

XII Всеукраїнська  
науково-  
практична конференція  
студентів, аспірантів та  
молодих вчених

# МОЛОДЬ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ



20 квітня 2023 р

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ**

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка  
Кафедра психології

# **МОЛОДЬ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**Суми 2023**

УДК 16.273+316.72  
К 88

Рекомендовано Вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол № 11 від 29.05.2023 р.)

**Редакційна колегія:**

**Кузікова Світлана Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Вертель Антон Вікторович** – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Дворніченко Лариса Леонідівна** – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Єрмакова Наталія Олександрівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Пасько Катерина Миколаївна** – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Пухно Світлана Валеріївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Усик Дмитро Борисович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Щербак Тетяна Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**К 88 Молодь у сучасній психології. Збірник матеріалів конференції** / за ред.: Кузікової С. Б., Вертеля А.В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 284 с.

У збірнику матеріалів конференції висвітлюються актуальні теоретичні питання сучасної психології, результати емпіричних досліджень особистості і груп, презентуються психологічні особливості розвитку особистості в різні вікові періоди та специфіка психологічної допомоги особистості в ускладнених умовах життя. Особливу увагу приділено етнокультурним традиціям і цінностям, їх збереженню та трансформації в сучасних умовах, соціальній мобільності особистості в мультикультурному просторі.

До збірника вміщено наукові статті учасників XII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології» (20 квітня 2023 р.).

Видано в авторській редакції.

© Колектив авторів, 2023

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023

## Зміст

### РОЗДІЛ I. Актуальні теоретичні питання психології

<i>Базілевич К.О.</i>	Проблема емоційного вигорання молодих матерів	11
<i>Боряк В.В.</i>	Психологічні особливості задоволення шлюбом у молодого подружжя	12
<i>Вакула Д. О.</i>	Вплив зовнішніх стресогенних факторів на якість подружніх взаємин	15
<i>Гончаренко А.Ю.</i>	До питання про наукові підходи щодо визначення видів страху	17
<i>Густенко Т. К.</i>	Феномен дитячої брехні	20
<i>Демиденко К.</i>	Дитячо-батьківські відносини як предмет психологічних досліджень	22
<i>Дубровін Є.О.</i>	Копінг-стратегії як психологічний феномен	25
<i>Желавська А.В.</i>	Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків	27
<i>Калініченко Д.В.</i>	Проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості особистості в психологічній науці	30
<i>Коваленко Ю.В.</i>	Особливості мотиваційної сфери майбутніх психологів	32
<i>Кондратюк Н.В.</i>	Роль емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації у надзвичайних ситуаціях	34
<i>Корячко М.М.</i>	Соціально-психологічні чинники формування образу шлюбного партнера в юнацькому віці	36
<i>Кузьменко К.М.</i>	Когнітивна гнучкість як фактор стресостійкості людини: постановка проблеми	37
<i>Лемешко А.О.</i>	Уявлення про професію у майбутніх психологів	39
<i>Лушпаєнко О.А.</i>	Девіації в підлітковому віці як соціально-психологічна проблема	40
<i>Лялюк Г.М.</i>	Основні психологічні підходи до вивчення сиблінгової позиції	43
<i>Мелешко Я.А.</i>	Особливості я-концепції майбутніх психологів	46
<i>Мурник Ю.С.</i>	Психологічні особливості інтернет залежності у юнацькому віці	47
<i>Ніколаєнко О.Ю.</i>	Категорія стресостійкості в науковому екскурсі: підходи, компоненти та види	49
<i>Нотченко В.М.</i>	Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості	51
<i>Остапенко А.Д.</i>	Ідентичність та криза ідентичності в сучасній психології	54
<i>Скляр В.О.</i>	Мотивація до шлюбу в ранньому дорослому віці	55
<i>Сич А.С.</i>	Психологічні аспекти інформаційної війни у сучасному світі	58

<i>Толкачова А.П.</i>	Психологічні аспекти формування стресостійкості молодших школярів: виклики та перспективи	59
<i>Третяк К.М.</i>	До проблеми вивчення мотивації навчальної діяльності учнів початкової школи	61
<i>Трушина О.Є.</i>	Сутність поняття «резильєнтність особистості», його актуалізація в умовах воєнного стану	63

## **РОЗДІЛ II. Дослідження особистості та груп у психології**

<i>Борисенко В.М.</i>	Психологічні особливості розвитку пам'яті молодших школярів	66
<i>Бортник Т.В.</i>	Емпіричні дослідження готовності кандидатів у прийомні батьки до батьківства, патронатні вихователі до надання послуги патронату над дитиною	67
<i>Верховод Л.О.</i>	Емоційна компетентність в міжособистісних стосунках	70
<i>Горобець Н.О.</i>	Психологічні особливості емоційних станів юнаків під час війни	72
<i>Залозний Д.В.</i>	Взаємозв'язок тривожності та прокрастинації у студентської молоді	74
<i>Капустенко В.Ю.</i>	Особливості проявів дитячої агресії та причини її виникнення	75
<i>Колівер М.О.</i>	Вплив акцентуацій характеру на стресостійкість особистості у юнацькому віці	77
<i>Коляда А.О.</i>	Властивості темпераменту студентів закладів вищої освіти як чинники їх успішності в навчанні	79
<i>Коляда В.В.</i>	Психологічні особливості стресостійкості у студентів	81
<i>Климовець А.С.</i>	Психоемоційні стани в ситуації дистанційного навчання у студентів в умовах військового конфлікту	83
<i>Кузьменко Т.М.</i>	Особливості стосунків між дітьми та батьками у повних та неповних сім'ях	85
<i>Лебедєв М.А.</i>	Темперамент в індивідуальному стилі навчальної діяльності студентів	88
<i>Лембей Т.В.</i>	Окремі аспекти навчальної мотивації студентів у сучасних умовах життя	89
<i>Лобода С.О.</i>	Особливості самооцінки студентів закладів вищої освіти	91
<i>Лугова О.М.</i>	Психологічні особливості стресостійкості у військових	92
<i>Мусієнко В.Р.</i>	Вплив медіа-маніпуляцій на молодіжну аудиторію	94

<i>Невмержицька Ю</i>	Психологічні особливості резильєнтності як ресурсу стійкості	96
<i>Павлюк М.О.</i>	Взаємозв'язок між самооцінкою та мотивацією до досягнень	97
<i>Падалка В.М.</i>	Діагностичні методики дослідження тривожності молодших школярів	99
<i>Позднякова А.В.</i>	Психологічні особливості взаємозв'язку академічної прокрастинації та суб'єктивного благополуччя студентської молоді	101
<i>Пономаренко С.О.</i>	Чинники психосоматичних розладів у підлітковому віці	103
<i>Радчук Н.В.</i>	Взаємозв'язок між музичними вподобаннями та особистісними характеристиками	104
<i>Рибалко А.П.</i>	Особливості виникнення стресу в професійній діяльності керівника закладу освіти	106
<i>Романяк Л.І.</i>	Особливості впливу травмуючих подій на самооцінку особистості в юнацькому віці	108
<i>Рябокоть А.П.</i>	Основні функції лідера та теорії лідерства в контексті соціальної психології	110
<i>Саранча А.А.</i>	Порушення психоемоційного стану молодших школярів під час воєнних дій в Україні	112
<i>Талавас А.С.</i>	Психологічні особливості агресивної поведінки дітей-сиріт та дітей які залишилися без піклування батьків підліткового віку	114
<i>Тригуба В.В.</i>	Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у взаємодії з однолітками	115
<i>Хоменко В.О.</i>	Результати дослідження впливу звуку повітряних тривог на психоемоційний стан українців в умовах війни	118
<i>Хорешко Н.В.</i>	Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах стресу	121
<i>Христич Я.А.</i>	Взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривожності осіб раннього дорослого віку	124
<i>Шумейко В.Ю.</i>	Стратегії поведінки в конфлікті студентів закладів вищої освіти	126
<i>Якобчук Я.В.</i>	Особистісні кореляти асертивності в юнацькому віці	127
<b>РОЗДІЛ III.</b>	<b>Етнокультурні традиції і цінності, їх збереження та трансформація</b>	
<i>Васіна М.І.</i>	Особливості дослідження щастя: теоретичні аспекти	130
<i>Гречана Т.С.</i>	Житло, домашнє середовище, дім у людському житті	132

<i>Кальницька Я.С.</i>	Шляхи подолання психологічних наслідків культурного шоку у вимушено переміщених жінок під час воєнного стану	135
<i>Куліш О.І.</i>	Психологічні особливості щастя у переселенців з України	137
<i>Лю Жуй</i>	Особливості я-образу у підлітків	139
<i>Маруха А.В.</i>	Дружба і кохання в юності: ранні шлюби	141
<i>Площик Н.С.</i>	Теоретичний огляд особливостей шлюбно-сімейних відносин в родині	143
<i>Темненко Н.І.</i>	Українське лідерство у післявоєнній Україні	145
<i>Тимошенко О.Я.</i>	Психологічне здоров'я сучасної родини	146
<i>Шуміліна І.В.</i>	Проблема зв'язку розвитку ціннісно-сислової сфери особистості студентів і їхнього інтелектуального розвитку в психологічній науці	148
<b>РОЗДІЛ IV</b>	<b>Психологічні особливості розвитку особистості</b>	
<i>Аврошко Є.М.</i>	Проблема суїциду в ранній юності	151
<i>Бацман М.В.</i>	Негативні моральні утворення у дітей	153
<i>Білоконь Н.М.</i>	Особливості психологічної стійкості студентів-першокурсників	155
<i>Бондаренко Ю.В.</i>	Особливості емоційного розвитку дітей 1-го року життя	156
<i>Войтків О.В.</i>	Психологічні особливості дітей підліткового віку, схильних до правопорушень	159
<i>Гулькова О.М.</i>	Особливості асертивності в юнацькому віці	160
<i>Гусенко А.А.</i>	Психологічні особливості міжособистісних стосунків дітей-сиріт дошкільного віку	163
<i>Грінчук І.В.</i>	Резильєнтність осіб дорослого віку в умовах війни	164
<i>Драль О.В.</i>	Агресивна поведінка старших дошкільників як психологічна проблема	166
<i>Івашина О.Ю.</i>	Стратегії подолання стресових ситуацій в юнацькому віці	168
<i>Карпінська Л.В.</i>	Психологічні особливості агресивності як форми прояву девіантної поведінки в підлітковому віці	171
<i>Косенко Л.П.</i>	Особливості переживання тривожності у підлітковому віці	174
<i>Кудряк А.О.</i>	Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків	176
<i>Лемешко С.С.</i>	Особистісні особливості юнаків та юначок, що мали досвід вживання наркотичних засобів	178
<i>Литвиненко О.О.</i>	Рівень соціальної замкнутості, комунікабельності і дружелюбності у дітей молодшого шкільного віку з хронічним соматичним захворюванням	181

<i>Лян Цзінъянь</i>	Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці	183
<i>Матвієнко М. В.</i>	Розвиток емоційного інтелекту у підлітків	185
<i>Мисюра Ю.О.</i>	Проблема підліткової суїцидальності	187
<i>Ніколаєва О.А.</i>	Поняття ідентичності в психоаналізі. Ідентифікації і формування ідентичності в підлітковому віці	189
<i>Нужненко А.В.</i>	Роль іграшки у психічному розвитку дитини	192
<i>Овсієнко О.А.</i>	Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку	194
<i>Петруша А.С.</i>	Періодизація та критерії психічного розвитку за Д. Б. Ельконіним	196
<i>Савіщенко В.Р.</i>	Розвиток спілкування у дітей від 1 до 3 років	198
<i>Ситар І.С.</i>	Почуття дорослості» як домінуючий мотив підліткового віку	200
<i>Фенько В.М</i>	Особливості суїцидальної поведінки у підлітковому та юнацькому віці	203
<i>Цуркан М.С.</i>	Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків	205
<i>Чупаков М.А.</i>	Особливості емоційної сфери молодших школярів	207
<i>Чухліб А.В.</i>	Феномен агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку	209
<i>Ячменик М.М.</i>	Профорієнтаційне консультування осіб раннього юнацького віку	211
<b>РОЗДІЛ V Соціальна мобільність особистості в мультикультурному просторі</b>		
<i>Базарна О.М.</i>	Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності медичних працівників	214
<i>Бойко Ю.Р.</i>	Синдром емоційного вигорання у менеджерів по роботі з клієнтами	215
<i>Бутенко А.В.</i>	Вплив конфліктів на взаємовідносини в учнівському колективі	218
<i>Глухенька А.О.</i>	Особливості прояву дезадаптації емігрантів та можливості її упередження	220
<i>Дендак Т.М.</i>	Психологічні особливості саморозвитку майбутніх психологів	222
<i>Дябелко Д.О.</i>	Психологічні особливості конфліктів у студентській групі в процесі спільної навчальної діяльності	225
<i>Ella S. Eminova</i>	Social and psychological needs of women to successfully overcome the consequences of temporary protection in england	227
<i>Євтушенко О.М.</i>	Роль гумору у формуванні резильєнтності особистості	230



<i>Колесник К.М.</i>	Адаптація першокурсників до навчальної діяльності в умовах війни	232
<i>Кухарева Є.С.</i>	Причини, особливості прояву емоційного вигорання студентів та методичні засади його профілактики	232
<i>Мірошніченко В.М.</i>	Особливості складових адаптаційного потенціалу військовослужбовців	237
<i>Пухно С.В.</i>	Формування конфліктологічної компетентності як компоненту конфліктологічної культури студентів закладу вищої освіти – майбутніх вчителів в процесі вивчення дисципліни «психологія»	240
<i>Строган В.М.</i>	Професійне самовизначення в юнацтві	242
<i>Федорців С.О.</i>	Персональний бренд як основа конкурентоспроможності особистості	244
<i>Фоменко І.М.</i>	Причини та наслідки стресів у студентів закладів вищої освіти	246
<i>Чхайло Б.М.</i>	Процеси інтеграції в студентських групах закладу вищої освіти	247
<i>Шульга Д.А.</i>	Психологічні особливості професійної самореалізації дорослих жінок	249
<b>РОЗДІЛ VI.</b>	<b>Психологічна допомога особистості в ускладнених умовах життя</b>	
<i>Бойко Н.О.</i>	Психологічні особливості дітей-сиріт, які залишилися без піклування батьків	252
<i>Бондар В.В.</i>	Психосоціальна дезадаптація внутрішньо переміщених осіб	254
<i>Віаніс-Трофименко К.Б.</i>	Арт-терапія як один із засобів корекції емоційних станів особистості	255
<i>Данчук Ю.П., Логвіна О.А.</i>	Психологічні особливості впливу стресових реакцій на загальний стан людини	257
<i>Євтушенко І.В.</i>	Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни	259
<i>Кіріченко Д.І.</i>	Посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнного стану	260
<i>Кривонос Т.А.</i>	Психологічні загрози та чинники підтримки психологічного здоров'я в умовах війни	263
<i>Куліш Х.О.</i>	Психологічні особливості прояву та подолання травматичних стресових станів в умовах війни	266
<i>Лаврик А.М.</i>	Сором'язливість та рекомендації з її подолання	269
<i>Леоненко М.С.</i>	Переваги метафоричного методу роботи з клієнтом в процесі психологічного консультування	271

<i>Рудик Л.В.</i>	Профілактика девіантної поведінки у підлітків, які опинилися у складних життєвих обставинах	272
<i>Сіренко Ю.О.</i>	Психологічні умови попередження посттравматичного стресового розладу	274
<i>Співак Р.Ю.</i>	Психологічні особливості стресостійкості студентів ВНЗ	276
<i>Ткаченко П.Ю.</i>	Оптимізація стресостійкості шляхом підсилення самооцінки у студентів	278
<i>Чепелєва Н.І.</i>	Емоційне відновлення жінки у післяпологовий період: головні завдання психолога	280
<i>Шуба Н.Ю.</i>	Особливості саморегуляції поведінки дітей старшого дошкільного віку	282

## РОЗДІЛ І. АКТУАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

*Базілевич Ксенія Олексіївна*

студентка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н. Г. І. Меднікова

### ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДИХ МАТЕРІВ

Сьогодні термін «емоційне вигорання» знайомий людям, незалежно від їх обізнаності в психології. Вивченню цього феномена присвячено багато робіт таких авторів: Л. Карамушка, Г. Фрейденбергера, Дж. Грінберга, М. Буріш, К. Маслач, М. Міщенко, І. Брецько, Н. Назарук, Л. Базалева та багато інших. Якщо раніше у працях, присвячених цьому феномену, мова йшла більше про професійну деформацію та професійне вигорання в першу чергу медичних працівників, педагогів та інших соціальних професій, сьогодні це трапляється в житті майже кожного із нас. Пришвидшення темпу життя, колообіг подій, великі обсяги інформації, що ми оброблюємо кожен день, навантаження на роботі – це все ті фактори, що призводять до необхідності психологічного захисту людини, і одним із таких засобів і є *емоційне вигорання*. Згідно до моделі В. Perlman та Е. Hartman вигорання можна представити у вигляді *динамічного процесу*, що має три складові: фізичне виснаження та відповідна реакція організму на рівні фізіології, афективно-когнітивні реакції, що мають форму переконань, відчуттів та неконструктивних переживань, і поведінкова реакція, зниження мотивації та продуктивності.

При цьому розглядаються такі чотири стадії емоційного вигорання:

- 1) характеризується відчуттям напруженості, що виникає через додаткові зусилля людини для адаптації до різних вимог та ситуацій. Перехід до наступної стадії залежить від ресурсів особистості та їх вичерпаності на першому етапі, а також від організаційних змінних;
- 2) характеризується відчуттям стресу;
- 3) характеризується всіма трьома складовими, що описані вище та залежить від індивідуальних особливостей людини;
- 4) характеризується хронічним стресом та відповідною реакцією організму.

У наш час материнство зазнає суттєвих змін (згідно до робіт Е. Badinter, І. Кон, М. Мід, R. Gelles, В. Kornel). У сучасному суспільстві молоді матері потрапляють у ситуацію, коли їм у більшості випадків доводиться виховувати дитину самотійно більшість часу, на відміну від минулих поколінь, де дитина виховувалась у великій «розширеній» родині. Молода матір відчуває себе ізольованою, її життя сильно змінюється, особливо якщо до народження дитини у неї була кар'єра та велике коло спілкування, відчуває себе перевантаженою обов'язками. Крім того, матері

відчувають сильний тиск суспільства, постійну провину через власну неідеальність. А «завдячуючи» ідеальним образам матусь із інтернету відбувається нагромадження комплексів, у тому числі неповноцінності та відчуття постійної провини.

Із розвитком психології було: проаналізовано вплив дитинства на подальше життя людини та доведено важливість побудови довірчих відносин (J. Bowlby), доведено вплив власних травм батьків на особистість дитини та необхідність розвитку самих батьків у процесі виховання дитини (Е. Берн, О. Лазурський), винайдено та проаналізовано сенситивні періоди (М. Монтесорі, Ж. Піаже, Л. Виготський).

Говорячи про розробленість теми відносин між матерями та дітьми хочеться також підкреслити, що більшість робіт дають розуміння проблем саме зі сторони дитини: розглядають дитячу психіку (А. Фрейд, Д. Баумрінд, М. Ейнзворт-Бовлбі, О. Онопрієнко, С. Коваленко), вплив поведінки матері на подальше життя дитини, її емоційних станів, дій та проявів (М. Gartstein, S. Bridgett, Д. Харріс, Е. Кларк, Л. Кузьменко), в той час як робіт безпосередньо про психологічний стан матері значно менше, так само як і робіт, які б містили реальні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання молодих матерів. Саме тому проблема емоційного вигорання молодих матерів є актуальною та потребує нових досліджень.

***Боряк Владислав Валентинович***

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: д. пед. наук, професор Н. В. Коваленко

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ У МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ**

Сім'я – це мале соціальне угруповання суспільства і найважливіша форма організації життя індивідів, заснована на шлюбних союзах і родинних зв'язках. Сім'я є найважливішим соціальним середовищем формування особистості та основним інститутом психологічної підтримки та виховання, вона відповідає не тільки за відтворення суспільства, а й за відтворення певного стилю життя, способу мислення та стосунків. Питання зміцнення шлюбу та поліпшення шлюбної структури населення поряд з проблемою народжуваності приділяли найважливішу державну увагу. Розв'язати ці питання неможливо, не вивчивши механізми взаємовідносин у сім'ї. Психосоціальний клімат у сім'ї визначає стабільність цих стосунків і має вирішальний вплив на розвиток як дітей, так і дорослих. Психологічна атмосфера сім'ї не висічена раз і назавжди. Його створюють члени кожної родини, на краще чи на зло, залежно від їхніх зусиль.

Сучасна сім'я є об'єктом пильної уваги в різних наукових галузях. Багато проблем існує на стику вивчення психосоціальних і соціологічних аспектів сімей. Одним із аспектів сімейного життя є сімейні ролі. Концепція сімейних ролей у вітчизняній науці базується на поглядах вітчизняних авторів на соціальні ролі. Соціальні ролі вперше розуміють як функцію соціальної системи, «патерн поведінки, об'єктивно детермінований соціальним статусом індивіда в об'єктивній або міжособистісній системі». Роль – це «соціальна функція індивіда, відповідна прийнятим нормам, модель поведінки, яку люди приймають відповідно до свого становища або положення в соціальній, міжособистісній системі».

Ось розбивка головних героїв сім'ї:

1. Роль особи, відповідальної за матеріальне забезпечення сім'ї.
2. Господар – господиня.
3. Роль відповідальної особи по догляду за малюком.
4. Роль вихователя.
5. Роль статевого партнера.
6. Роль організаторів розваг.
7. Організатор сімейної субкультури.
8. Роль особи, відповідальної за збереження сімейних стосунків.
9. Роль «психотерапевта».

На думку Т. А. Гурко, важливим чинником стабільності молодих сімей є домовленість обох подружжя щодо дозвілля. Чоловіки незадоволені тим, що дружини віддають перевагу відпочинку, а жінки не згодні з роздільними розвагами чоловіків і перевагою чоловіка «закритих» способів проведення дозвілля.

Іншу типологію сім'ї запропонував П. Гербст. Він виділяє чотири основні типи сім'ї:

1. Автономна вибірка домогосподарств. У такій сім'ї чоловік і дружина мають різні життєві установки і різні ціннісні орієнтації. Відмінності характерів не відіграють у таких сім'ях особливої ролі.
2. Сім'ї, в яких переважають чоловіки.
3. Дружина відіграє ключову роль у сім'ї. Проте роль чоловіка в цьому випадку все ж більша, ніж дружини в другому типі сім'ї.
4. «Одна родина». Ролі тут розподілені порівну.

Молодість вважається сім'єю з моменту одруження до народження першої дитини.

Перше завдання сім'ї полягає в тому, щоб подружжя функціонувало в рамках сімейної системи. Подружжя має створити нові стосунки з розширеною родиною; їхні ролі синів і дочок мають відійти на другий план, поступившись місцем ролям чоловіка та дружини. Здатність пари формувати інтимні та незалежні стосунки часто залежить від того, наскільки подружжя є окремими особами в батьківському домі. Ті, кому не вдається знайти автономію в батьківських домогосподарствах, характеризуються емоційною

апатією або схильністю формувати подружні стосунки, в яких домінує власний інтерес. Кожен повинен стати окремим «Я», перш ніж об'єднатися як чоловік і дружина.

Молода пара проіснувала менше п'яти років. Вік подружжя від 18 до 30 років. За цей час вони звикають одне до одного, купують меблі та речі побуту, часто не мають власної квартири, живуть з одним із батьків. З часом з'являється квартира, поступово облаштовується, створюється сім'я. Пара вагітна, і з народження дитини з'являється обов'язок піклуватися про них і піклуватися про них. У професійному світі молоде подружжя лише набуло певної кваліфікації, поступово досягло певної позиції та адаптувалося до нової сімейної ситуації. Дружина деякий час перебуває в декретній відпустці. Спільне проживання потребує чималих витрат, у тому числі психологічних, тому батьки підтримують їх і матеріально, і «морально».

