковців розглядав це поняття в межах свого підходу. Майбутнім психологам надважливо бути ознайомленими з особливостями внутрішнього конфлікту і вміти його долати як для власного добробуту, так і для надання допомоги майбутнім клієнтам.

Ступінь розроблення проблеми. Проблемі внутрішнього конфлікту особистості приділено значну увагу в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. З. Фройд розглядав внутрішній конфлікт через призму психоаналітичної теорії. Інтерес до цієї теми прослідковується в працях його послідовників К. Юнга та А. Адлера. Не оминули цю проблему представники течії неофройдизму – К. Хорні та Е. Фромм. Б. Скіннер дивився на це явище як на результат помилкового виховання. Розроблення проблеми відбувалося

представниками когнітивного напрямку Дж. Келлі та Л. Фестінгер, гуманістичної теорії А. Маслоу та К. Роджерсом, В. Франклом у межах екзистенційної психології. [3]

У вітчизняній літературі цю тему розглядають такі автори, як Л. Боброва, С. Герасіна, Т. Гущина, Л. Карамушка, Г. Костюк і Т. Титаренко. [1]

Виклад основного матеріалу. Внутрішній конфлікт не має єдиного визначення як поняття, але в загальному його можна описати як зіткнення між двома рівносильними і водночас взаємовиключними ціннісно-мотиваційними утвореннями особистості. Проаналізувавши зарубіжні та вітчизняні літературні джерела, пов'язані із даною тематикою, ми виявили такі погляди на сутність поняття «внутрішньоособистісний конфлікт»:

З. Фройд розглядав це явище як постійне протистояння двох інстанцій – «Ід» (керована бажаннями, інстинктами та первинними потребами інстанція) та «Супер-Его» (керована суспільними нормами і вимогами цензурна інстанція), яке має вирішувати «Его» (керована реальністю розумна інстанція, яка співставляє бажане і досяжне, і регулює внутрішній конфлікт). Внутрішній конфлікт за Фройдом є обов'язковою умовою особистісного розвитку та нормою, а також станом, що виникає за незмоги «Его» врегулювати протиріччя між «Ід» і «Супер-Его». К. Юнг розглядав внутрішній конфлікт як зіткнення власного «Я» з архетипом. Серед архетипів він виділяє Персону (маску, що слугує для взаємодії з соціумом), Тінь (відповідальний за тваринні та інстинктивні прояви особистості архетип), Аніму (жіноче начало в чоловікові), Анімус (чоловіче начало в жінці) і Самість (те, ким людина є насправді). Архетипи відносяться до несвідомого, а завданням «Его» є їх регуляція. Якщо «Я» з цією задачею не справляється, виникає внутрішньоособистісний конфлікт, який несе специфічний характер у залежності від того, який саме з архетипів починає переважати над «Я». [3]

За А. Адлером, внутрішній конфлікт є боротьбою між почуттям неповноцінності і прагненням до його подолання (між прагненням до влади і власною неповноцінністю), а також початком зародження неврозу. К. Хорні також розглядала інтраперсональний конфлікт як «ядро нервозу», протистояння між прагненням людини до безпеки та до своїх бажань, зумовлене ринковою політикою соціального устрою. Е. Фромм також досліджував внутрішній конфлікт через призму викликів соціуму як несумісність прагнення до незалежності та боязні відчуження, яке за собою несе незалежність. Біхевіорист Б. Скіннер вбачав внутрішній конфлікт несумісністю вимог суспільства та можливостями людини. [3]

Л. Фестінгер пов'язував інтраперсональний конфлікт із явищем когнітивного дисонансу. Гуманіст А. Маслоу розглядав конфлікт між прагненням до самоактуалізації та реальністю, а К. Роджерс – у контексті «Я-концепції» та дійсного «Я». В. Франкл вважав внутрішній конфлікт негативним явищем втрати сенсу життя. [4]

Л. Боброва, С. Герасіна [1], Т. Гущина [2], Л. Карамушка у своїх працях звертають увагу саме на внутрішньоособистісний конфлікт майбутнього психолога та аналізують його причини, а також розглядають його як позитивне явище рушія розвитку. Г. Костюк і Т. Титаренко працювали над способами подолання внутрішньоособистісних конфліктів саме студентською молоддю. [5]

З огляду на розглянуті вище ідеї, інтраперсональний конфлікт може носити як внутрішній, так і зовнішній характер. У залежності від внутрішніх чинників А. Шипілов виділяє мотиваційний конфлікт (між двома рівноцільними позитивними тенденціями), моральний (між усталеними нормами та особистими бажаннями), нереалізованого бажання (між прагненнями та дієністю, в якій їх неможливо реалізувати), рольовий (як результат

нездатності реалізувати водночас декілька ролей), адаптаційний (між вимогами, які висуває до людини соціум, та її можливостями відповідати цим вимогам), неадекватної самооцінки (між тим, як людина оцінює свої можливості, та реальністю). Також чинниками внутрішніх конфліктів можуть виступати різкі суспільні зміни, які ставлять людей перед життєвими виборами, які є надскладними. [1]

Внутрішній конфлікт студентів-психологів є рушійною силою розвитку особистісного та професійного. Пов'язані із наведеними вище різновидами природи інтраперсонального конфлікту життєві рішення студентів-психологів, орієнтовані на ту чи іншу тенденцію, сприяють формуванню чіткої системи цінностей, адекватної самооцінки, здібності до адаптації. Також успішний вихід із внутрішньоособистісного конфлікту зумовлює прийняття на себе студентом професійної ролі, закріплює відчуття впевненості у власному виборі. У цей віковий період, що тісно пов'язаний з постійною переоцінкою цінностей, добре прослідковується трансформуюча функція внутрішнього конфлікту, коли завдяки проходженню через психічно виснажливий етап, студент реалізує особистісні перетворення, які сприяють його розвитку як спеціаліста. Навчання психологів тісно пов'язане з удосконаленням навичок самоаналізу та усвідомлення себе. [4]

Проведення експериментального дослідження (Тест «Виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності» (А.І. Шипілов), Методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (О. Фанталова)) дало змогу визначити, що студентам-психологам віком від 18 до 20 років властивий у більшій мірі середній рівень внутрішньої конфліктності (50 % опитуваних), третина опитуваних, однак, має низький рівень за даним показником, а 18,2% респондентів відзначили високий рівень внутрішньої конфліктності. Серед найпоширеніх ціннісних конфліктів виявлено недоступність матеріально забезпеченого життя (36 % респондентів), щасливого сімейного життя (32% респондентів), любові і впевненості у собі (по 27% респондентів) та свободи як незалежності у вчинках і діях (22,7 %). Варто зазначити, що кожен із респондентів з низьким рівнем внутрішньої конфліктності відмітив наявність хоча б однієї недосяжної бажаної цінності, що свідчить про те, що інтраперсональний конфлікт притаманний усім людям та є нормальним станом існування особистості. Також прослідковано тенденцію до зменшення рівня внутрішньої конфліктності з віком.

Під подоланням внутрішньоособистісного конфлікту мається на увазі відновлення гармонії всередині особистості, досягнення нового життєвого знання або якості, зниження рівня суперечностей та набуття шляхом складних трансформацій корисних життєвих навичок та усвідмлень для людини. Існують деякі стратегії подолання внутрішнього конфлікту, найефективнішою з яких за Фройдом є сублимація – перенаправлення деструктивної конфліктної енергії в продуктивне творче русло. Найефективнішим методом боротьби із внутрішньою конфліктністю є досягнення особистісної зрілості студентами-психологами. Це явище включає в себе розвиток здатності до самоаналізу, рефлексії, прийняття на себе відповідальності за власне життя (зміщення в бік інтернального локусу контролю), зниження рівня особистісної тривожності та залежності від думки оточення, конформізму, а також формування адекватної самооцінки. Саме поступове набуття цих здібностей сприяє установленню міцного внутрішнього усвідомлення людиною самої себе, своїх цінностей, потреб, мотивів, інтересів. Це полегшує процес проходження невід'ємних у людському житті внутрішніх конфліктів і зменшує їх кількість. [3]

Висновок. Підсумовуючи, варто зазначити, що внутрішньоособистісний конфлікт є досить суперечливим та надзвичайно поширеним явищем людської психіки. Науковці сходяться на тому, що це одночасне протистояння рівнозначних потреб людини, зіткнення бажаного і реального, цінного і доступного, притаманного особистості і прийнятного в суспільстві. Внутрішній конфлікт є нормальним станом людини, а також рушійною силою розвитку, самоактуалізації, тому науковцями в основному розглядається як позитивне явище удосконалення особистості шляхом трансформацій. Чинники інтраперсонального конфлікту можуть бути продиктовані зовні або бути пов'язані зі ставленням самої людини до себе. У студентів-психологів внутрішній конфлікт пов'язаний з перманентним переглядом системи цінностей, а увага до нього – зі специфікою навчання, що потребує особливої уваги до власного внутрішнього світу. Шляхом експерименту було виявлено переважання середнього рівня внутрішньої конфліктності і недоступність матеріально забезпеченого життя серед студентів-психологів. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів прямо пов'язане з досягненням особистісної зрілості та встановленням людиною зв'язку зі своїми внутрішніми структурами, на що і націлене навчання студентів-психологів.

Список використаної літератури

1. Герасіна С.В. Психологічні детермінанти виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів професійно-навчальних закладів / С.В. Герасіна // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. Праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. VIII. – Ч. 9. – 2016. – С. 110 – 115.
2. Гущина Т.Ю. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор соціалізації студентської молоді / Т.Ю. Гущина. – Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – ДВНЗ — Університет менеджменту освіти. – Київ, 2008. – 201 с
3. Мельничук С. Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 1. С. 81–86.
4. Отич Д. Д. Динаміка змін змісту Я-концепції майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Педагогіка і психологія. 2012. № 4 (77). С. 75–79.
5. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

*Урбанська Владислава Миколаївна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна,*

«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ»

Актуальність проблеми. Сьогодні можна сказати, що соціальні мережі є неодмінною частиною життя сучасного студентства. Так сталося тому, що соціальні мережі мають багато переваг. Наприклад, дозволяють спілкуватися з друзями та заводити нові знайомства, слідкувати за новинами, вивчати щось нове, читати дописи лідерів думок, проявляти себе тощо. Завдяки соціальним мережам студенти можуть знаходити корисну інформацію для навчання і вести бесіду з одногрупниками, викладачами. Але чому тоді наукова спільнота все більше схвилювана тим, як соціальні мережі впливають на самооцінку користувачів та ментальне здоров'я загалом?

Одним з важливих аспектів функціонування соціальних мереж є можливість оцінювати інших користувачів за допомогою вподобань та коментарів. Це призвело до появи інфлюенсерів та створення трендів, слідуючи яким, можна отримати більше шансів на схвалення, адже алгоритми соціальних мереж сприяють поширенню популярних тенденцій. В тренди може потрапити контент, який викликає бажання порівнювати себе з іншими, негативне ставлення до власної зовнішності, невпевненість в собі тощо. Для отримання позитивної оцінки багато користувачів редагують свої зображення, використовують різноманітні ефекти для зміни зовнішності на фото і відео, підтримують шкідливі тенденції тощо.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання психологічного впливу соціальних мереж вивчали О.В. Гречановська, О.М. Мегем, Л.М. Потапюк, О.В. Стельмах, Л.І. Березовська та інші вчені. Зокрема, О.В. Стельмах зазначає, що перегляд чужих світлин може негативно впливати на самооцінку через порівняння себе з іншими користувачами. [3] Л.І. Березовська вказує, що є зв'язок між ставленням до себе та часом використання соціальних мереж на день. [1]

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши дослідження та публікації, що висвітлюють питання впливу соціальних мереж на самооцінку, на нашу думку, можна стверджувати:

- тренди соціальних мереж позначаються на стилі життя користувачів;
- соціальні мережі можуть, як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку;
- соціальні мережі виступають інститутом соціалізації сучасної молоді;
- користувачі соціальних мереж схильні показувати лише позитивні сторони свого життя та прикрашати власну реальність;
- в соціальних мережах зустрічаються явища гейту та кібербулінгу, які несуть небезпеку для психологічного здоров'я.

Позитивний вплив соціальних мереж на самооцінку зустрічається в тих випадках, коли користувачі мають багато підписників, схвальних коментарів і вподобань. Спостерігається позитивний вплив на психологічне благополуччя загалом, коли користувачі використовують соціальні мережі в гарному настрої та для конкретних цілей, проводять там час дозовано. [1]

В соціальних мережах можна створити власну сторінку і виразити свою індивідуальність. Однак існує ризик залежності від зовнішньої оцінки, що відобразиться на самооцінці. [2]

Студенти активно використовують соціальні мережі для спілкування, адже така комунікація є доволі простою та доступною. Їх приваблює і можливість демонструвати себе в бажаному світлі. Цікаво, що спостерігається зв'язок між рівнем самооцінки та часом перебування в соціальних мережах. Студенти, які проводять більше часу в мережі, мають частіше занижену і рідше адекватну самооцінку. [4]

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що соціальні мережі мають велику популярність і допомагають студентам комунікувати. Але їх варто використовувати усвідомлено, відповідально підходити до споживання контенту та за потреби звертатися за психологічною допомогою. Оскільки соціальні мережі пропонують велике різноманіття інформації, можна обирати ту, яка матиме позитивний вплив на самооцінку та допоможе розвивати критичне мислення. Розуміння всіх плюсів і мінусів перебування в мережі може допомогти нівелювати негативний психологічний вплив.

Список використаної літератури:

1. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36.
2. Гречановська О.В. Мегем О.М. Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2023. Том 34 (73) № 4 С. 60–66.
3. Стельмах О.В. Особливості впливу соціальних мереж на студентів. Теорія і практика управління соціальними системами. 2022. №2. С. 92–100
4. Щербан Т. Д. Самойлов О.С. Самооцінка особистості як чинник спілкування у соціальних мережах. Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів. 2023. С. 308–310.

*Фадєєва Анна Сергіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
факультету «Психологія»,*

*Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології
Снівак Дмитро Мирославович*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІОНАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА»

Актуальність проблеми: у сучасному світі, психологи зазнають високих вимог, що стосуються їхньої професійної діяльності, особливу увагу приділяють професійному ставленню та мотиваційній готовності. Аналіз та розуміння коренів цієї проблеми, а також пошук зв'язків між мотиваційною готовністю та іншими аспектами підготовки до професійної діяльності, є ключовим завданням. На жаль, ця проблема досі залишається маловивченою як на теоретичному, так і на практичному рівнях.

З метою вирішення цієї актуальної проблеми майбутні психологи проводять самостійні дослідження, враховуючи різноманітні нюанси та специфіку цієї теми. Оскільки успішна професійна діяльність залежить від багатьох факторів, мотивація виступає ключовим елементом в цій сфері, а професійна готовність може мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Ступінь розроблення проблеми. На даний момент існують значні обсяги наукових праць, які розглядають різні аспекти мотиваційної готовності майбутніх психологів. Деякі з провідних дослідників у цій області, такі як Гуртовенко Н.В., Шолох О.А, Кавуненко Н.В., різноманітні аспекти мотивації студентів-психологів, такі як внутрішня мотивація, мотивація до професійного розвитку та мотивація до психологічної практики.

Виклад основного матеріалу. У роботі проведено теоретичне дослідження мотиваційної готовності у майбутніх психологів. Згідно з теоретичним аналізом, мотиваційна готовність складається з різних компонентів, таких як мотивація та психологічна готовність. Ці компоненти визначаються внутрішніми та зовнішніми факторами, які спонукають до дії та визначають її спрямованість. Особлива увага приділяється індивідуальним якостям психолога та їх взаємозв'язкам.

Також за теоретичним аспектом було визначено, що:

- мотиваційна готовність до професійної діяльності психолога складається з багатьох компонентів, основним є мотивація, психологічна готовність та якості, якими повинен володіти психолог;

- мотивація – сукупність внутрішніх та зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності визначають поведінку, форми діяльності та надають їх спрямованості, орієнтовані на досягнення особистих цілей та цілей організації;

- психологічна готовність – синтез особливостей людини, які визначають здатність до роботи, серед яких є стійкі навички та вміння, інтелектуальні почуття, психологічні особливості в сенсорних та розумових сферах, що відповідають вимогам конкретної діяльності;

- структурними компонентами готовності є задоволеність професійним вибором, самовизначеність, бажання до саморозвитку, індивідуальні мотиви;
- для студента важливо знати, якими якостями майбутній психолог повинен володіти, але слід зазначити, що психолог не може бути ідеальним, тому важливо формувати свій індивідуальний стиль професійної діяльності з урахуванням своїх індивідуальних особливостей;
- важливо зазначити, що у процесі студентського навчання студенту потрібно навчитися самостійно мислити, відкрити бажання до самоосвіти, переборювати свої страхи, бо протягом дорослого життя вже не буде викладачів та робити все доведеться самому;
- важливо студенту слідкувати за своїм фізичним та психічним здоров'ям, бо це буде впливати на мотиваційну готовність;
- внутрішньо-особовий конфлікт є психічним (внутрішнім, інтрапсихічним) конфліктом, що характеризується безперервним зіткненням потягів, бажань, ролей, психічних систем, Я-ідентичності та сфер особистості;
- до появи конфліктів важливо вміти розставляти пріоритети та аналізувати можливі наслідки вибору;
- знання видів внутрішніх конфліктів та способи їх вирішення дають можливість їх уникання або більш швидкому вирішенню, що буде давати впевненість в своїх силах та зможе впливати на рівень мотиваційної готовності.
- задовільнення аспектів життя людини – фізичне, психологічне, соціальне та економічне. Коли розглядаємо мотиваційну готовність важливо розглядати кожен з цих аспектів, бо незадовільнення одного з них впливає на мотиваційну готовність.