Часто в перші дні молодята уникають конфліктів і критики, тому що хочуть зберегти дружню атмосферу в сім'ї і не образити чужі почуття. Згодом ці приховані конфлікти зростають, і пара виявляє, що вони постійно знаходяться на межі сварки та, з будь-якої причини, легко та сильно дратуються, реагуючи один на одного. Молодята стикаються з багатьма проблемами. Їм необхідно створити для себе оптимальний баланс близькості/віддаленості для вирішення питань сімейної ієрархії та сфер відповідальності. Загалом, за цей час їм потрібно багато обговорити і досягти багато домовленостей з різних питань, від цінностей до звичок. Також можуть виникнути сексуальні проблеми – через недосвідченість, відмінності у вихованні, рівень бажання тощо. Цей сімейний життєвий цикл починається з моменту одруження подружжя (офіційного чи неофіційного) і триває до народження першої дитини. Цей період у літературі визначається як період взаємної адаптації подружжя, розподілу прав і обов'язків у сім'ї, формування традиційних і міжособистісних рольових систем, формування індивідуальних стереотипів спілкування в сім'ї, вирішення питань, пов'язаних із веденням спільного життя. економіка тощо. Житлові та фінансові проблеми взагалі можуть бути особливо гострими для молодої пари, що посилюється з появою першої дитини. Практика показала, що від їх рішень багато в чому залежить майбутнє щастя молодої сім'ї.

Отже, початок сімейного життя є особливо приємним етапом розвитку сім'ї. Але на цьому етапі гострота почуттів пари змінилася, між молодятами та їхніми генетичними родинами встановилася простір і психологічна дистанція. Очевидно, що ці завдання не завжди вирішуються гладко. Найголовніше, що об'єднує молоді сім'ї – це позитивне ставлення молодої пари один до одного. Багатьом з них не байдужі почуття один одного і вони розуміють, що їхні стосунки мають перспективи для покращення.

Люди, які створюють сім'ї, прагнуть задовольнити складні потреби – любов, діти, переживання спільної радості, розуміння, спілкування. Однак створення сім'ї – це більше, ніж здійснення подружніх ідеалів майбутнім подружжям. Це справжнє життя двох людей, а потім і кількох людей,

складне і різноманітне, це постійні переговори, домовленості, компроміси і, звісно, подолання труднощів і вирішення конфліктів, які є в кожній родині. У відповідь на цю проблему багато вчених провели дослідження впливу бідності на задоволеність життям. Багато даних показує, що більшість людей, які мають стосунки, щасливіші, ніж ті, хто їх не має. Однак важливішим є не сам шлюб, а якість стосунків. Однак важливішим є не сам шлюб, а якість стосунків. Нині суспільство стикається з труднощами трансформації соціальної орієнтації. Наприклад, змінюється роль матері в сім'ї – спілкування з дітьми відзначається «звільненою маскулінізацією» жіночої поведінки, тому жінки часто намагаються домінувати і над чоловіками, і над дітьми. Певні якісні зміни спостерігаються з народженням дітей і в структурі професійних запитів батьків.

***Вакула Дар'я Олександрівна***

студентка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: д. психол. н., професор В. О. Крамченкова

**ВПЛИВ ЗОВНІШНІХ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ЯКІСТЬ  
ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН**

У сучасному українському суспільстві проблема впливу зовнішніх стресогенних факторів на якість подружніх взаємин стає все більш актуальною. Екстремальна загальнокризова ситуація в країні впливає на соціальний інститут сім'ї. До відчутних порушень у сімейних відносинах та зниження адаптаційних можливостей призводять економічний спад, бойові дії, тимчасове переміщення, безробіття, зменшення показників народжуваності. Зазначені чинники негативно позначаються на превалюванні позитивних емоцій над негативними й достатньому рівні задоволеності людиною своїм життям і сімейним благополуччям. Аналіз впливу зовнішніх стресогенних факторів на відносини шлюбних партнерів та характеру дії сім'ї як суб'єкта активності у важких життєвих ситуаціях відкриває можливість для вирішення питань, пов'язаних з якістю подружніх взаємин.

Останнім часом дослідники в аналізі впливу стресорів поділяють їх на два типи: внутрішні або діадичні та зовнішні (екстрадіадні) стресори.

Г. Боденманн, Л. Сторі, Т. Бредбюрі визначають зовнішні стресори, як ті, що виникають поза близькими відносинами. Вони головним чином включають взаємодію між партнерами та їх соціальним оточенням. До таких стресорів відносяться стреси на роботі, фінансові стреси, соціальні стреси тощо.

Так, у дослідженні Г. Боденманна та колег (2007) за участю 198 подружніх пар було виявлено, що не зважаючи на те, повсякденний це стрес або гостра кризова подія в житті людини, партнери, що відмічали високий рівень стресу, що виник поза діадою, також повідомляли і про більш високий рівень стресу та напруги в діаді. Були виявлені гендерні

відмінності: зовнішній стрес у чоловіків сильніше впливав на напругу у шлюбних відносинах, тоді як зовнішній стрес у жінок меншою мірою позначався на їхніх відносинах всередині сім'ї.

Широке дослідження Лідерманна, Боденманна, Рудаз та Бредбюрі (2010) було присвячене вивченню впливу повсякденного стресу та особливостей подружньої комунікації на якість подружніх стосунків. У дослідженні взяло участь 690 осіб (345 подружніх пар), у яких за допомогою опитувальних методів вивчалися внутрішні (діадичні) та зовнішні повсякденні стресори та особливості подружніх відносин. У дослідженні було виявлено, що діадичний повсякденний стрес є медіатором зв'язку між зовнішнім повсякденним стресом та подружнім функціонуванням.

Значним фактором благополуччя сімейних відносин є те, як подружжя діє у важких життєвих обставинах. Кризи розглядаються як можливість інтеграції сім'ї як суб'єкта активності. А успішність подібної інтеграції залежить від здатності партнерів відшукати способи подолання труднощів для збереження функціонування всієї системи сімейних відносин. Так, Л. І. Дідковська та О. О. Абрамюк стверджують, що на початку стесової ситуації сімейні партнери застосовують індивідуальний копінг, потім використовують спільні зусилля, а наприкінці шукають підтримку соціуму.

Використання подружжям сумісних зусиль для подолання труднощів, як зазначають європейські дослідники, зокрема Г. Боденманн, має позитивне ефект як для подолання зовнішніх стресогенних факторів, так і для якості сімейних відносин, а також стає необхідним чинником для формування особистісного благополуччя. Неможливість подолати стресову ситуацію з використанням адекватних і збалансованих зусиль подружжям може привести до емоційного виснаження.

Сім'ї з позитивними відносинами, з великим вмістом соціальної підтримки та позитивним налаштуванням створюють умови для успішного подолання складних періодів. Та навпаки, ізоляція й конфліктність у подружжі, підсилені сприйняттям стресової події як трагедії, створюють передумови для кризової ситуації і, як результат, розвитку емоційної напруги.

Особистості, які успішно реалізували себе в сімейних відносинах, вирішують життєві проблеми продуктивніше, за рахунок управління своїми емоціями, докладного аналізу ситуації, що виникла, та вибору наявних варіантів поведінки, відпрацювання стратегій та власних і сумісних дій для вирішення проблеми, з урахуванням досвіду, об'єктивних умов та наявних ресурсів. Самосприйняття тісно пов'язане зі здатністю до взаємодії та комунікації, а важливість позитивного самовідчуття та особистісного розвитку як життєвих пріоритетів пов'язані зі здатністю протистояти соціальному тиску.

Ті подружжя, члени яких не вважають свої відносини благополучними, намагаються долати життєві труднощі за рахунок стратегії дистанціювання, тобто суб'єктивного зниження ступеня емоційної залученості: усунення,



гумору, знецінення тощо. Таким чином, чоловік та жінка не розв'язують існуючі проблеми, а лише відкладають їх вирішення.

У протистоянні зовнішнім стресовим факторам важливе значення мають як індивідуальні особливості сімейних партнерів, так і характеристики сім'ї цілісної системи. Для успішного подолання кризи, на думку О. Кляпець, необхідне перебудування структури шлюбних відносин відповідно до обставин і завдань, що виникли, це зумовить перехід сім'ї як функціональної структури на новий, більш якісний, рівень, і відкриє шляхи для індивідуального зростання членів подружжя.

Успішне подолання важких життєвих обставин родиною зміцнює внутрішні відносини, згуртовує сім'ю, викликає взаємне почуття вдячності, додає надійності шлюбу та розкриває позитивні якості партнерів.

Таким чином, вплив зовнішніх стресогенних факторів на сімейне благополуччя може представляти собою на лише загрозу для подружніх взаємин, а й стати ґрунтом для особистісного розвитку кожного члена родини й джерелом задоволення сімейним життям.

***Гончаренко Анастасія Юрївна***

студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили,  
науковий керівник: викладач М. С. Леоненко

## **ДО ПИТАННЯ ПРО НАУКОВІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ВИДІВ СТРАХУ**

Людині властиво відчувати різні емоції, що супроводжують практично будь-які зміни та дії у її житті. Однією з базових і найсильніших є страх. В науковій думці існує низка підходів до класифікації такого явища як страх.

Усі страхи можна умовно поділити на природні, соціальні та внутрішні. Природні страхи безпосередньо пов'язані із загрозою життя людині, це: атмосферні явища; астрономічні явища; вулкани і землетруси.

Як слушно вказує Ю. В. Александров, соціальні страхи – це ті страхи, які зв'язані із життям людини у суспільстві. Одним з різновидів соціальних страхів є соромливість. Фундаментальний словник англійської мови визначає соромливу людину як «обережного в словах і вчинках, хворобливого боязкого».

Дж. Вольпе зазначав, що в процесі соціалізації, в результаті неадекватної взаємодії з соціумом, формується соціальний страх – страх соціальних об'єктів чи ситуацій соціальної взаємодії. Він виділив основні види соціальних страхів: критики, бути ізольованим в соціальному відношенні, опинитися в центрі уваги, здатися неповноцінним, страх нових ситуацій, керівництва, виявити спротив, не зуміти відмовити у проханні, сказати «Ні». Науковець зазначав, що більшість соціальних страхів мають

множинний характер, тобто, частіше за все, людина потерпає не від одного, а від комплексу страхів.

У своїх працях підтримував і розвивав дану точку зору Ю. В. Щербатих. Серед різноманіття форм соціальних страхів науковець виділяє основні:

1. Страх керівництва та підлеглості. Страх перед керівником є типовим різновидом соціальних страхів, так як ґрунтується на низькій самооцінці людини, що від даного страху потерпає.

2. Страх відповідальності. Даний страх майже не має біологічного підґрунтя, а обумовлений виключно соціальними механізмами. Проявляється в тому, що приймаючи якесь важливе рішення, людина бере на себе відповідальність за його наслідки, а у випадку невдачі їй не лише загрожує осуд або покарання з боку соціуму, але й довготривале самоїдство, спроможне негативно вплинути на все подальше життя.

3. Страх невдачі. Даний страх пов'язаний з побоюваннями не досягти успіху у будь-якій справі. Страх невдачі являє собою узагальнений, інтегральний страх перед негативними наслідками неналежного виконання певного виду діяльності. Стійкий страх невдачі може бути пов'язаним з різноманітними факторами, головними із яких являються: тенденція робити загальні висновки із поодиноких фактів та оцінка по кінцевому результату, коли не враховуються індивідуальні особливості людини, а ярлик «успіху» чи «поразки» наклеюється не залежно від витрачених зусиль.

4. Страх успіху. В основі даного страху знаходиться невпевненість у власних силах, так як люди, що потерпають від даного страху побоюються, що при досягненні успіху їм потрібно буде брати на себе нову відповідальність, яка їм не потрібна.

5. Страх близьких соціальних контактів та страх самотності. Страх самотності може проявлятися в різних формах: страх критикувати іншу людину, боязнь конфліктів, страх виявляти власні почуття, страх перед розлученням.

6. Страх оцінки може виявлятися у двох протилежних формах: побоювання отримати негативну оцінку з боку оточуючих, та страх перед неуважністю з боку інших людей. Близьким за змістом являється і страх засудження з боку референтних осіб, де на перший план у свідомості виходить не кінцевий результат діяльності, а реакція найближчого соціального оточення. До даної групи страхів відносять також страх говорити серед малознайомих людей, страх виглядати гірше за інших.

«Внутрішні» страхи (страхи власних думок і вчинків). До «внутрішніх» страхів можна віднести не тільки страхи, народжені фантазією людини, але і страхи власних думок, якщо вони йдуть врозріз з наявними моральними установками.

Тим часом є і проміжні форми страху, що полягають на межі двох розділів. До них, наприклад, відносяться страх павуків. З одного боку,

існують отруйні павуки (каракурт, тарантул), укуси яких хворобливий або навіть смертельний, але шанси зустрітися з ним в наших широтах мінімальні, і люди бояться всіх павуків, навіть абсолютно нешкідливих. У переважному числі випадків люди бояться не конкретної тварини, а того страшного образу, який вони самі створили в своїй свідомості ще в дитинстві.

Звернемо увагу, що власні фантазії також можуть сприяти розвитку страху. Особливо це проявляється тоді, коли дітям нема з ким грати, коли батьки надто опікуються та обмежують участь дітей в іграх. Цим вони викликають страх у дитини за своє здоров'я або страх не відповідати високим стандартам, заданим батьками.

Д. Карвасарський в свою чергу розрізняє вісім основних фабул страху. До першої фабули відноситься страх простору, що проявляється в різних формах: клаустрофобія – страх замкнутого простору; агорафобія – страх відкритого простору; сюди ж відносяться страх глибини та страх висоти.

До другої групи фобій відносяться соціофобії: ерейтофобія – страх почервоніти в присутності людей; страх виступів перед публікою; страх через неможливість вчинити будь-яку дію у присутності сторонніх людей; сюди ж можна віднести страх багатьох молодих хлопців познайомитися на вулиці з дівчиною, що сподобалася; так само сюди відноситься страх «втрати» коханої людини. У основі цього страху лежить глибинна невпевненість у собі чи занижена самооцінка, а як і минулий негативний досвід у цій галузі.

До третьої групи, за класифікацією відносяться нозофобії – страхи захворіти на якесь захворювання.

До четвертої групи страхів належить танатофобія – страх смерті.

До п'ятої – різні сексуальні страхи.

До шостої – страхи завдати шкоди собі чи близьким.

До сьомої – «контрастні» фобії: наприклад, страх голосно вимовити нецензурні слова у присутності добре вихованої людини.

До восьмої групи належать фобофобії – це страхи боятися чогось.

С. Ю. Мамонтов ділить страхи на такі групи:

1. Екзистенційні страхи (страх смерті, самотності, безглуздості життя, злиднів).
2. Страхи, пов'язані з самореалізацією (страх невдачі, страх здатися недостатньо кваліфікованим, інтелектуальним, страх бути гіршим іншим, страх програти у змаганні тощо).
3. Фобії та викликані ними напади паніки.
4. Соціальні страхи (страх заперечення, страх втрати, страх необхідності самостійно приймати рішення, страх перед вираженням емоцій та думок, страх перед авторитарними особистостями).

Також в сучасній психології основні страхи прийнято поділяти на маячні, надцінні та нав'язливі. Маячні страхи – це фобії, причину яких неможливо пояснити. Такі страхи часто вказують на наявність у людини відхилень у психіці.

Надцінними називаються страхи, пов'язані з деякими ідеями (як прийнято говорити з «ідеями фікс»). Такі ідеї зазвичай пов'язані з певною життєвою ситуацією, але потім набувають такого значення, що людина не може думати ні про що інше.

До нав'язливих страхів належать фобії, які людина відчуває лише у конкретних ситуаціях. Найбільш поширеними є страх висоти (гіпсофобія), страх закритих просторів (клаустрофобія), страх відкритих просторів (агорафобія) і страх приймати їжу (ситофобія).

Крім того, дуже часто зустрічаються страхи, що не мають під собою жодної основи, так звані безпричинні страхи. Безпричинний страх у психології пов'язують із так званою недовірою до життя, з інфантильністю та незрілістю особистості, з психологічними травмами, перенесеними в ранньому дитинстві або навіть у внутрішньоутробному стані, а також з почуттям провини.

Таким чином, аналіз різних класифікацій страхів показав, що вони засновані на виділенні різних критеріїв. Одні класифікації виділяють як основний критерій інтенсивність страху, інші – сфери, у яких проявляються страхи. Можна також констатувати, що ряд представлених в науковій літературі виділяють два види страхів – природний та соціальний, а також включають третю групу, яка викликана внутрішніми переживаннями (пов'язана з особистісними особливостями, світоглядом особистості та екзистенційною стороною життя). Також в сучасній психології основні страхи прийнято поділяти на маячні, надцінні та нав'язливі.

### ***Густенко Тетяна Костянтинівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

### **ФЕНОМЕН ДИТЯЧОЇ БРЕХНІ**

1. Діти з більш високим IQ частіше брешуть в ранньому віці.

У середині 1980-х років психолог Майкл Льюїс запропонував експеримент, який допоміг би виявити брехню у дітей, і визначив, що діти починають брехати приблизно у віці двох років, повідомляє The New York Times. Суть дослідження полягала в наступному: дитині, яка сиділа в кімнаті, сказали, що позаду неї лежить іграшка, але попросили не підглядати, коли вона в кімнаті одна. Організатор експерименту вийшов на кілька хвилин, а коли повернувся, діти озирнулися і роздивилися іграшки.

У результаті дослідники прийшли до двох цікавих висновків: по-перше, більшість дітей починали шпигувати відразу після того, як залишилися наодинці. По-друге, багато з них брехали, що не бачать іграшки. Третина 2-річних дітей, половина 3-річних і 80 відсотків 4-річних дітей брешуть.

Професор Льюїс стверджує, що ті, хто бачив іграшку, але брехав, мали вищий IQ. Декілька інших досліджень також показали, що дрібні брехуни більш адаптивні, більш комунікабельні та частіше встановлюють зв'язки. Брехня, як показник нормального розвитку дитячої уяви.

Діти починають залучати брехню, коли переходять від предметно-маніпулятивної діяльності до діяльності, яка включає уяву. Лише після того, як дитина здатна залучити уяву, тільки тоді, можна говорити про брехню, неправду або фантазування.

Приблизно 2–3 роки, саме ця вікова норма характеризує цей процес. Дитина починає фантазувати, слідом може виникати певний обман. Це не обов'язково цілеспрямована брехня, коли дитина використовує її як метод маніпуляції отримання бажаного, а й озвучення уявлень певних процесів, суть яких дитина сама не розуміє і може говорити те, що може трактуватися іншими як обман. Фантазування дітей, в цей період, здебільшого пов'язане з приверненням уваги значимих для них дорослих.

Брехня в ранньому віці є гарним показником нормального розвитку дитини. В 2–3 роки дитина освоює нові для себе способи комунікації з дорослими. В цей період брехня це насамперед гра та фантазування. Повна відсутність брехні, фантазувань в дошкільному віці може свідчити про порушення розвитку уяви.

## 2. Захист як причина брехні.

Захищати дитина може себе, друзів, рідних тощо. Страх покарання після «поганого» вчинку, чи страх осуду, невідомості, страх розчарувати чи засмутити ставить дитину в глухий кут, єдиним виходом з якого вона вбачає брехню. Тобто в такому випадку брехня використовується, як захисний механізм.

Переживання та страх дитини можуть викликати такі дрібниці, на які дорослі не звернули б уваги. Якщо найчастішою причиною брехні дитини є страх, це показник порушення довірливих стосунків з значимими дорослими.

## 3. Брехня як спосіб отримання бажаного

З цієї причини брешуть не тільки діти, це своєрідна маніпуляція за для того, щоб отримати те, що не може отримати без неї.

Залежно від об'єкту бажань дитини, брехня може бути різною. Наприклад, за для того щоб отримати увагу мами, після дитячого садочку дитина розповідає вигадані історії, про те, на що мама буде реагувати, не задумуючись про наслідки. Мета цієї брехні маніпуляція почуттями, уявленнями інших людей для своєї користі.

До цього також можна віднести самоствердження в групах однолітків, оскільки захоплення та повага, яку дитина отримує, коли розповідає про справді крутий новий комп'ютер чи смартфон, який їй нібито купили батьки, часто опосередковується позбавленою батьківської турботи дитини, або відчуття приниження з боку інших.

## 4. Соціально-прийнятна брехня.

Дитина стикається з брехнею дорослих, мало того батьки ще й можуть спонукати до брехні. Коли на день народження батьки просять дитину емоційно радіти кожному подарунку та дякувати, або ж коли мамі телефонує неприємна тітонька, мама просить сказати, що її немає поруч. Такі дрібниці можуть призвести до дрібної невмотивованої брехні. Або ж до почуття несправедливості, адже дитину вчать, що брехати не можна, особливо, коли були випадки покарання за брехню.

Також трапляються випадки, коли брехня і справді буває корисною. Наприклад, коли дитина сама вдома, а в двері квартири постукав кремезний незнайомий дядько та питає чи є хто вдома, найоптимальніший вихід з ситуації збрехати, що ,наприклад, батьки сплять, і щоб він повернувся пізніше. Адже в даному випадку йде мова про безпеку дитини.

### *Демиденко Катрін*

студентка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Є. Т. Миколаївна

## **ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Дослідження дитячо-батьківських відносин є однією з найбільш актуальних та важливих тем в психології. Ця тема вивчає взаємовідносини між дітьми та їхніми батьками, а також вплив цих відносин на поведінку, емоційний стан та розвиток дитини.

Одним з його ключових завдань є аналіз взаємодії між батьками та дітьми. Це означає вивчення, як батьки взаємодіють з дітьми, як вони вислуховують та розуміють їхні потреби та емоції, як вони вирішують конфлікти та як вони підтримують своїх дітей.

Дослідження дитячо-батьківських відносин також вивчає вплив цих відносин на поведінку та емоційний стан дітей. Це означає визначення, які відносини між батьками та дітьми сприяють розвитку позитивних рис особистості, таких як самооцінка, самоповага та довіра, а також які відносини можуть призвести до негативних наслідків, таких як депресія, тривога та поведінкові проблеми.

Метою доповіді є визначення та опис основних завдань дослідження дитячо-батьківських відносин як предмету психологічних досліджень. Основні завдання дослідження включають наступне:

1. Вивчення взаємодії між батьками та дітьми та аналіз впливу цієї взаємодії на розвиток дитини.
2. Визначення позитивних та негативних аспектів дитячо-батьківських відносин та виявлення тих чинників, які сприяють або заважають здоровому розвитку дитини.

3. Вивчення впливу культурних, соціальних та економічних чинників на дитячо-батьківські відносини та на розвиток дитини.

4. Розробка та оцінка програм та інтервенцій, які сприяють розвитку позитивних дитячо-батьківських відносин та підтримці здорового розвитку дитини.

Дитячо-батьківські відносини – це комплекс взаємодії між дітьми та їхніми батьками, який відображає стиль, яким батьки взаємодіють зі своїми дітьми, а також сприйняття та реакцію дітей на цю взаємодію.

Основні складові дитячо-батьківських відносин:

1. Комунікативна взаємодія – це спілкування між батьками та дітьми, включаючи як вербальну, так і невербальну комунікацію.

2. Емоційна взаємодія – це взаємодія, яка сприяє формуванню емоційних зв'язків між батьками та дітьми, забезпечує підтримку та захист від стресів та негативних емоцій.

3. Дисципліна – це стиль, яким батьки встановлюють правила та норми поведінки для своїх дітей та контролюють їх дотримання.

4. Підтримка – це надання допомоги та підтримки дітям в їхньому розвитку та досягненні цілей.

5. Контроль – це взаємодія, спрямована на встановлення меж та обмежень для дітей, а також контроль за їхньою поведінкою та вчинками.

6. Активна участь – це взаємодія, спрямована на активну участь батьків у житті своїх дітей, включаючи надання допомоги в навчанні, розвитку та підтримці інтересів дітей.

У психології існує декілька підходів до вивчення дитячо-батьківських відносин, кожен з яких має свої особливості та методи дослідження.

Один з підходів – це еволюційно-психологічний (Лестер Френк Уорд), який розглядає дитячо-батьківські відносини як результат еволюційних пристосувань, які дозволяють дітям жити та розвиватися. Цей підхід досліджує, як еволюційний відбір формував поведінку батьків та дітей у процесі взаємодії, і які механізми лежать в основі дитячо-батьківських відносин.

Інший підхід – це психодинамічний (Зігмунд Фройд), який акцентує увагу на взаємодії між батьками та дітьми в контексті психологічних конфліктів та проблем. Він досліджує, які психічні процеси та механізми взаємодії викликають певні проблеми у дитячо-батьківських відносинах, а також які психотерапевтичні методи можуть допомогти у вирішенні цих проблем.

Третій підхід – це поведінковий (Курт Цадек Левін), який досліджує конкретні взаємодії між батьками та дітьми та їх вплив на поведінку дитини. Цей підхід досліджує, які стратегії взаємодії батьків та дітей є ефективними для досягнення позитивних результатів та які можуть призвести до негативних наслідків.

Кожен з цих підходів має свої переваги та обмеження, але разом вони дозволяють зрозуміти різні аспекти дитячо-батьківських відносин та

знайти шляхи покращення якості життя дітей та їхніх батьків. Крім того, в психології існують інші підходи, які також вивчають дитячо-батьківські відносини, наприклад, розвитковий, соціальний, культурний та інші.

Далі розглянемо основні теорії формування дитячої особистості в контексті взаємодії з батьками.

1. Теорія прив'язаності (Джон Боулбі). Ця теорія стверджує, що дитина формує свої погляди на світ та відношення до нього на основі стосунків, які вона має зі своїми батьками. Згідно з нею, дитина розвивається краще, коли вона відчуває безпеку, увагу та любов своїх батьків. Якщо батьки забезпечують ці потреби дитини, вона стає впевненішою та здатною до самостійності.

2. Теорія соціальної взаємодії (Джордж Хоманс). Ця теорія зосереджена на взаємодії між батьками та дітьми в процесі спільних дій. Згідно з нею, дитина навчається та формує свої навички через спілкування з батьками. Інтерактивність та емоційна відкритість між батьками та дітьми сприяє розвитку дитини та її навичкам.

3. Теорія психоаналізу (Зігмунд Фройд). Згідно з нею, дитина формує свою особистість через невіддільну взаємодію зі своїми батьками в ранньому дитинстві. Таким чином, погляди та цінності батьків залежать від їхніх власних досвідів та емоцій, і ці погляди передаються дитині через взаємодію з батьками. Ці погляди впливають на розвиток особистості дитини та її психічне здоров'я.

4. Теорія соціального когнітивного вчіння (Жан Піаже). Ця теорія стверджує, що дитина навчається та формує свої погляди на світ через спостереження та наслідування поведінки своїх батьків. Це означає, що батьки є рольовими моделями для дитини, які впливають на її поведінку та ставлення.

Усі ці теорії підкреслюють важливість дитячо-батьківських відносин для розвитку дитини.

Відносини з батьками мають величезний вплив на формування особистості дитини та впливають на її майбутні успіхи у житті. У залежності від характеру дитячо-батьківських відносин, дитина може розвиватись з повноцінною соціальною та емоційною компетентністю або ж мати проблеми у міжособистісних відносинах та низький рівень самооцінки.

Для того, щоб забезпечити оптимальний розвиток дитини, батьки повинні розуміти, як їхні дії та взаємодія впливають на дитину. Розуміння принципів формування дитячої особистості та дослідження дитячо-батьківських відносин допоможуть батькам стати більш компетентними вихователями та сприятимуть здоровому розвитку дитини.

Загалом, дослідження дитячо-батьківських відносин є важливим напрямом в психологічних дослідженнях, оскільки це дає змогу розуміти, як взаємодія з батьками впливає на формування дитячої особистості, і забезпечити оптимальні умови для здорового розвитку дитини.



*Дубровін Євген Олександрович*  
магістрант Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

Проблему та процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій у психологічній науці досліджували зарубіжні та вітчизняні вчені, такі як: В. Бодров, Р. Грановська, Л. Дементій, О. Ісаєва, Т. Крюкова, Р. Лазарус, Л. Мерфі, І. Нікольська, Е. Хейм та ін.

Вперше термін «coping» з'явився в психологічній літературі у 50-60 рр. ХХ століття, насамперед у зарубіжній психології і пов'язаний з ім'ям Л. Мерфі, який у 1962 році вперше застосовує його, вивчаючи яким чином діти долають кризи розвитку.

Проте термін набув широкого вжитку і закріпився у сучасній психології завдяки А. Маслоу в 1987 році. Фундатор гуманістичної психології досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» при цьому розуміється, як прагнення індивіда вирішити певну проблему.

А. Маслоу (2019) протиставив копінг-поведінку експресивній поведінці. Вчений характеризував копінг-поведінку як цілеспрямовану і мотивовану дію, що є результатом навчання. На думку А. Маслоу, копінг більшою мірою детермінований змінними зовнішнього характеру, які визначаються культурою і навколишнім середовищем. Копінг-поведінка передбачає, що робляться певні зусилля і використовуються певні способи та засоби, його мета – задоволення потреби або зменшення загрози. Копінг порівняно з експресією є більш керованим, для нього типовим є свідомий характер (щось небажане пригнічується, стримується, витісняється).

Р. Лазарус (1966; 1991) дає наступне визначення копіngu: прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаної з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованої на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості. Таким чином, «копінг» або «подолання стресу» розглядається автором як діяльність особи по підтримці або збереженню балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняються цими вимогами. Психологічне призначення «копіngu» полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги. Головне завдання «копіngu» – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

За Т. Крюковою (2009; 2011; 2013) копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії людини з важкою життєвою ситуацією, вимоги якої перевищують її ресурси особистості. Дослідниця вважає, що вона проявляється у сукупності усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, спрямованих на зміну чи дозвіл критичної ситуації. Наприклад, таких, що дозволяють звикнути до неї, терпіти її вплив, або, навпаки, ухилитися від вимог, які вона пред'являє.

Існують різноманітні види копінг-стратегій, які визначаються специфікою стресогенних ситуацій та індивідуальними характеристиками людини, особливостями її когнітивного реагування та поведінки в стресовій ситуації.

У своїй роботі С. Фолкман і Р. Лазарус (1991) усі копінг-стратегії розподілили на дві групи: проблемно-орієнтованого подолання та емоційно-орієнтованого. До емоційно-орієнтованих вони віднесли копінг-стратегії, пов'язані із збереженням самоконтролю в нерозв'язаній стресовій ситуації: дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; втеча-уникнення; прийняття на себе відповідальності; позитивна переоцінка ситуації.

На думку С. Фолкмана і Р. Лазаруса, стратегії проблемно-орієнтованого подолання спрямовані на вирішення ситуації, це – когнітивні і поведінкові зусилля, а саме: конфронтуюча поведінка; заплановане вирішення проблеми.

Е. Хейм виділяє три сфери психіки, де відбувається реалізація копінг-стратегій: емоційна, когнітивна, поведінкова. В основу його класифікації покладається урахування ступеня адаптивних можливостей особистості. Класифікація Е. Хейма виглядає так: адаптивні, відносно адаптивні, не адаптивні копінг-стратегії.

С. Нартова-Бочавер (1997) вважає, що основний репертуар стратегій психологічного подолання стресу має 8 основних форм:

- 1) реальне (когнітивне або поведінкове) вирішення проблеми;
- 2) пошук соціальної підтримки;
- 3) переоцінка ситуації на свою користь;
- 4) захист і відкидання проблеми;
- 5) уникнення;
- 6) співчуття до самого себе;
- 7) зниження самооцінки;
- 8) емоційна експресія.

Отже, аналіз психологічної літератури дає змогу зробити висновок про те, що стратегії подолання стресових ситуацій різні. Вони дозволяють особистості вийти за межі звичного реагування, знайти нові можливості вирішення проблеми, зробити щось, що раніше здавалося неможливим. Конструктивні копінг-стратегії сприяють покращенню самопочуття, активізують розумову діяльність, викликають позитивні емоційні

переживання і сприяють успішній поведінці, результатом якої є вирішення проблеми. Використання непродуктивних копінг-стратегій призводить до зростання негативного самопочуття, дезорганізації інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намаганнями уникнути чи проігнорувати проблему, спрямувати зусилля не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

***Желавська Алла Валентинівна***

Магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Л. М. Лисенко

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ**

Проблема психологічної сепарації наразі торкається багатьох сфер життя та діяльності людини. Та для її вирішення необхідні певні навички, знання з психології спілкування, психології особистості та сімейної психології. Саме автономія у студентському віці та незалежність від батьків являється ключовою ланкою соціально-психологічного розвитку юнака чи дівчини, їх професійного та особистісного самовизначення.

У психологічній літературі сепарацію розглядають як процес відокремлення, а в аспекті міжособистісних відносин, як розставання з людиною з якою встановлені довірливі відносини. На наш погляд, сепарація розглядається як здатність особистості відокремлювати себе, свої кордони, почуття, стани та емоції від значущої близької людини. В подальшому, це може сприяти і сепарації від іншої людини (друга, вчителя, начальника, співробітника), а також й від зовсім неприв'язаних до особистісної взаємодії різноманітних факторів, ситуацій, людей, впливу ЗМІ, реклами, інтернету. А. О. Широка визначає сепарацію як взаємопов'язаний інтер та інтрапсихічний процес здобуття автономної від об'єкта цілісності, що відбувається як у внутрішньому психічному плані так і на рівні міжособистісних відносин.

Серед вітчизняних дослідників проблемою дослідження процесу сепарації займалася А. Я. Варга, яка стверджує, що незавершеність сепараційних процесів негативно позначається на вирішенні основних завдань, які стоять перед людиною в юності і дорослості Н. М. Манухіна визначає сепарацію як взаємозалежність, вміння підтримувати відносини з різними людьми і системами. Т. І. Ситько розглядає сепарацію в контексті відносин з батьківською сім'єю. Адже сімейна сепарація це багатосторонній процес перебудови міжособистісних відносин між усіма членами сім'ї у зв'язку з факторами дорослішання дітей, що припускають послідовне усвідомлення людини, що дорослішає і її батьками «відокремленості» одне від одного, емоційного переживання й прийняття

цього факту, формування почуття незалежності, перетворення поведінки з урахуванням унікальної особистісної ідентичності кожного з членів сім'ї.

Важливими є ідеї П. Блоса, який вводить поняття фази сепарації індивідуалізації, яка співвідноситься з підлітково-юнацьким віком. Результат вдалої сепарації – набуття дитиною автономії та незалежності в стосунках з батьками.

Крім того можна виокремити міжособистісний підхід до сепарації, зокрема факторні моделі сепарації від батьків Дж. Хофмана, Дж. Франка, які не заперечують ідеї психоаналітиків, але акцентують увагу на важливості міжособистісних стосунків між батьками і дітьми і їх впливу на процес відокремлення дітей в ході дорослішання.

Б. Файн і Б. Мур дають визначення сепарації як уникнення об'єкта або припинення з ним усіляких відносин. В першу чергу мова йде про батьків чи осіб, які здійснюють батьківські функції, причому на кожному віковому етапі вирішуються свої специфічні задачі, пов'язані із здобуттям автономії та незалежності дитини.

Вплив сепарації від батьків на розвиток дітей в різних умовах вивчали та описували Д. Берлінгейм, А. І. Захаров, М. Земська, Й. Лангмейер, М. Ліфшитц, М. І. Лісіна, Г. Фігдор, М. Ейнсворд та інші. Вивченню сепараційних процесів в студентському віці присвячені дослідження Т. І. Ситько, І. А. Челядинської, В. П. Дзукаєвої. Дослідження сепарації в материнсько-дочірніх відносин на етапі студентства проводили А. О. Широка, Hauser, Frank, Morray, Arte, Charles.

Процес сепарації розгорнутий у часі. В зарубіжній психології вікові етапи сепарації-індивідуалізації розглядались у руслі психоаналітичного напрямку.

Аналіз наукової літератури вказує на наявність протиріч між представниками різних шкіл даного напрямку на природу розвитку особистісної автономії та процесу сепарації. В даних теоріях приділяється недостатньо уваги проблемам юнацтва, процесам сепарації-індивідуалізації як невід'ємної частини дорослішання. Відсутність чіткої вікової межі між підлітковим та юнацьким віком не дає визначеності в специфіці та динаміці вікових задач, які зв'язані з дорослішанням особистості та знаходженням автономії. Процес психологічної сепарації досить стисло представлений у вітчизняних наукових джерелах. Натомість, у зарубіжній психології концепція психологічної сепарації має теоретичне та методологічне опрацювання та узгоджена з теорією розвитку ідентичності Е. Еріксона, теорією самодетермінації поведінки людини Е. Дісі та Р. Раяна, теорією диференціації в сімейній системі М. Боуена.

Процес психологічної сепарації можна віднести до кризової ситуації, адже необхідність стати самостійним та незалежним від батьківської опіки, нести самостійну відповідальність за свої вчинки іноді стає для юної особистості неочікуваною та може викликати побоювання, тривогу та інші негативні емоції. Якщо до цього віку батьки використовували контроль,

вважали свою дитину нездатною до самостійності, невпевненою у власних силах, то необхідність відділення від батьків стає проблематичною. До ускладнень в процесі сепарації відносять ситуації, коли людина не може сама прийняти досить просте рішення, не вміє самостійно встановлювати зв'язки з однолітками або компульсивне прагне спілкуватися виключно в колі своєї сім'ї та батьків, і в даному випадку можна говорити про неприродний перебіг процесу сепарації.

Успішна психологічна сепарація полягає у можливості досягти «золотої середини» між повним злиттям з батьками і повним розривом. Зазначають, що добре сепарована людина легше вибудовує відносини з оточуючими, вона успішніша в діловій сфері, так як знає, чого хоче, а свобода від батьківського контролю формує прагнення. А. Я. Варга, слідуючи положенням системної сімейної психотерапії М. Боуена, стверджує, що незавершеність сепараційних процесів негативно позначається на вирішенні основних завдань, які стоять перед людиною в юності і дорослості. Ці завдання пов'язані зі становленням в професійній сфері, знаходженням партнера та народженням власних дітей.

У дослідженні Т. Л. Крюкової підтверджується думка про те, що сепарація може позитивно впливати на відносини матері з дорослим сином. Живучи окремо, вони більше цінують спілкування один з одним, рідше конфліктують, сини не відчують на собі вплив директивності матері. У патологічних сценаріях розвитку сепарації спостерігається: неможливість сім'ї відпустити дитину через те, що вона виконує роль «буфера» між батьками, що зумовлює невдачі на роботі і погіршення здоров'я та викликає складності в побудові нової, репродуктивної сім'ї (Т. Л. Крюкова, 2012).

Таким чином, процес психологічної сепарації від батьків у юнаків представляє собою інтрапсихічний процес усвідомлення власних уявлень, цілей та їх обґрунтоване висловлювання; формування незалежності від батьківських оцінок; самостійність в прийнятті рішень; відповідальність за свої вчинки; вибір власного життєвого шляху (професійної діяльності, друзів, коханої людини тощо). Психологічна сепарація від батьківської сім'ї в юнацькому віці є складним, нелінійним процесом трансформації відносин з батьками в бік більшої рівності; процесом перебудови функціонування всієї сімейної системи батьківської сім'ї, що обумовлює досягнення особистісної автономії; процесом усвідомлення себе, як окремого унікального індивіда, відмінного від інтеріорізованих образів батьків; процесом зміни образів батьків в напрямку їх реалістичності. Критерієм успішного процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї є досягнення соціальної зрілості, а невдалого – інфантилізм.

*Калініченко Дар'я Валеріївна*

студентка Харківського національного педагогічного університету  
мені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н. Г. І. Меднікова

## **ПРОБЛЕМА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

Зв'язок між рівнем стресостійкості та емоційним інтелектом є досить актуальною проблемою в сучасному світі. Ця тема стала предметом вивчення для багатьох дослідників і науковців, оскільки вона є важливою для розуміння того, як людина пристосовується до стресу та як це впливає на її життєдіяльність.

Проблема стресу вивчалася багатьма відомими вченими, такими як Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, В. Корольчук, Д. Комм та інші.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Виникнення стресу може бути пов'язано з різними факторами, наприклад велике навантаження на навчання або роботі, проблеми зі здоров'ям, проблеми з близькими, труднощі в реалізації життєвих планів, втрата близької людини, незадоволеність собою тощо. Рівень стресостійкості людини може бути визначеним залежно від того, наскільки ефективно вона може адаптуватися до стресових ситуацій та зменшити їхній вплив на своє здоров'я та життя.

Стресостійкість – це властивість особистості, яка постає як єдність генетичних та індивідуально-особистісних особливостей суб'єкта (Д. Леонтьєв, В. Корольчук). Це комплексна характеристика, яка формується під впливом різних факторів, таких як генетика, дитячий досвід, особистісні риси, спрямованість особистості, когнітивні здібності та соціальне оточення.

Дослідниками визначаються ресурси стресостійкості, до яких відносять індивідуальні особливості, що впливають на легкість або складність мобілізації, адаптації до стресових ситуацій, їх подолання та запобігання негативним наслідкам. Ресурси можна класифікувати як ресурси стійкості (ціннісно-сміслові), ресурси саморегуляції (стратегії саморегуляції), мотиваційні (енергетичне забезпечення дій), інструментальні (навички та компетенції, стереотипні тактики реагування в певних ситуаціях).

В. Корольчук визначає чинники, які впливають на розвиток стресостійкості особистості, такі як досвід подолання стресових ситуацій, позитивний прогноз на майбутнє, схвалення діяльності оточенням, задоволення професійною діяльністю, позитивний емоційний фон та наявність функціональних можливостей, індивідуально-психологічні особливості, серед яких зокрема вказується і рівень емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект розглядається як здатність відчувати, розуміти та керувати власними емоціями, а також здатність до емпатії та ефективною співпраці з іншими людьми. Цей вид інтелекту може бути навіть більш

важливим для успіху в житті, ніж інтелектуальний коефіцієнт (Д. Гоулман).

Також емоційний інтелект визначають як набір навичок, які дозволяють людині розуміти, використовувати і виражати свої емоції, керувати ними належним чином у різних ситуаціях і розуміти емоції інших людей. Емоційний інтелект розглядають як ключовий чинник успіху в особистому та професійному житті, а також взаємодії з оточенням (Дж. Майер, П. Саловей).

Емоційний інтелект може бути важливим фактором в здатності людини до пристосування до стресу. Здатність розуміти свої емоції та ті, що виникають у інших, може допомогти людині краще реагувати на стресові ситуації та зменшувати їх вплив на своє психічне та фізичне здоров'я.

Питання взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту привертало увагу таких науковців, як П. Саловей та Дж. Майер, Д. Гоулман, Г. Гарднер, Р. Девідсон, В. Корольчук та інші.

Так Д. Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект» представив результати досліджень, які доводять, що розуміння та управління своїми емоціями, емоціями інших людей є ключовими факторами успіху в житті. Результати дослідження, опубліковані в книзі, показали, що емоційний інтелект є кращим прогнозуючим фактором успіху в роботі та в особистому житті, ніж IQ. Дж. Мейер та П. Саловей є авторами теорії емоційного інтелекту. Їх дослідження дозволили визначити, що емоційний інтелект є ключовою компетенцією, необхідною для успіху у сучасному світі. Д. Комм разом зі своїми колегами досліджував зв'язок між рівнем стресостійкості та емоційного інтелекту у підлітків. Результати дослідження показали, що учні з вищим рівнем стресостійкості мали вищий рівень емоційного інтелекту. Крім того, дослідження також показало, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту мали кращі стресові стратегії, такі як здатність до релаксації, позитивного мислення та підтримки.

Вітчизняна дослідниця Т. Циганчук при організації емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів виходила з того, що стресостійкість реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості. За результатами проведеного дослідження авторка визначила, що з підвищенням рівня емоційного інтелекту у студентів знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері. Пояснюючи отримані результати Т. Циганчук висловила припущення, що ослаблення такого показника стресостійкості як самоконтроль в соціальній сфері пов'язано зі зростанням розуміння власних емоцій, а зниження соціального самоконтролю пов'язано зі зростанням розуміння емоцій навколишніх.

Вивчення взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту може мати практичне значення в різних сферах, таких як психологія, освіта та бізнес. Дослідження можуть допомогти психологам, вчителям та іншим

фахівцям, які працюють зі стресом, розуміти, як емоційний інтелект впливає на здатність людини долати стрес та регулювати емоції. Вчителям і викладачам це може допомогти зрозуміти, які вміння необхідні для того, щоб учні і студенти краще засвоювали матеріал та долали стрес, пов'язаний з освітнім процесом. Для управлінців дані дослідження можуть допомогти в управлінні командою та вирішенні проблем, а також у підтримці здоров'я своїх співробітників та підвищенні ефективності праці.

***Коваленко Юлія Віталіївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Професійна готовність, мотивація студента, дозволяє йому успішно виявляти свої професійні обов'язки, демонструвати здобуті знання, вміння та навички, зберігати накопичений досвід та ефективно орієнтуватись при виконанні виробничих завдань. Все це допомагає молодому фахівцю швидше адаптуватися до умов праці та подальшого кар'єрного вдосконалення. Відтак, мотиваційна сфера майбутніх психологів та їхня готовність до професійної діяльності є актуальною та значущою психолого-педагогічною проблемою.

Мета цієї розвідки полягає у вивченні особливостей мотиваційної сфери майбутніх психологів.

Мотивація як психологічний феномен – явище складне та багатогранне, воно багато в чому визначає життєвий шлях людини. Вважається, що результати, яких досягає людина у своєму житті лише на 20–30% залежать від її інтелекту, а на 70–80% – від мотивів, які спонукають її певним чином поводитися.

Теоретичні дослідження в галузі вивчення мотивації людини ведуться в психології постійно, уточнюється термінологія, формулюються та операціоналізуються основні поняття. Безпосередньо терміном «мотивація» позначаються дві групи явищ:

- 1) сукупність мотивів чи чинників, які становлять індивідуальну систему мотивів, зокрема їх ієрархію;
- 2) динамічне утворення, процес, механізм, система дій щодо активізації мотивів людини.

За А. М. Лукіяничук (2020), мотивація – це сукупність особистісних та ситуативних факторів, які спонукають до активності людини. Чим вищим є рівень мотивації, чим більше чинників та мотивів спонукають людину до професійної діяльності. Дослідники М. Я. Купчак та А. В. Саміло (2019) вказують, професійна мотивація є системою внутрішніх спонукань, які



викликають трудову активність людини, спрямовують її на досягнення професійних цілей і регулюють структуру та функції діяльності.

Професійна діяльність є для студента нормативно-схваленим способом діяльності. У процесі входження особистості в професію нормативний метод переростає в індивідуальний метод діяльності. Внутрішньою стороною входження у професію служить формування психологічної системи діяльності на основі індивідуальних рис суб'єкта діяльності шляхом їх перебудови, переструктурування спираючись на мотиви діяльності, цілей та умов.

У ході дослідженні було опитано 80 студентів напрямку «Психологія» 1–4 курсів. Кожен структурний компонент мотиваційної сфери студентів вивчався за допомогою певної методики: готовність до вибору професії психолога – методика вивчення мотивації навчання у ВНЗ Т. І. Ільїної; готовність до навчально-професійної діяльності з оволодіння професією – методика вивчення мотивів навчальної діяльності (модифікація А. А. Реана, В. А. Якуніна); готовність до виконання професійної діяльності – методика вивчення мотивації професійної діяльності.

Аналіз отриманих результатів показав, що на першому курсі у студентів-психологів переважає внутрішня мотивація, що становить – 15%, на другому, третьому та четвертому курсі зовнішня позитивна, відповідно – 16,25%, 16,25% та 15%. У результаті проведеного дослідження було виявлено домінуючі мотиви навчальної діяльності студентів. До них відносяться: «Стати висококваліфікованим фахівцем», «Отримати диплом», «Успішно вчитися, скласти іспити на «добре» та «відмінно», «Здобути глибокі та міцні знання», «Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності». Найменш значущими мотивами навчання цієї вибіркової сукупності стали: «Бути постійно готовим до чергових занять», «Не запускати предмети навчального циклу», «Виконувати педагогічні вимоги», «Бути прикладом однокурсникам», «Уникнути засудження та покарання за погане навчання». Також у результаті дослідження було виявлено специфіку навчальної мотивації студентів психологів. Так, згідно з дослідженням, мотив отримання диплома переважає над мотивами набуття знань та оволодіння професією. На основі проведеного дослідження сформульовано рекомендації щодо підвищення професійної мотивації майбутніх психологів у процесі навчання. Проводячи періодичне вимірювання мотивації (1-2 рази на рік), можна зареєструвати динаміку розвитку мотивації, як в окремого студента, так і у всього колективу. Таке шкалювання дозволяє реєструвати як рівень мотивації, так і внутрішньорівневу динаміку розвитку. На цій основі запропоновано такі рекомендації:

- 1) процес професійного навчання студентів університету повинен підкріплюватися інтенсивною біляпрофесійною діяльністю на всіх етапах навчання (дослідні групи, професійні товариства тощо);

2) студентам з низьким рівнем мотивації навчання має приділятися підвищена увага з боку академічного керівництва з метою створення умов підвищення мотивації.