Нарешті, рекомендації щодо поліпшення проблем включають у себе розвиток ключових якостей, таких як самооцінка, рефлексія, комунікативність, самоконтроль, емпатія та наполегливість. Ці рекомендації можуть сприяти підвищенню рівня мотиваційної готовності та покращенню якості професійної діяльності майбутніх психологів.

Висновок. У цій роботі було проведено аналіз питання мотиваційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. Вивчення показало, що мотиваційна готовність складається з різних компонентів, які визначаються внутрішніми та зовнішніми факторами. Важливо розвивати ключові якості, такі як самооцінка, рефлексія та комунікативність, для покращення рівня мотиваційної готовності. Крім того, розуміння та вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів є важливим аспектом успішної професійної діяльності. Результати цієї роботи можуть бути корисними для майбутніх психологів у підготовці до роботи та розвитку в цій сфері.

Список використаної літератури:

1. Буняк Н. А. Мотиваційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/21012/1/41-43.pdf>
2. Кавуненко Н. В. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/20.pdf
3. Никифорова В. Г. Управління персоналом. URL: http://lib-net.com/content/9565_Motivaciinii_mehanizm_upravlinnya_trydovou_povedinkou.html
4. Шолох О. А. Формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. URL:

<https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4050/1/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>

*Фесянова Софія Вікторівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Бушусьва Тетяна Володимирівна*

«ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»

Актуальність проблеми. Тривожність особистості в період ранньої дорослості та її зв'язок з обранням певних копінг-стратегій є актуальною проблематикою з психологічної точки зору. У віковій психології поширена позиція, що рання дорослість охоплює діапазон від 20 до 40 років людського життя. Рання дорослість пов'язана з великою кількістю змін у житті людини: професійне навчання, кар'єра, створення власної сім'ї тощо. Цей період є критичним для формування особистісних рис та стратегій адаптації до життєвих стресорів. Вивчення копінг - стратегій та їхнього зв'язку з тривожністю може допомогти зрозуміти, які механізми адаптації функціонують саме на цьому етапі онтогенезу.

Ступінь розроблення проблеми. Копінг - стратегії досліджували багато науковців, таких, як Д.Амирхан, Н.Сельє, Дж Роттер, Р.Лазарус, С. Фолкман, ін.

Тривожність є важливим аспектом психічного здоров'я. Під нею розуміється проживання емоційного дискомфорту, вона знаходить свій вияв у відчутті людиною наближення можливої небезпеки. Розрізняють два стани тривоги: це реактивна тривожність і особистісна тривожність як властивість особистості. Виходячи з цього, тривожність є складником емоційної стійкості особистості, і характеризується зв'язком зі стресостійкістю.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює вказане питання, ми дійшли до наступних висновків:

- Рання дорослість - це час інтенсивних змін у житті індивіда, пов'язаних із встановленням власних цілей, адаптацією до виборів у професійній та особистій сферах. Цей віковий період характеризується високою адаптивністю організму та психіки, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації.

- Дослідження підтверджують наявність тісного кореляційного зв'язку між копінг-стратегіями та рівнем тривожності особистості у студентів [4]. Зокрема, адаптивні стратегії, наприклад, такі як прийняття відповідальності та позитивна самооцінка, не часто застосовуються особистостями, що характеризуються високим рівнем тривожності [2]. Індивіди, які віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям копінгу (спроби змінити ситуацію або вирішити проблему), мають низький рівень особистісної тривожності [1].

- Важливо також враховувати індивідуальні відмінності в копінгу та його вікову динаміку протягом ранньої дорослості [3].

Як висновок, теоретичний аналіз підтверджує наявність взаємозв'язку між копінг-стратегіями та тривожністю особистості в період ранньої дорослості, однак емпіричні дослідження проводилися переважно зі студентською вибіркою, перспективним є дослідження зв'язку копінг-стратегій та тривожності осіб 30-40 років.

Список використаної літератури:

1. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.

2. Калиновська В.В. Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 73 с.

3. Ляшин Я. Є. Копінг - поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*, 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.

4. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2023. (1(10)), 72-79. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-1-9>

Футоряк Дар'я Михайлівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та
психології здоров'я.
Розова Тетяна Миколаївна

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ПОДРУЖЖЯ»

Подружжя - це складна соціальна одиниця, що переживає різноманітні стадії та кризові періоди у своєму житті. Психологічні аспекти взаємин в парі виявляються особливо важливими під час кризових моментів, коли ставлення, емоції та переконання партнерів можуть визначати подальшу долю стосунків.

Актуальність проблеми. Сучасне суспільство зі своїми викликами, стресами та непередбачуваними обставинами ставить під загрозу стабільність подружніх зв'язків. Військовий стан в Україні, вимушене фізичне розлучення сімей, зростаючі темпи життя, економічні і фінансові труднощі, політичні погляди та інші стресори справляють значний вплив на психологічний клімат у стосунках подружжя. Все більш серйозною проблемою стає зростаюча кількість розлучень за останні роки, про що свідчать статистичні дані.

Варто підкреслити важливість психологічного здоров'я людей, що перебувають у шлюбі. Наразі, стресові, травматичні події, пов'язані з війною, безпосередньо впливають на психологічний стан партнерів, що залишає відбиток на їх загальному здоров'ї та якості життя.

Мета створення сім'ї спрямована на задоволення потреб її членів. Проте, зовнішні та внутрішні обставини у сучасному суспільстві призводять до того, що ці потреби не закриваються, або реалізуються частково.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що в розкритті теми нашого дослідження ми спиралась на роботи вчених, які досліджували і описували психологічні чинники криз у подружжі та їх вплив на подальші стосунки у парі. Серед них: Бондарчук О.І., Головна І.В., Захарченко В. Г., Семиченко В.А. та інші. Зокрема, Бондарчук О.І. визначає кризу подружжя, як психологічний стан у парі, що характеризується депресивністю, невдоволеністю сімейними відносинами, важким вирішенням міжособистісних проблем сім'ї та пов'язаний зі зміною однієї фази розвитку родини на іншу [1].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши наукові джерела, які освітлюють тему психологічних особливостей криз у розвитку подружніх стосунків, можна виділити два основні напрями класифікації таких криз: за подіями і за часовим проміжком існування шлюбу.

За роками виділяють кризи: першого року подружнього життя, кризу трьох, семи, чотирнадцяти, двадцяти п'яти років шлюбу. Захарченко В. Г. підкреслює – «особливо складними і відповідальними є перші п'ять років подружнього життя» [2, с. 45]. Це пов'язано з періодом адаптації пари, коли кожен висуває свої вимоги партнеру, підлаштовується під потреби один одного.

Серед основних чинників, які провокують сімейні кризи, на мою думку, можна виділити наступні:

- нереалізовані потреби, невиправдані очікування;
- економічні та фінансові труднощі;
- народження дитини;
- зрада партнера;
- соціально-психологічні проблеми в парі;
- грубе поводження та неповага один до одного;
- не співпадіння ключових прагнень пари;
- шкідливі звички одного з членів сім'ї.

У побудові міцних сімейних стосунків надзвичайно важливо обом партнерам навчитися долати кризи у шлюбі. Наслідком криз часто є конфлікти між партнерами. На думку Бондарчук О.І. кожне подружжя проходить етап розбіжностей і - «наявність конструктивно вирішених конфліктів є важливим компонентом такої структури сім'ї, як подружньої пари» [1, с. 52].

Висновок. Переважна кількість фахівців, що займалася вивченням сімейних криз, сходяться на тому, що абсолютно кожна подружня пара стикається з проявами криз на різних етапах життя, і це не завжди може трактуватися, як негативне явище, адже вдале проходження криз партнерами зміцнює союз [1, 2, 3, 4].

Вивчення психологічних особливостей кризових періодів у подружжя допомагає розробити ефективні інтервенції для налагодження стосунків та збереження сімейної єдності. Розуміння механізмів взаємодії між партнерами дає можливість розвинути стратегії підтримки та адаптації, що сприяють підвищенню стійкості та здоров'я сімейних відносин. Незважаючи на значний обсяг досліджень у сфері сімейної психології, аналіз психологічних особливостей кризових періодів у подружжя є актуальним і потребує подальшого вивчення та систематизації. В умовах останніх років, тема подружніх стосунків та проходження криз стає особливо актуальною для подальшого вивчення з метою допомоги сім'ям у подоланні травматичних наслідків війни. Результати даного дослідження можуть мати значний практичний вплив на роботу психологів, консультантів та інших спеціалістів, що працюють у сфері сімейної терапії та консультування.

Список використаної літератури:

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001.-96 с.
2. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях // Український соціум. 2004. № 3
3. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. - Тернопіль, 1995. – 695 с.
4. Штифурак В.С. Психологія подружнього життя. Вінниця, 2004. 160 с.

Харченко Алла Іванівна

*студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»*

Науковий керівник:

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна*

«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ»

Актуальність проблеми. Період старшого дошкільного віку є важливим для розвитку особистості. Дошкільнику притаманна значна кількість дитячих якостей: довірливість, несерйозність, погляд на дорослого знизу вгору тощо.

У період дошкільного дитинства характерними особливостями поведінки дітей є безпосередність реакцій та бажання нових вражень. Виникнення великої кількості реалістичних пристрастей змушує дитину акцентуватися на почуттях інших людей, які знаходяться навколо, неупереджено їх розуміти, оцінювати їх не лише із погляду того значення, яке вони мають для неї в даний момент.

Ступінь розроблення проблеми. Проблемі вивчення емоційної сфери особистості присвячена низка досліджень таких вчених, як: П. Екман, К. Ізард, Е. Клапаред, Д. Ліндслей, Д. Уотсон, Л. Фельдман Баррет та ін.. Головним принципом емоційного розвитку є його тісний зв'язок із розвитком особистості дитини. Адже емоційний розвиток сприймається основою особистісного (І. Бех, Г. Костюк, В. Котирло, та ін.).

Особливості емоційної сфери дошкільника досліджували В. Зеньківський, О. Іванашко, В. Котирло, Г. Кошелева, В. Кузьменко, О. Кульчицька, С. Кулачковська, І. Мельничук, Т. Піроженко, Р. Павелків, Ю. Приходько, Т. Титаренко та інші. Варто зазначити, що особливості розвитку емоцій великою мірою залежать від соціальних умов життя та виховання. Передусім у процесі засвоєння дитиною соціальних цінностей, норм та ідеалів, соціальних вимог, її емоції набувають ширшого змісту і складніших форм прояву.

Виклад основного матеріалу. У період старшого дошкільного віку емоційна поведінка набуває нових якостей, дитина починає виражати свої емоції (заздрість, невдоволення, роздратування) стриманіше, тому що нестриманість у виявленні почуттів викликає зауваження. Спроможність управляти власними почуттями розвивається з віком.

Важливо зазначити, що емоційний світ дітей старшого дошкільного віку дуже різноманітний. Значний вплив на дитину здійснюють мультфільми, пісні та музичні п'єси, вірші та оповідання, особливо якщо їх виразно прочитано. Почуття жалю, гніву, хвилювання за долю героїв є дуже виразними. Крім цього враження від читання оповідань, що глибоко зворушують почуття дошкільників, можуть відображуватися у малюнках, переповіданні сприйнятого та побаченого.

У 5–6-річної дитини емоції дуже нестійкі і ситуативні але яскраві. Активний розвиток особистості дошкільника зумовлює глибокі зміни в його емоційній сфері. На відміну від дітей раннього віку в яких емоції викликаються впливом найближчого оточення, в дітей дошкільного віку вони починають виникати на основі їх ставлення до певних явищ. У результаті виникнення опосередкованості емоцій вони стають більш керованими, усвідомленими, узагальненими. В старшій віковій групі дошкільник демонструє спроможність стримувати негативні емоційні реакції, спрямовувати їх відповідно до засвоєних норм поведінки і до вимог дорослих, а також у дітей поволі формується вміння інтерпретувати емоційні стани інших людей.

Оскільки дитина має різноманітний досвід спілкування за допомогою мовлення, то у неї формуються навички виявлення емоцій у взаємозв'язку вербальних та невербальних засобів.

Для дітей старшого дошкільного віку характерним є те, що емоційні реакції дітей опосередковуються його ставленням до певних явищ, предметів, обставин; у результаті формування опосередкованості емоцій вони стають більш керованими, узагальненими, усвідомленими; активне удосконалення вищих почуттів здійснюється у процесі виконання різних видів діяльності вихованця – ігрової, трудової, навчальної, продуктивної тощо [3].

Дітям 5–6-ти років притаманні такі особливості емоційної сфери, як: здатність глибоко і яскраво переживати, підвищена чутливість, емоційна нестабільність, схильність до афектів, відкритість вираження своїх переживань, поява рефлексії тощо.

Крім цього емоції дитини тісно пов'язані з її внутрішнім світом і різними соціальними ситуаціями розуміння, відчуття яких визиває у неї певні емоційні стани. В результаті порушення буденних соціальних ситуацій (зміна режиму, способу життя тощо) у дитини

може з'явитися стресовий стан, страх, афективні реакції тощо. Це зумовлює неприємні самопочуття дитини, тобто її емоційне неблагополуччя.

Висновок. Загалом емоційна сфера дітей старшого дошкільного віку характеризується активним відгуком на події, що розгортаються, емоційною забарвленістю сприймання, відкритістю та безпосередністю вираження власних переживань, частою зміною настрою, значною емоційною нестійкістю, схильністю до короткочасних і бурхливих афектів. Важливими емоційними чинниками для дітей є не лише ігри і спілкування з однолітками, а й успіхи у навчанні та оцінювання цих успіхів вихователями і батьками.

Оскільки у старших дошкільників система емоцій і почуттів ще тільки формується, тому дуже важливо саме в цьому віці створити основи позитивних емоцій і почуттів, що в майбутньому займатимуть визначне місце у психічному розвитку дитини та у підготовці її до школи.

Список використаної літератури:

1. Адаленко Л. Дітям про емоції // Дошкільне виховання / Л. Адаленко. – 2004. – № 6. – С. 18-19
2. Гаркавенко Л. Розмаїтний світ емоцій / Л. Гаркавенко // Дошкільне виховання. – 2008. – №12. – С. 28–29.
3. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К. : Мікрос – СВС, 2003. – 112 с.
4. Корнієнко І. Г. Розвиток емоційної сфери дитини / І. Г. Корнієнко. – Дошкільний навчальний заклад. – К. : № 5 (05). – 2007. – С. 31–35.
5. Лазаревич С. Емоційно-ціннісний розвиток дошкільника / С. Лазаревич // Дошкільне виховання. – 2009. – №8. – С.12–14.

Харченко Інна Іванівна

*студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія консультування»*

Науковий керівник:

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна*

«ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ»

Актуальність проблеми. Виклики сьогодення ставлять перед закладами вищої освіти вимоги підготовки конкурентоздатних фахівців, які уміють самостійно збирати та обробляти необхідну інформацію, використовувати її в процесі розв'язання життєвих та професійних задач. Цифрові технології змінили природу та масштаби освіти та спонукали цю систему в усьому світі прийняти стратегії та політику для інтеграції засобів діджиталізації. Останнє порушило питання щодо якості викладання та навчання за допомогою засобів діджиталізації,

особливо щодо розуміння, адаптації та проектування системи освіти відповідно до сучасних технологічних тенденцій.

Ефективність освітнього процесу в закладах вищої освіти безпосередньо пов'язана з рівнем мотивації здобувачів знань до оволодіння майбутньою професією. Серед новітніх технологій оптимізації професійної підготовки, спрямованих на підвищення мотивації фахівців технічних спеціальностей до навчання, є інформаційні технології (ІТ), які надають практично необмежені можливості розміщення, зберігання, обробки і доставки інформації будь-якого обсягу і змісту на будь-які відстані.

Ступінь розроблення проблеми. Вчені Дембiцька С., М'ястковська М., М'ястковська Д., Козяр М. та Парфенюк О. відзначають, що поширення засобів діджиталізації у вищій освіті стерло традиційні межі між простором і часом навчання, формальним і неформальним освітнім середовищем, а також професійним і особистим використанням інструментів навчання. Практична значущість цього дослідження підтверджується актуальністю використання засобів діджиталізації в освітньому процесі. Дослідження Raji N. A., Busson-Crowe D. A., Dommett E. J. засвідчують, що з кожним роком в освітньому процесі використовуються все нові та нові засоби діджиталізації (Raji, Busson-Crowe & Dommett, 2023). Однак, щоб якість такого навчання була високою, необхідно враховувати такий чинник, як мотивація, яка має великий вплив на прихильність та інтерес здобувачів освіти до отримання знань. Мотиваційні чинники посилюють ці інтереси та здібності в освітньому середовищі засобами діджиталізації (Infante-Moro, Infante-Moro & Gallardo-Pérez, 2020).

Виклад основного матеріалу. Цифрові освітні технології створюють позитивне, сприятливе освітнє середовище, яке сприяє мотивації здобувачів освіти до навчання. Такі технології також забезпечують швидкий доступ до відповідної інформації та розширюють кругозір навчання студентів. Тут варто зазначити, що інтеграція засобів діджиталізації в освітній процес позитивно корелює із залученістю та мотивацією здобувачів технічних спеціальностей, оскільки вони доброзичливо ставляться до використання технологій та усвідомлюють вплив цих технологій на їхні знання, навички та впевненість.

Одним із шляхів підвищення мотивації майбутніх фахівців технічних спеціальностей до навчання є онлайн-спільноти та активна участь здобувачів освіти у дискусіях, де вони діляться досвідом щодо підвищення активізації освітньої діяльності до навчання засобами діджиталізації, може позитивно вплинути на впевненість і компетентність таких здобувачів технічних спеціальностей у використанні цифрових освітніх технологій.

Цікавим і таким, що сприяє підвищенню мотивації студентів до оволодіння професійними компетенціями, є метод гейміфікації, тобто представлення за допомогою інформаційних технологій різних видів ігор (наприклад, ігри з професійними термінами), кросворди, чайнворди, що активізують пізнавальну діяльність здобувачів освіти й мотивують їх до ефективного оволодіння професійними компетенціями.

Ще один інструмент, який мотивуватиме здобувачів освіти до освітньої діяльності – це безкоштовна платформа для навчання в ігровій формі Kahoot, яка підходить для будь-якого навчального предмета і будь-якого віку.

З використанням інформаційних технологій здобувачі освіти виконують індивідуальні науково-дослідні завдання, створюючи проекти, презентації з різноманітної тематики професійної діяльності. У цьому контексті саме проектна діяльність, як одна з форм дослідницької та пізнавальної роботи, сприяє майбутнім фахівцям на практиці застосовувати

свої знання, навички та уміння, формує в них кооперативне співробітництво та є засобом підвищення мотивації до освітньої діяльності.

Висновок. Підсумовуючи результати дослідження, варто зауважити, що дедалі більше використання засобів діджиталізації для навчання, впровадження різноманітних технологічних додатків та їхній вплив на навчальну поведінку, мотивацію здобувачів освіти і отримання знань змінили всю сферу навчання та освіти як в Україні, так і в усьому світі.

Отже, діджиталізація освітнього процесу підвищує мотивацію до навчання. Крім того педагогічний вплив переходить від авторитарного до демократичного. Використання цифрових технологій дозволяє досягти свободи творчості учасників педагогічного процесу: здобувачів освіти та викладача.

Список використаної літератури:

1. Дембіцька, С.В., Мясковська, М.О., & Мясковська, Д.Я. (2021). Сучасні інформаційні технології як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія педагогічна*, 27, 14-17. <https://doi.org/10.32626/2307-4507.2021-27.14-17>
2. Infante-Moro, A., Infante-Moro, J. C., & Gallardo-Pérez, J. (2020, October). Motivational factors in the insertion of digital skills in teaching. In *Eighth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*, 365-370. <https://doi.org/10.1145/3434780.3436631>
3. Raji, N. A., Busson-Crowe, D. A., & Dommett, E. J. (2023). University-Wide Digital Skills Training: A Case Study Evaluation. *Education Sciences*, 13(4), 333. <https://doi.org/10.3390/educsci13040333>

Харчук Анастасія Іванівна
студентка 1 курсу магістратури
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна

«ВПЛИВ ТИПІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЯВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ»

Актуальність проблеми. У сучасному світі акцентуацій характеру вважають важливими чинниками, які впливають на поведінку та соціальну адаптацію особистості підлітків. Виховання в сім'ї відіграє важливу роль у формуванні та розвитку особистості, в першу чергу це впливає на акцентуації характеру дитини. Акцентуації характеру – це виражені особливості характеру, які в межах норми, але мають тенденцію до розвитку психопатології за певних обставин. Українські дослідники останнім часом почали активно

вивчати, як різні типи сімейного виховання впливають на ці особливості дитини особливо в підлітковому віці.

Ступінь розроблення проблеми. Вчені наразі досліджують, як саме різні стилі сімейного виховання впливають на ту чи іншу особливість формування акцентуацій характеру. Зокрема, розглянемо роботи Даяни Баумрінд, яка класифікувала основні стилі виховання та Карла Леонгарда, який ввів ще в 1964 році таке поняття як «акцентуована риса особистості» [2]. Акцентуація характеру на даний час визначається як гіпертрофована риса особистості, що може призвести до певної вразливості в особливих умовах або ситуаціях, хоча за нормальних обставин вона може ніколи і не проявлятися як психопатологія.

Вклад основного матеріалу. Карл Леонгард, німецький психіатр, розробив одну з найбільш відомих класифікацій акцентуацій характеру, виділяючи такі типи, як демонстративний, педантичний, застряглий і збудливий. В свою чергу, Діана Баумрінд (клінічний психолог та психолог з розвитку з Каліфорнійського університету) у своїх дослідженнях виділила такі чотири основні стилі виховання як авторитарний або дисциплінарний стиль; авторитетний стиль; демократичний та індиферентний (нехтування вихованням) [2].

Додаткові дослідження також підтверджують вплив сімейного виховання на формування акцентуацій характеру, включають роботи таких зарубіжних авторів як Джон Боулбі та Марі Аінсворс, які розробили власну теорію прихильності. Їх дослідження показали, що більш безпечна прихильність формується у демократичних родинах і краще сприяє розвитку хороших соціальних зв'язків та розвиває емоційну стабільність у підлітків [2].

Таким чином, проаналізувавши велику кількість досліджень ми можемо визначити рекомендації для батьків, які хочуть покращити виховання та взаємовідносини зі своїми дітьми у підлітковому віці: гармонізація вимог та підтримки, адаптивність у методах виховання, розвиток самостійності, емоційна відкритість.

Висновок. Таким чином, можемо зробити висновок, що збалансоване, авторитетне виховання може сприяти гармонійному розвитку особистості дитини у підлітковому віці, в свою чергу – крайнощі, такі як авторитарне або індиферентне виховання, можуть призвести до психологічних проблем у підлітків. Важливо, щоб батьки знали про ці зв'язки і вміли використовувати їх для організації здорового психологічного клімату в родині.

Список використаної літератури:

1. Ковальчук, Л. П. "Вплив сімейного виховання на соціалізацію дітей." Київ: Наукова думка, 2021.
2. Березуцький, А. М. "Стилі сімейного виховання та їх вплив на формування особистості дитини." Львів: Видавництво "Літопис", 2020.
3. Лідія Кравченко "Вплив сімейного виховання на розвиток характеру дитини: теорія та практика." Дніпро: Ліра, 2021.
4. Тетяна Мельничук "Психологічні аспекти сімейного виховання." Вінниця: Континент, 2020.

*Харіна Оксана Миколаївна,
студентка I курсу магістратури
ОПП «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна,*

«ОСНОВНІ ЧИННИКИ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ»

Актуальність проблеми. Причиною стресу у підлітків може бути будь-який чинник, що викликає страх чи тривогу. Стреси у підлітків - явище складне і може протікати досить бурхливо через вплив гормонів на організм.

Психіка у дітей у підлітковому віці є дуже нестабільною, тому що в цьому віці відбувається активна її трансформація. В цей період відбувається руйнування старої структури особистості та формування нової. У підлітків виникає інтерес до себе, до якостей своєї особистості, потреба оцінити та порівняти себе з однолітками, розібратися у своїх почуттях та переживаннях. Саме тому вразливість, запальність, перепади настрою стають характерною рисою цього віку.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що дослідженням стресових станів, їх виникненням та розвитком, проявам та наслідками займалися такі науковці: J.W.Green, L.S.Walker, 1997; H.Hartmann, 1981; J.C.Quick, C.D.Spielberger, 1994; J.Kennard, 2008 та інші.

У вітчизняній психології теоретичні, методологічні та практичні питання розвитку стресу та протидії йому висвітлюються у працях науковців: С.Д. Максименка, 2002; С.О. Ставицької, 1999; Л.Г. Терлецької, 2003; Н.І. Повякель, 2010.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює проблему стресу у підлітків, можна виділити *основні чинники, що призводять до стресу у підлітковому віці*

1. Стрес, пов'язаний із навчанням

Навчання є однією з найпоширеніших причин стресу підлітків. Виходячи з того, що підлітки половину свого часу проводять навчаючись у школі, навчання має великий вплив на них. Не завжди цей вплив тільки позитивний. Підлітки переймаються через оцінки, переживають від невдач у навчанні, бояться дуже суворих вчителів.

2. Фізичний стрес

В організмі підлітка відбуваються фізичні та емоційні зміни, які дуже часто стають причиною стресу. Вперше через те, що підлітки не розуміють, що саме відбувається з їх тілом в цей період.

3. Соціальний стрес

У підлітковому віці спілкування з однолітками виходить на перший план. Підлітки потребують визнання однолітків, які стають для них авторитетом. Саме через це, вони починають робити усе, щоб заслужити їх схвалення. При цьому конфлікти з друзями, знущання з боку однолітків і романтичні взаємини також доволі часто стають причинами стресового стану у підлітків.

4. Стрес через проблеми в сім'ї

Атмосфера у родині є дуже важливою для формування особистості підлітка. Такі чинники, як завищені очікування батьків, конфлікти між батьками, хвороба члена родини або напружені взаємини з братами чи сестрами, негативно впливають на підлітка.

Дуже важливим в цей період є роль батьків, стиль батьківської поведінки та виховання. Численні дослідження показують, що стиль виховання суттєво впливає на емоційний стан підлітка, на його соціальний розвиток та поведінку.

5. Фінансовий стрес

Фінансове становище турбує не тільки дорослих. Підлітки переймаються через те, щоб вони мали змогу придбати собі такі самі речі, які є у їх однолітків. Якщо вони не можуть цього зробити, у них розвивається невпевненість у собі та тривожність.

6. Травматичні події

Такі травматичні події, як нещасні випадки, хвороби, смерть близької людини, фізичне або емоційне насильство, завдають серйозного удару на психіку підлітка.

7. Стрімкі зміни в житті

Підліткам важче сприймати зміни в житті, ніж дорослим. Стрімкі зміни, наприклад, перехід до нової школи, переїзд у нове місто, поява нового члена родини здатні викликати в підлітка стрес. Якщо при цьому він не знає, як дати раду змінам та впоратися з негативними емоціями, його життя сповнюється напругою.

8. Нездорова конкуренція

Дуже часто в колективі однолітків виникає конкуренція. Конкуренція може бути корисною, коли мотивує підлітка прагнути до кращої версії себе. Проте якщо виникає нездорова конкуренція, яка викликає образу, ревності та навіть агресію, така ситуація призводить до стресу.

Якщо підсумувати все вищевикладене, можна зробити *висновки*, що підлітковий вік є дуже складним та важливим у житті людини. У цей період постає багато викликів перед дитиною, яка стає дорослою. Саме тому є багато чинників, які викликають стрес. Батькам дуже важливо вчасно помітити прояви стресу та допомогти підлітку впоратися з ним.

Список використаної літератури:

1. Волошок О.В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 17.
2. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 82. – Т. I. – Чернігів, 2010. – С. 126-136.
3. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей//Авторські програми з психології/ [упор. О.Главлік].-Київ: А 22. Шк.Світ.; Психол. б-ка, 2002.
4. Мірза О.В., Даценко Л.О., Сімороз О.В. Порівняльний аналіз особливостей адаптації до стресових чинників у дітей із психосоматичними захворюваннями та дітей, позбавлених батьківського піклування // Проблеми загальної та педагогічної психології, т. XIII, ч.5. – С.233-243.
5. Пов'якель Н.І. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації. Навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей).- Київ: НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2010.

6. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку[текст]: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07/ Ставицька Світлана Олексіївна, Національний педагог. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – Київ, 1999.
7. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: [монографія].- Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003.
8. Ясточкіна І.А. Особистісні чинники тривожності у ранньому юнацькому віці Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. - 2010.
9. Green J.W. Psychosomatic problems and stress in adolescence/ J.W.Green, J.W.Green/ Pediatric Clinics of North America? 1997, Vol.44. – №6.
10. Kennard J. A Brief History of the term Stress, 2008/ Vol.42. - №3.
11. Quick J.C. Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research/ J.C.Quick, C.D.Spielberger// International Journal of Stress Management. Volume 1, Number 2, April, 1994.

Хилевич Вікторія Дмитрівна
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Отиц Дарія Дмитрівна

«СПЕЦИФІКА МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ»

Актуальність теми. Юнацький вік – це період становлення особистості, пошуку себе та свого місця у світі. Війна ж стає жорстоким викликом для юнаків та юнок, руйнуючи звичний уклад життя, ставлячи під сумнів цінності та орієнтири. В таких умовах міжособистісне спілкування набуває особливого значення, адже саме воно дає юнакам відчуття єднання, підтримки та розуміння. Проблема міжособистісного спілкування є однією з фундаментальних в психологічній науці, саме тому інтерес до неї продовжує зберігатися протягом всієї історії психології. Актуальність цієї проблеми визначається її високою значимістю конструктивного розвитку та функціонування особистості в юнацькому віці. Хоч емоційна сфера в юнацькому віці не настільки нестабільна, як у підлітковому, однак усе ще характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до депресивних станів. В умовах військового стану особам юнацького віку дуже складно, адже вони чудово розуміють, що відбувається в країні, але ще не мають достатнього життєвого досвіду аби ефективно боротися зі своїми емоціями.

Ступінь розроблення проблеми. Міжособистісне спілкування сучасної молоді, особливо в контексті військово-політичної ситуації в країні, яка створює не тільки стресові умови життя, але і накладає певні обмеження на звичний спосіб спілкування є надзвичайно актуальним. Зокрема, Васюк К.М. досліджує проблему міжособистісних стосунків в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту. Дмитрієва С. М.

вважає, що, кількість тривожних юнаків і юнок значно збільшилась порівняно з минулим десятиліттям. Тривожність стала більш глибинною й особистісною та особливо проявляється у сфері спілкування з однолітками та вчителями.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік характеризується як період інтенсивного психічного особистісного й інтелектуального розвитку. Основні досягнення цього віку пов'язуються із входженням молодих людей у різні соціальні групи й засвоєнням ними нових ролей під час взаємодії. Загалом взаємодію як процес характеризують: сукупна діяльність, інформаційний зв'язок, взаємовплив, взаємостосунки та взаєморозуміння. Міжособистісна взаємодія як діалектичний процес представляє собою поєднання двох протилежних тенденцій: з однієї сторони - до співпраці та інтеграції; з іншої сторони – до боротьби та диференціації. Через те результати міжособистісної взаємодії можуть мати різноманітний характер: емоційно-позитивний (солідарність, послаблення напруження, схвалення) та емоційно-негативний (відхилення, напруження, антагонізм) [1].

Вільне спілкування у групі ровесників є головним (хоча й, знов-таки, не єдиним) способом самоствердження, а самоствердження є частиною емансипації. І групу однолітків, яка побудована на засадах рівності, не можна повністю замінити іншою групою. Навіть сім'я не може її замінити, тому що однією з задач спілкування в спільноті юнаків якраз і є вихід з-під впливу сім'ї [2].

Війна несе за собою значний рівень стресу, який негативно впливає на юнаків. Вони можуть стати більш емоційними, дратівливими, їм складніше стримувати негативні емоції. Зростає ризик розвитку тривожності, депресії, проблем з концентрацією уваги та пам'яттю. Все це може ускладнювати спілкування та розуміння з іншими людьми.

Тривожність у ранньому юнацькому віці, перш за все, пов'язана із зміною умов повсякденного життя, тобто відчуттям себе фактично в ролі дорослого. Адже перед молодими людьми постає питання вибору орієнтирів подальшого життєвого шляху та пов'язаних із цим труднощів, сумнівів у правильності цього вибору (складання іспитів, НМТ, обрання ВНЗ) [4]. В умовах військового стану юнаки частіше спілкуються онлайн, через соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри. Це дає їм можливість залишатися на зв'язку з друзями та близькими, шукати інформацію та підтримку. Зростає роль невербальних засобів спілкування, таких як міміка, жести, інтонація. Пріоритети української молоді з початком повномасштабного вторгнення значно змінюються. На перший план виходить потреба у згуртованості, підтримці та емоційній близькості. Юнаки та юнки в більшості випадків шукають розуміння та співпереживання у своїх однолітків. З одними однолітками формуються міцні дружні зв'язки, а з іншими теми для спілкування зовсім зникають. Це пов'язано із переїздом частини друзів в інші місця проживання, зовсім різне ставлення до того, що відбувається навкруги. Але загалом серед молоді зростає потреба у спілкуванні на теми сенсу життя, цінностей, майбутнього.