Висновки. У ході дослідження з'ясовано, що у процесі навчання необхідно приділяти значну увагу не лише змістовним характеристикам психологічної готовності до професійної діяльності, а й таким характеристикам, як формування позитивного настрою, установкам на ефективну професійну діяльність, структурування та об'єднання всіх психологічних та психофізіологічних якостей, що забезпечують ефективне виконання професійних дій. Ця тема дослідження представляє практичний інтерес і може бути продовжена з залученням більш широкого масиву респондентів. Можуть бути проведені дослідження в інших ВНЗ та на інших факультетах. Також може бути детальніше розглянута ієрархія мотивів, підпорядкування мотивів та їх взаємозалежність, виявлення індивідуально-особистісних особливостей, які впливають на формування мотиваційної готовності.

***Кондратюк Надія Володимирівна***

студентка Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
(м. Хмельницький),

науковий керівник: к. пед. н., доцент С. І. Тафінцева

## **РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

Зв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації є досить значним, і зараз, як ніколи виникла потреба в дослідженні емоцій, та їх контролю у критичних ситуаціях. Найбільш ранні коріння досліджень емоційного інтелекту можна простежити в роботі Чарльза Дарвіна, який зазначав важливість емоційного вираження для виживання та пристосування. Емоції, мають велике значення у житті особистості, і зараз актуальною є потреба тренування власного «EQ», функція якого полягає також у саморегуляції емоційних реакцій.

Зіткнувшись зі значним викликом, людина втрачає здатність мислити плавно та об'єктивно дивитися на речі. Надзвичайні життєві ситуації, – це комплексне поняття, яке охоплює поєднання у різноманітному співвідношенні соціальні, економічні, політичні, медичні та психологічні проблеми, які викликають дискомфортні психічні стани особистості, обумовлюють прийняття неконструктивних рішень.

Ситуації підвищеної загрози, змушують людей втрачати розумову гнучкість і дивитися на світ ворожо, очікуючи нової небезпеки. На початковому етапі кризової, стресогенної ситуації особистість схильна мислити стереотипно та шаблонно, що певною мірою можна вважати

захисною реакцією психіки на фоні переваги емоційної складової реагування на ситуацію та її сприйняття.

Адаптація до надзвичайних умов кинула виклик для сучасної молоді, зокрема covid-19, який змусив поринути у ізоляцію та страх за життя, який зумовив зберігання дистанції, після цього українську молодь похитнула війна. Це пристосування до нових умов життя, доводить необхідність розвитку емоційного інтелекту молодих людей.

У біології, адаптація – це пристосування або зміна будови організму, відповідно до навколишніх умов середовища. Психологія, дає термін дуже подібний, але тоді змінюється психічний стан, ставлення до ситуації чи об'єкта, а також відчуття стійкості у нових умовах.

На нашу думку, люди з високим рівнем «EQ», адаптуються краще до надзвичайних умов життя. Це пов'язано з тим, що контролюючи власний емоційний стан, людина здатна не впадати у відчай, шок, страх, паніку тощо. Вона намагається не тільки контролювати свої емоційні реакції на ситуацію, але й знає що, допомагаючи іншим, вона допомагає собі.

Для сьогодення України актуальною є надзвичайна ситуація військового характеру, пов'язана із наслідками використання зброї звичайного або масового ураження. «EQ» виступає каталізатором емоційного збудження, тому накопичення чи вияв емоцій, – його робота, і це є важливим під час ситуацій, які несуть загрозу нашому життю.

У наукових дослідженнях виділено компоненти «EQ»: самопізнання, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички. Кожен з них відіграє особливе значення у соціально-психологічній адаптації, і формує ставлення індивіда до критичної ситуації. Кожен з цих компонентів має провідне значення при адаптації до складних життєвих умов. Самопізнання визначає нашу реакцію, саморегуляція контролює експресію, тощо.

Відомо три типи саморегуляції:

1. Регуляція за допомогою іншої емоції.
2. Когнітивна регуляція.
3. Моторна регуляція.

Вмотивованість на нашу думку, вирішує, що насправді для нас має зараз значення, а що є вторинним. Емпатія, це більше про здатність розуміння інших, що визначає міжособистісну адаптацію. Висока емпатійність допомагає зрозуміти життєві негаразди інших, та проявити турботу і співчуття. Критична ситуація, породжує страх, тривожність та апатійність, що неминуче призводить до замкнутості особистості небажання спілкуватись та взаємодіяти. Для того щоб запобігти такому розкладу подій, потрібні соціальні навички, що також є компонентом «EQ».

Примітивна реакція, що включає паніку, безвихідь, почуття самотності та дисоціацію довготривалий період, зменшує шанси особистості на адаптацію, переживання негативного досвіду може поглибитися, психосоматичні розлади, що вимагає спеціалізованої медичної

допомоги (психіатра, психотерапевта). Теперішні обставини змушують особистість відчувати постійну напругу, і страх за своє життя, внаслідок цього, неможливе її нормальне функціонування, і взаємодія з соціумом.

Ситуація підвищеної небезпеки, характеризується високою нервово-психічною напругою, що призводить в подальшому до психічного виснаження. Розуміння психологічних наслідків кризової ситуації є життєво важливим кроком у сприйнятті поточного стану людини. Емоційна некомпетентність, є загрозою дезорганізації особистості у надзвичайній ситуації, а також поганої соціально-психологічної адаптації при її подальшій довготривалості.

Отже, враховуючи усі вищезгадані фактори впливу «EQ», ми можемо припустити, що його роль у соціально-психологічній адаптації, дійсно є недооціненою, і потребує подальших досліджень.

Таким чином, раціональні можливості психіки у кризовій ситуації не можуть повною мірою бути розкритими за рахунок домінування емоцій, тому важливим є контролювання їх, шляхом тренування «EQ».

***Корячко Марія Михайлівна***

студентка Чорноморського національного університету

імені Петра Могили (м. Миколаїв),

науковий керівник: к. психол. н., доцент О. М. Амплєєва

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Проблема формування образу шлюбного партнера в юнацькому віці не є новою. Зазвичай вона досліджувалась у межах педагогіки. Потім через ослаблення традицій та ролі сім'ї у справі виховання майбутнього сім'янина, проблема підготовки молодого покоління до шлюбу та обрання шлюбного партнера почала активно розроблятися і в соціології, і в психології. Інтерес до цієї теми був обумовлений ситуацією нестабільності у суспільстві, відсутністю єдиної системи цінностей, що у результаті призвела до кризи сім'ї як соціального інституту. Е. Еріксон говорив про те, що існує тісний взаємозв'язок між обранням партнера, розпадом сім'ї та соціальною патологією.

Усі негативні явища у шлюбно-сімейній сфері відбиваються на соціалізації підростаючого покоління, формування у молоді установок та стилю подружнього життя, образу майбутнього шлюбного партнера. Дослідники в даний час говорять про соціальні деформації у молодіжному середовищі. Процес входження молодої людини у дорослий світ характеризується наступними протиріччями. З одного боку, вступ на шлях дорослішання супроводжується акселерацією (швидким статевим дозріванням) та ранньою соціальною активністю і мобільністю (швидким самовизначенням у професії), що дозволяють зменшити межі входження у шлюбно-сімейні відносини.

З іншого боку, дорослішання супроводжується психологічною незрілістю, внаслідок чого межі шлюбного віку зсуваються до невизначеного віку. Виходить, юнак у фізіологічному плані готовий стати батьком, а у психологічному – ні, так як психологічна готовність передбачає розвиток почуття обов'язку, готовності до самопожертви, відмова від деяких своїх звичок, прийняття нових зобов'язань та відповідальності за близьких. Соціальні інститути нині у повному обсязі здійснюють функції сімейної соціалізації. Старше покоління часом не може дати підростаючому поколінню приклад позитивної сімейної взаємодії, з якою можна ідентифікувати свою поведінку щодо майбутньої родини.

В сучасній Україні проблема психологічної готовності до шлюбу найбільшої гостроти набула протягом останніх двох десятиліть, для яких характерні радикальні перетворення в соціально-культурній сфері: зміна соціального інституту сім'ї, автономізація матримоніальної (шлюбної), сексуальної та репродуктивної поведінки. Усе це ставить сучасних дослідників перед необхідністю ретельного аналізу як зовнішніх, а й внутрішніх механізмів формування образу шлюбного партнера та шлюбно-сімейних відносин. Одним з таких механізмів є шлюбно-сімейна установка.

На основі численних досліджень у психології показано, що шлюбно-сімейна реалізація, являючи собою значний аспект життєдіяльності людини, не є одномоментним актом, а розтягнута протягом тривалого періоду соціалізації особистості. Вихідним моментом даного процесу є формування в особистості системи уявлень про майбутній шлюб та сімейне життя. Обов'язковим компонентом психологічної готовності особистості до пошуку партнера для створення сім'ї є формування у неї уявлень про шлюбного партнера. Уявлення – це не вроджений атрибут особистості, а психологічна реальність, що породжується процесом розумової взаємодії внутрішнього досвіду та навколишнього середовища. Як тільки виникають протиріччя у внутрішньому досвіді або видозмінюються умови життєдіяльності, уявлення втрачають свою стабільність – перестають виконувати свої функції або втрачають сенс. І чим глибші ці зміни, тим більше знецінюються колишні уявлення і виникає необхідність формування нової системи уявлень особистості, що адекватна умовам внутрішнього досвіду, які виникають в процесі життєдіяльності.

***Кузьменко Катерина Миколаївна***

магістрантка Харківського національного педагогічного  
університету імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. М. Єльчанінова

## **КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Гострим та актуальним питанням в умовах сьогодення стає стресостійкість людини до впливу на неї нових соціальних умов. Першим випробуванням для українців стала пандемія, наступним – війна. Сучасний

ритм життя людини інтенсивний і напружений через зміну графіків та повну перебудову життя, переїзди, розлуку чи втрату рідних і близьких, майна, роботи тощо. Відбувається збільшення і накопичення негативних емоцій, які призводять до стресових станів.

Перш ніж з'явився термін «стресостійкість», використовувався термін «стрес». Його вперше ввів В. Кеннон (1932), але часто передають авторство Г. Сельє (1936), – і обґрунтував два види стресу: дистрес та еустрес. Розуміння і розмежування стресу на фізіологічний і психологічний започатковано Р. Лазарусом. На сучасному етапі проблема стресу і стресостійкості представлена в працях Д. Механіч, Г. Басовіч, Б. Догренвед, Ф. Александер, Н. Наєнко, Р. Скот, А. Говард, В. Вілюнас, О. Овчиннікова, Н. Різві, В. Марищук. Всі вони довели беззаперечну необхідність для людини такої особистісної здатності як стресостійкість, яка щільно пов'язана з іншими психічними явищами і обумовлюється наявністю у людини певного рівня критичності і гнучкості, здатності правильно оцінити ситуацію, свої ресурси тощо. Тому доцільним є проведення дослідження щодо визначення когнітивної гнучкості як фактора стресостійкості людини.

Питанням когнітивної гнучкості займалися і позначали її як властивість до ригідності такі вчені, як Г. Залевський, Н. Козлова, Н. Менчинська, Т. Тодишева, К. Шайє. В дослідженнях Б. Асверус, А. Деркача, Д. Завалишиної, Н. Кузьміної, Т. В. Корнилової, Л. А. Степнової особистісна гнучкість трактується як інтегральна якісна характеристика особистості, що зумовлена дією взаємодоповнюючих підсистем: когнітивної, емоційно-вольової і ціннісно-значеннєвої.

Когнітивна гнучкість як теоретичний конструкт, наукова ідея зародилася в лоні психології, тож саме її представники розробили основні науково-теоретичні аспекти цього феномену. З позицій психології когнітивна гнучкість трактується як розумова здатність переключатися з однієї думки на іншу й обмірковувати кілька речей одночасно; як спроможність адаптувати мислення або увагу у відповідь на зміну обставин, цілей та/або зовнішні експериментальні дослідження з цієї проблеми спрямовувалися на з'ясування того, як гнучкість пізнавальних здібностей забезпечує розв'язання множинних «когнітивно-складних».

Аналіз наукових досліджень дає розуміння того, що когнітивну гнучкість важко виміряти, бо це характеризує якість функцій високорівневої когнітивної системи. Когнітивна гнучкість може впливати на керування думками людини, сприяти досягненню мети, тримати потрібну інформацію у пам'яті, стабілізувати емоційну сферу і т.п. Людина вважається когнітивно-гнучкою, коли може сфокусуватися на важливих параметрів для досягнення мети та при цьому упускати малозначущі параметри. Подальші перспективи дослідження полягають у виявленні факторів, які впливають на розвиток когнітивної гнучкості як фактору стресостійкості людини.

*Лемешко Анна Олександрівна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

## **УЯВЛЕННЯ ПРО ПРОФЕСІЮ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

В результаті теоретичного аналізу уявлень про майбутню професію студентів спеціальності 053. Психологія нами було визначено зміст загальних установок особистості на себе, що складають образи «Я», закладені у свідомості студентів, місце та смислові структури образу професійного «Я», що входить до «Я» соціального, виокремлено стереотипічного образу професії психолога, що існує у свідомості студентів, які обрали дану спеціальність у разі профілюючої, з урахуванням різних форм отримання освітньо-професійної підготовки, етапів процесу навчання та специфіки здійснення на майбутнє професійної діяльності у різних сферах суспільного життя, визначені основні мотиви вибору студентами спеціальності 053. Психологія своєї професії, а також встановлено зв'язок базових професійних якостей особистості зі змістом та формуванням уявлень про майбутню професію, що мають бути присутні на належному рівні задля здійснення ефективної діяльності психолога-фахівця.

До структури соціального «Я» входять уявлення про себе як суб'єкта професійної діяльності, які, відповідно, формують образ професійного «Я», що існує у професійній свідомості майбутніх психологів та представлений наступними категоріями: психолог, майбутній психолог, студент, учень. Тобто, вбачається раціональне поєднання характеристик усвідомлення себе як майбутнього фахівця-психолога з уявленнями про себе як суб'єкта включеного в процес освітньо-професійної підготовки за обраною спеціальністю.

Основними складовими стереотипічного образу професії психолога, студентів-психологів, що отримують базову вищу освіту є: характерологічні риси, допомога іншим, вміння та навички, особистісні інтелектуальні якості, характер та зміст професійної діяльності, надприродні якості та обдарованість особистості, професіоналізм. Така провідна категорія, як надприродні якості та обдарованість особистості визначають усвідомленість респондентами специфіки професії психолога, як належності у нього, крім володіння багажем професійних знань, добре сформованих професійних вмінь та навичок, наявності необхідних для ефективної професійної діяльності певних особистісних якостей. Допомога іншим постає значимою в уявленнях студентів-психологів, щодо типового образу обраної професії і визначає усвідомлення респондентами провідної спрямованості у майбутній професійній діяльності.

Мотиви вибору студентами спеціальності 053. Психологія своєї професії, обумовлені образами «Я» та уявленнями, які складають стереотипічний образ професії закладений у свідомості. Провідними мотивами

постають: здійснення на майбутнє психологічної допомоги людям, пізнання себе та інших, вміння та навички, самооцінка своїх особистісних якостей, що необхідні для здійснення ефективної професійної діяльності у психологічній галузі. Переважна більшість студентів спеціальності 053. Психологія вважають вибір своєї професії правильним, усвідомленим, обґрунтованим, перспективним та успішним. Метою майбутньої кар'єри постає, більшою мірою, бажання стати професіоналом, кваліфікованим досвідченим фахівцем, самореалізуватись у професійній діяльності, ніж зайняти керуючу посаду. Характер емоційної забарвленості мотивів вибору своєї професії студентами спеціальності 053. Психологія нейтрально-позитивний.

*Лушпаєнко Ольга Антонівна*

студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент О. М. Амплєєва

### **ДЕВІАЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Підлітковий вік завжди представляв особливий інтерес для дослідників у сфері психології. Саме у підлітковому віці відбувається становлення цінностей, переосмислення життєвого шляху. Через переживання кризи перехідного віку, підліток починає активно відстоювати свої інтереси, які багато в чому не збігаються з вимогами дорослих. Саме в контексті даної суперечності здійснюється формування у підлітка власної стійкої думки та бажання, щоб її враховували.

Проаналізувавши процеси психічного розвитку у різні вікові періоди, науковці розробили загальну схему, що дозволяє спостерігати етапи зміни вікових груп. Запропонована схема розмежовує кожен із своїх етапів кризою. Саме цей переломний момент зумовлює становлення особистості нової ситуації соціального розвитку. Сама по собі, ця ситуація є досить суперечливою для дитини, що дорослішає, що сприяє розвитку в її психіці новоутворень. Зміни, що виникли несуть у собі передумови руйнації цієї ситуації, що характеризується назріванням нової кризи.

Особливість перехідного віку полягає в тому, що спілкування з однолітками стає не простою примхою, а гострою потребою, що викликає сильні емоції та переживання, вимоги до відносин стають вищими, а наявність референтної групи стає необхідністю. Самооцінка підлітка безпосередньо залежить від того, як референтна група дорослих відноситься до прояву самостійності, здатності приймати рішення.

Найкраща тактика найбільш сприятливого розвитку особистості підлітка – підтримувати його ініціативність, це сприяє розвитку в нього емоційної зрілості. У формуванні емоційної зрілості дуже важливо розуміти тонку грань: у підлітка, що росте в сім'ї, яка його любить,



ймовірність виховання емоційної зрілості вище, ніж у підлітка з сім'ї з порушенням емоційної складової. Однак, надлишок прояву почуттів стосовно підлітка теж може ускладнити формування у дитини, що дорослішає, незалежності і самостійності, породити в неї підвищену потребу в опіці та підтримці. Крім того, саме в цей період становлення особистості з'являється потреба в демонстрації власної індивідуальності. Підліток прагне показати, що відрізняється від однолітків зовнішністю, знаннями, вміннями, манерами поведінки та захопленнями.

У міру дорослішання дитина вчиться контролювати свої емоції та свою поведінку. Для підлітка характерна зосередженість в своєму внутрішньому світі, і навіть висока потреба у спілкуванні. З особливою чутливістю підлітки ставляться до свого внутрішнього світу. Для підлітка стає важливим мати свій особистий простір та самостійно вибирати, у що присвячувати оточуючих, а що залишити таємницею.

Необхідно поважати почуття підлітка, його права мати секрети. Щоб запобігти негативним і навіть агресивним реакціям, рекомендується не вторгтися в особистий простір підлітка, дозволити йому самостійно визначити межі відвертості. Інакше наслідки можуть бути найсерйознішими.

Разом з тим, якщо порівнювати підлітковий вік та явище яскраво вираженої девіантної поведінки, можна спостерігати деяку закономірність у їх передумовах. Так, наприклад, пубертатний період, що характеризується цілим комплексом змін як фізичних, так і психологічних, і соціальних, за певних обставин виражається найсильнішим бунтом та боротьбою за власну незалежність, спричиненими почуттям дорослості. Саме в такі моменти підліток найбільш схильний до девіантної поведінки: в умовах неприйняття дорослими його ініціативності та самостійності, в умовах найкоротшого шляху досягнення мети та з багатьох інших причин, найкращим виходом стає девіантна поведінка як явище наслідування дорослим – куріння, особливий лексикон, вживання лексикону.

Ще одна причина появи девіацій у поведінці підлітка – невідповідність підвищеної самооцінки та об'єктивної зовнішньої оцінки соціуму. Або навпаки, існують ситуації, коли самооцінка підлітка занижена, а рівень домагань щодо нього високий. І в тому, і в іншому випадку реакцією на зовнішню оцінку своїх можливостей буде агресивна поведінка. Агресивна реакція, що часто повторюється, веде до формування девіантної поведінки.

Багато в чому схильність до девіації у підлітка залежить від стилю виховання у його сім'ї. Так, наприклад, при авторитарному та ліберальному методах виховання, у підлітка не формується достатньо самоконтроль. Це може стати каталізатором девіантної поведінки в майбутньому.

Ще одна серйозна причина виникнення у підлітка схильності до девіантної поведінки – розбіжність особистої ідентичності та соціального сприйняття. Наприклад, для підлітка дуже важливим є прийняття його як особистості, але якщо потреба в прийнятті не буде задоволена, підліток почуватиметься приниженим, безпорадним і слабким, внаслідок чого виникає необхідність запуску компенсаторних і невротичних механізмів.

Низький рівень самоствердження веде до агресивності у поведінці, у спробі захистити своє «Я», самоствердження через приниження інших, слабших істот.

Якщо говорити про слабо виражену адитивну поведінку, яка є однією з форм девіацій, підліток досить сильно схильний до впливу телевізора, Інтернет-технологій. Для дитини телевізійна програма або комп'ютерна гра – засіб від уникнення реальності, спосіб занурення в інший світ і своєрідне відволікання від проблем у реальному житті. Однак, як і кожен із способів «уникнення реальності», перелічені невинні речі для підлітка можуть стати серйозною залежністю.

Сім'я грає ключову роль в кожному етапі розвитку особистості. Незважаючи на те, що у підлітковому віці орієнтація спрямована на однолітків, модель сім'ї залишається однією з важливих складових у визначенні поведінки підлітка.

Усвідомлення особистісної цінності у підлітків визначається саме цінностями, які демонструють батьки у відносинах із дітьми. При гармонійному розвитку дитячо-батьківських відносин, коли батьки знаходять «золоту середину» між гіперопікою та гіпоопікою, діти схильні до сприятливого проходження підліткової кризи. Вибір гіперопіки або гіпоопіки, підштовхує підлітка до встановлення бар'єрів, застосування захисних реакцій.

Як було сказано, самооцінка підлітка грає одну з ключових ролей у становленні його особистості, вона пов'язана з багатьма аспектами життя підлітка, як всередині особистісними, так і соціальними.

Зв'язок самооцінки з девіантною поведінкою є незаперечним і був доведений багатьма дослідженнями. У разі, коли самооцінка особистості не підтримується суспільством, коли вона нижче чи вище, ніж об'єктивна оцінка соціуму, коли відсутня реалізація потреби у повазі, у підлітка з'являється почуття дискомфорту. При спробі змінити ситуацію, знайти опору в соціумі підліток приєднується до певної групи. Такою групою може бути субкультура, група за інтересами. У такій групі оцінка соціуму або відповідає своїй самооцінці підлітка, або перевершує її. Це шлях зняття протиріччя між самооцінкою та оцінкою може і призводити до негативних наслідків у разі, коли підліток входить у неформальну групу, орієнтовану на нормативну шкалу цінностей.

Таким чином, підліток, як особистість, не до кінця сформована, найбільш схильний до кожного фактора, що призводить до девіації.

Маючи тендітну структуру свідомості, підліток легше від інших, старших вікових груп, піддається негативному впливу і має більше можливостей для розвитку передумов до девіантної поведінки. Захищаючи свої мотиви та потреби, підліток шукає максимально безболісний для себе шлях досягнення цілей. Однак, на жаль, навіть якщо ціль цілком адекватна, а методи виховання в сім'ї чи саме становлення особистості в соціумі не є сприятливими, ризик прояву підлітком девіації збільшується.

*Лялюк Ганна Миколаївна*

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. М. Єльчанінова

### **ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СИБЛІНГОВОЇ ПОЗИЦІЇ**

Сім'я – невід'ємний осередок суспільства, жодна нація, жодне цивілізоване суспільство не обходилося без сім'ї. Найближче майбутнє суспільства теж не мислиться без сім'ї. Вона розвивається разом з розвитком суспільства, під впливом соціально-економічних умов, таким чином сім'я є продуктом історичного розвитку і кожна суспільно-економічна формація має властиві тільки їй шлюбно-сімейні відносини.