Організація «Клуб Добродіїв» за підтримки компанії Kantar презентувала результати всеукраїнського соціологічного дослідження: «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє» [3]. В даному проекті було опитано молодь від 13 до 19 років. За результатами опитування молодь найбільше хвилює проблема війни. У юнаків та юнок значно зріс страх за життя й здоров'я близьких людей. Найпопулярнішими темами для спілкування стали теми як жити далі, питання безпекового середовища. У половини опитаних хтось із членів родини є військовослужбовцем і значна частина домашніх обов'язків даної особи переклалася на них.

Отож, міжособистісне спілкування осіб юнацького віку значно змінилося з початком повномасштабного вторгнення. Юнаки потребують значно більшої підтримки та розуміння з боку друзів, однолітків, близьких людей. Спілкування стає способом емоційної розрядки, пошуку сенсу життя. Спілкування в даний період може стати і джерелом підтримки, сенсу життя та допоможе юнакам пройти через цей складний період.

Список використаної літератури:

1. Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229859388.pdf> (дата звернення: 1.04.2024 р.)
2. Мирослав Грінберг. Соціальні зв'язки підлітка: як відновити коло спілкування під час війни?. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/sotsialni-zv-iazky-pidlitka-ia-k-vidnovyty-kolo-spilkuvannia-pid-chas-viyny/> (дата звернення: 28.03.2024 р.)
3. Клуб добродіїв. Всеукраїнське соціологічне дослідження. URL: https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf?fbclid=IwAR1bxe07dA53gvMZxiVkpu5ua9QIYOR_9viRzBKtbnr5bBreSQVe1d5mkI (дата звернення: 1.04.2024 р.)
4. Котлова Л.О., Долінчук І.О, Ілющенко І. О.. Психічне здоров'я молоді в умовах військового стану. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення: 2.04.2024 р.)

*Цибенко Любов Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор філософії в галузі
«Соціальні та поведінкові науки»,
доценткафедри психології
Бондарчук Оксана Юріївна*

«ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ ТА ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЯ»

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день межі дітей молодшого шкільного віку, що належать до періоду навчання у молодшій початковій школі, зазвичай мають вік від 6-7 до 9-10 років. У цей час відбувається активний фізичний та психофізіологічний розвиток, що сприяє успішному проведенню систематичного навчання. У зв'язку з цим, сучасна дитина повинна бути готовою до навчальної діяльності у школі ще з 6 років.

Ступінь розроблення проблеми. Початок шкільної освіти співпадає з другою фізіологічною кризою, яка відбувається у віці близько 7 років. У цей період дитина переживає різке зміщення у її ендокринній системі, що супроводжується інтенсивним фізичним розвитком, збільшенням розмірів внутрішніх органів та перебудовою вегетативної системи. Це означає, що значна перебудова організму дитини співпадає з початком її

шкільної діяльності та формуванням нових соціальних відносин. Цей період вимагає від організму значної мобілізації його резервів. Однак фізіологічні труднощі (наприклад, нервова напруженість та підвищена втомлюваність) не стільки ускладнюють адаптацію, скільки, навпаки, сприяють успішному пристосуванню дитини до нових умов. Це можна пояснити тим, що фізіологічні зміни відповідають зростаючим вимогам, що виникають у зв'язку з новою життєвою ситуацією. [5, с. 83].

Виклад основного матеріалу. На думку О. Боговарової, «готовність до навчання у школі – це цілісна система взаємозв'язаних якостей дитячої особистості, включно з особливостями її мотивації, рівня розвитку пізнавальної, аналітико-синтетичної діяльності, ступеня сформованості механізмів вольової регуляції дій» [1, с. 78]. О. Главник готовність до школи визначає як «...певний рівень розвитку пізнавальних процесів, мисленнєвої діяльності, готовності до довільної регуляції своєї пізнавальної діяльності та соціальної позиції школяра» [2, с. 34].

Основними компонентами психологічної готовності дитини до шкільного навчання називають:

- 1) інтелектуальну готовність (готовність пізнавальної сфери);
- 2) потребово-мотиваційну готовність (загальноособистісна готовність);
- 3) готовність емоційно-вольової сфери;
- 4) соціально-психологічну готовність [4, с. 42].

Психологічна готовність дитини до шкільного навчання не полягає у наявності в неї психологічних рис, що відрізняють молодшого школяра, до моменту вступу до школи. Ці риси можуть формуватися протягом навчання впливом навчального процесу та умов життя і діяльності. В старшому дошкільному віці виникають особистісні передумови для такого "перетворення в учня": бажання навчатися та стати школярем, вміння контролювати свою поведінку та діяльність, належний рівень мовленнєвого та розумового розвитку, наявність пізнавальних інтересів, а також наявність необхідних знань, умінь і навичок для шкільного навчання. [4, с. 43].

Батькам старших дошкільників Г. Люблінська рекомендує не робити наступного:

- 1) до переходу в школу не змінювати режим життя дитини – не позбавляти її ігор, довгих прогулянок, денного сну;
- 2) не оцінювати все, що робить дошкільник на рівні оцінки діяльності молодшого школяра;
- 3) не проходити зі старшим дошкільником програму першого класу, насильно замінюючи гру навчанням (замість розвитку в грі, через гру) [4, с. 122].

Батькам старших дошкільників, навпаки, необхідно:

- 1) виховувати у дитини широкий інтерес до дослідження оточуючого світу, сприяти розвитку її спостережних здібностей, стимулювати аналіз та рефлексію над відчуттями та сприйняттям;
- 2) навчати дитину подолувати труднощі, розвивати навички планування та управління власним часом;
- 3) активно підтримувати розвиток самостійності та ініціативи у дитини;
- 4) формувати позитивне ставлення до навчання, вчителів, навчальних матеріалів та дисципліни в школі;
- 5) розвивати вміння дитини слухати та розуміти інших людей, проявляти повагу до чужих думок та враховувати потреби інших у власних рішеннях;

б) навчати дитину об'єктивно оцінювати свої дії та здібності. [4, с. 122].

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що на сьогоднішній день, вікові межі молодшого шкільного віку, що збігаються з періодом навчання у початковій школі, зазвичай становлять від 6 до 7 років і до 9-10 років. Під час цього етапу спостерігається подальший фізичний і психофізіологічний розвиток дитини, який є передумовою для успішного навчання. У зв'язку з цим сучасні діти повинні мати підготовку до навчальної діяльності вже з 6 років. Готовність до школи визначають як сукупність морфо-фізіологічних і психічних особливостей дитини старшого дошкільного віку, яка забезпечує успішний перехід до систематичного організованого шкільного навчання.

Для подолання психологічної неготовності дитини до школи можна використовувати сукупність методів психолого-педагогічної корекції розвитку сфери діяльності старших дошкільників, яка включає: безперервну позитивну стимуляцію всіх елементів діяльності; моделювання середовища безперервної спільної діяльності та її різних видів; поетапний розвиток психологічної побудови діяльності; безперервну зайнятість дитини в спільній діяльності у сім'ї або ЗДО; безперервне й цілеспрямоване планування успіхів; безперервну стимуляцію пізнавального інтересу дитини до світу.

Список використаної літератури:

1. Боговарова О. Психологічна готовність дитини до навчання в школі: діагностика, корекція та розвиток. Психолог-вкладка. 2013. №29. С. 77-83.
2. Главник О. Методика формування готовності дитини до школи. Українськоканадський проект «Молодь за здоров'я». Київ, 2016. 126 с.
3. Люблінська Г.О. Дитяча психологія (2-ге вид.). Київ: Вища школа, 2013. 355 с.
4. Оверчин А.Д. Психологічна готовність дитини до шкільного навчання: компоненти та критерії. Початкова освіта (Шкільний світ). 2014. № 6. С. 40-45.
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник (4-те перевид). Київ: Академвидав, 2016. 360 с.

*Черепанська Анюта Сергіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Степаненко Інна Миколаївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ З БАТЬКАМИ»

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день, конфлікти займають провідне місце серед людства. Особливої уваги у дослідженні потребують конфлікти у сфері дитячо-батьківських відносин, адже вони супроводжуються суперечностями думок, поглядів, переконань та установок, які суттєво впливають на становлення особистості.

Конфліктна поведінка старшокласників з батьками була предметом дослідження Т.Алексєєнко, А. Анцупова, В. Дружиніна, С. Котової-Олійник, Н. Шавровської та інших. На думку Н. Абрамян труднощі у взаємодії батьків з старшокласниками виникають внаслідок зміни ставлення до дорослих. Старшокласник стає критичнішим до їхніх слів і дій, аналізуючи поведінку та соціальну позицію [1]. За визначенням Ю. Сидоренко емоційна насиченість взаємин дорослих і дітей у сім'ї є найважливішим чинником формування безконфліктної взаємодії [4].

Виклад основного матеріалу. За результатами теоретичного аналізу, ми можемо зазначити, що конфліктна поведінка старшокласників з батьками пояснюється різними факторами. Ці фактори залежать від особливостей відносин між батьками та дітьми, які визначені особливостями соціального середовища, діяльності дитини та її рівнем свідомості.

На сьогоднішній день соціально-психологічний стан сім'ї та відносини між батьками та дітьми піддаються впливу різних негативних тенденцій, таких як соціально-економічні, демографічні та культурно-історичні. Ці тенденції призводять до розбіжностей у взаємодії між батьками та дітьми, викликаючи непорозуміння, що може спричинити конфліктні ситуації [2].

На думку О. Корман [3] конфліктна поведінка старшокласників з батьками пов'язана з низкою причин: непогодженість у сфері розподілу домашніх обов'язків, неприємливий стиль виховання (авторитарний), наявність суперечливих прагнень та інтересів. За визначенням автора, стрес і невдачі в житті дорослих також впливають на емоційний стан і здатність ефективно спілкуватися з старшокласниками, що в свою чергу, може спричинити виникнення конфлікту у дитячо-батьківських відносинах.

С. Тарасова наголошує на трьох сферах життєдіяльності старшокласників, де найчастіше виникають конфліктні ситуації: «старшокласник - сім'я» (сімейні протиріччя з членами родини та близькими); «старшокласник - школа» (конфлікти в школі); «старшокласник – однолітки» (ситуації конфлікту з однолітками) [6]. Автор стверджувала, що міжособистісний конфлікт між батьками та дітьми виникає, коли учасники опиняються у ситуації протистояння, яка вважається значущою психологічною проблемою. Ця ситуація характеризується активністю конфліктуючих сторін і спрямована на подолання розбіжностей між ними та задоволення інтересів обох або однієї сторони.

За визначенням Н. Шавровської [7] провідними чинниками виникнення конфліктних ситуацій між старшокласниками і батьками є:

- не визнання та не сприйняття батьками старшокласника як самостійної особистості, яка має право на власну думку та помилковість суджень та дій;
- відсутність довіри та страх відпустити дитину у доросле життя;
- суперництво за владу та авторитетність;
- відмінність у поглядах на виховання;
- значні батьківські очікування щодо реалізації дітей;
- порівняння у проектуванні поведінки старшокласника на себе.

Як *висновок*, хочемо зазначити, що конфліктна поведінка старшокласників з батьками має психологічні (боротьба за лідерство, відсутність комунікації, несприйняття один одного, невміння слухати та чути) та соціальні (девіантність поведінки, матеріальні та побутові труднощі) складові.

Список використаної літератури:

1. Абрамян Н. Д. Конфліктність як вікова характеристика підлітків та юнаків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. Вип. 6. С. 3-18.
2. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 510
3. Корман О. А. Батьківське ставлення та його вплив на формування дитячої особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. Київ. ун-ту імені Бориса Грінченка, Інту пробл. виховання НАПН України. Київ : Вид-во Київ. ун-ту імені Бориса Грінченка, 2011. С. 70–84.
4. Сидоренко Ю. І. Формування гармонійних взаємин батьків і підлітків у неповній сім'ї : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Сидоренко Юлія Ігорівна; Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля. – Київ, 2016. – 235 с.
5. Тарасова С. Батьківська педагогіка у спадщині В. О. Сухомлинського. Наукові записки [Кіровоградського держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. 2013. Вип. 123 (1). С. 301–304.
6. Шавровська Н.В. Заповіді щасливого батьківства. Київ : Марич, 2009. 57 с. (Бібліотечка соціального працівника).

*Черепашенко Наталія Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри психології
Бондарчук Оксана Юрївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ»

Шлюбно-сімейні відносини є важливим етапом у житті кожної людини. Готовність до цих відносин має глибокі психологічні корені, які відображаються у формуванні особистості, взаємодії з іншими людьми та уявленнях про майбутнє. Цей етап є дуже важливим для молодих людей, оскільки він визначає їхні майбутні відносини.

Теоретичні підходи до готовності до шлюбно-сімейних стосунків включають різні концепції, такі як теорія Е. Еріксона, яка стверджує, що готовність до шлюбу виникає внаслідок успішного вирішення кризи ідентичності у підлітковому віці [1]. Також є теорії, які акцентують на готовності людини вкладати свої ресурси у сімейні відносини, передбачаючи взаємну підтримку та взаємодопомогу. Психологічна сутність поняття «готовності до шлюбно-сімейних стосунків» полягає у психологічній готовності особистості до встановлення та підтримки стійких, взаємних відносин з партнером, яка ґрунтується на розумінні своїх потреб, умінні вирішувати конфлікти та спільно досягати поставлених цілей.

Серед соціально-психологічних детермінантів готовності чоловіків та жінок до створення сім'ї можна виокремити вплив родинних цінностей та моделей поведінки, що були

встановлені в їхньому дитинстві. Також важливими факторами є соціокультурне середовище, статеві ролі та очікування суспільства щодо сімейного життя [2].

Психологічні особливості готовності до шлюбно-сімейних стосунків у молодого покоління включають формування ідентичності, зосередження на особистісному розвитку та самопізнанні, що допомагає їм усвідомлювати власні цінності та потреби. Крім того, молодь активно працює над розвитком соціальних навичок, емоційної інтелігентності та уміння приймати відповідальність за власне життя та відносини з партнером.

Як зазначено раніше, то готовність до шлюбу і сімейного життя починається з самовизначення та самосвідомості. Молодь повинна розуміти свої потреби, цінності, а також свої сильні та слабкі сторони. Це допомагає їм стати свідомими про те, який тип відносин вони шукають та які очікування вони мають щодо партнера.

Для деяких молодих людей готовність до шлюбу включає в себе також підготовку до ролі батьківства. Вони повинні бути готові приймати відповідальність за виховання дітей і вирішувати питання, пов'язані з розширенням сім'ї.

Готовність до шлюбу вимагає реалістичних очікувань та прийняття невизначеності. Молодь повинна розуміти, що життя в сім'ї може бути складним і не завжди відповідати їхнім уявленням, але здатність пристосовуватися і розвиватися разом з партнером допомагає подолати будь-які труднощі.

За результатами невеликого опитування готовність молоді до сімейно-шлюбних відносин в Україні може бути різною, що залежить від чималої кількості факторів, наприклад, таких як соціально-економічні умови (до яких на даний момент в першу чергу молодь відносить повномасштабне вторгнення росії до України), культурні традиції, освіта, рівень індивідуальної самосвідомості та досвіду взаємин. Деяка частина молоді в Україні може мати певні труднощі або сумніви щодо вступу в шлюбно-сімейні відносини через нестабільність економічної ситуації, відсутність довіри до інституту шлюбу або недостатню підготовку до ролі партнера та батька/матері. Однак, багато молодих людей в Україні виявляють зацікавленість у створенні сім'ї та демонструють готовність до створення стійких і взаєморозуміючих відносин [2].

Шляхи формування психологічної готовності молоді до створення сім'ї включають усвідомлення власних цінностей і потреб, активну підготовку до міжособистісних відносин та розвиток емоційної стійкості. Додатково, можливості для формування готовності можуть включати участь у програмах з партнерського навчання, тренінги з комунікаційних навичок та самопізнання.

Отже, готовність до шлюбу і сімейного життя - це складний процес, що включає в себе різні психологічні аспекти, такі як самовизначення, розвиток соціальних навичок, прийняття відповідальності та розвиток емоційної інтелігенції. Ці аспекти формують основу здорових і стійких відносин, які забезпечують щастя і благополуччя в сімейному житті.

Список використаних джерел:

1. Еріксон Е. Ідентичність: молодь і криза: пер. з англійської/Е. Еріксон - М.: Прогрес, 1996. - 344 с.;
2. Психологія сім'ї: навч. посіб./ Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.