Взаємовідносини у родині були й залишаються одним з головних питань, які висвітлено у багатьох роботах психологів. Внутрішньо-родинна взаємодія формує основні цінності, орієнтації, інтереси, звички, потреби та поведінку дитини. Під час вивчення сімейних та родинних відносин акцентується увага на подружніх (Д. Басс, М. Боуен, Н. Пезешкіан, В. Сатір, Р. Скінер, З. Фрейд, К. Хорні, З. Цельмер, Ю. Дмитрук, О. Кляпець, В. Ткаченко, О. Столярчук та ін.) та дитячо-батьківських взаєминах (А. Адлер, Л. Беньямін, Дж. Боулбі, М. Мід, В. Сатір; Ю. Акіменко, А. Варга, В. Гарбузов, Д. Ісаєв, О. Захаров, О. Карабанова та ін.).

Вчені виділили ще одну підсистему сімейних відносин, крім вище згаданих, а саме взаємодія між сиблінгами, вона є найменш розробленою проблемою в сімейній психології.

Сиблінгова позиція – це позиція дитини серед братів і сестер. Одним із перших, хто звернувся до дослідження впливу дитячих відносин у родині на подальше доросле життя людини, був З. Фройд. Згодом до дослідження значення сиблінгової позиції звертались А. Адлер і Л. К. Форер.

Згідно з У. Тоуменом, сиблінгова позиція характеризується кількістю дітей у сім'ї, статтю, черговістю та інтервалами їх народження.

Основними сиблінговими позиціями являються наступні:

1. Найстарша дитина: старший брат братів, старший брат сестер, старша із сестер і старша сестра братів.
2. Наймолодша дитина: молодший брат братів, молодший брат сестер, молодша із сестер і молодша сестра братів.

3. Середуша дитина.
4. Єдина дитина.  
Близнюки: двоє, троє, четверо і тощо.

У науковій літературі описано п'ять типів стосунків між сиблінгами:

- суперництво,
- прив'язаність,
- близькість і відвертість,
- загальні фантазії (які реалізуються в рольових іграх),
- реципроктність (взаємність) і комплементарність стосунків.

Відносини між сиблінгами (сімейна – сиблінгова підсистема) – є значущими не тільки для самих братів і сестер, а й сім'ї в цілому. «Продуктом» взаємодії сиблінгів є специфічний досвід спілкування, який будується на основі потреб, мотивів, відмінних від тих, за якими дитина вступає у відносини з іншими людьми. Сиблінги можуть бути одне для одного зразком для наслідування, об'єктом ідентифікації, в спілкуванні з сиблінгами дитина набуває багатий емоційний досвід, засвоюючи уроки емпатії, поваги, розуміння у відносинах з однолітками. Однак сиблінгова турбота не проявляється до тих пір, поки організація в родині не буде сприяти цьому.

Трансформація сім'ї як соціального інституту та як малої соціально-психологічної групи за останні десятиліття зумовило виникнення нових концептів сім'ї та активізацію її психологічного дослідження. Сьогодні активно вивчаються подружні, дитячо-батьківські та сиблінгові стосунки.

Серед дослідників сучасної сімейної проблематики можна назвати таких авторів як: І. Дідук та М. Карпа. Саме ці сучасні дослідники приділяли увагу вивченню сиблінгової позиції.

Основна увага при вивченні проблематики спрямована на практико-орієнтовані питання: наприклад зменшення кількості сварок та непорозумінь, що спричинюють конфлікт. Єдиної думки по цій проблематиці не було знайдено, тому це питання до кінця ще не вивчене.

Вчені виділяють деякі напрямки в дослідженнях сиблінгової позиції. Перший напрямок характеризується описом розвитку дітей з різним порядком народження в сім'ї. Важливим аспектом у вивченні відносин між дітьми є проблема відносин між сиблінгами, бо ця взаємодія вважається початком розвитку дитини в суспільстві, і саме вони визначають характер соціальної адаптації дитини.

Вчені в різних дослідженнях вивчали значущість конкуренції в сім'ї між братами та сестрами, що навчає досягати успіху та зазнавати невдачі, завдяки сиблінговим контактам формуються навички міжособистісних стосунків. Сиблінги мають змогу виконувати різні ролі стосовно один до одного, що вчить їх будувати стосунки спочатку у сім'ї, а потім і у світі. Дитячі стосунки характеризуються як прив'язаністю та любов'ю, так і

конкурентністю та заздрістю. Тобто, за допомогою вивчення, опису та аналізу сиблінгової позиції дітей в сім'ї, їх взаємин та формуванню навичок життя в суспільстві визначається перший психологічний підхід до вивчення сиблінгової позиції.

Одним із розповсюджених підходів у сімейному консультуванні є структурний підхід (С. Мінухін, Б. Розман, Ч. Фішман та ін.), основними поняттями якого є структура сім'ї, субсистеми сім'ї, межі структури. Структуру сім'ї складає ряд вимог і функцій, усвідомлених і неусвідомлених правил, які визначають взаємодію між її членами.

Другий напрямок дослідження ведеться в диференціальній психології та психогенетиці пов'язаний з описом внутрішньо-сімейних відмінностей та дослідженням особливостей їхньої природи. Досліджуються взаємини дітей між братами та сестрами, а також однолітками з багатодітних та однодітних сімей. Важливу роль у цьому підході відіграє досягнення дитиною певного віку, наприклад, досягнення семирічного віку, коли дитина адаптується до школи.

Протягом багатьох років у сімейному консультуванні використовується трансактна модель Е. Берна, яка характеризується побудовою життєвих сценаріїв, або так званими сімейними трансакціями.

Третій напрямок – це диференційно-психологічний. Визначними роботами цього напрямку являються дослідження індивідуально-психологічних особливостей дитини (наприклад, інтелекту), залежно від кількості дітей в сім'ї, порядку їх народження. Психологами застосовуються в цьому випадку різні діагностичні програми, зокрема в біхевіористичному підході.

У сучасних умовах політичних та суспільних перетворень, що впливають на порушення сімейної стабільності, особливо актуальною постає проблема становлення особистості в сім'ї, що переживає значні психоемоційні труднощі, потрапляє в екстремальні умови існування. Саме до таких екстремальних, психотравмуючих умов відносять народження дитини зі значними вадами розвитку. Народження дитини з психофізичними вадами створює психотравмуючу ситуацію і має значний вплив не лише на батьків, а й на інших дітей в сім'ї, їхню емоційну, мотиваційну, особистісну сферу. Проблема впливу такої дитини на психосоціальний розвиток її рідних братів та сестер неоднозначно інтерпретується. Особливості особистісного становлення та розвитку під впливом інтеракцій в сім'ї з цією дитиною залишаються недостатньо з'ясованими і потребують додаткового теоретичного та емпіричного опрацювання.

Складність цієї теми передбачає необхідність розгляду сиблінгових відносин у взаємодії з іншими родинними процесами та потребою враховувати індивідуальні особливості усіх членів сім'ї.

*Мелешко Яна Анатоліївна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

## **ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Центральною ланкою системи підготовки практичних психологів є особистісна підготовка, яка інтегрує всі інші елементи цієї системи. Саме тому професійна придатність не зводиться лише до рівня академічної підготовки. Психологові, який прагне досягти високої професійної майстерності, необхідні постійний самоаналіз, усвідомлення власних дій та вчинків, самоспостереження, здатність вести безперервний внутрішній діалог. Підготовка психологів-практиків повинна базуватись на врахуванні індивідуальних особливостей студентів і спрямовуватись на формування і розвиток їх позитивної Я-концепції.

Я-концепція особистості майбутнього психолога у більшій половині студентів характеризується дизгармонійністю, що проявляється у неадекватній самооцінці, екстернальному локусі контролю, особистісній тривожності, почутті неповноцінності і фрустраціях. У процесі професійної підготовки в умовах навчання у вузі відбуваються незначні зміни в показниках Я-концепції особистості.

Перспективи особистісного росту і, зокрема, гармонізації Я-концепції особистості майбутніх психологів пов'язані з реалізацією в практиці принципів особистісно зорієнтованого навчання, гуманістичного підходу. Практична реалізація гуманістичних тенденцій повинна опиратись на активізацію суб'єктної поведінки студентів на основі розвитку рефлексивних процесів (самоаналізу, самопізнання, самооцінювання і на цій основі саморозвитку), які лежать в основі особистісного самовизначення.

Процес формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів є ефективним, насамперед, за умови усвідомлення його шляхів і засобів як викладачами, так і самими студентами. Усвідомлення суті майбутньої психологічної діяльності та її особливостей в ході професійного навчання неминуче призводить до змін в уявленні про себе як потенційного суб'єкта цієї діяльності.

В основі системи роботи щодо оптимізації умов становлення особистості практичного психолога повинна лежати суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладачів і студентів. Гармонійні стосунки між викладачами та студентами є основою становлення особистості, в якій стосункам диктату, конфронтації протиставлене співробітництво, діалог. Навчання та виховання в діалозі створює умови, що сприяють реалізації творчих, особистісно-рівноправних взаємин викладача та студента. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку рефлексії як основного механізму

формування особистісних якостей професіонала, якому властиві відкритість і гуманістичність.

Передумовою особистісного зростання індивіда, що забезпечує цінність усвідомлення свого Я, умов у яких воно існує, потреб, які воно намагається реалізувати та оцінку власних можливостей і цінностей, котрі спонукають Я до активних дій, є процес самопізнання. Активізація розвитку особистісного самопізнання передбачає включення у навчальний процес діяльності студента засобів і прийомів безпосереднього та опосередкованого самопізнання, розвитку здібностей до самоспостереження, рефлексії, самоаналізу і самоконтролю.

Важливою умовою гармонізації Я-концепції особистості майбутніх психологів є формування позитивних установок на власну поведінку, зміна Я-концепції особистості студентів у позитивному напрямі. Свідоме чи напівсвідоме сприймання людиною себе як цінності, сприяє самоповазі, вибору соціально бажаної альтернативи поведінки, гарантує більш чи менш гармонійне ставлення до себе та оточуючих. Самоприйняття або адекватний образ Я особистості при загальній позитивній установці на себе є необхідною умовою для позитивних змін і реалізації можливостей саморозвитку.

*Мурник Юлія Сергіївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виникнення інтернету на межі 21 століття та його широке поширення, дало світу не лише позитивні сторони: швидкий доступ до інформації та легкість її пошуку, нові форми спілкування та інші особливості, а й появу такого явища, як «інтернет-залежність».

Особливо гостра проблема інтернет-залежності стоїть серед підлітків і молоді через недостатню особистісну та соціальну зрілість, не критичність ставлення до себе та навколишнього світу.

На думку В. В. Шабаліна, мають усі типи залежної поведінки загальні механізми створення потреби в об'єкті адикції, в формування звикання до об'єкта. Спільними є такі ознаки: динаміка потреби шляхом регулярного повторення, сприйняття депресії об'єкт залежності як криза, проблема відновлення контролю над поведінкою, але є відмінності, що проявляються на рівні мотивації, факторів, в ступінь звикання до об'єктів, ступінь негативних наслідків для учнів особисто і для людей, які його оточують.

Залежність, зокрема інтернет-залежність – це спосіб втечі від себе, від внутрішньої біди, внутрішньої бідності до зовнішньої ілюзії гармонії і щастя.

Характерні ознаки Інтернет-залежності за А. Є. Войскунським є нездатність і активне небажання відволікатися від інтернету навіть на короткий проміжок часу; роздратування що виникають при вимушеному відволіканні; бажання приділяти більше часу роботі в Інтернеті; мотив витратити більше грошей на забезпечення роботи в інтернеті; готовність брехати друзям і родині, применшуючи тривалість роботи в інтернеті; здатність і схильність забувати про домашні клопоти, навчання, важливі особисті та ділові зустрічі під час перегляду інтернету. Іншими симптомами інтернет-залежності є піднесений настрій під час роботи за комп'ютером; отримання відчуття піднесення та свого роду ейфорія; складність припинення сеансу; нехтування родиною та друзями; тривога, депресія, небажання сприймати критику такого способу життя.

Імовірність виникнення залежності не визначається одним фактором, вона має багатфакторний механізм. Відомо, що схильність до залежності може бути зумовлена особливими якостями особистості, своєрідним способом до взаємодії з іншими людьми та світом у цілому.

Якщо ми думаємо про те, хто і як формує ці особливості ми повинні дивитися на навчальний процес і, перш за все, звертати увагу на сферу дитячо-батьківських відносин. Саме від батьків діти дізнаються про важливий соціальний досвід, накопичений століттями. Сім'я закладає світоглядні основи, система орієнтирів і цінностей. Важливість цього етапу соціалізації не можна недооцінювати. Отримані результати цілком узгоджуються з наведеною нами теоретичною позицій А. Є. Войскунського, Г. В. Солдатова, В. В. Шабаліна та інші.

Підлітки досить адекватно оцінюють свої мотиви користування інтернетом, критично говорять про його негативний вплив, але при цьому вказують на багато переваг в його існуванні, його використанні в благих цілях (навчання та інформація). З іншого боку підліток в Інтернеті легко знаходить задоволення потреби в теплому і дружньому спілкуванні, таким чином переживаючи непорозуміння з батьками, конфліктну взаємодію з ними.

Швидше, у реальному світі підлітки мають проблеми в процесі спілкування з однолітками та дорослими, що може бути наслідком неправильного виховання, або порушення процесу взаємодії між батьками та дітьми.

У підлітковому віці відбувається зміна зовнішньої позиції на внутрішню, перехід на якісно нову соціальну позицію, формування свідомого ставлення до себе як до члена суспільства. Отже, від того на скільки соціальна орієнтація відбувається в цей період, залежить формування соціального ставлення особистості. Саме в підлітковому віці такі типові особистісні реакції, як емансипація, групування, імітація, протест і опозиція яскраво виражені. Такі реакції підлітка часто проявляються в родині.



Відносини між підлітками і батьками в сім'ї, безсумнівно, мають свій вплив на розвиток особистості підлітка. Специфіка дитячо-батьківських відносин, стилів спілкування і типів батьківського виховання може впливати на появу різних видів залежностей, в тому числі інтернет-залежності.

Позбавлені батьківської турботи та уваги підлітки, відчують емоційну депривацію та отримують необмежену свободу. Е. Д. Ганзян як представник психодинамічного підходу, підкреслює важливість впливу на дітей холодності, відчуження, жорстокої або недбалої поведінки батьків. Значна роль несприятливого зовнішнього середовища, труднощі взаємин підлітків з батьками в формуванні девіантної поведінки відзначає також Г. Н. Жуліна.

За даними досліджень Фонду розвитку інтернету батьки набагато менше обмежують своїх дітей у інтернеті без особливих роздумів про можливі перевтоми та небезпеки.

Нерозуміння з боку батьків, «холодне» ставлення, самотність підлітка, неадекватні стилі виховання можуть служити, поштовхом до пошуку розуміння та уваги до себе у соціальних мережах – це новий досвід та інформація. Причому, поступове залучення до таких видів діяльності, як ігри, спілкування та навчання підлітків у інтернеті має свої наслідки.

Встановлено, що порушення дитячо-батьківських відносин (напр. ставлення підлітків до батьків) служать гарним ґрунтом для формування та розвитку схильності до інтернет-залежності дітей і підлітків. Виявлено мотиви використання Інтернету підлітками. У вирішенні проблеми інтернет-залежності підлітків, особливе значення для нас мають профілактичні заходи, спрямовані на формування сімейних ресурсів для забезпечення гармонійного виховання дітей та підлітків, а також розвиток потреб у самореалізації, визнання та збереження авторитету над однолітками у підлітків.

### *Ніколаєнко Олена Юрївна*

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. М. Єльчанінова

## **КАТЕГОРІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В НАУКОВОМУ ЕКСКУРСІ: ПІДХОДИ, КОМПОНЕНТИ ТА ВИДИ**

Стресостійкість розглядається вченими як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Стресостійкість особистості вивчалася в контексті дослідження психології стресу, адаптаційний потенціал, толерантність до стресу, екстремальна стійкість, емоційної, резилієнс, психологічної стійкості.

О. Кравцова розглядає феномен стресостійкості у контексті класичних психологічних підходів: психоаналітичного, біхевіорального, гуманістично-екзистенційного і системного.

Досліджуючи стресостійкість осіб з різними когнітивними стилями Ю. Кушнір пише про чотири підходи у дослідженні стресостійкості: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний, системно-структурний та когнітивно-стильовий підхід.

М. Білова виокремила такі підходи до розгляду цього явища: суб'єктивно-діяльнісний, системний та особистісний.

Г. Ришко аналізує стресостійкість у контексті емоційного компонента та визначає чотири підходи до визначення цього феномену: як прояви волі, як інтеграцію, як резерв нервово-психічної енергії та як функціонування емоційного процесу загалом.

Цікавим і досить результативним є вперше представлений у науці підхід, що обґрунтовує взаємозв'язок між групою крові людини та її стресостійкістю і специфічними способами захисту від стресогенних.

Виходячи з вище зазначених досліджень хочеться звернути увагу, що кожен дослідник та підхід до вивчення стресостійкості виділяє різні компоненти, які впливають на силу опору до стресу.

О. Поліщук виділяє три психологічні компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий, особистісний.

О. Когут, виділяючи складові стресостійкості, звертається до принципів системного підходу. Це психофізіологічний, емоційно-комунікативний, когнітивний та ціннісно-вольовий компоненти.

Найбільш структурованою та наглядною є рівнево-компонентна структура стресостійкості особистості сформульована М. Кудіною. Згідно цієї структури ресурси стресостійкості діляться на зовнішні та внутрішні. В свою чергу зовнішні ресурси поділяють на три рівні: біологічний, особистий та поведінковий. Біологічний рівень вміщає в собі тип нервової системи, основні властивості нервових процесів, витривалість та ін. Особистісний рівень виділяє декілька компонентів – особистісний, когнітивний, емоційний та мотиваційний. На поведінковому рівні проявляються копенг-стратегії, котрими користується особистість.

Як показують багаточисленні дослідження, саме внутрішні ресурси грають вирішальну роль в реагуванні людиною на фактори стресу. Прикладом можуть слугувати події 24 лютого 2022 року, які наглядно продемонстрували, що всі зовнішні ресурси пошатнулися. Можна сказати, що вони на деякий час зовсім щезли. Ні комфортний статус у соціальній групі, ні гідні соціальні умови, ні соціальна та емоційна підтримка, ні підтримка держави – ніщо не могло гарантувати безпеку життя кожного громадянина нашої країни. Саме в цю стресову подію можна було спостерігати, як спрацьовують саме внутрішні ресурси кожної особистості. Це були прояви як на біологічному, так і особистісному та поведінковому рівнях.

Вивчення та аналіз досліджень з проблеми ресурсів стресоподолання показало, що наукова спільнота виділяє три види реагування особистістю на стресові чинники – механізми психологічного захисту, копінг-стратегії (стрес-долаюча поведінка) та резилієнтність.

Механізми психологічного захисту спотворюють реальність, але вони функціональні і необхідні, оскільки тимчасово усувають із свідомості дію травмуючого фактору.

А. Фройд узагальнила виділені З. Фройдом захисні механізми та визначила наступні: 1) витіснення, 2) проекція, 3) реактивне утворення, 4) ізоляція, 5) анулювання, 6) інтродекція, 7) регресія, 8) самоушкодження, 9) альтруїстична капітуляція, 10) сублимація.

У сучасних наукових дослідженнях резилієнс виокремлюють два основні підходи до її розуміння:

- 1) резилієнс як індивідуальна характеристика (*ego-resiliency*);
- 2) резилієнс як динамічний процес (*resilience*).

Психологи виділяють наступні рівні резилієнс: індивідуальний, сім'ї, громади. Характеристиками *індивідуального резилієнс* є віра в себе, почуття власної гідності, відчуття контролю ситуації, самоорганізація, самозабезпечення. Резилієнтність сім'ї (родини) характеризується повагою, турботою, налагодженою комунікацією, підтримкою, спільними цілями, розумінням одне одного та любов'ю. Резилієнс громади виражаються через налагоджений механізм комунікацій, підтримки, наявності в громаді шкіл, дитсадків, закладів охорони здоров'я та ін.

У психології поняття копінг об'єднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, якими користуються люди в повсякденному житті. Найпопулярніший у трактуванні копінгу нині – трансакційний підхід, що його розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Учені розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем.

Виділяють проблемно-фокусовані стратегії та емоційно-фокусовані стратегії; копінг-стратегії на рівні поведінки, на рівні емоційного опрацювання пригніченого та на рівні пізнання; продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні та ін.

Існує багато класифікацій копінг-стратегій, та всі вони направлені на одне – пошук ідеальної стратегії пристосування та виходу зі стресових ситуацій особистості.

***Нотченко Валерія Миколаївна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Життєстійкість особистості – це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Ключовими ознаками життєстійкості є фізична та нервово-

психічна витривалість, стресостійкість, моральна стійкість, сформовані звички дотримуватися здорового способу життя, використання технік аутотренінгу, комунікативних навичок, навичок до рефлексії, релаксації, аналізу та узагальнення, побутової, господарської та трудової діяльності.

Різні аспекти життєстійкості особистості були предметом досліджень багатьох відомих вчених, а сама: С. Кобейза, Д. Кошаби, С. Мадді, О. Рассказова, А. Фоминова та інших. За А. Лактіоноюю та А. Махнач, термін «життєздатність», «життєстійкість» включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність. Отже, життєстійкість є важливою якістю особистості, яка може змінюватись залежно від типу стресу, його контексту і інших факторів, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори.

С. Кобейса була однією з перших дослідниць, яка звернула увагу на те, що життєстійкість особистості є фактором протистояння труднощам. У своїй статті «Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness» (1979), дослідниця ввела поняття психологічної життєстійкості і припустила, що ця риса допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи гарне здоров'я та здатність працювати в умовах стресу.

С. Мадді розглядав феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. На його думку, життєстійкість відображає високий рівень психологічної стійкості і ефективності людини, пов'язані з прагненням подолати стресові життєві ситуації. С. Мадді (1994) не лише ініціював роботу над новим поняттям, а й розробив модель стійкості. Він запропонував чіткий конструкт стійкості, що складається з трьох компонентів.

Перший компонент – залученість, що розкривається як віра людей, що участь у реальному житті допоможе їм знайти щось цікаве і важливе для себе. Другий компонент – контроль як віра людини в те, що на результат того, що насправді відбувається, можна вплинути лише через боротьбу, як вибір власної стратегії в конкретній ситуації. Третій компонент – прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що всі життєві події є однаково необхідні для її розвитку, оскільки дають змогу набути важливий досвід.

А. Лактіонова та А. Махнач (2007) визначили, що до особистісних і поведінкових характеристик, які сприяють життєздатності, належать емоційна регуляція (рівень емоційного комфорту) та мотивація (досягнення), рівень суб'єктивного контролю, особливості самооцінки, механізми розв'язання проблем та комунікативні особливості (домінування у стосунках, прийняття інших). Натомість, до особистісних і поведінкових характеристик, які знижують рівень життєздатності та соціальної адаптації, належать: низька самооцінка, комунікативні особливості, недостатній рівень емоційної регуляції та механізми уникнення.

Дослідник резильєнтності Е. Лагос (2018) вважає, що життєстійкість – це комплекс переконань, які відображають уявлення людини про саму себе, оточуючий світ та її взаємини з ним, що дає змогу переживати труднощі та успішно подолати стресові ситуації. Термін «резильєнтність» запозичений психологами з фізики, де він використовувався для позначення такої властивості матерії, як опірність. З подачі Ф. Лозеля резильєнтність розглядається як здатність до побудови нормального, повноцінного життя в складних умовах.

Д. Коут зазначила, що люди з розвинутою резильєнтністю мають три характеристики: стійке сприйняття реальності; глибока віра у те, що життя має сенс; та неймовірна здатність імпровізувати.

Хоч більшість дослідників (А. Лактіонова, О. Рильська, А. Махнач) впевнені щодо синонімічності понять «резильєнтність» – «життєздатність». Хоча обидва поняття вказують на здатність переживати важкі ситуації, вони різні за своїми характеристиками та принципами. Резильєнтність означає здатність людини або організації відновлюватися після стресових ситуацій, зберігати свою працездатність та досягати поставлених цілей незалежно від труднощів, з якими вони стикаються. Життєстійкість відображає здатність людини витримувати труднощі та важкі життєві обставини, залишаючись в межах прийняттого для себе рівня фізичного та емоційного стану. Життєстійкість полягає у здатності переживати труднощі, не відчуваючи при цьому надмірного стресу та напруги.