*Шандурська Вікторія Станіславівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖЖЯ ШЛЮБОМ»

Актуальність проблеми. На даний час Україна переживає складні часи в умовах воєнного стану, які мають значний вплив на психологічний стан суспільства та їх сімей. Війна на території України загрожує її громадянам виснаженістю, тому стає важче будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і розуміння. Це позначається на сімейних стосунках, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування.

Міцні подружні стосунки зазвичай ґрунтуються на багатьох важливих речах, серед яких є: кохання, взаєморозуміння, підтримка та довіра одне до одного. Сім'я - це найважливіше соціальне середовище для кожної особистості. Питання сімейного життя залишаються актуальними для психологічної науки і на дослідницькому фронті й сьогодні. Фахівці з психології виявляють науковий інтерес до аналізу сімейного спілкування через те, що цей соціальний інститут є вразливим перед змінами в сьогоденні.

Родина створюється для задоволення потреб її членів. Але, через значні зміни впливу різних факторів, потреби в межах сім'ї на даний час задовільняються все менше. Саме через це задоволеність шлюбними відносинами є ключовим чинником, який впливає на розвиток сімейних відносин. Значущість цього дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для надання психологічної підтримки та консультування сімейних пар з метою збереження та покращення їх відносин у період війни.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що в нашому дослідженні, ми базуємося на сучасних досягненнях у вивченні шлюбних відносин і задоволеності сімейним життям, зокрема на дослідженнях таких українських науковців, як Л.В. Долинська, С.А. Клапшівська, Е.В. Козловська, М. Пірен, О.А та інші.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання шлюбних відносин, на мою думку, можна стверджувати, що основними його чинниками задоволеності шлюбом є: соціально-економічні, статусні, а також психологічна сумісність партнерів, відповідність рольовим очікуванням партнера, статеві відмінності, соціально-психологічний клімат сім'ї та ін.

Задоволеність шлюбом безпосередньо впливає на стійкість подружнього союзу – низька задоволеність шлюбом за незначного впливу інших важливих факторів призводить до розпаду сім'ї. Отже, виявлення чинників задоволеності шлюбом є актуальною проблемою, вирішення якої буде сприяти попередженню появи розлучень під час проведення відповідної консультативної та просвітницької роботи серед наречених та подружніх пар.

У своїй моделі якості шлюбу Р. Левіс та Дж. Спеніер виділяють три великі групи чинників задоволеності шлюбом: дошлюбні, соціальні та економічні, особистісні та внутрішньо подружні (Левіс, Спаніер, 1971).

Поняття «стабільність сім'ї» увів Н.Аккерман [17, с. 5]. Стабільність сім'ї, на його думку, передбачає збереження ідентичності у часі, контроль над конфліктами і здатність сім'ї до зміни і подальшого розвитку.

Схема стабільності шлюбу вперше була запропонована Р.Левінгером, який розглядав стабільність шлюбу як результат балансу трьох типів сил:

- внутрішнього притягання, пов'язаного з привабливістю індивідів один до одного (любов, дружні стосунки, фінансова підтримка, високий соціальний статус чоловіка, престижність положення сімейної людини, її великі можливості в різних сферах);

- зовнішньої підтримки шлюбу (моральні обов'язки щодо шлюбу, побоювання зашкодити кар'єрі розлученням, обов'язки щодо дітей, труднощі, пов'язані з соціальною роллю самотньої людини, правові бар'єри, ганьба розлучення) – «соціальні бар'єри», які протидіють розлученню; - сил, що протидіють стабільності (інший партнер, конфлікт кар'єри і шлюбних обов'язків, протиріччя між прив'язаністю до батьків і партнера, привабливість свободи від сімейних обов'язків, прагнення жити на свої кошти тощо) [19].

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини. Задоволення основних потреб в шлюбі дозволяє людині прагнути до подальшого її розвитку. Під час війни стає зрозумілим, що є головним, а що другорядним у житті. Починають цінуватися речі, про які ми навіть не замислювалися в мирний час. І може статися так, що це різні речі для подружніх партнерів і точок дотику немає.

Список використаної літератури:

1. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально психологічний тренінг). Київ : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. Драгоманова. Київ, 2002. 73 с.
2. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2011. 208 с.
3. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17 С. 114–120.
4. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. *Український науковий журнал*. 2018. №4 URL: <http://socialscience.com.ua/article/657> (дата звернення 06.09.2023).
5. Ackerman N. Family therapy in transaction / N.Ackerman – Boston, 1970.
6. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review / R.Levinger // *Journal of Marriage and the Family*. - 1965. – Vol. 27. - № 1. - P. 19-28.
7. Lewis R., Spanier G. The rising about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. New York, 1971. P. 105–113.

*Шарко Богдана Романівна,
студентка I курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

«ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКА»

Актуальність проблеми. На дошкільний вік припадає значна кількість так званих сензитивних періодів, коли певна психічна функція розвивається особливо інтенсивно [1, с.65]. Перші прижиттєві реакції малюка виникають у контексті його спілкування з дорослими, зокрема під час годування дитини матір'ю. Здатність до наслідування є ключовим елементом інтелектуального та моторного розвитку дитини. Процес наслідування включає два важливі компоненти: копіювання дій та відбір певних зразків для наслідування. З часом розвивається вміння наслідувати за пам'яттю. Діти часто наслідують дії, якими ще не оволоділи, що сприяє їхньому навчанню. В процесі росту дитина освоює різноманітні види діяльності, включаючи ігрову, трудову, продуктивну та побутову. Цей процес формує як технічні, так і мотиваційно-цільові аспекти.

Ступінь розроблення проблеми. Слід зазначити, що тему діагностики і психокорекції дошкільників вивчало багато науковців, таких як Т. Дуткевич, С. Максименко, Н. Панчук, С.Б. Кузікова та ін. Особливо цікавим є факт, що психодіагностична методика є надійною, якщо коефіцієнт її надійності у цілому складає не менше 0,75-0,85 (75-85% від максимально можливого результату), який висвітлено в роботах О.М.Гріньової, Л.А.Терещенко [3, с.43]. Найбільш надійні психодіагностичні методики мають коефіцієнт надійності 0,9 і вище.

Виклад основного матеріалу. Ознайомившись з літературою з даної теми, хочу зазначити деякі важливі особливості у коригуванні психічних порушень та їх діагностиці. Психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу[2;с.10].Корекційна робота з дитиною повинна бути розглянута як цілісна та усвідомлена діяльність, а не просте навчання окремих навичок. Важливо враховувати не лише психологічні аспекти, а й умови її життя, виховання та навчання. Ефективність психокорекційного процесу залежить від здатності психолога скласти доречну психокорекційну програму, дотримуючись методичних вимог та використовуючи різноманітні методи відповідно до поставлених завдань. При оцінці поведінкових та емоційних реакцій дитини краще поєднувати метод спостереження з проєктивними методами дослідження особистості (кольорово-асоціативні тести, методика незакінчених речень, малюнкові тести). Типова модель корекції основана на організації конкретних психокорекційних впливів з використанням різних методів: ігротерапії, сімейної терапії, психорегулюючих тренувань [2; с.145]. Індивідуальна модель корекції орієнтована на корекцію різних порушень в дитини чи підлітка з урахуванням його індивідуально-типологічних, психологічних особливостей.

Розвиток пізнавальних функцій є однією з основних задач практичного психолога у роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Ця задача передбачає активізацію пізнавальної активності з метою формування пізнавальної мотивації та розвиток різних аспектів уваги, таких як стійкість, концентрація, переключення та самоконтроль. Заняття, проведені практичним психологом, ґрунтуються на принципах комплексного впливу на вищі психічні функції з урахуванням домінуючих об'єктів впливу, які змінюються залежно від формування у дітей пізнавальної діяльності та її саморегуляції. Консультативно-просвітницька та профілактична робота спрямована на надання допомоги педагогам і батькам у вихованні та розвитку дітей з ООП.

Як *висновок*, можна зазначити, що вчасно розпочата психокорекція і діагностована проблема психічного розвитку у дитини сприяють кращим результатам. Важливим компонентом процесу є співпраця сторін: педагогів, батьків і психолога. Вступ дитини у світ дорослих у різних сферах діяльності відбувається із врахуванням її індивідуальних особливостей. Рольова гра виступає для дошкільників важливим інструментом формування міжособистісних взаємин. Вік дитини з народження до 6-7 років являється найважливішим періодом становлення її як особистості.

Список використаної літератури:

1. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
2. Основи психокорекції особистості дитини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський Національний університет імені Івана Огієнка, 2021. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5551/Panchuk-N.P.-Osnovy-psykhokorektsii-osobystosti-dytyny.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Грінцова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. – 227 с.
4. Консультативно-діагностичний супровід дітей з особливими освітніми потребами в діяльності психолого-медико-педагогічних консультацій : посіб. / Жук Т. В., Ілляшенко Т. Д., Луценко І. В. та ін.; за ред. А. Г. Обухівської. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. – 247 с.

*Шевчук Юлія Валеріївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологія врегулювання конфліктів»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Степаненко Інна Миколаївна*

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність проблеми. Воєнний конфлікт в країні та соціально-політична криза мають негативний вплив на усі аспекти життєдіяльності населення, особливо на емоційну стійкість людей. Найбільш потужному впливові підлягають підлітки, які і без того переживають кризовий етап свого розвитку.

Ступінь розроблення проблеми. Підвищення або збереження емоційної стійкості пов'язано з пошуком ресурсів, які допомагають подолати наслідки негативних впливів (В. Крайнюк, Г. Ришко, К. Роман, Ю. Щербатих). В умовах війни емоційна стійкість порушена за умов нестачі базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). Емоційна стійкість підлітків була предметом дослідження багатьох науковців: С. Анохіна, Ю. Жданович, Т. Кочубей, Г. Мигаль, О. Протасенко, А. Реан та інші. Зокрема Т.Кочубей зазначав, що емоційна стійкість визначається індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів, які дозволяють людині краще протистояти негативному впливові стрес-факторів [1]. На думку Г.Лапшинської, низький рівень прояву емоційної стійкості властивий підліткам, які мають недостатньо розвинену емоційно-вольову сферу [3].

Виклад основного матеріалу. Емоційна стійкість розглядається як здатність особистості ефективно керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми. Вона активізує різні аспекти емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, соціальна усвідомленість, керування відносинами та вміння розв'язувати емоційні проблеми [2].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання емоційної стійкості підлітків в умовах війни, ми можемо зазначити, що:

- будь-яку критичну ситуацію життєдіяльності підліток буде розглядати, спираючись на поведінку батьків чи близького оточення;
- умови, в яких перебуває підліток, можуть як сприяти утворенню ресурсу ззовні, щоб розвинути емоційну стійкість, так і мати негативний вплив у вигляді деструкцій;
- певний вплив надають і індивідуальні особливості (позитивний вплив надає емоційна стійкість, тоді як її недостатня сформованість може призвести до стресових станів);
- підліткам, які знаходяться в зоні воєнного конфлікту, притаманне специфічне переживання стресової ситуації (недостатньо досвіду, психологічної та соціальної зрілості), адже вони не розуміють до кінця що відбувається.

З зазначеного вище можна стверджувати, що в наш час існує потреба в подальшому вивченні і розвитку проблематики емоційної стійкості підлітків в умовах війни для того, щоб в подальшому була можливість протидіяти негативним діям ззовні.

Особливо така допомога необхідна підліткам, які були в зоні ведення бойових дій та після примусового переселення в безпечні місця.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що підлітковий вік є кризовим періодом життя, тому знаходячись у такій екстремальній ситуації, як бойові дії, підліток ще не має відповідного життєвого досвіду для адекватного реагування, він незрілий емоційно, а тому не розуміє, як йому потрібно діяти. Саме тому підліткам потрібна соціальна підтримка і сприятливі соціально-психологічні умови життєдіяльності.

Список використаної літератури:

1. Кочубей Т. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості / Т.Кочубей, А.Семонов // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2013. – Ч. 1. – С. 117-124.
2. Корнілова В.В. «До проблеми вивчення психічних станів особистості». Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 295 – 308. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158330>
3. Лапшинська Г. Вікові особливості емоційної стійкості учнів / Галина Лапшинська [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6822>.

Шнирєва Лілія Михайлівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У КОЛЕКТИВІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА»

Актуальність проблеми. У сучасних умовах все більше уваги приділяється такому явищу як соціально-психологічний клімат колективу. Протягом багатьох років ця проблема, як і зараз, залишалася актуальною через зростання вимог до рівня психологічної включеності людини в її трудову діяльність, ускладненням психічної життєдіяльності людей, і постійним зростанням їх домагань. Соціально-психологічний клімат грає першорядну роль формуванні психологічного і функціонального комфорту у професійної діяльності. Соціально-психологічний клімат можна охарактеризувати з різних точок зору, зокрема, необхідно визначити та виявити наявність та частоту стресогенних ситуацій, авральних способів реалізації управлінських рішень, можливість виникнення екстремальних умов праці, конфліктогенну обстановку тощо. Ці фактори характеризують негативні умови соціально-психологічного клімату в організації в цілому, що відбивається на стані персоналу, який переживає у зв'язку з цими ситуаціями стресові стани, психологічні навантаження, які спричиняють виснаження нервової системи та емоційне вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Що питання проблематики соціально-психологічного клімату в колективі вивчали А.В. Петровський, А.А. Бодальов, Я.Л. Коломінський, Л.І. Анцупова, та інші вчені. Зокрема, А. В. Петровський підкреслював, що для створення сприятливого соціально-психологічного клімату важливо:

- Забезпечити демократичний стиль керівництва.
- Розвивати відкрите та доброзичливе спілкування.
- Заохочувати співпрацю та взаємодопомогу.
- Створювати комфортні умови праці. (А.В. Петровський, ймовірно).

О.О. Бодальов дослідив, як спілкування впливає на атмосферу в групі, міжособистісні стосунки та продуктивність групи. Він виявив, що ефективне спілкування є ключовим фактором створення сприятливого соціально-психологічного клімату. [1]

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічний клімат найбільш репрезентативно можуть демонструвати дані, що відбивають вплив на трудову поведінку, мотивація співробітників у професійній діяльності. Оцінка частоти конфліктів, що виникають, та аналіз їх причин дозволяє змінити параметри соціально-психологічного клімату та у бік покращення психологічного статусу кожного зі співробітників та коригувати процес емоційного вигорання.

Оцінка себе і свого становища у суспільстві породжує почуття задоволеності, чи навпаки невдоволення собою чи оточуючими. Подібні переживання відбиваються на психологічному стані людини, її думках і почуттях. Оскільки людина є частиною загального і цілого, можна говорити, що психологічний стан кожної людини створює психологічний фон колективу. Кожна людина, що відноситься до соціальної групи, і беручи участь у спільній трудовій діяльності, впливає на багато сторін життя колективу, в тому числі і на його соціально-психологічний клімат. Також людина має свої індивідуальні та психологічні особливості. І в залежності від того, яким він є, він може позитивно або негативно впливати на колектив. Професор І. С. Кон звертає увагу на те, що розвиток і становлення трудового колективу проходить кілька етапів. У першому етапі головну роль грає емоційний чинник. Від того, як людина входить у новий колектив, наскільки позитивний контакт він зможе встановити, залежить його подальші взаємини з членами групи. особливостями. Кожна людина є носієм певних особистісних якостей, установок і соціальних норм, і виступає як об'єкт емоційного спілкування. Позитивний психологічний клімат пов'язаний, перш за все, з певною спрямованістю колективу і з відчуттям просування в обраному напрямку, з успіхами колективу. [2]

В соціально-психологічному кліматі надзвичайно важливим є спільна робота для досягнення загальних цілей, взаємодопомога та підтримка членів групи, поділ завдань та відповідальності, ефективна комунікація та координація дій, взаємна повага та довіра. Рівень сформованості соціально-психологічного клімату в організації (фірмі, колективі) є одним із ключових показників успішності роботи керівника. Б. Д. Паригін підкреслює, що соціально-психологічний клімат має вирішальний вплив на успішність діяльності людей у всіх сферах життя суспільства.

Створення сприятливого соціально-психологічного клімату – це складне завдання, яке потребує постійних зусиль з боку керівника. Однак це завдання є цілком виправданим, адже воно може значно підвищити ефективність роботи організації та зробити життя людей в ній більш комфортним і щасливим.

Висновок, хочемо підкреслити, що сприятливий соціально-психологічний клімат – визначає компетентність керівника, та спільні зусилля усіх учасників колективу. До успішності такого веде: оцінка себе і свого становища у суспільстві, спільна робота, взаєморозуміння, довіра та відповідальність.

Список використаної літератури:

1. Бодальов О. О. Психологія спілкування: (вик. А. А. Бодалев, с 2002 – Н. Л. Карпова), 2002. 250 с.
2. Кон, І.С. Соціологія особистості. Серія: Над чем работают, о чем спорят философы. Видавництво: М., Політиздат Рік видання: 1967 Сторінок: 383
3. Паригін Б.Д., Основи соціально-психологічної теорії. Видавництво: М, Політиздат Рік видавництва: 1971г. 328 с.