Резильєнтність та життєстійкість можуть знаходитись у взаємозв'язку, але не обов'язково відображають одне одного. Наприклад, людина може бути резильєнтною та здатною пристосовуватися до змін, але не мати достатньої життєстійкості для того, щоб витримати тривале фізичне чи емоційне навантаження. З іншого боку, людина може бути життєстійкою, але не здатною адаптуватися до нових умов та змін.

Р. Лазарус у своїй теорії стресу наголошує, що життєстійкість залежить від того, як людина сприймає стрес та наскільки ефективно з ним справляється. Для прояснення поняття стресу Р. Лазарус (1966) у своїй роботі «Psychological Stress and the Coping Process» сформулював два основних положення. По-перше, стрес – це не тільки подія або ситуація, але й спосіб, яким людина їх сприймає і оцінює. По-друге, стресова реакція виникає тоді, коли людина вважає, що вона не може впоратися з даним стресом, або що вона може потрапити в серйозні труднощі внаслідок цього стресу.

Таким чином, стійкість до життєвих труднощів визначається здатністю відновлюватися фізично і психічно. Загалом, розуміння сутності життєстійкості особистості є важливим для розвитку цієї якості у суспільстві. Дослідження у цій області можуть допомогти людям розуміти, як вони можуть збільшити свою життєстійкість та покращити свої можливості пристосування до змін у житті.

*Остапенко Анастасія Денисівна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

## **ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Ідентичність розкривається в науковій сфері з різних сторін – і як соціокультурний феномен, і індивідуально-психологічні особливості (самовизначення, самореалізація). Ідентифікація себе передбачає визначення власних меж, певне відмежування від інших, тому цей процес відбувається більшою мірою через встановлення відмінного від інших.

Особистісна ідентичність складається з комбінації цільового, змістовного та аксіологічного компонентів, які є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими. Саме це утворення забезпечує особистості цілісність, константність (при постійній мінливості), відчуття власної унікальності, розуміння своїх соціальних ролей. Саме через надзвичайну мінливість, особистість не може поставати як певна сума чи послідовність її елементів.

Становлення ідентичності починається з співвідношення з зовнішнім світом: іншими людьми, групами. Так, А. Маслоу тлумачить як основну потребу особистості – потребу в причетності й прихильності (belongingness and affection). Показником незадоволення останньої є відчуття самотності. Через зовнішню подібність відбувається ідентифікація з певною статтю, сім'єю, нацією, релігією, мовою, культурою. Разом з тим, пребільшене значення зовнішньої подібності може призвести до порушення ідентичності, тобто кризи ідентичності, через руйнування істинного образу себе. Тому зовнішня подібність має відповідати внутрішній. Отже, становлення ідентичності особистості являє собою процес самотворчості та єднання з іншими особистостями. З означеного випливає, що в особистості містяться різні типи соціальної ідентичності, а сама особистість – різні типи соціальної ідентичності, покликання яких – пристосування і адаптація, допомагає забезпечувати особистісну цілісність.

Найчастіше поняття ідентичності розглядається в межах двох підходів: структурно-функціонального та феноменологічного. Дж. Мід та Ч. Кулі вважали, що самість (саме це поняття науковці використовували як змістовно близьке до поняття «ідентичність») є структурно складним конструктом, що містить особистий та соціальний компоненти. Особистий розглядається як суб'єктивне уявлення про себе, соціальний – як уявлення інших про себе. Дж. Мід обстоював думку, що ідентичність є не вродженою, а набутою, тобто постає результатом соціального досвіду.

В рамках другого підходу У. Джеймс розумів ідентичність як вміння бути собою, самореалізовуватися, несуперечити самому собі. Дослідник вважав, що особистість мислить себе з двох сторін: особистого (індивідуальна самототожність) та соціального (різноманіття соціальних Я,

тобто ідентичність формується завдяки взаємодії з соціальною групою). Тобто, ідентичність являє собою рівноважну систему внутрішньопсихічного Я та соціального Я. Оскільки, в межах цього підходу ідентичність втрачає зв'язок з поняттями «ідеалу», «норми», то на перше місце виходить поняттям «самоактуалізація». Самоактуалізація дає можливість розвивати власний потенціал через докладання власних зусиль та взаємодію зі світом.

Згідно з Е. Еріксоном ідентичність і її основні структурні складові більшою мірою знаходяться у зоні передсвідомості, або, навіть, несвідомості. Фаза несвідомої ідентичності є результатом соціальних стереотипів, норм, настанов тощо. Справжня, усвідомлена ідентичність є результатом рефлексування та реагування на життєві виклики.

В ситуації, коли особистість не може знайти своє місце та визначитися з роллю у соціумі, вона відчуває втрату еґо-ідентичності і настає криза ідентичності. Переоцінка власного життя, адаптація до змін та вивчення можливих стратегій розвитку дозволяють подолати кризу, залишитися особистості самототожною, самою собою незалежно від ситуації.

### ***Скляр Валерія Олександрівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **МОТИВАЦІЯ ДО ШЛЮБУ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ**

Сім'я як культурна спільність – спільність людей, пов'язаних єдиними життєвими цінностями, уявленнями, єдиною соціальною точкою зору тощо. Характер цієї функції визначає зміст, форму та стандарти стабільності шлюбу.

Суть сім'ї відображається в його функції. Основні є наступні:

- 1) Репродуктивна функція, тобто, це кількісне та якісне відтворення населення.
- 2) Економічна функція сім'ї включає всі сторони сімейних відносин. Це ведення домашнього господарства, ведення домашнього бюджету тощо.
- 3) Виховна функція. Сім'я є місцем виховання нової особистості. Сім'ї в першу чергу виховують дітей. Перший соціальний і трудовий досвід діти отримують саме в колі родини.
- 4) Відновлювальна функція сім'ї полягає в підтримці фізичного і ментального здоров'я, життєвої енергії, нормалізація відпочинку, у родині має бути оздоровче середовище, кожен член сім'ї має право розраховувати на турботливе ставлення рідних і близьких.

До внутрішніх факторів, що сприяють успішному функціонуванню сім'ї, належать особистісно-психологічні особливості подружжя: це інтелектуальні, характерні, соціально-психологічні особливості обох з подружжя.

Шлюбно-сімейні відносини формуються і розвиваються всередині сім'ї, відображаючи різноманітність і різноманітність людських взаємодій, а також цілу систему цінностей і очікувань з точки зору психосоціальних аспектів. Багато в чому успіх майбутніх сімейних стосунків залежить від мотивації шлюбу. Шлюб – це історична зміна форми суспільних відносин між чоловіком і жінкою, за допомогою шлюбних відносин суспільство намагається організувати між ними шлюб та батьківські права та обов'язки. Дослідження показали, що на сімейні стосунки впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх факторів відноситься сукупність матеріальних і духовних умов, що існують у даному суспільстві і визначають міжособистісні стосунки в суспільстві, трудових колективах і сім'ях. Щодо внутрішніх факторів, то це реалізація взаємних очікувань, насолода та процес відносин.

Н. Ю. Максимова виділяє три етапи позитивного розвитку дошлюбних відносин між чоловіком і дружиною. На першому етапі партнери знайомляться і формують перше враження. Другий етап починається, коли відносини переходять у стабільну фазу, тобто, і партнер, і оточуючі відчувають, що дует чоловіка і дружини досить стабільний. Відносини стають більш-менш напруженими і характеризуються високим рівнем емоційності. Третій етап – після того, як пара вирішила одружитися. Ідеалізація зменшується, а задоволеність стосунками зростає. У проміжку між першим і другим етапами стимули, суто зовнішні параметри, і особливо фізична привабливість, поступаються місцем порівнянню мотиваційних потреб, цінностей або діапазону ролей особистості партнера.

На думку багатьох дослідників сімейної психології та консультування, молоде подружжя стикається з гострими проблемами в процесі становлення:

- 1) матеріально-фінансові проблеми;
- 2) проблеми, пов'язані з житловим і громадським життям;
- 3) проблеми інтимного та особистого характеру.

Становлення пари поділяється на два періоди: дошлюбний (від народження людини до вибору шлюбного партнера і вступу в шлюб) і дошлюбний (від вибору партнера до укладення шлюбу), молодь накопичує досвід сімейної взаємодії в генетичній родині та формує шлюбну орієнтацію, накопичує досвід спілкування з протилежною статтю. Коли шлюбна орієнтація особистості формується, вона вступає в передшлюбну стадію. У цей період зазвичай розрізняють дошлюбне знайомство з майбутнім партнером і перехід до шлюбу.

Мотивація вступу в шлюб багато в чому залежить від таких факторів, як соціальний статус, стать, вік, життєві цінності.

Шлюбну мотивацію також поділяють на біологічну, соціокультурну та економічну, також психологічну. Біологічні мотивації включають продовження роду, задоволення сексуальних потреб, досягнення



домашнього комфорту, прихильність до соціокультурних традицій, підвищення соціального статусу, непереборні обставини, фінансові інтереси – матеріальні, психологічні – любов, спільність думок та інтересів, самоствердження, страх перед самотністю тощо.

Відсутність достатньої мотивації означає, що молоді люди не беруться за «самовизначені» сімейні завдання. Роз'яснення ролей у шлюбі, їхніх відповідних позицій у сім'ї та спільних цілей. О. А. Столярчук наголошує на структурі мотивації та змістовної підготовки до сімейного життя:

- 1) характер ставлення особистості до сімейного життя;
- 2) різні причини, чому людина хоче мати сім'ю.
- 3) рівень цілеспрямованості в житті. ступінь суб'єктивного контролю;
- 4) зосередження на інтересах і цінностях партнера.

Усі фактори, що спонукають молодих людей до шлюбу, можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні фактори.

До першої групи входять: мотиви шлюбу, психологічна сумісність партнера, шлюбно-побутовий булінг, темперамент, відповідальність, емпатія.

До другої групи зовнішніх факторів відносяться: характеристика спілкування між партнерами, матеріальні обставини, вплив сім'ї та середовища батьків.

Психологічна підготовка до шлюбу – це система сформованих і незмінних якостей партнерів, які потрібні для успішного становлення та функціонування сім'ї. Це система соціальних відносин з окремими людьми, яка визначає їхнє емоційне та психологічне ставлення до способу життя та цінності шлюбу. Підготовка до шлюбу – це комплексна категорія, яка включає кілька аспектів. Під терміном «особистісна психологічна підготовка до створення сім'ї» розуміють активний стан особистості, ставлення до створення сім'ї, знання її функцій.

Г. М. Федоришин виділяє критерії готовності до шлюбу:

- 1) рийняття системи завдань, нових ролей;
- 2) вміння спілкуватися та працювати з партнерами;
- 3) здатність особистості пожертвувати бажаним;
- 4) розвинена емпатія;
- 5) розвинені якості індивідуальної естетичної культури;
- 6) уміння вирішувати конфлікти;
- 7) високий рівень саморегуляції.

Отже, розглянувши теоретичну основу даного питання ми дійшли наступних висновків:

1. Сім'я є соціальною і провідною ланкою в житті особистості. Сімейне життя включає в себе матеріальні і духовні процеси. Сім'я, її форма і функції безпосередньо залежать від суспільних відносин в цілому, а також від рівня культурного розвитку суспільства.

2. Процес формування та становлення сучасної сім'ї є складним процесом, що в свою чергу і є провідним фактором у розвитку родини.

3. Серед мотивів створення сім'ї найчастіше виділяють любов, взаємну симпатію, спільні погляди та інтереси, страх самотності, продовження роду, «втеча» від батьків, дотримання традицій, матеріальні блага, сексуальний комфорт, приємні обставини, жаль, пристрасть, помста тощо.

4. Соціальна і психологічна зрілість є основним фактором готовності до вступу в шлюб.

*Сич Артур Сергійович*

студент Поліського національного університету (м. Житомир)  
науковий керівник: д. психол. н., професор Л. П. Журавльова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ У СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Інформаційні війни в сучасному світі мають глобальний характер. Стратегічно вони можуть тривати від кількох місяців до кількох років. Вони мають виражений політичний характер у вигляді інформаційно-пропагандистські кампанії.

Цілями яких є світова спільнота та населення власної країни. В ході проведення інформаційної війни у сучасному світі широко використовуються психологічні методи з когнітивної психології, соціальної психології та нейролінгвістичного програмування.

Основним завданням інформаційних війн виступає маніпулювання масовою свідомістю. Прикладом таких цілей може бути: внесення в суспільну свідомість і свідомість окремих людей визначених ідей і поглядів, дезорієнтація людей та їхня дезінформація, ослаблення переконань людей, основ суспільства, залякування мас.

Сучасна місія інформаційно-психологічних операцій в інформаційній війні залишилася незмінною з часів Першої світової війни: «аналізувати передавати обрані інформаційні індикатори іноземної аудиторії, щоб впливати на їх емоції, мотиви, об'єктивні міркування і, в кінцевому підсумку, на поведінку іноземних урядів, організацій, груп та окремих осіб».

Однак методологія проведення глобального планування і місій постійно розвивається з урахуванням змін у соціальному, поведінковому та політичному середовищі, з використанням передових технологій (телебачення, Інтернет, соціальних мереж та месенджерів). Сучасних стратегій впливу які з'явилися на базі нових практичних розробок психології особистості, напрямків біхевіоризму і когнітивної психології.

Структура схеми здійснення спеціальних інформаційних операцій, в основному має чотири етапи: підготовка, створення інформаційного приводу, основний елемент який можна виділити є розкрутка, завершальний етап закріплення результатів так званий (вихід).

Як правило проводиться цільовий аналіз поведінки, погляди і переконання цільової аудиторії. Наприклад, цільовий аналіз, проведений

на афганському народі, виявив його схильність до більш регіональної та сімейної орієнтації, ніж націоналістичної.

Цільовий аналіз ідентифікує характеристики колективної психіки певної групи, поведінкові психологи можуть створювати програми інформаційно-психологічного впливу на будь-які поведінкові наслідки, які можна знайти в психології.

Психологічний вплив найбільш ефективний, коли є сприйняття і оцінка наслідків. Інформаційно-психологічна операція, не заснована на хорошому аналізі інтелекту і принципах соціальної та когнітивної психології, буде неефективною. При цьому використовують літературу з соціальної психології, вона застосовується як джерело принципів і гіпотез.

На рівні держави важливим є аналіз динамічного інформаційного простору мережі Інтернет. Моніторинг на виявлення інформації відповідних образів, словосполучень інформаційно-психологічного впливу. Необхідним є блокування сайтів, телеканалів та соціальних мереж які є платформами для розповсюдження інформаційно-психологічного впливу. Досить практичним методом проти впливу може бути використання, історичних подій, що вже відбулися, для моделювання всіх можливих результатів проведення інформаційно-психологічної операції.

### ***Толкачова Анастасія Павлівна***

студентка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. М. Єльчанінова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Стрес є складовою частиною в житті кожної людини, але частіше діти молодшого шкільного віку стикаються зі стресом, що може мати вплив на їх розвиток та здоров'я. Тому важливо розуміти психологічні аспекти формування стресостійкості у молодших школярів, а також виклики та перспективи, пов'язані з цією проблемою.

Один із викликів, пов'язаних з формуванням стресостійкості у молодших школярів, – це недостатній досвід вирішення проблем та складних життєвих ситуацій. Діти цього віку ще не мають достатньої кількості життєвого досвіду та навичок, що дозволяють їм ефективно долати стрес. Вони можуть легко відчувати неспокій та переляк у звичних для дорослих ситуаціях, таких як переїзд до нової школи, зміна вчителя або соціальної спрямованості класу. Так, в дослідженнях І. Фестінгер, Л. Райт та С. Уоотс доведений взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки, досвідом життя та стресостійкістю дітей молодшого шкільного віку.

Іншим викликом є різноманітність характеру та темпераменту дітей, що може впливати на ефективність підходу до формування їх

стресостійкості. Так, у дослідженнях української психологині Л. Голуб доведено взаємозв'язок між різними типами темпераменту дитини та ефективністю формування її стресостійкості у молодшому шкільному віці; в дослідження Mary Rothbart доведено взаємозв'язок між темпераментом дитини та її стресовою відповіддю. Тому, важливо мати індивідуальний підхід до кожної дитини, щоб зрозуміти її потреби та найефективніші методи формування стресостійкості.

Також викликом для психіки дитини є взаємодія з оточуючим середовищем. Наприклад, батьки можуть створювати додатковий стрес для дітей своїми очікуваннями та настановами, що може зробити їх більш вразливими до стресу. Дослідження професорки І. Коломієць висвітлюють вплив родинного середовища та шкільної атмосфери на емоційний стан дітей та їх стресостійкість; дослідження українських дослідниць О. Мельничук та Л. Семенов присвячені впливу оточуючого середовища на психічне здоров'я дітей.

Варіантом взаємодії дитини з оточуючим середовищем є навчальний процес. На уроках може бути досить велика кількість стресових ситуацій, які впливають на самопочуття та емоційний стан дітей.

Усі ці виклики можуть призвести до підвищення рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку та негативно вплинути на їх здоров'я та розвиток. Тому важливо мати комплексний підхід до формування стресостійкості молодших школярів, який враховує всі вищезазначені виклики. Потрібно створити середовище, що сприяє розвитку і зміцненню психологічної стійкості, надати дітям необхідні знання та навички, які допоможуть їм долати стресові ситуації.

Одним з найважливіших елементів формування стресостійкості є розвиток самооцінки та самопочуття дитини. Важливо, щоб дитина мала глибоке розуміння своїх потреб та вміла виражати свої емоції, тому необхідно розвивати її емоційний інтелект.

Також важливо розвивати у дітей навички регулювання власної поведінки, зокрема дихальні вправи, медитацію та інші методи релаксації, які допоможуть знизити рівень стресу. Для цього можна використовувати ігрові форми навчання, які дозволяють дітям зосередитися та розслабитися.

Окрім того, важливо розвивати в дітей навички вирішення проблем та прийняття рішень, що допоможе їм ефективно долати стрес та розвивати свою психологічну стійкість.

Перспективи формування стресостійкості молодших школярів полягають у тому, що це не лише забезпечить дітям психологічний комфорт та здоров'я, але й допоможе їм успішно впоратися з життєвими викликами та досягнути своїх цілей.

Зокрема, розвиток стресостійкості допоможе дітям стати більш самостійними та незалежними, що є важливим аспектом їхнього соціального та психологічного розвитку. Діти, які володіють навичками

регулювання своїх емоцій та поведінки, можуть краще впоратися зі стресовими ситуаціями, такими як конфлікти з однокласниками, невдачі в навчанні чи відмови від батьків, що сприятиме їхньому здоров'ю та забезпечить їхній успіх у житті. Крім того, формування стресостійкості може вплинути на психологічну стійкість дітей у майбутньому, допомагаючи їм бути більш пристосованими до різноманітних життєвих ситуацій, зокрема в стосунках з колегами, підлітками та дорослими. Здатність до ефективного розуміння та управління своїми емоціями допоможе дітям бути успішнішими у власній кар'єрі, забезпечивши їх відповідними соціальними та психологічними навичками. Педагоги та психологи з Університету Бергена в Норвегії провели дослідження на тему «Розвиток стресостійкості у дітей в школі: перспективи і виклики», де обговорювалися ефективні підходи до формування стресостійкості у молодших школярів та проблеми, що перешкоджають цьому процесу.

Отже, перспективи формування стресостійкості молодших школярів є значними, оскільки це допоможе їм розвиватися у всіх аспектах життя, зберігаючи здоров'я та психологічний комфорт, а також досягаючи успіху в житті. Навички стресостійкості можуть бути особливо корисними у важливих життєвих моментах, таких як вступ до вищого навчального закладу, працевлаштування на першу роботу, початок сімейного життя, а також при здійсненні важливих професійних та особистих рішень. Крім того, формування стресостійкості в молодшому шкільному віці може допомогти у подальшому уникнути різноманітних психічних проблем, таких як депресія, тривога, агресія, страхи, та інші, які можуть виникнути в результаті неефективного управління стресом.

Загалом, розвиток стресостійкості є важливою складовою психологічного розвитку молодших школярів, що має значний потенціал для покращення їхнього життя та досягнення успіху у різних сферах діяльності. Наукові дослідження та практичний досвід підтверджують ефективність різних методів та технік для формування стресостійкості в молодших школярів, що дозволяє сподіватися на покращення їхнього психологічного стану та забезпечення їхнього успіху у житті.

***Третяк Катерина Миколаївна***

студентка Сумського державного педагогічного  
університету імені А.С. Макаренка

науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

## **ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Проблема мотивації освітньо-пізнавальної діяльності учнів початкової школи в умовах НУШ є однією з фундаментальних. Зміст навчання, його значення для школяра є основою мотивації. Адже,

гнучкість мислення, бажання до навчання впродовж життя, формування критичного мислення є актуальними проблемами сучасної школи.

Потреба у дослідженні цього питання висвітлена у державних документах, а саме: у Законі України «Про освіту» (2017 р.), Державному стандарті початкової освіти (2018 р.), Концепції «Нова українська школа» (2016 р.), Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті (2002 р.), Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр. (2013 р.) та ін.

У цих джерелах вмотивованість учнів визначена як важлива умова для розвитку гармонійної особистості.

Мотивацію учнів дітей початкової ланки вивчали такі психологи і педагоги, як М. Алексєєва, Н. Варченко, Н. Данилов, С. Дрозденко, Л. Занков, Г. Щукіна, П. Якобсон та ін. Науковці розглянули характеристики мотивів, які є рушіями зусиль дітей початкової школи, а також шляхи підтримки вмотивованості до навчання.

Вчитель початкової школи має на меті сформувати позитивне ставлення до процесу навчання, уміти бачити позитивну динаміку у навчанні, змістити акцент з помилок та невдач на успіхи.

За умови вміння учня бачити свій прогрес, порівнюючи його не із однокласниками, а із своїми попередніми результатами, мотивація буде стійкою та непереривною, а підхід до освітнього процесу викликаний внутрішніми мотивами.

Мета роботи: обґрунтувати теоретично та перевірити експериментально систему роботи формування мотивації навчання учнів на уроках математичної, мовно-літературної, природознавчої та громадянської освітніх галузей.

Діти початкової ланки намагаються вчитися з метою, щоб їх похвалили мама, тато, або вчитель. Такого виду мотивація є ефективною недовго, і триває кілька перший років освітнього процесу. На меті вчителя стоїть знайти такі мотиви та укорінити їх у свідомості учня, аби вони діяли впродовж всього життя. Значимість оцінки знижується у старших класах, але не знижується роль якості знань та компетентностей дитини.

Питання щодо особливостей мотивації учнівської молоді розглядали Є. Ільїн, П. Якобсон, С. Рубінштейн, Д. Ельконін та ін., розвитку її структурних елементів та організації навчально-виховного процесу, який стимулює мотиваційну сферу особистості присвячено роботи А. Маркової, О. Орлова, С. Ніколаєва та інші. Проблема мотивації навчання школярів була досліджена у працях таких педагогів, як Ю. Бабанський, М. Денисов, М. Щукіна та ін. В низці досліджень висвітлено взаємозв'язки між мотивацією й успішністю навчально-виховної діяльності школярів (М. Дригус, Ю. Орлова, П. Якобсон та ін.).

Також проблему мотивації навчання розкрито у працях багатьох дослідників, зокрема: Л. Виготського, Г. Костюка, Н. Менчинської,

О. Леонтєва, К. Ушинського, В. Сухомлинського, Ж. Піаже, А. Маслоу, Л. Божович, С. Максименко, О. Скрипченко, Н. Чуприкової, Т. Ілляшенко, С. Москвичова, О. Малихіної, В. Шадрікова, Є. Ільїна та інших.

Висновки. Таким чином, аналіз наукових праць вітчизняних та і зарубіжних психологів свідчить про те, що мотивація стає на перше місце у освітньому процесі. Адже, мотиви характеризують особистість школяра, його тенденцію до саморозвитку та спрямованості. Вони залежать від тих умов, які створять для нього педагогічні працівники та оточення.

*Трушина Ольга Євгенівна*

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: д. пед. н., доцент Н. В. Коваленко

**СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ», ЙОГО  
АКТУАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Поняття резильєнтності в залежності від контексту може мати різні визначення. У галузі інженерії та будівництва резильєнтність структури або системи в змозі протистояти екстремальним подіям з мінімальними пошкодженнями та збереженням функціональності під час події. Резильєнтність може відноситись і до соціальної та психологічної сфер, що передбачає здатність людини та громади взагалі ефективно долати стресори та ризики. Структура терміну може включати декілька складових, таких як: здатність до адаптації та оновлення – готовність до внесення змін та прийняття нових умов; відновлюваність – здатність до повернення до попереднього стану чи до досягнення нового після стресу чи шоку; резервність – наявність додаткових ресурсів та застав; системність – урахування взаємозв'язків та взаємодій між складовими.