Шульга Олександр Володимирович
студент 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я
Мозгова Галина Петрівна

«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ»

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни на території України велика кількість військовослужбовців, особливо учасники бойових дій, потрапляють до групи ризику психічної дезадаптації, починають страждати психічними посттравматичними розладами та відчувати труднощі в процесі адаптації до мирного життя. Відповідно виникає потреба в пошуку ефективних методів реабілітації комбатантів та їх повернення до повноцінного життя в соціумі. До найбільш популярних методик, які використовують спеціалісти, належать: когнітивний тренінг; вестибулярний тренінг; нейрофідбек-терапія; індивідуальна та групова психотерапії; медитативні та трансівні техніки; ресурсна психотерапія; проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації. Значну увагу приділяють також і заняттям спортом, арт-терапії, іпотерапії та іншим методам, які підсилюють ефект від основного лікування [1]. Але проблема вдосконалення системи психологічної та психосоматичної допомоги пацієнтам із посттравматичним розладом залишається важливим і пріоритетним завданням під час воєнних дій в Україні.

Ступінь розроблення проблеми. У сучасній психологічній практиці існують різні наукові підходи, щодо змісту, структури й особливості поняття психологічної реабілітації. Перші ґрунтовні дослідження були зроблені в США після В'єтнамської війни. Науковцями було виділено в окрему діагностичну групу посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).[2]. Завдяки працям М.Б.Вільямс, Сойлі Пойюла, були розроблені ефективні методики подолання

симптомів травматичного стресу [3]. Вітчизняними науковцями-психологами за роки війни напрацьований значний матеріал з проблем психологічної реабілітації учасників бойових дій, висвітлено теоретико-практичні питання, що стосуються виникнення бойової психічної травми, розладів психіки, бойового шоку та бойової втоми, а також ПТСР. Зокрема, реакції на важкий стрес та розлади адаптації досліджували Л.О.Герасименко, А.М.Скрипников, Р.І.Ісаков на базі кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету [4]. Особливостями психологічної реабілітації УБД засобами природної релаксації займався Попелюшко Р.П.(Хмельницький національний університет). Комбінована патологія (ПТСР в поєднанні з черевно-мозковою травмою) вивчалася вченими ДУ «Інститут нейрохірургії імені акад. А.П. Рамоданова НАМН України» [1]. Але питання ПТСР у військовослужбовців потребують подальших досліджень та впровадження їх результатів в діяльність практичних психологів.

Вклад основного матеріалу. Аналіз сучасної наукової літератури з проблем ПТСР в учасників бойових дій передбачає розгляд таких питань:

1. Сучасний погляд на психотравму.
2. Клініко-психологічна діагностика ПТСР (посттравматичний стресовий розлад класифікується згідно МКХ – 10; МКХ-11).
3. Психогічно-відновлюваний етап – підбір індивідуального психотерапевтичного впливу.
 - 3.1. Rewind technique.
 - 3.2. «Контейнерування» травмуючих спогадів.
 - 3.3. Створення «подвійної усвідомленості».
 - 3.4. Робота з травмуючими сновидіннями.
 - 3.5. Робота з флешбеками як видом дисоціації.
4. Соціальна адаптація як заключний етап реабілітації учасників бойових дій.
 - 4.1. Психосоціальна освіта (пропаганда здорового способу життя).
 - 4.2. Розвиток навичок самостійного життя.
 - 4.3. Створення зони психологічного комфорту.
 - 4.4. Тренінг сімейних взаємовідносин.

Висновок. Психологічна реабілітація учасників бойових дій передбачає комплексний підхід у відновленні військовослужбовців з ПТСР, що забезпечує реалізацію швидкої адаптації воїнів, які отримали психічні травми. Проблеми психологічної реабілітації учасників бойових дій є важливими для вивчення в умовах продовження війни на території України.

Список використаної літератури:

1. Попелюшко Р.П.(2015). Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. // Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 13, с.198-207.
2. Фоа Е., Теренс М., Фридман М. (2005). Ефективна терапія посттравматичного стресового розладу.// «Когито-Центр». – 467 с.
3. Вільямс М., Пойюла С. (2023). ПТСР. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу.// Київ, вид-во Р.Бурлаки, с.527.
4. Герасименко Л., Скрипников А., Ісаков Р. (2023). Реакція на важкі стрес та розлади адаптації.//К.:ВСВ «Медицина», с.120.

*Щербій Вікторія Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Теорія та практика наукової психології»*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Ляшенко Олексій Андрійович*

«СПОВІДУВАННЯ РЕЛІГІЇ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ»

Вже 10 років Україна перебуває у стані війни. Дана ситуація породжує багато викликів для психічного здоров'я не тільки військових, але і цивільного населення: підвищення рівня тривожності, розвиток психічних розладів, залежностей, психологічних травм тощо. Тому питання ресурсів підтримки, подолання, відновлення та росту внаслідок переживання травматичних досвідів, стає ще більш актуальним. Як показує загальнонаціональне дослідження кінця 2022 р., абсолютна більшість, а саме 74,1% українців, визнають себе віруючими [1]. Оскільки релігія є популярним соціально-культурним явищем України, важливо розглянути його як чинник посттравматичного зростання (ПТЗ).

Аналіз наявних досліджень та публікацій показав, що дана тема є відносно новою для психології, оскільки вивчати й висвітлювати її почали у 2000-х роках. Так релігійність в контексті ПТЗ та зцілення психологічної травми у своїх працях описували такі вітчизняні та зарубіжні автори: Климчук В.О., Кравчук С.Л., Титаренко Т.М., Ширченко В.В., Лауфер А., Парк К., Пергамент К., Фаяз І., Шоу А. та інші.

Опрацювавши наявну літературу ми дійшли висновку, що посттравматичне зростання – це процес та результат переживання психологічної травми, який передбачає позитивні психологічні зміни у структурі особистості, розвиток сильних сторін, ресурсів, адаптаційних можливостей тощо. Одними з важливих чинників ПТЗ є наявність сенсу життя, життєвих цінностей та соціальної підтримки, про що у своїх дослідженнях зазначали Ч. Свіет та М. Алмейда з колегами [3; 6].

З одного боку, релігія є певною системою світогляду, відповідно вона пропонує вже сформований набір моральних та духовних цінностей, і навіть допомагає подивитись на світ під призмою вищої мети. Таким чином, релігійні люди можуть вбачати сенс у своїх стражданнях, вважаючи їх частиною плану Божого.

З іншого боку, релігія дає відчуття включеності в спільноту та соціальної підтримки, зокрема через взаємодію між віруючими та емоційну підтримку через спільні молитви, релігійні обряди тощо.

У своїй монографії Климчук В.О. зазначав, що «перед обличчям травми, безпорадності та страху, світ більше не сприймається як доброзичливий і передбачуваний, а особистість перестає відчувати себе компетентною і невразливою. Разом з цим приходиться сильне усвідомлення власної смертності» [2]. І як показує практика, на фоні цього, велика кількість людей звертається до релігії, оскільки вона може пропонувати концепцію безсмертя душі, життя після смерті, реінкарнацію, що в свою чергу, дозволяє прийняти власну смертність та зменшити страх загибелі.

У своєму дослідженні А. Лінлі та С. Йозеф зробили три важливих висновки стосовно релігії та ПТЗ. По-перше, релігія та духовність зазвичай, хоча й не завжди, корисні для людей у боротьбі з наслідками травми. По-друге, травматичний досвід може призвести до поглиблення релігійності чи духовності. По-третє, позитивне релігійне пристосування, релігійна відкритість, готовність зіткнутися з екзистенційними питаннями, релігійна участь і внутрішня релігійність зазвичай асоціюються з посттравматичним зростанням [5].

М. Гербер, А. Боалс та Д. Шюттлер, аналізуючи роботи інших вчених, описували релігію як копінг-стратегію, яка може включати позитивну та негативну поведінку. Таким чином, позитивну сторону даної категорії уособлюють такі методи, як пошук духовної підтримки, гуманістична релігійна переоцінка життя та наповнених ним сенсів, а також релігійне прощення. Негативна ж сторона представлена демонічними релігійними цінностями, духовним невдоволенням та каральними релігійними практиками і діями [4].

В цьому контексті дані дослідники наводять висновок І. Харріс та колег: «з точки зору прогнозування ПТЗ, позитивний релігійний копінг корелює посттравматичне зростання, тоді як негативний релігійний копінг з ним не пов'язаний» [4].

Провівши теоретичне дослідження обраної нами теми, ми прийшли *висновку*, що релігія може виступати вагомим чинником посттравматичного зростання, надаючи сенс життя, систему цінностей та соціальну підтримку, а також сприяючи психологічному зціленню після переживання травматичних досвідів.

Список використаних джерел

1. Війна і церква. Церковно-релігійна ситуація в Україні 2022р. Інформаційні матеріали. К., 2022 – 124 с. URL: https://razumkov.org.ua/images/2023/02/13/2022_Religiya_SITE.pdf
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>
3. Almeida, M., Ramos, C., Maciel, L., Basto-Pereira, M., & Leal, I. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 995981. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.995981/full>
4. Gerber, M. M., Boals, A., & Schuettler, D. (2011). The unique contributions of positive and negative religious coping to posttraumatic growth and PTSD. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), 298. URL: https://www.researchgate.net/publication/232505610_The_Unique_Contributions_of_Positive_and_Negative_Religious_Coping_to_Posttraumatic_Growth_and_PTSD
5. Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11. URL: https://www.researchgate.net/publication/249000472_Religion_spirituality_and_posttraumatic_growth_A_systematic_review
6. Thweatt, C. (2021). The Relationship Between Posttraumatic Growth, Social Support, and Rurality. URL: <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3405&context=etd>

СЕКЦІЯ «МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ»



*Буханенко Аліна Олексіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та
регіональні студії»»,*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

«ІСТОРИОГРАФІЯ ПИТАННЯ ЩОДО ВИСВІТЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНИ ТА ЄС У НАУКОВИХ ПРАЦЯХ УКРАЇНСЬКИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ»

Актуальність проблеми. Україна – це доволі молода незалежна держава на мапі світу. Незважаючи на це, країна впродовж тридцяти двох років намагається стати поважним суб'єктом на міжнародній арені, а особливо членом Європейського Союзу. Слід зазначити, що за весь цей час було безліч складнощів, з якими стикалася наша держава, прямуючи до цієї мети. До них можна віднести корупцію, недосконалу дипломатичну службу, тягу до збереження гарних відносин з росією, революції 2004 та 2013 року та війну на сході України з 2014 року. Всі ці негаразди, остаточно призвели до встановлення цілеспрямованого євроінтеграційного курсу України, який у 2019 році був затверджений у Конституції.

Наслідком взаємовідносин ЄС та України стало отримання статусу кандидата на вступ до ЄС 22 червня 2022 року. На нашу думку, цей факт є великим здобутком української дипломатії за весь час незалежності України, а особливо в період воєнного стану, який, на превеликий жаль, все ще триває. Наразі, отримавши статус кандидата на вступ до ЄС, слід дослідити особливості їх взаємної співпраці та прослідкувати увесь шлях налагодження цих зв'язків, які в майбутньому можуть навіть призвести до членства України в цій організації.

Ступінь розроблення проблеми. Питання участі України в інтеграційних процесах та співпраці з ЄС винесені на порядок денний у роботах таких українських вчених і фахівців, як В. І. Дудкевич [1], І. О. Тарнавська [2], М. С. Майстренко [3], Кирило Гладков [4], Ф.В.Барановський, В. П. Горбатенко, О. М. Горенко, Є. Головаха, Ю. А. Герасименко, І.Є.Журба, О. О. Ковальов, О. Дорогіх, Н. Романюк та В. Нечипорук [5], С. Віднянський [6] та інших.

З початку набуття Україною своєї незалежності, питання європейського вектору інтеграції України в систему світогосподарських зв'язків зосереджені в дослідженнях представників українських наукових шкіл, таких як В. В. Копійка, М. Кугутяк, О. В. Левчук [7], А. О. Лавренчук, Т. В. Орехова [8] та низці інших дослідників. Численні публікації науковців були присвячені проблемам інтеграції та співпраці України з ЄС, перевазі та можливих викликів від перспективи вступу для української економіки і суспільства в цілому.

Серед закордонних вчених слід виділити Олександра Дулебу, Гійома ван дер Лоо; Юлію Юнгманн, Балажа Ярабіка, Гвендоліна Сассе, Томаса де Ваала та Хевцуріані А. Т.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши різноманітні наукові статті та дисертації, що висвітлюють питання взаємовідносин України та ЄС, на нашу думку, можна

стверджувати, що основними чинниками, які визначають успіх зв'язків між державою сходу європейського регіону та організацією є:

- прагнення України вступити до ЄС від початку проголошення незалежності у 1991 році. За цей час було ухвалено такі важливі документи як: Угода про партнерство та співробітництво 1994 року, План дій Україна — ЄС на 2005-2009 роки та Асоціація між Україною та ЄС 2014 року. Дані угоди заклали фундамент розвитку східної держави та європейської організації на основі взаємної співпраці;

- приязність європейців до українців та бажання українського народу приєднатися до організації. Цей факт довели такі події на території України як Помаранчева революція 2004 року, Революція Гідності (Євромайдан) 2013-2014 року, війна з росією на сході України з 2014 року та повномасштабна українсько-російська війна з 2022 року;

- чудове географічне розташування України, значний економічний потенціал (який через початок повномасштабного вторгнення значно зменшився), розвиток аграрного сектору, та працелюбний народ.

До проблем, які перешкоджають швидкому вступу України до ЄС, вчені виділяють:

- повномасштабну війну на території України розв'язну росією, яка триває з 2022 року (війна на сході України з 2014);

- високий рівень корупції в країні;

- не виконання урядом України усіх вимог щодо вступу до ЄС, а саме Копенгагенських критерій.

Як висновок, хочемо підкреслити, що як українські, так і зарубіжні науковці, праці яких ми дослідили, усі наголошують на тому факті, що українському уряду потрібно впроваджувати внутрішні європейські реформи. Проте, обов'язковою умовою для приєднання до організації є перемога України у війні з росією.

Зарубіжні ж дослідники частіше зосереджуються на проблемах самого ЄС, його загального розвитку та внутрішнього. Висвітлення аспектів євроінтеграційних процесів та взаємодії України з ЄС є актуальним завданням для подальших наукових досліджень як в українській, так і в зарубіжній історіографії.

Список використаної літератури:

1. Дудкевич В. І. Євроінтеграційні практики України: політологічний вимір : дис. ... д-ра філософії в галузі політології : 052. Івано-Франківськ, Львів, 2021. 264 с.
2. Тарнавська І. О. Інформаційно-аналітичне забезпечення євроінтеграційних процесів в Україні : дис. ... канд. наук із соц. комунікацій : 27.00.01. Дніпро, 2019. 215 с.
3. Майстренко М. С. Удосконалення стратегії економічного розвитку України в умовах євроінтеграції : магістр. 051. Київ, 2018. 107 с.
4. П 68 Актуальні проблеми європейської та євроатлантичної інтеграції України : матеріали ХІХ наук.-практ. конф. 16 червня 2022 р., м. Дніпро / за заг. ред. Л. Л. Прокопенка. – Дніпро: НТУ ДП, 2022. – 151 с.
5. Романюк Н. І., Нечипорук В. М. Перспективи членства України в ЄС у контексті російської агресії. Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії. 2022. Т. 3, № 14. С. 17.

6. Віднянський С. Взаємовідносини України і Європейського Союзу після Помаранчевої революції: потенціал і нереалізовані можливості / С. Віднянський // Геополітика України: історія і сучасність. - 2018. - Вип. 1. - С. 9-24.

7. Орехова Т. В. Статус кандидата в ЄС для України: економічні перспективи. Економіка і організація управління, 2022.

8. Левчук О. В. Економічні аспекти співробітництва України з країнами ЄС. Київ: Центр воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, 2023.