Сучасний стан українського суспільства з упевненістю можна охарактеризувати як кризовий. Повномасштабна війна в Україні, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної та психологічної) усіх верств населення. Українське суспільство зіткнулось з надзвичайними для сучасного життя проблемами здоров'я учасників бойових дій, тимчасово переселених громадян нашої держави, дорослих, підлітків, дітей, літніх осіб і навіть волонтерів, залучених в усі сфери життєдіяльності тих, хто потребує допомоги. А, отже, постає проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, які перебувають в ситуації хронічного стресу. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини.

Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій.

Резилієнс є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді.

Психологічна резильєнтність особистості – це вміння протистояти випробуванням та стресам. Резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації. Вона дозволяє зберігати психічне здоров'я та адаптуватися до нових умов життя. Функціональна еквівалентність резильєнтності була визнана численними дослідниками, кожен з яких вибирав один з термінів, таких як стійкість, витривалість, адаптація, пристосування, майстерність, пластичність, відповідність особистості та середовища або соціальна буферність. Таким чином, резильєнтність характеризується як позитивний аналог вразливості і резильєнтність порівнюють із салютогенезом, оскільки обидва стосуються того, як люди адаптуються перед обличчям негараздів.

Концептуалізуючи цей феномен, вчені виокремлюють дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу.

Різні фактори, такі як наявність стабільної роботи, соціальні зв'язки та психологічний розвиток можуть допомогти в розвитку резильєнтності. Дослідження показують, що люди є більш резильєнтними під час кризи середнього віку, коли вони мають міцні підтримуючі мережі з друзів і родини, які допомагають їм впоратися зі стресом. Спадковість може грати велику роль у розвитку резильєнтності, але це не означає, що це єдиний фактор.

Резильєнтні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати.

Отже, резильєнтність особистості розглядається в психології як багатовимірна конструкція, яка охоплює три виміри: 1) риса або здатність індивіда ефективно долати стрес; 2) процес подолання, який включає адаптивні стратегії для управління стресовими факторами; 3) адаптаційно-захисний механізм, що дозволяє індивідам протистояти стресу або адаптуватися після психологічної травми. Резильєнтність пов'язана з численними перевагами, включаючи підвищену здатність до адаптації, психологічне благополуччя та успіх у діяльності людини.

На розвиток резильєнтності впливають різні психологічні чинники, такі як позитивне виховання, формування стосунків прив'язаності з дорослими в ранньому віці, наявність підтримуючих партнерів і друзів,



ефективний самоконтроль і саморегуляція емоцій, відчуття мети та напрямку в житті, здатність планувати та організовувати діяльність, мотивація до успіху, відчуття злагодженості та сенсу життя, надання переваги позитивним емоціям, високий рівень самооцінки, переконання в самоефективності, оптимізм, доступ до соціальної підтримки та здатність шукати допомоги від інших, когнітивна гнучкість і сильне почуття духовності або зв'язку з чимось більшим, ніж ти сам. Ці психологічні фактори відіграють вирішальну роль у розвитку стійкості та сприяють здатності людини ефективно орієнтуватися та справлятися з труднощами та викликами.

## РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ГРУП У ПСИХОЛОГІЇ

*Борисенко Василь Миколайович*

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

На сьогодні дослідження особливостей когнітивної сфери молодших школярів, зокрема, – особливостей розвитку і формування пам'яті, є актуальною проблемою, пов'язаною зі складністю сучасних соціально-економічних проблем. Оскільки в країнах, де проходять військові дії, зростає емоційна нестабільність населення, зокрема, – у дітей, визначене не може не позначатися на розвитку інтелектуальної сфери дошкільників і молодших школярів. Джерелом стресу для дітей постає загрозлива ситуація військових дій в Україні, труднощі освіти в умовах дистанційного або змішаного навчання, проблеми відсутності ефективного спілкування з однолітками, тощо. Стрес позначається як на фізичному, так і психологічному стані молодшого школяра – дитина стає пасивною, знижується активність інтелектуальної діяльності, що вимагає особливого уважного відношення дорослих та допомоги практичного психолога закладу освіти. В молодшому шкільному віці змінюється провідний вид діяльності – сюжетно-рольова гра поступається новому виду діяльності, яким стає процес навчання. Цей вік – сензитивний період для розвитку всієї психічної пізнавальної сфери особистості, зокрема, – пам'яті, оскільки змінюється роль довільного запам'ятовування навчального матеріалу. Відбувається інтенсивний розвиток довільної пам'яті дитини в зв'язку з виконанням завдань освітнього процесу. Матеріал вивчення стає змістом діяльності молодшого школяра, що сприяє розвитку логічного запам'ятовування, яке відіграє провідну роль у засвоєнні дитиною знань. Молодші школярі опановують мнемічні дії, оволодівають мисленнєвими операціями, які необхідні для запам'ятовування і відтворення матеріалу, вчать ці дії використовувати.

Молодші школярі засвоюють стратегії, що допомагають запам'ятовувати навчальний матеріал. Важливі прийоми керування процесом запам'ятовування – повторення, організація матеріалу вивчення, аналіз інформації, створення мисленнєвих образів, відтворення інформації. Важливе досягнення молодшого шкільного віку є вміння організувати необхідний матеріал: учні першого та другого класів використовують прості асоціації, учні третіх-четвертих класів вже об'єднують слова в групи за певними загальними ознаками з метою запам'ятовування і відтворення більшого обсягу інформації. Молодші школярі краще запам'ятовують матеріал на

основі створення мисленнєвого образу, що пов'язано з розвитком творчої уяви. В цьому віці зростає здатність зачувати та відтворювати інформацію, збільшується продуктивність, міцність вивченого матеріалу. Розвиток пам'яті молодших школярів активізується за умови спільної інтелектуальної, цікавої для дитини співпраці з дорослим, наприклад – вивчення віршів, читання і переказування казок, дитячих оповідань, розв'язування інтелектуальних завдань, участі у спільних дидактичних іграх. Така діяльність сприяє стабілізації позитивного емоційного стану дітей, зниженню тривожності, опануванню сплесками афективної поведінки, зростанню емоційного вольового самоконтролю.

На сьогодні особливої уваги потребує співпраця батьків, вчителів, та, загалом, – всіх учасників освітнього процесу, дітей молодшого шкільного віку з фахівцями психологічної служби закладу освіти – практичними психологами. Необхідною є консультативна робота з батьками дитини, вчителями, діагностична робота з дитиною з метою дослідження особистісного розвитку дитини, зокрема – психічних пізнавальних процесів (особливостей формування сприймання, уваги, пам'яті, мислення, уяви) та, за необхідності, корекційної роботи з дитиною. Досить вагомим значення мають заходи з психологічної просвіти щодо особливостей психологічного розвитку особистості дитини молодшого шкільного віку, організовані і проведені практичним психологом для учасників освітнього процесу закладу загальної середньої освіти.

***Бортник Тетяна Володимирівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. О. Мотрук

## **ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ КАНДИДАТІВ У ПРИЙОМНІ БАТЬКИ ДО БАТЬКІВСТВА, ПАТРОНАТНІ ВИХОВАТЕЛІ ДО НАДАННЯ ПОСЛУГИ ПАТРОНАТУ НАД ДИТИНОЮ**

Емпіричні дослідження психологічної готовності кандидатів у прийомні батьки до батьківства, патронатні вихователі до надання послуги патронату над дитиною є важливою складовою під час відбору претендентів. Цей етап базується, перш за все, на діагностиці, що допоможе виявити готовність людей, які у подальшому зможуть ефективно виконувати роль прийомних батьків або патронатних вихователів.

Метою діагностування є допомога кандидатам прийняти усвідомлене рішення та визначити їхню мотивацію, можливі ризики та ресурси сім'ї.

Доречним видається твердження Д. Узнадзе про те, що готовність до певної професійної діяльності включає не лише професійні знання, уміння

і навички, а й певні особистісні риси, що забезпечують успішне виконання професійних функцій.

Психолог вирішує такі завдання: оцінює психологічну готовність кандидатів здійснювати тимчасовий догляд, виховання та реабілітацію дитині; з'ясовує та розуміє мотиваційні чинники кандидатів щодо створення прийомної сім'ї, сім'ї патронатного вихователя; допомагає потенційним кандидатам усвідомити причини, що спонукають до прийняти рішення про створення альтернативної форми виховання чи надання послуги патронату над дитиною; визначає ймовірні ризики; встановлює рівень відкритості або замкнутості сімейної системи кандидатів; виявляє показники здорового функціонування сім'ї (здатність сім'ї вирішувати складні життєві ситуації без порушення цілісності), її мобільність, стабільність; з'ясовує притаманні для сім'ї стилі виховання; виявляє мережу, що підтримує сім'ю.

Кандидати у прийомні батьки, патронатні вихователі відчують тривогу, емоційне хвилювання щодо психологічного обстеження. Ураховуючи цей фактор, важливо створити спокійну атмосферу, комфортну обстановку, використовувати методики почергово. Доцільно розпочати усю процедуру з бесіди, що дозволить побудувати довірливі стосунки, допоможе людині заспокоїтися, зняти невизначеність ситуації, а потім використати діагностичний інструментарій.

Протягом первинного відбору та під час навчання, з метою отримання об'єктивної оцінки сім'ї кандидатів психолог заповнює карти спостереження за поведінкою кандидатів, їхньою кооперацією з іншими учасниками навчання; проводить психодіагностику та психологічні консультації кандидатів; узагальнює ці результати та надає рекомендації.

Під час співбесіди та психодіагностики визначають приховану мотивацію сім'ї щодо бажання стати альтернативною формою виховання, їхній рівень емпатії, бажання вчитися та розвиватися, побоювання та ризики тощо, знання кандидатів про різні форми сімейного виховання.

Вивчення мотивації розпочинається з розгляду потреб людини. Потреби – це те, що неминуче виникає і супроводжує людину в процесі її життя, те, що є спільним для різних людей, а водночас виявляється індивідуально у кожної людини. Мотиви – це спонукальні причини поведінки і дій людини, які виникають під впливом її потреб і інтересів, що являють собою образ бажаного блага, яке прийде на зміну потреб за умови, якщо будуть виконані певні дії.

Застосовують різні методи діагностики мотивації. Пряма оцінка уявлень людини про причини або особливості поведінки, інтереси відноситься до прямих методів психодіагностики мотиваційної сфери особистості. Ці методи дозволяють визначити відкриті, усвідомлені людиною мотиви, ціннісні орієнтації, потреби. Найпростіший варіант такої діагностики – прямо запитати у людини, чому або заради чого вона хоче стати прийомним батьком,

патронатним вихователем. Також у практиці використовуюються інтерв'ю, анкети, коли людині пропонували певний перелік мотивів, потреб, інтересів для подальшого вибору або оцінювання. При цьому ураховували, що людина часто прагне до соціально схвалюваних відповідей, тобто на її відповіді впливає фактор соціальної бажаності.

Досвід діагностування майбутніх прийомних батьків, патронатних вихователів свідчить, що мотивом створення прийомної, патронатної сім'ї у 26% став альтруїзм (бажання зробити щасливими дітей, що залишилися без піклування батьків, бажання допомагати дітям, сім'ї яких опинились у складних життєвих обставинах), у 45% претендентів – прагматизм (бути як всі; діти допоможуть у старості; діти допоможуть вирішенню матеріальних проблем; спроба зберегти шлюб). Бажання мати дитину висловило 27% опитаних і у 2% – спроба заповнити порожнечу після смерті рідної дитини.

За допомогою методики вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера) можна визначити основні життєві орієнтації особистості, а саме: спрямованість на себе, на взаємні дії, на завдання. У першу чергу, щоб визначити рівень готовності бути прийомними батьками, патронатними вихователями, психолог має знати загальний рівень їхнього розвитку, актуальні і потенційні можливості, мотивацію, цінності, потреби і життєві орієнтири. Важливо зрозуміти, це є ресурсом для кандидатів, чи проблемою, бар'єром у підготовці до виконання професійної діяльності.

Для первинного відбору кандидатів у патронатні вихователі достатньо провести стандартизоване інтерв'ю, розроблене на основі матеріалів В. Н. Ослон, Д. С. Райкус, Р. К. Хьюз. Опитувальник складається із 38 запитань, які об'єднані у сім нижчезазначених розділів:

1. Мотивація до прийому дитини на певний період.
2. Рівень особистісної зрілості кандидата.
3. Стабільність і якість міжособистісних відносин.
4. Гнучкість, адаптивність, здатність управляти стресом.
5. Сім'я як відкрита система.
6. Батьківські навички.
7. Емпатія і здатність до розуміння.

Для подальшої індивідуальної роботи психолога з кандидатами можна використовувати такі методики: Сімейна соціограма (Е. Г. Ейдемільер, І. М. Нікольська), Аналіз сімейного виховання (АСВ) (Е. Г. Ейдемільер), метод незакінчених речень, методика PARI, визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), методика «Прогноз», «Тест життєстійкості», методика С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтьєва.

Психолог самостійно обирає методики для кандидатів, які проводить і до початку навчання, і у процесі навчання для уточнення окремих

характеристик претендентів відповідно до висновків співбесіди, зустрічей, після обговорення результатів спостереження під час навчання.

Результати діагностики та консультивання кандидатів психолог заносить до індивідуальної картки. Інформація, записана в картку, є конфіденційною. Спеціалісти, задіяні у навчанні, не мають доступу до цих записів. Психолог надає лише загальні висновки про кандидатів, які прописує у рекомендації для прийняття рішення.

Отже, відбір претендентів базується на діагностиці, яка забезпечує виявлення психологічної готовності кандидатів усвідомлено прийняти рішення про створення альтернативної форми виховання чи надання послуги патронату над дитиною.

*Верховод Лілія Олександрівна*

студентка Харківського національного педагогічного університету

імені Г. С. Сковороди (м. Харків),

науковий керівник: д. психол. н., професор М. А. Кузнецов

## **ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ**

Останнім часом стрімко зростає актуальність вміння налагоджувати психологічно здорові та успішні взаємозв'язки в міжособистісних стосунках, що призводить до нагальності вивчення та вдосконалення власних емоційних компетентностей.

Варто зазначити, що поняття ефективного управління емоціями почало формуватися наприкінці ХХ століття, в той час виникли такі поняття як «емоційна компетентність» і «емоційний інтелект», що відображають здібності до розуміння та управління як власними емоційними станами, так і станами партнерів міжособистісних стосунків. А саме концепція емоційного інтелекту стала широко застосовуватись у 1995 році завдяки працям Д. Гоулмана, який зробив концепцію емоційного інтелекту загальноновизнаною. Особливо важливо, що психолог поряд із поняттям емоційного інтелекту почав використовувати поняття «емоційна компетентність». У книзі «Emotional Intelligence», створеній на матеріалах психологічних досліджень і опитувань, Д. Гоулман довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту – IQ, скільки від здатності управляти своїми емоціями – EQ. За результатами досліджень психолог визнав, що EQ – емоційний показник інтелекту відіграє важливішу роль, ніж IQ. Це пояснюється тим, що вміння контролювати власні емоції і здатність правильно сприймати почуття оточення являються більш точною характеристикою інтелекту, ніж здатність логічно мислити. Відповідно до концепції Д. Гоулмана, EQ – це сума показників певних здібностей: самоусвідомлення, самомотивування, стійкості до фрустрації, контролю за імпульсами, регуляції настрою, емпатії, оптимізму. Згідно з теорією

Д. Гоулмана, емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати та ідентифікувати власні почуття, а також почуття інших для самомотивації та управління власними емоціями та стосунками з іншими.

За А. В. Лібіною емоційна компетентність являє собою систему здатностей особистості, яка розвивається, спрямована на оптимальну координацію емоцій і цілеспрямованої поведінки, проявляється в особливостях саморегуляції та регуляції інтерперсональних відносин шляхом розуміння власних емоцій та емоцій оточення.

Згідно з аналізом досліджень І. В. Белашової у багаторівневій системі емоційної компетентності виділяють 5 рівнів: системний рівень (рівень компетентності), рівень функціональних блоків (регуляції рівня активності, прийому, переробки та зберігання інформації, програмування, регуляції та контролю); рівень підсистем чи компетенцій (1 підсистема (інтраперсонально орієнтовані емоційні компетенції) – розуміння та регулювання власних емоцій, 2 підсистема (інтерперсонально орієнтовані емоційні компетенції) – розуміння та регулювання емоцій інших); рівень компонентів (в інтраперсонально орієнтованій підсистемі – рефлексія та саморегуляція, в інтерперсонально орієнтованій підсистемі – регуляція відносин та емпатія); рівень механізмів (приватні механізми рефлексії, емпатії, саморегуляції, регулювання відносин).

Аналіз моделей досліджень вчених психологів демонструє, що емоційна компетентність пов'язана з емоційним інтелектом, що не менш важливо і заснована на ньому: емоційний інтелект виступає інструментом емоційної компетентності, оскільки є ментальним утворенням, що виявляється у здатності діяти злагоджено з внутрішнім середовищем власних емоцій, розуміти відносини особистості, що втілюються в емоціях, керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу, використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та поведінки. Емоційний інтелект визначає формування конкретних компетенцій в емоційному регулюванні поведінки та діяльності: здатність чітко розпізнавати, що відчуває інша людина, лежить в основі розвитку компетенції впливу на переживання інших людей, здатності до толерантної та успішної взаємодії; здатність керувати своїми емоціями складає основу розвитку таких компетенцій, як ініціативність, здатність працювати у стресовій ситуації, резильєнтність.

Ми вважаємо, що для подальших наукових розвідок доцільно визначати емоційну компетентність як: 1) систему соціально прийнятних способів вираження емоційних станів, 2) сукупність властивостей особистості людини, що виконують комплексну регуляцію взаємозв'язків та взаємовпливів між афектом, інтелектом і довільністю поведінки, 3) систему, що виявляється і в інтрапсихічному просторі особистості і в плані міжособистісної взаємодії, 4) функціональне утворення, що відображає рівень розвитку емоційної рефлексії, емоційної саморегуляції,

соціальних навичок та емпатії. Таке припущення дає можливість теоретично і експериментально вивчати роль емоційної компетентності у стабілізації та підтримці психологічного здоров'я людини та як чинник, що сприяє встановленню успішних міжособистісних стосунків.

Можемо припустити, що психологічні механізми емоційної компетентності, як відображаються в емоційних виявленнях індивіда, так і визначаються ними. На нашу думку, емоційна компетентність може і повинна бути аспектом спеціального навчання в умовах організованого соціально-психологічного тренінгу, який оптимізує орієнтацію суб'єкта у власному емоційному світі з метою засвоєння загальноприйнятої, адекватної поведінки, сприятливої для гармонійної взаємодії з навколишнім світом.

***Горобець Наталія Олександрівна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Л. Л. Дворніченко

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Сучасний світ змінив сталі закони буття людини. Психіка індивіда для нормально розвитку потребує передбачуваності, логіки та справедливості оточуючого середовища. Сучасна людина здебільшого переконана, що процесами навколо неї можна управляти, або принаймні передбачити їх розвиток. Однак події останнього року поставили нові вимоги щодо розвитку і формування психіки сучасної молоді людини.

Емоційні стани юнаків є окремим предметом досліджень у психології. Природньо, що у силу психосоціальних факторів психіка юнаків продовжує розвиток, істотно змінюється емоційна сфера, формується власний світогляд як цілісна система поглядів та переконань, відбувається прийняття себе та самовизначеність, вибір професійної діяльності.

Цей непростий період юнаків, їх батьків, родичів, педагогів у школі супроводжується конфліктами, звинуваченнями, непередбачуваністю поведінки, пов'язаними з усвідомленням потреби в незалежності, самостверженні, запереченні авторитетів та соціальних норм.

Війна, яка розпочалася в лютому 2022 року застала українців зненацька та загострила психологічні проблеми. Слід зазначити, що населення країни до кінця не вірило в можливість нападу в 21 столітті на Європейську державу та не було до цього готовим. Відповідно кожен українець отримав складне випробування для психіки, коли під загрозою опинилося існування особи, подружжя, батьків, дітей, близьких та рідних, майна. Плани, які були на найближче та далеке майбутнє уже ніколи не здійсняться.



На сьогодні емоційні стани юнаків піддаються подвійному навантаженню. З одного боку, вікові перебудови, вимоги нормативних складових задач розвитку, а з іншого руйнування безпекових основ життя. У зоні підвищених ризиків знаходиться як психічні особливості юнаків, які були змушені покинути домівки, у тому числі виїхати за кордон, так і психічне здоров'я, тих молодих людей які залишилися в своїх домівках в Україні.

Вважаємо за необхідне розглянути особливості емоційних переживань обох груп. Недивлячись на те, що фізичній безпеці першої групи юнаків ніщо не загрожує, на передній план виходить хвилювання за рідних, які залишилися в Україні та порушення стабільного середовища існування, розірвання соціальних, родинних та інших зв'язків. Для другої – пріоритет становить особиста безпекова ситуація поряд зі хвилюваннями за батьків та близьких, майбутнє, труднощі онлайн навчання. При цьому вони мають більше можливостей для стабілізації нормальної плинності життя.

Стрес через війну порушив базові потреби юнаків у безпеці та захищеності, що посилює відчуття непотрібності, відкинутості, ізольованості, ворожості світу до них. Крім того, дослідники відзначають прояви таких емоційних станів як: пригніченість, смуток, недбалість, апатія і небажання щось робити, байдужість; надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування на ймовірну загрозу; роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності (емоційні стани).

Фізичними проявами може бути нічим не обумовлена втома, прояви нудоти, безсилість, паморочення, пришвиджене серцебиття, головний біль та відсутність апетиту, втрата ваги або ж її збільшення.

Найбільш розповсюдженою поведінкою може стати нервозність: кусання нігтів, губ, метушіння; безсоння або сонливість, у тому числі нічні кошмари; зміна режиму харчування; бунтарська поведінка у школі та вдома; відсторонення як спосіб захисту від почуття сорому, провини, приниження; бажання помсти; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самоушкодження.

Не рідко такі стани супроводжуються порушенням когнітивних процесів: забудькуватістю, відсутністю концентрації уваги, звуженим сприйняттям, появою ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних. Ці симптоми нерідко можуть бути проявом більш серйозного захворювання – депресії.

Вчені Залюбовська Л., Чуйко О. та інші, зазначають, що основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею, може стати відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків.

Безперечним є те, що психологічної допомоги потребують усі юнаки що жили чи живуть на території України. Наукова та практична психологія дотепер не стикалися з подібними ситуаціями у таких масштабах. Стабілізації емоційних станів потребують як юнаки, які були вимушені покинути домівку внаслідок війни та виїхати за кордон, так і юнаки, які

залишилися за своїм місцем проживання. Важливим є вирішення питання, як організувати психологічну допомогу всім тим хто її потребує незалежно від місця перебування, та з'ясувати особливості психологічної допомоги зазначеним групами юнаків.

Сьогодні розповсюдженою думкою є розроблення спеціальних психотехнологій, які дозволяють послабити рівень тривоги та стресу й відновити безперервність життя незалежно від обставин, що обумовили такий стан. Обґрунтованість такої позиції та проведення діагностики в цих групах і буде предметом наших подальших наукових пошуків.

*Залозний Дмитро Володимирович*

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Л. Л. Дворніченко

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сьогодні на особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які мають надмірну кількість навчальних завдань та певну обмеженість в часі на їх виконання, перебувають у стані постійної психологічної напруги, схильні відкладати учбові завдання на потім. Це призводить до виконання їх в останній момент при жорсткому дефіциті часу, що впливає не тільки на якість та успішність навчання, а й на психофізичний стан особистості.

Академічна прокрастинація є однією з серйозних проблем студента, які можуть з'явитися на його шляху до отримання знань. На жаль, вона дуже поширена: отримані В. С. Ковиліним дані свідчать, що від 46% до 95% учнів середніх і вищих навчальних закладів визнають у себе наявність прокрастинації і потребують професійної психологічної допомоги. За даними Елліса та Кнауца, від 80% до 95% здобувачів вищої освіти час від часу прокрастинують. Приблизно 75% з них вважають себе «хронічними прокрастинаторами», і майже 50% відкладають важливі справи систематично, що призводить до проблем у навчанні.