Грабарчук Ірина Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалавру,
ОПП «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»,

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна

«ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИ ВРЕГУЛЮВАННЯ МІЖНАРОДНИХ КОНФЛІКТІВ»

Актуальність проблеми. У сучасному все більш глобалізованому світі, де взаємодія між країнами стає все тіснішою, а міжнародні конфлікти можуть мати серйозні наслідки для всього міжнародного співтовариства, вирішення конфліктів вимагає комплексного підходу та ефективних інструментів. Глобальні загрози, такі як тероризм, поширення ядерної зброї, кібератаки та інші транснаціональні виклики, не обмежені чіткими кордонами, тому історично використовувані методи постійно удосконалюються і адаптуються до сучасного контексту. Разом з цим, виникають нові інструменти. Пошук ефективних інструментів та методів вирішення міжнародних конфліктів є актуальною проблемою, яка вимагає постійного дослідження та інноваційних підходів для забезпечення стабільності та миру у світі.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що вивчення проблеми інструментів та методів вирішення міжнародних конфліктів ведеться в широкому масштабі наукової спільноти. Серед зарубіжних вчених варто згадати М. Дойча, Р. Даррендорфа, Й. Галтунга, Р. Арона, Р. Дж. Фішера, П. Уоллстіна, У. Зартмана та інших. Наприклад, Моріс Дейч розвивав концепції медіації та дипломатії як інструментів врегулювання міжнародних конфліктів, зокрема, акцентуючи увагу на важливості включення всіх зацікавлених сторін у процес мирного вирішення суперечок. Джон Р. Фішер, у свою чергу, розглядав різні стратегії медіації та арбітражу як ефективні інструменти врегулювання міжнародних конфліктів. Ефективність військових методів у вирішенні міжнародних конфліктів та їхній вплив на світову політику досліджував Реймон Арон, акцентуючи увагу на важливості врахування ризиків так можливих наслідків дій. Серед українських вчених варто виділити Іванищака О. М., Бруза В. С., Огризка В.С. та Гараня О. В.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що стосується інструментів та методів вирішення міжнародних конфліктів, можемо стверджувати що, як фундаментальне порушення політичних і соціальних відносин, міжнародні конфлікти, особливо військово-політичні, мають серйозні негативні наслідки, але також виконують важливі соціальні функції. Неминучим наслідком конфліктів є великі втрати як для країн, що програли, так і для країн-переможців. Однак сам процес примирення є досить складним і не завжди призводить до позитивного результату. Для досягнення результату необхідними є певний консенсус між двома сторонами, взаємоповага та дотримання сторонами загальних правил і принципів й відкритість до діалогу. Створення таких умов є серйозним міжнародним викликом. Допомогти в цьому можуть ефективні стратегії вирішення військово-політичних конфліктів. З точки зору управління, врегулювання конфлікту - це процес цілеспрямованого впливу на конфлікуючі сторони з метою досягнення узгодженого результату в продуктивний спосіб. Цей вплив може здійснюватися у формі погроз, мотивації та заохочення. Виходячи з цього розмаїття поведінкових мотивів і характеру військових і політичних (цивільних) інструментів, можна виділити два типи врегулювання конфліктів, перший з яких ґрунтується на погрозах, а другий - на заохоченні. Перший тип - це так званий силовий метод, який широко розроблений західними теоретиками конфліктів і політологами. Ці методи є основою для застосування військової сили. Вони передбачають загрозу насильства і вирішення конфлікту через створення балансу сил. Вони також використовуються в політичній і правовій сферах, наприклад, дипломатичний тиск, політична ізоляція та судові розгляди. Другий тип - це методи мотиваційного впливу, а саме методи зміни поведінки, коли компроміс між конфлікуючими сторонами досягається шляхом винагороди за бажану поведінку. Ця стратегія використовує односторонні та поступові поступки сторін, які прагнуть вирішити конфлікт, як стимули. Шляхом поступових поступок і демонстрації прагнення до вирішення конфлікту стратегія викликає достатню реакцію з боку іншої сторони, що призводить до поступових взаємних поступок і врешті-решт до вирішення конфлікту.

Для розробки адекватної стратегії вирішення конфліктів необхідно створити теоретичні прогнози та зібрати інформаційний матеріал, що є ключовим для реалістичного вирішення конфліктів. Цей процес включає діагностику конфлікту, оцінку поточної ситуації, прогнозування варіантів майбутнього розвитку, розроблення рекомендацій та планування практичних дій. Діагностика конфлікту полягає в аналізі його джерел, причин, умов і факторів, що сприяють, а також характеристик його структурних елементів. Важливою особливістю діагностики воєнно-політичного конфлікту є також визначення співвідношення сил між конфлікуючими сторонами, тобто їхнього балансу. На основі цих даних формується стратегія вирішення конфлікту, яка включає розроблення різних варіантів розвитку конфлікту, прогнозування його наслідків та вибір оптимальної стратегії.

Засоби врегулювання мають бути ефективними та відповідати характеру воєнно-політичного конфлікту. Вони можуть бути розділені на дві основні групи: дипломатичні (мирні) та збройні (військові). До дипломатичних методів регулювання належать різноманітні методи, які ще можна назвати «методами мирного врегулювання», їх можна поділити на політичні та судові. Політичні методи не вимагають від сторін згоди дотримуватися результату, тоді як судові методи передбачають юридично обов'язкове врегулювання. Умовне розділення політичних та судових методів врегулювання суперечок є зручним для проведення аналізу та створення характеристики цих методів, але на практиці вони зачасту

використовуються разом. У широкому сенсі судові методи вимагають від сторін згоди дотримуватися мирової угоди, тоді як політичні методи не вимагають такої згоди. Міжнародний центр з вирішення інвестиційних суперечок (ICSID) є однією з небагатьох організацій, яка займається такими політичними методами, як примирення та встановлення фактів.

Окремо слід виділити ООН, як інституцію, обов'язком якої і є врегулювання міжнародних конфліктів та забезпечення миру. ООН має ряд інструментів для врегулювання конфліктів, які можуть бути застосовані на різних етапах їх виникнення, ескалації, розв'язання та попередження. До цих інструментів належать: переговори, посередництво, добрі послуги, арбітраж, судочинство, санкції та попередження конфліктів.

Більш радикальними способами вирішення конфліктів є військові методи. Використання військових засобів може включати в себе нанесення або загрозу нанесення матеріальних збитків сторонам конфлікту. Однак це часто призводить до значних матеріальних витрат та людських жертв, порушуючи гуманітарні ідеали. Тому використання військових елементів для підтримки миру завжди повинно мати міжнародну легітимацію від найвищих міжнародних організацій, таких як ООН, що виправдовують миротворчі місії.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що ефективне вирішення міжнародних конфліктів потребує комплексного підходу, який враховує різноманітність інструментів та методів, залучення міжнародних організацій та дотримання принципів міжнародного права. Тільки через спільні зусилля можна досягти стійкого та мирного врегулювання міжнародних конфліктів і сприяти миру, стабільності та безпеці у світі.

Список використаної літератури:

1. Бернадський Б. В. Міжнародні конфлікти: курс лекцій. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал» 2012. 366 с.
2. Шібель В. Миротворчий процес: методологічні аспекти дослідження / В. Шібель // Політичний менеджмент. - 2009. - № 6. - С. 149-156. [Електронний ресурс] - Режим доступу: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/08/shibel_myrotvorchyi.pdf
3. Іванищак О. М. Попередження та врегулювання політичних конфліктів як теоретична проблема / О. М. Іванищак. [Цит. 2008, 23 жовтня].
4. Арон Р. Мир і війна між націями / Реймон Арон; [пер. з фр. . В. Шовкун [та ін.]. - К.: МП Юніверс, 2000. – 686 с.
5. Бруз В. С. Роль ООН у врегулюванні міжнародних конфліктів і в боротьбі проти тероризму : навч. посіб. / Володимир Бруз ; Київ. славіст. ун-т. - К. : Експрес-Поліграф, 2010. - 223 с.

*Коляда Діана Андріївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Міжнародні відносини, суспільні комунікації
та регіональні студії»,*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

«ДОСЛІДЖЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАТО ЯК СИСТЕМИ КОЛЕКТИВНОЇ БЕЗПЕКИ»

Актуальність проблеми. Сучасний політичний ландшафт світу свідчить про те, що НАТО залишається одним з найстійкіших та послідовних воєнно-політичних альянсів, особливо в умовах зростаючого напруження в міжнародних відносинах. Розширення кордонів НАТО на схід і наближення їх до кордонів України суттєво впливає на стратегію альянсу, а це, в свою чергу, визначає пріоритети зовнішньої політики України. Участь України в різних програмах НАТО має двосторонні переваги. По-перше, вона сприяє активній інтеграції країни в євроатлантичний простір безпеки, допомагаючи утворювати нову архітектуру безпеки. По-друге, надає цінний досвід діяльності в умовах кризи, що є важливим для молодшої держави.

НАТО залишається ключовим альянсом у сучасному світі, особливо в умовах зростаючого напруження в міжнародних відносинах. Розширення альянсу на схід і наближення до кордонів України впливають на стратегію НАТО та зовнішню політику України. Участь України в програмах НАТО сприяє інтеграції та надає цінний досвід українській державі.

На нашу думку, дослідження історії та сучасних перспектив НАТО є важливим для розуміння міжнародних відносин. Аналіз економічного потенціалу країн-членів НАТО дозволяє оцінити їхні досягнення та вплив на міжнародну арену. Розгляд можливостей співпраці з НАТО в контексті безпеки України є актуальним.

Ступінь розроблення проблеми. В розкритті теоретико-методичних засад діяльності альянсу допомогли праці таких провідних українських та зарубіжних учених: Авраменко О.М. [2], Алексієвець М.М., Алексієвець Л.М. [3], Яковюк І.В. [52], Знак В.М. [14], Палій О.А. [34], Зуйко О.М. [15], Крапівін О.В. [19], Бадрак В.В., Згурець С.Г., Самусь М.М., Набоченко О.О. [4], Корнієнко В.О. [18], Чухомець М.М. [49], Власюк О. [9], Джордж Дж., Сендлер Т. [54], Розен Ф. [71], Ларсен Г. [56] та інші.

Особливе значення має колективна робота під редакцією О. Власюка, що об'єднала матеріали проєкту Центру Разумкова, присвяченого підготовці України до вступу до НАТО та її євроатлантичній інтеграції. Робота зосереджувалась на перспективах змін у контексті внутрішніх процесів в Україні та досвіду розширення НАТО на схід.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши різноманітні наукові статті та дисертації, що висвітлюють питання дослідження діяльності НАТО як системи колективної безпеки, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які визначають успіх зв'язків між державою сходу європейського регіону та організацією є:

- особливе значення має колективна робота під редакцією О. Власюка, що об'єднала матеріали проєкту Центру Разумкова, присвяченого підготовці України до вступу до НАТО та її євроатлантичній інтеграції. Робота зосереджувалась на перспективах змін у контексті внутрішніх процесів в Україні та досвіду розширення НАТО на схід;

- головне завдання НАТО - забезпечення свободи та безпеки своїх членів у Європі та Північній Америці. Організація сприяє консультаціям, координації та співпраці у сфері безпеки, забезпечуючи стабільність і реагуючи на нові загрози. Цивільна структура включає політичні та цивільні органи, такі як Північноатлантична Рада та Комітет оборонного планування, що відповідають за управління політикою та розроблення директив для військового керівництва. НАТО здійснює консультації з країнами-партнерами через різні форуми, координуючи спільні заходи у сфері безпеки;

- історія становлення НАТО свідчить про постійну необхідність адаптації до нових викликів у світі та засвідчує його ключову роль у забезпеченні стабільності та обороноздатності своїх членів. Дипломатична діяльність та міжнародні партнерства НАТО є важливими елементами стратегії альянсу, спрямованими на забезпечення міжнародної безпеки та спільних глобальних цілей.

Подальший розвиток безпеки України через призму євроатлантичного співробітництва:

- Україна активно забезпечує свою національну безпеку, акцентуючи на суверенітеті, територіальній цілісності та демократії. Інтеграція в європейський та атлантичний простір є стратегічним пріоритетом, сприяючи безпеці, стабільності та розвитку. Загрози національній безпеці визначаються стратегічними документами;

- розвиток безпеки України неможливий без уваги до євроатлантичного співробітництва. Україна активно співпрацює з НАТО та бере участь у різних міжнародних операціях. Удосконалення управління ризиками та координація дій є важливими напрямками для забезпечення безпеки. Державно-приватне партнерство відіграє важливу роль у залученні ресурсів та компетенцій.

Як висновок, хочемо підкреслити, що сучасні зарубіжні дослідження відносин України з НАТО значно сприяють розумінню євроатлантичної безпеки та взаємодії альянсу з партнерами. Вони розкривають вплив російської загрози на оборонні витрати союзників та підкреслюють необхідність реформатування системи попередження для ефективної реакції на зміни в безпеці, з основною роллю розвідки у виявленні нових загроз та забезпеченні проактивної реакції.

Роль України в євроатлантичному співробітництві стає стратегічно важливою в контексті змінних умов сучасного світу та загроз. Активна участь України в глобальних безпекових ініціативах та співробітництво з НАТО сприяють зміцненню безпекового середовища в регіоні та вирішенню сучасних викликів. Таким чином, євроатлантичне співробітництво залишається ключовим елементом забезпечення міжнародної безпеки та стабільності, а роль України у цьому процесі є важливою та перспективною.

Список використаної літератури:

1. Бадрак В.В., Згурець С.Г., Самусь М.М., Набоченко О.О. Шлях до НАТО: вимір безпеки. К., 2006. 222 с.

2. Беззуб І. НЮБ НБУВ Україна – НАТО: стан та перспективи взаємовідносин. URL: http://nbuviap.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2751:ukrajina-nato-stan-ta-perspektivi-vzaemovidnosin&catid=8&Itemid=350
3. Бігдан М.С., Войціховський А.В. Діяльність НАТО із забезпечення інформаційної безпеки. Вінниця : ХНУВС, 2023. 27-29 с.
4. Білоус О., Доцяк І., Климончук В., Никируй Л. Все про НАТО. Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. 2007. 118 с.
5. Білоус О., Доцяк І., Климончук В., Никируй Л. Євроатлантична інтеграція України: проблеми та перспективи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Івано-Франківськ: Видавець Віктор Дяків, 2007. 123 с.
6. Власюк О., Бодрук О., Парахонський Б. Україна — НАТО: сучасний стан відносин та перспективи розвитку. Київ: Фоліант. 2015.
7. Власюк О. Україна — НАТО: сучасний стан відносин та перспектива розвитку. Київ: Фоліант. 2008.
8. Волкович О. Європейські засади взаємовідносин України та НАТО та вивчення досвіду нейтралітету у зовнішніх відносинах окремих держав // Геопросторова підтримка. 2020. №2. 15-38 с.

*Мельник Діана Сергіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Міжнародні відносини, суспільні комунікації
та регіональні студії»*

*Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна*

«СТРАТЕГІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО В ЗОВНІШНІЙ ПОЛІТИЦІ УКРАЇНИ»

Актуальність проблеми. Сучасний характер міжнародних відносин між країнами визначається високим рівнем динамізму та зростанням взаємозалежності держав. Це викликає активізацію двосторонніх міжнародних відносин і виявляється в тенденції до оголошення стратегічного партнерства між учасниками міжнародної арени. Важливість такого партнерства підкреслюється його декларативністю, що свідчить про його винятковість або надзвичайну значущість для країн-партнерів. Проте, розуміння концепції стратегічного партнерства, його фундаментальних засад та принципів практичного втілення залишається предметом численних досліджень, що обумовлює актуальність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Вивчення концепції стратегічного партнерства доцільно розпочати з аналізу основного поняття – національних інтересів. Наведене поняття, широко інтерпретоване в різних сферах, включає економічні, політичні, соціальні та інші аспекти. З наукової точки зору, воно є об'єктом дослідження багатьох вчених. Визначальним пріоритетом зовнішньої

політики України є розуміння глобальних тенденцій, процесів і криз, які визначають поточний стан міжнародних відносин та впливають на формування зовнішньополітичного курсу України в середньостроковій перспективі.

Ступінь розроблення проблеми; Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українській науці проблематика стратегічного партнерства розглядається в роботах таких вчених, як: В. Жовква, Е. Лисицин, Г. Перепелиця, С. Толстов, В. Шамраєва, Л. Чекаленко, О. Разумков, А. Козирев, Б. Тарасюк, І. Погорська, Є. Макаренко, Н. Ржевська та інші. Також значна увага приділяється стратегічному партнерству в працях західних дослідників, зокрема: Б. Лідделл Харт, В. Муррей, М. Гріслі, Дж.М. Колінз. Неоднозначність у розумінні концепції стратегічного партнерства підкреслює актуальність подальших досліджень для розкриття її сутності та ефективного впровадження на практиці.

Виклад основного матеріалу. Використовуючи стратегічне партнерство, країна узгоджує свої дії на міжнародній арені з іншими державами. Взаємодія у використанні цього інструменту та спільні стратегічні національні інтереси двох чи більше країн в різних сферах призводять до виникнення особливого виду міждержавного співробітництва. Сучасна міжнародна система приділяє стратегічному партнерству все більше значення та впливу, порівняно з іншими формами співробітництва, які базуються на об'єднанні проти спільного ворога або обмежуються лише однією сферою співпраці. «Для встановлення відносин стратегічного партнерства важливо чітко визначити основні напрями та цілі співпраці, засоби їх досягнення, етапи реалізації та запобігання можливим чинникам, які можуть ускладнити досягнення запланованих результатів. Спираючись на узагальнений міжнародний досвід та позиції експертів і політиків, можна сформулювати умови встановлення відносин стратегічного партнерства.

Перш за все, це наявність принципово важливих стратегічних цілей для країн-партнерів, досягнення яких неможливе в рамках звичайної співпраці.

Як *висновок*, слід відзначити, що поняття стратегічного партнерства в науковій літературі визначається як важливий інструмент для реалізації спільних цілей та інтересів між суб'єктами міжнародних відносин. Здебільшого, дослідження зосереджені на аспектах глибокої взаємодії, довгострокових стратегіях та спільному розвитку, що вказує на важливість цього концепту у визначенні та спрямуванні міжнародних відносин. Принципи міждержавного стратегічного партнерства визначають основні засади та орієнтири взаємодії між країнами на міжнародній арені. Здебільшого, наукова література акцентує увагу на прозорості, довірі, взаєморозумінні та спільних цілях, як ключових складових успішного партнерства між державами.

Дослідження вказують на важливість відмови від негативних стереотипів та побудови конструктивного діалогу для досягнення спільних стратегічних завдань. Окрім того, визначається потреба віддзеркалення гнучкості та адаптивності в принципах стратегічного партнерства, оскільки міжнародне середовище піддається постійним змінам. Принципи міждержавного стратегічного партнерства є ефективним інструментом для сприяння стабільності, розвитку та регулювання міжнародних відносин, сприяючи взаємному збагаченню та зростанню як країн-партнерів.

Список використаної літератури:

1. «Алексієвець Л., Алексієвець М. Трансформація відносин України та НАТО в 1991–2019 рр.: історичний аспект. Український історичний журнал. 2020. Вип. 1. С. 126-142.

2. Алексієвець М., Алексієвець Л. Особливості та проблеми співробітництва України з НАТО (1991 – 2019). 2020. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19954/1/1_Aleksiiievets_Aleksiiievets.pdf.
3. Алексієвець М., Алексієвець Л., Знак В. Україна – НАТО: історіографія відносин (1991 – 2020). Сторінки історії. 2022. Вип. 55. С. 1-10.
4. Андріянова Н.М. Трансформація НАТО: мета, етапи, напрями. Гілея: науковий вісник: Збірник наукових праць. Київ: Гілея. 2017. Випуск 124 (9). 354 с.
5. Андріянова Н.М., Тимошенко Р.І., Федянович Д.Л., Шпура М.І. Аналіз практики проведення операцій НАТО з підтримання миру і безпеки. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Київ. 2017. Випуск № 3(61). С.19-23.»

Пантюхова Дар'я Андріївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Міжнародні відносини, суспільні комунікації
та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна

«УКРАЇНСЬКО-АМЕРИКАНСЬКІ ВІДНОСИНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ»

Актуальність теми роботи. Чинники залучення України до процесів міжнародної інтеграції впливають на зовнішньополітичну доктрину держави, визначають пріоритети та сутність цієї політики і вбачаються у використанні досвіду розвинених країн та імплементації позитивних тенденцій національного розвитку. Євроатлантична інтеграція та співробітництво з міжнародними організаціями як вектор зовнішньої політики України має сприяти виробленню ефективної національної стратегії та програм міжнародного співробітництва, демократизації політичних інститутів і трансформації політичної культури, плюралізації висловлювань та активній участі українського суспільства в політичних процесах 21 століття.

Ступінь розроблення проблеми. Українсько-американські відносини є предметом глибокого дослідження у сфері міжнародних відносин. Завдяки понад тридцятирічній історії, вони пройшли через кілька етапів розвитку. Українські вчені, що займаються дослідженням цих відносин, розглядають їх як складний процес, що впливається різними чинниками. Зарубіжні науковці також активно досліджують українсько-американські відносини, звертаючи увагу на глобальний контекст цих відносин і їх вплив на міжнародну політику та безпеку.

Олександр Шевченко, Вікторія Сіробаб та Юрій Мельничук - українські вчені, які акцентують увагу на аналізі зовнішньополітичних пріоритетів обох країн і враховують ризики та обмеження. Марк Кац, Джордж Крістофер і Філіп Гріббін - зарубіжні науковці, які

досліджують політичний аспект цих відносин і їх вплив на міжнародну політику та безпеку. Автори підкреслюють важливість співпраці між Україною та США на різних рівнях, від політики і безпеки до економіки та культури.

Виклад основного матеріалу. Українсько-американські відносини відіграють ключову роль у сучасній геополітичній картині і визначають майбутнє співробітництва, спрямованого на зміцнення міжнародного порядку та забезпечення миру та процвітання. На сучасному етапі розвитку цих відносин, вони визначаються кількома ключовими факторами:

1. Підтримка з боку США: Сполучені Штати продовжують активно підтримувати Україну в різних аспектах, включаючи демократію, боротьбу з корупцією та забезпечення безпеки. Ця підтримка виражається через різноманітні канали, включаючи військову, економічну та політичну допомогу. Наприклад, США надали велику суму фінансової допомоги для військової підготовки та забезпечення України, а також активно долучаються до політичних ініціатив щодо реформ в країні. [1]

2. Взаємний торгівельно-економічний обмін: Обидві країни мають інтерес у розвитку торгівельних та економічних зв'язків. Україна залишається важливим гравцем у східній Європі, вплив на безпеку та стабільність у регіоні, що також визначає її геополітичне значення для США. Важливим є і зміцнення культурного обміну та освітніх програм між країнами, що сприяє поглибленню взаєморозуміння та підтримує міжнародну співпрацю. [1]

3. Геополітичне значення: Україна залишається ключовим гравцем на сході Європи, і стабільні відносини з нею важливі для США з геополітичного погляду. Крім того, ситуація в Україні має вплив на безпеку та стабільність в регіоні в цілому. [1]

4. Виклики та перешкоди: Незважаючи на позитивний напрямок у відносинах, існують і виклики та перешкоди, такі як корупція та напруження з Росією, які можуть ускладнити відносини між країнами. Наприклад, нестабільність української системи правосуддя та широко поширена корупція є перешкодами для ефективного співробітництва та інвестицій з боку американських компаній. [1]

Після вторгнення Росії в Україну, США активно підтримують Україну у боротьбі проти російської агресії шляхом надання військової, економічної та політичної допомоги, а також через посилення санкцій проти Росії. Це включає постачання військової техніки, навчання українських військових та підтримку реформ в Україні. Крім того, США продовжують виступати як активний учасник в міжнародних дипломатичних зусиллях для врегулювання конфлікту в Україні та захисту її територіальної цілісності. [2]

Перспективи розвитку. Подальший розвиток українсько-американських відносин залежатиме від кількох факторів. Один з них - це динаміка внутрішньої політики та реформ в Україні, таких як боротьба з корупцією та зміцнення демократії. Інший фактор - це реакція Росії на дії США та України, яка може вплинути на стабільність у регіоні. Крім того, економічне співробітництво та культурний обмін можуть сприяти подальшому зближенню обох країн. [2]

У висновку, можемо зазначити, що українсько-американські відносини залишаються активними та спрямованими на підтримку України в цей важливий період. Розвиток цих відносин залишається важливим аспектом зовнішньої політики обох країн. Подальший розвиток відносин буде залежати від зусиль обох сторін у зміцненні демократії, боротьбі з корупцією та співпраці в різних сферах, що відображає загальні інтереси та виклики, які стикаються обидві сторони.

Список використаної літератури:

1. Sherr, James. "American and European Reactions to the Ukraine Crisis: A Comparative Study." *Europe-Asia Studies*, vol. 69, no. 4, 2017, pp. 634-652.
2. Smith, Karen E., and Margot Light. "The Foreign Policy of the European Union: Assessing Europe's Role in the World." *Journal of Common Market Studies*, vol. 55, no. S1, 2017, pp. 3-19.
3. Державний департамент США. "Політика США у відносинах з Україною." Офіційний веб-сайт Державного департаменту США, URL: <https://www.state.gov/u-s-relations-with-ukraine/>.
4. Прес-служба Президента України. "Відносини України з Сполученими Штатами." Офіційний веб-сайт Президента України, URL: <https://www.president.gov.ua/ua/presidency/relations>.
5. Міністерство закордонних справ України. "Відносини України з Сполученими Штатами." Офіційний веб-сайт МЗС України, URL: <https://mfa.gov.ua/countries/us>.
6. "Війна Росії в Україні: державний патріотизм чи економічна вигода?" Пітер Лоуренс. *Журнал глобальних розломів*, Вип. 9, стор. 198-211 (14 сторінок)

*Петрова Маргарита Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
спеціальності «Міжнародні відносини»,*

*Науковий керівник:
кандидат політичних наук, професор
Жовква Ігор Іванович*

«ПОРУШЕННЯ НОРМ МІЖНАРОДНОГО МОРСЬКОГО ПРАВА В АКВАТОРІЇ УКРАЇНИ»

Чорне море є важливим торговельним маршрутом і ресурсним хабом. Однак, у зв'язку з анексією кримського півострову Росією у 2014 році, виникла загроза для безпеки судноплавства через порушення міжнародного морського права.

Однією з головних проблем є обмеження судноплавства у Керченській протоці, вузькій прохідній зоні, що з'єднує Чорне та Азовське моря. Анексія Криму в 2014 році і подальше будівництво Росією мосту обмежили можливості проходу суден, що прямують до українських портів, що негативно вплинуло на торговельно-економічну діяльність. Крім того, Росія створила зону обмеженого доступу для проведення військових навчань, що перешкоджає комерційному судноплавству і викликає занепокоєння з причини штучних перешкод для вільного проходу суден.

Між Російською Федерацією та Україною було укладено два міжнародні документи, які впливають на правовий статус морського простору в Азовському морі та Керченській протоці і можуть обмежувати свободу судноплавства в регіоні. Спроможність України здійснювати свої права відповідно до Конвенції ООН з морського права на власних

територіях навколо Кримського півострова, в Азовському морі та Керченській протоці була порушена після окупації Автономної Республіки Крим та міста Севастополь. [1]

Україна звинувачує Росію у порушенні її суверенних прав у її територіальних водах в акваторії Криму. Контроль Росії над півостровом порушив доступ України до своїх потенційних ресурсів і підірвав її повноваження у власних морських акваторіях. Цей збройний конфлікт наочно засвідчує необхідність дотримання принципу суверенітету прибережної території держав, закріпленого в Конвенції Організації Об'єднаних Націй з морського права (ЮНКЛОС).

ЮНКЛОС регламентує режим користування морськими зонами в мирний та військовий час. Ця правова база регулює ведення військових дій на морі між воюючими сторонами, включаючи обмеження щодо нападу на цивільні судна та забезпечення безпеки моряків. Порушення цих принципів може мати руйнівні наслідки для торговельних морських рейсів і прибережних громад.

Міжнародне співтовариство повинне сприяти дотриманню морського права в Чорному морі, використовуючи такі механізми, як процес врегулювання протистоянь в межах ЮНКЛОС, для урегулювання морських правопорушень з метою забезпечення пошуку консенсусу. Крім того, моніторинг і документування потенційних правопорушень за злочинної терористичної діяльності – може підвищити обізнаність міжнародної спільноти і змусити злочинців відповідати за встановленими законами міжнародного морського права.

Збройна агресія Росії проти України призводить до загострення ситуації в Чорному морі. Військова присутність Росії в регіоні, включаючи військові кораблі та підводні човни, створює залякувальну атмосферу і підвищує ризик невідавкових збройних нападів для суден під прапорами інших держав. При цьому створюючи порушення принципу свободи судноплавства в українських морських просторах.

Слід зазначити, що дії Росії в акваторії України повинні розглядатися та бути визнані як порушення Конвенції ООН з морського права що порушують законні інтереси України та інших країн.

Список використаної літератури:

1. Устименко Б. М. Агресія Російської Федерації в морських просторах України: політико-правові заходи протидії. Політикус. 2022. №3. С. 110–117. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16424/1/Ustymenko%20Bohdan%20Mykolaiovych.pdf>
2. Vladyslav Varynskyi, Karyna Kozyreva, Vitaliia Maksymenko, Oleksandra Savielieva. Political and legal factors of the functioning of the humanitarian corridor in the Black sea. The Journal of International Legal Communication. 10(3). С.15-23. URL: https://www.researchgate.net/publication/375010070_POLITICAL_AND_LEGAL_FACTORS_OF_THE_FUNCTIONING_OF_THE_HUMANITARIAN_CORRIDOR_IN_THE_BLACK_SEA
3. Політико-правові механізми протидії російській агресії на морі: дис. ... докт. філософ.: УДУ ім. Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 209 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43361/Ustymenko_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

*Федченко Анастасія Миколаївна,
студентка 4 курсу бакалавра,
Спеціальність “Міжнародні відносини, суспільні комунікації
та регіональні студії”*

*Науковий керівник:
доктор філософії,
старший викладач
Сташук Віталій Філімонович*

«СУЧАСНІ ПРАВОВІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ ДО ЄС НА МІЖНАРОДНОМУ РІВНІ»

Актуальність проблеми теми заключається у розумінні розвитку та перспективи розширення або спрямування інтеграції у системі політичних і економічних сфер реалізації певних ідей та національних інтересів країни-учасниці. Важливим фактором залишається те, що більш детально приділяється увага з точки зору міжнародної спеціальності поняттям європейської інтеграції, її похідного значення та впливу у сучасному світі. Виокремлюється, чіткі історичні етапи розвитку Європейського Союзу, їх залежної роботи з країнами-партнерами та всі особливі програми, які наразі діють і мають великий внесок для країн, що мають труднощі у зовнішній системі роботи держави.

Дана інформація про поняття включає в себе велику різноманітність чітких та більш розгорнутих суджень, які впливають із вивченої інформації та аналізованих матеріалів наукових робіт закордонних спеціалістів і українських політологів.

Ступінь розроблення проблеми. Деякі з відомих науковців, які займалися темою інтеграції до Європейського Союзу на міжнародному рівні, включають:

1. Жозеф Х. Вейгель - американський політолог, який спеціалізується на вивченні європейської політики та інтеграції.
2. Стенлі Хофман - відомий британський дослідник, який зосереджується на питаннях європейської інтеграції та міжнародних відносин.
3. Катріні Сміт - академічний дослідник з Європейського Інституту Флорида, що вивчає європейську інтеграцію та її вплив на міжнародний порядок.
4. Жаклін Майор - французький вчений, спеціалізується на міжнародних відносинах та процесах інтеграції в Європейський Союз.[3]

Ці вчені та багато інших провели значний обсяг досліджень, спрямованих на розуміння правових, політичних та економічних аспектів інтеграції до Європейського Союзу на міжнародному рівні.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі процес глобалізації став невід'ємною складовою міжнародних відносин. Європейський Союз (ЄС), як одна з найбільших та впливових міжнародних організацій, привертає увагу країн з усього світу, що прагнуть до інтеграції в європейський політичний та економічний простір. Цілеспрямоване залучення до ЄС має значний вплив на юридичну систему та міжнародне позиціонування країни-кандидата.[1]

Сучасний процес інтеграції до ЄС ґрунтується на комплексному наборі правових актів, що регулюють різні аспекти взаємодії країни-кандидата з Європейським Союзом. Ці

акти включають угоди про асоціацію, плани дій щодо виконання умов членства, регулярні оновлення та адаптації правового апарату країни до нормативно-правового середовища ЄС.[2,с.18]

Для інтеграції до ЄС країна-кандидат повинна відповідати певним міжнародним зобов'язанням та стандартам, що включають права людини, демократичні принципи, економічні критерії та інші параметри. Виконання цих стандартів стає не лише передумовою для членства в ЄС, але й важливим чинником у міжнародних відносинах та сприяє зміцненню довіри до країни на міжнародній арені.

Інтеграція до ЄС відкриває перед країною-кандидатом широкі можливості у сфері економіки, політики та соціального розвитку. [4]Однак цей процес супроводжується рядом викликів, таких як необхідність адаптації законодавства до європейських стандартів, реформування економіки та суспільства, а також вирішення складних міжнаціональних питань.

Як висновок, хочемо підкреслити, що сучасні правові основи інтеграції до ЄС на міжнародному рівні визначаються складними взаємовідносинами між країною-кандидатом та Європейським Союзом. Вони вимагають від країн-кандидатів серйозних зусиль у виконанні міжнародних зобов'язань та стандартів, але при цьому надають можливість нарощувати свій політичний та економічний потенціал на міжнародній арені.

Список використаної літератури:

1. Вейгель, Жозеф Х. "Європейська інтеграція: нові виклики та перспективи". Видавництво: Кембридж Університи Прес, 2019.
2. Хофман, Стенлі. "Європейська інтеграція та міжнародні відносини". Видавництво: Оксфордський університетський прес, 2018.
3. Луїс, Анна. "Міжнародна підтримка інтеграції до ЄС: роль міжнародних організацій та партнерів". Видавництво: Лондонський університет, 2020.
4. Яковюк І. В. Правові основи інтеграції до ЄС: загальнотеоретичний аналіз : монографія / І. В. Яковюк. – Х. : Право, 2013. – 760 с. Електронний ресурс: [https://pravoizdat.com.ua/index.php?route=product/product/download&product_id=4317&download_id=1365].