Студентський вік, що визначається як пізня юність – рання дорослість (18-25 років) є сенситивним у плані розвитку психічних процесів особистості та формування довільної поведінки. Він досить цікавий у сенсі вивчення феномену прокрастинації. Саме академічна прокрастинація, як одна з видів прокрастинації за Н. Мілгредом, має одну з надважливих для прояву прокрастинації умов – відтермінованість наслідків/винагород і тому є найбільш вдалою моделлю для експериментального вивчення даного феномену. Студентська молодь (група, курс) є відкритою до експериментального вивчення, у випадку з групою студентів-психологів – професійно та науково зацікавленою.

За переважною думкою психологів, головними причинами прокрастинації є страх та тривога, особливо серед людей, які частіше переживають стрес. Цей зв'язок був встановлений Л. Хейкок та колегами у дослідженні впливу тривожності на прокрастинацію. В процесі дослідження були використані модифікована форма опитувальника прокрастинації та опитувальник тривожності. В результаті дослідження було виявлено, що прокрастинація та тривожність мають прямий зв'язок між собою.

За результатами теоретичного аналізу проблеми прокрастинації виявлено, що відмінною рисою прокрастинації є емоційний дискомфорт. Тривожність, як риса характеру особистості, може слугувати передумовою прокрастинації. Вона суб'єктивно збільшує важливість і складність майбутньої діяльності, викликає сумніви у власних силах та можливостях, а також викликає бажання відкласти виконання справи та відтягнути момент неприємної події.

Припускається також і зворотня взаємодія, при якій прокрастинація провокує виникнення або посилення проявів тривожності особистості.

Щодо подолання прокрастинації, пропонуємо декілька рекомендацій:

- 1) розбити велике завдання на багато малих і виконувати їх поступово;
- 2) налагодити для себе винагороди за виконання завдань.

Ми вважаємо, що подолання прокрастинації матиме позитивний вплив на якість життєдіяльності особистості та призведе до зниження загального рівню тривожності.

### ***Капустенко Вікторія Юрївна***

студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв)

науковий керівник: к. психол. н., доцент О. М. Амплєєва

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ДИТЯЧОЇ АГРЕСІЇ ТА ПРИЧИНИ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ**

Агресія – це вмотивована і деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людини в суспільстві, завдає фізичної і моральної шкоди особистості або психологічного дискомфорту (негативні переживання, стани напруженості, страху, депресії).

Причини такої поведінки криються не лише в самій дитині, адже агресія є відображенням внутрішніх проблем дитини, які часто виникають внаслідок жорстокості та байдужості дорослих.

Якщо проаналізувати причини негативних емоційно-афективних проявів дитини, то виявиться, що основна причина, на жаль, пов'язана з неналежним сімейним вихованням, з сімейними проблемами. Постійні сварки між батьками, психічне або фізичне насильство між батьками, грубість, хамське ставлення в повсякденному спілкуванні, приниження, уїдливість і сарказм, бажання постійно бачити один в одному щось погане і підкреслювати це – щоденна школа агресії, в якій дитина росте і засвоює

уроки агресії. Разом з тим, це явища, які ми, дорослі, іноді можемо не помічати. Але ми знаємо, що дитина, як губка, вбирає в себе все, що відбувається навколо неї – і хороше, і погане. У такій сім'ї дитині просто неможливо бути іншою. Діти не вміють фільтрувати, що добре, а що погано. Вони просто сприймають такі відносини як норму своєї поведінки.

Ще однією важливою причиною агресивної поведінки дітей є засоби масової інформації – телебачення та Інтернет. Діти більш чутливі до негативного впливу телебачення, оскільки бачать негативну поведінку як зразок для наслідування. Якщо дитина схильна до агресивної поведінки, вона перенесе її з екрану в своє життєве середовище. І в цьому випадку така дитина буде ніби схвалена нами, дорослими, якщо ми будемо до цього байдужими. Більше того, іноді ми самі підштовхуємо до імітації життя на екрані телевізора – «давай пограємо у війну», «ти схожий на героя того мультика», ... А діти, які захоплюються переглядом сцен насильства, починають бути більш агресивними по відношенню до своїх однолітків.

Зазначимо, що не всі діти однаково ставляться до сцен насильства. Одні діти відчують огиду (часто заплющують очі та відвертаються), інші можуть бути байдужими до сцен насильства, але деякі діти можуть спостерігати за такими сценами з цікавістю та задоволенням, тоді як інша група дітей після їх перегляду виявляє потребу діяти агресивно.

Агресивність – це риса особистості, яка передбачає готовність і схильність до використання насильницьких засобів для досягнення своїх цілей. Емоційною складовою агресивного стану є афект, перш за все гнів. Агресія може використовуватися як форма самозахисту, для відстоювання своїх прав, задоволення бажань і досягнення цілей.

Виражена в прийнятній формі агресивність грає важливу роль в здатності дитини адаптуватися до обставин, пізнавати нове, досягати успіху.

Причини агресії у дітей різні:

- Фізичне захворювання або захворювання головного мозку.
- Приклад агресивної поведінки в сім'ї.
- Генетика.
- Материнська депривація.

На розвиток агресивної поведінки значною мірою впливає каральний характер, який зазвичай застосовують батьки, реагуючи на прояви гніву дитини. У цьому випадку може бути використаний біполярний підхід до впливу: поблажливість або суворість. Агресивні діти однаково часто зустрічаються як у занадто поблажливих батьків, так і у занадто суворих. Якщо батьки різко пригнічують агресивність своєї дитини, то вони, всупереч своїм очікуванням, не усувають цю якість, а, навпаки, викликають її, розвиваючи у дитини надмірну агресивність, яка проявляється навіть у дорослому віці. Адже всім відомо, що зло породжує лише зло, а агресія породжує агресію.

Якщо батьки не звертають уваги на агресивні реакції дитини, вона незабаром почне вважати, що така поведінка допустима, і одиничний

спалах гніву мимоволі переросте в звичку агресивної поведінки. Тільки ті батьки, які вміють знаходити розумний компроміс, золоту середину, зможуть навчити своїх дітей справлятися з агресією.

Агресія – це фізична або вербальна (словесна) поведінка, спрямована на заподіяння шкоди іншій людині. Розлючені та обурені малюки плачуть у відчаї з простої причини: фізичні потреби дитини не задовільнюються. У цьому випадку агресивна реакція є реакцією боротьби за виживання.

Спалахи гніву та фізичної агресії по відношенню до однолітків виникають через володіння іграшками у дитини у віці від 1,5 до 5 років. Якщо батьки в цьому віці нетерпимі до її поведінки, результат може набути форми символічної агресії: ниття, непослуху, впертості тощо.

Крик, плач, кусання і тупання 3-річної дитини пов'язані з межами її «дослідницького інстинкту» і конфліктом між ненаситною допитливістю і «не можна» батьків. Проявляється войовничість хлопчиків та плач і крик дівчаток дошкільного віку. Хлопчики в цьому віці проявляють більш агресивні тенденції, ніж дівчатка, адже дівчатка бояться проявляти агресію через страх покарання, тоді як до агресії хлопчиків оточення ставиться більш прихильно і терпляче.

У початковій школі найчастіше зустрічається фізична агресія у хлопчиків та більш «соціалізовані» форми агресії у дівчаток: образи, дражнилки, конкуренція. Серед хлопців-підлітків продовжує домінувати фізична агресія (напади, бійки), а серед дівчат – негативізм та вербальна агресія (плітки, критика, погрози, обзивання). Чи завжди це погано? Не завжди. Агресія має свої позитивні, здорові характеристики і необхідна для життя. Це завзятість, наполегливість у досягненні мети, прагнення перемагати і долати перешкоди.

Емоційний світ агресивних дітей недостатньо багатий і в їх почуттях переважають похмурі тони. Діти не здатні побачити себе з боку і не можуть адекватно оцінити власну поведінку. Вони часто переймають форми агресивної поведінки своїх батьків. Тому метою виховних заходів має бути не повне виключення агресії з характеру дитини, а обмеження та контроль її негативних проявів і заохочення позитивних проявів.

***Колівер Марина Олександрівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

## **ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема впливу акцентуацій характеру на стресостійкість особистості у юнацькому віці хвилює не лише фахівців з психології, фізіології та медицини, але і освітян, адже дію стресу відчуває кожна людина щодня. Ця проблема досліджується вченими багатьох

наукових галузей дуже давно, але до цього часу так і не існує єдиної наукової теорії, загальноприйнятого понятійного апарату, сутності цього феномена тощо. Саме тому актуальним залишається дослідження стресу, оскільки він є складним та багатокомпонентним явищем. Тому залежно від поглядів на природу та сутність стресу відрізняється розуміння впливу акцентуацій характеру у юнацькому віці, як стресостійкість.

Проблемі впливу акцентуацій характеру на стресостійкість особистості у юнацькому віці присвячено значну кількість наукових досліджень: Ф. Бассін (вплив стрес-факторів на значущі переживання); Ф. Василюк (критичні ситуації та стратегії їх подолання); Р. Грановська (психологічний захист особистості в стресових ситуаціях); Л. Китаєв-Смик (фази емоційноповедінкового реагування на стрес); Т. Крюкова (психологія копінг-стратегій); О. Макаренко, І. Федосєєва (психологічні реакції на стресогенні події); К. Судаков (вплив стрес-факторів на індивідуальну стійкість); З. Фрейд (несвідомі захисні механізми психіки особистості); А. Фрейд (егозахисні механізми як реакції особистості на кризові ситуації); К. Хорні (базальна тривожність як реакція особистості на стрес-фактор тощо).

Г. Б. Моніна та Н. В. Ранала проаналізували індивідуальні особливості акцентуації характеру, які впливають на стресостійкість особистості, особливо у юнацькому віці, серед них: тривожність, локус контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм / песимізм, поведінковий тип А, самооцінка, акцентуації характеру, конфліктність, агресивність, установки, цінності та ін.

Отже, одних лише знань про індивідуальні особливості людини недостатньо для прогнозування розвитку стресостійкості особистості, особливо у юнацькому віці.

Саме тому, І. А. Мартинюк, аналізуючи можливості розвитку стійкості акцентуацій характеру у юнацькому віці особистості до дії стрес-факторів, запропонував «модель соціальної резильєнтності» (резильєнтність або життєстійкість – це процес і результат успішної адаптації до складних життєвих ситуацій, особливо завдяки розумовій, емоційній і поведінковій гнучкості та пристосуванню до зовнішніх і внутрішніх вимог. На те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів, впливає низка чинників, серед яких домінують: спосіб, у який людина сприймає світ і взаємодіє зі світом; наявність і якість соціальних ресурсів; специфічні стратегії подолання труднощів. Психологічні дослідження показують, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією, тобто більшою резильєнтністю, можна розвивати і практикувати). Така стратегія формування навичок утримання / повернення в зону комфорту передбачає:

- моніторинг відчуттів;
- активацію пошуку нових та трансформацію наявних ресурсів;
- використання підтримки / заземлення;
- активація охоронних, заспокійливих рухів тощо.

Альтернативою «моделі соціальної резильєнтності» І. А. Мартинюка може стати, на нашу думку, багаторівнева модель взаємодії підлітків із несприятливими ситуаціями, розроблена Д. Леонтьєвим.

Концепція, розроблена Д. Леонтьєвим, характерна для парадигми саморегуляції, особливо у підлітковому віці. Життя людини зумовлене завданням постійного покращення актуального стану, що корегується циклічним характером зворотних зав'язків. Багаторівнева модель взаємодії підлітків передбачає такі рівні взаємодії, що поступово актуалізуються в силу збільшення тиску несприятливої ситуації:

- резильєнтність – пов'язана із порогом чутливості до перешкод;
- механізм захисту – сформований досвідом;
- механізм копінгу – формується на ґрунті самореалізації;
- травма;
- посттравматичне зростання.

Отже, розглянуті нами моделі щодо вирішення проблеми впливу акцентуацій характеру на стресостійкість особистості у юнацькому віці доводять можливість розвитку стресостійкості завдяки застосуванню життєвого досвіду людини.

***Коляда Анастасія Олександрівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

**ВЛАСТИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ ЯК ЧИННИКИ ЇХ УСПІШНОСТІ В НАВЧАННІ**

Вивчення такого психологічного феномену, як темперамент, і на сьогодні не втрачає актуальності, оскільки індивідуально-психологічні властивості темпераменту безпосередньо впливають на успішність в навчанні студентів закладів вищої освіти. Студенти-екстраверти активні у колективній співпраці, вирішенні певного питання в швидкому темпі. У студентів-інтровертів будуть кращі результати роботи, яка передбачає самостійне виконання та опрацювання завдань, для них важливим є нешвидкий темп роботи, можливість продумати та створити для себе план діяльності. Особливо це проявляється у флегматиків, які потребують організованого та впорядкованого процесу діяльності, під час швидкого темпу виконання завдання вони не можуть максимально продемонструвати всі свої можливості. Завдання, які потребують тривалого опрацювання, потребують вмінь концентрувати увагу, організованості, рівномірного темпу, глибокого аналізу. Всі ці характеристики є перевагами інтровертів, екстраверти переживають труднощі за умови необхідності тривало

виконувати типові складні завдання. Інтроверти, також, можуть ефективно взаємодіяти та працювати в групі, але для них це буде складніше, ніж працювати над завданням самотійно. Для екстравертів командна робота є більш продуктивною, вони не переживають труднощі в процесі взаємодії. Амбіверти можуть ефективно виконувати завдання як самотійно, так і в групі, ці студенти, як правило, не мають труднощів в навчанні. В навчальній діяльності студент повинен вміти контролювати свої емоції. Високі показники активності є перевагою, оскільки студенту потрібно виконувати значну кількість завдань, проте, також важливою є якість виконання завдань освітнього процесу. Студенту важливо вміти розподіляти свою активність та планувати її відповідно до потреби якісного виконання різних видів навчальних завдань.

З метою вивчення особливостей властивостей темпераменту та успішності у навчанні студентів закладів вищої освіти, було проведено дослідження за участі студентів фізико-математичного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В результаті дослідження визначено, що середні показники успішності – 82-89 балів, демонструють студенти з домінуючим типом темпераменту «холерик» і «флегматик»; середні показники успішності – 75-85 балів визначено у студентів з домінуючим типом темпераменту «сангвінік» і «меланхолік». Так, студенти-сангвініки більш ефективні за умови цікавості до навчальних дисциплін, а студенти-меланхоліки не можуть витримувати значні навантаження та надто чутливі до будь-яких невдач у навчанні. В учасників дослідження – студентів з домінуючим типом темпераменту «флегматик» досить високі бали, що можна пояснити їх емоційною врівноваженістю, працелюбністю та витривалістю під час навантажень. Більшість студентів-холериків, учасників дослідження, мають високі результати навчання, що пояснюється їх активністю та прагненням досягти успіху, можливістю вирішувати чисельні завдання швидкими темпами. Варто зазначити, що серед студентів-меланхоліків є деякі опитувані з високими результатами навчання, але краща успішність навчання у тих студентів, які є більш врівноваженими та витривалими – студенти, які емоційно стійкі, більш успішні в навчанні.

Студентам закладів вищої освіти рекомендується знати та враховувати індивідуально-психологічні властивості, адже вони певним чином впливають на успішність у навчанні. Так, холерикам варто розвивати емоційну стійкість, сангвінікам – зберігати вмотивованість та зацікавленість у навчальній діяльності. Флегматики потребують додаткової мотивації з метою активізації діяльності. Меланхолікам потрібно розвивати вольові якості, витримку, емоційний самоконтроль.



**Коляда Віта Володимирівна**

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Л. Л. Дворніченко

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ**

В умовах розвитку сучасного суперечливого світового співтовариства, проблема стресу і стресостійкості була і залишається актуальною. Зростає число психотравмуючих, фруструючих і стресогенних факторів, які негативно впливають на психологічний стан студентів та здоров'я.

Феномен стресостійкості в психології розглядається з різних позицій, зокрема: як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора (В.М. Корольчук); як індивідуальний стиль, утворений психологічними ресурсами особистості, при цьому особливо наголошується евристичність методології ресурсного підходу (В. Ключко, Е. Галажинський, Т. Крюкова, О. Мірошник і ін.).

Стресостійкість – це складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптовано реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах і утримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також процеси діяльності, в рівноважному стані. Визначена психологічна роль стійкості до стресу: вона дозволяє виробляти таку систему захисту особистості до стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (алкоголь, наркотики та ін.).

Дослідженнями стресу та стресостійкості психолога, займались такі вчені: В. Аршинова, О. Баранов, В. Геньковська, Л. Гримак, М. Дяченко, С. Іванова, Л. Куліков, Е. Мілерян, С. Оя, В. Пономаренко, О. Прохоров, А. Реан, К. Судаков та ін.

Стійкість до стресів є дуже важливим чинником в житті людини, вона сприяє не тільки особистісному подоланню складних життєвих ситуацій, а й, як показують, наприклад, дослідження Л. Дементій і співавторів, дозволяє особистості розвивати самоконтроль, управляти своїми емоціями, контролювати прояви агресивності, що обумовлює здатність приймати особисту відповідальність за свої вчинки, вибудовувати більш конструктивні відносини в соціальному середовищі.

В цілому слід зазначити наступне. Існують різні умови і фактори, що зумовлюють здатність людини протистояти стресу. Незважаючи на відмінності в підходах до їх визначення, можна констатувати, що в значній мірі вплив чинників, які ми виділили, має виражений індивідуально своєрідний характер, обумовлений поєднанням внутрішніх, індивідуально-особистісних ресурсів людини і зовнішніх, середовищних умов його життєдіяльності.

Як справедливо відзначають автори, для того, щоб практично займатися вирішенням проблем стресу, важливо, щоб і сам психолог мав високий рівень стресостійкості. Як підкреслює О. Стеганцев, однією з причин низької майстерності більшості молодих (і не дуже молодих) психологів – це особиста нерозвиненість. Ступінь розвиненості і збалансованості особистісних якостей обумовлює професійний успіх студента, щонайменше, так само, як ступінь поширеності та освоєння психологічних теорій і технік.

Необхідно, щоб студенти мали достатній рівень стресостійкості, адаптували наявні в зарубіжній соціально-психологічній літературі передові методики до життєвих реалій і забезпечили досягнення стійкого результату у формуванні стресостійкої поведінки студентів.

Для виявлення рівня стресостійкості студентів ми провели емпіричне дослідження, в якому взяли участь 34 студента, віком від 20 до 23 років. Під час дослідження стресостійкості ми прагнули виявити наступні критерії: рівень напруги конфронтаційного копіngu; рівень дистанціювання, самоконтролю; рівень пошуку соціальної підтримки; рівень прийняття відповідальності; рівень прояву прагнення та поведінкових зусиль, спрямованих до втечі або уникнення проблеми; рівень адекватного сприймання проблеми; рівень особистісного розвитку; рівень органічної адаптації чи протидії стресу; рівень тривожності (хвилювання).

Провівши дослідження, ми виявили, що серед студентів низький рівень стресостійкості та високий рівень розвитку стресу мають 35,9%; по критеріям дослідження маємо низький рівень адекватного сприймання проблеми, та високий рівень тривожності; 61,9% студентів мають виражену перевагу такої копіng-стратегії, як пошук соціальної підтримки – це може зумовити формування залежної позиції чи зайвих очікувань щодо оточуючих. Студенти, зокрема 54,9%, для подолання труднощів нерідко використовують стратегію самоконтролю, що може створити труднощі у прояві емоцій, бажань та мотивів у зв'язку з важким становищем; нерідко використовують стратегію уникнення, близько 50,3%. Це може вплинути на вирішення проблеми та призвести до ймовірності накопичення труднощів.

Причинами таких даних можуть бути наступні чинники: велике навчальне навантаження; надмірно серйозне ставлення до навчання; незрозумілі, нудні підручники; невміння правильно організувати свій режим дня; нерегулярне харчування; страх перед майбутнім.

Ми припустили, що формуванню стресостійкості у студентів в період екзаменаційної сесії, можливо, сприятимуть тренінгові заняття, спрямовані на зниження рівня напруги конфронтаційного копіngu; підвищення рівня дистанціювання, самоконтролю; підвищення рівня пошуку соціальної підтримки; зниження рівня тривожності (хвилювання), також корисними будуть вправи для швидкого зниження хвилювання (наприклад, вправи дихання).

Спираючись на дані проведеного дослідження, можна затвердити, що багато студентів не володіють достатнім рівнем стійкості до стресу, тому слід розуміти, що навчитися свідомо керувати стресом – це є перший крок в боротьбі з ним. Дієвим є використання технік, спілкування з іншими людьми, відпочинок та релаксація. Оскільки стрес серед молоді є досить актуальною проблемою слід більш детально зануритись в дослідження цієї теми, аби мінімізувати розвиток стресу в студентів задля комфортного освітнього процесу.

*Климовець Аліна Сергіївна*

студентка Харківського педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)  
науковий керівник: д. психол. н. К. І. Фоменко

## **ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ В СИТУАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ**

Сьогодні українське суспільство перебуває в складних умовах війни, не встигло людство оговтатись після поширення пандемії COVID-19, як перед Україною постала нова глобальна проблема XXI століття, що набула світових масштабів. Як наслідок, соціальні, медичні, економічні виклики сучасного суспільства, породжені цією проблемою, зумовлюють низку негативних психоемоційних станів у людей та призводять до порушення адаптації особистості в соціо-культурному середовищі. Ці нові умови життя великим чином негативно вплинули й на освітнє середовище, суттєво змінивши умови навчального процесу в закладах освіти через тривалу соціальну ізоляцію. Під час карантину учні та студенти вимушені були перейти на дистанційне навчання, а з початком воєнного конфлікту ця ситуація тільки загострилась. Тому нині особлива увага педагогічної і психологічної спільноти спрямована на створення сприятливих умов для навчання молодого покоління, пошук шляхів надання психологічної підтримки всім здобувачам освіти. Не є винятком і навчально-професійна діяльність студентів у закладах вищої освіти, яка пов'язана з різноманітними стресогенними ситуаціями, в контексті яких студенти повинні проявляти здатність розуміти власні емоції та керувати ними. Від цього значною мірою залежить їхнє психологічне благополуччя та ефективність соціальної взаємодії. Як відомо, в умовах дистанційного навчання студенти здобувають знання насамперед в умовах віртуального спілкування з викладачами за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, комп'ютерних систем, наприклад, «Moodle», «Zoom» та ін. Безперечно, живе емоційне спілкування не можна замінити віртуальним. Однак у складних умовах сучасного життя соціальні мережі в

Інтернеті та онлайн-контакти займають провідне місце в процесі міжособистісної взаємодії студентської молоді.

Проблематика дослідження психічних станів особистості студента має особливе значення для психолого-педагогічної науки, оскільки вони регулюють і забарвлюють життєдіяльність суб'єкта навчальної діяльності, обумовлюють протікання та успішність його навчально-професійної діяльності. Вивчення особливостей психічних станів студентів надає можливість своєчасно підтримати і посилити позитивні або ж усунути негативні, шкідливі для навчальної діяльності студентів психічні стани.

Позитивні стани пов'язані з підйомом життєвого тону організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні – знижують психічну активність людини, призводять до погіршення діяльності, падіння працездатності.

Як показав аналіз наукових джерел, у психологічній науці немає чіткого й однозначного трактування поняття «психоемоційний стан». Дослідники використовують низку термінів, зокрема: «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» та ін. Конкретизуємо їх змістове наповнення та функціональне призначення. На думку Є. П. Ільїна, психічні стани – це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях. Доведено, що психічні стани характеризуються: єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу; єдністю переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг. Поглиблюючи наукові уявлення про психічні стани, дослідники: М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов дійшли висновку, що «будь-який психічний стан є, з одного боку, переживанням суб'єкта, з іншого боку, діяльністю його різних систем, має зовнішнє вираження і проявляється у зміні ефекту виконуваної діяльності».

В умовах війни порушується базове право людини на освіту, яка перетворюється на об'єкт військової агресії – мішенями стають як учасники освітнього процесу (учні, вчителі, студенти, викладачі, управлінці, науковці), так і освітня інфраструктура (будівлі закладів освіти усіх рівнів).

У баченні ЮНЕСКО мотиви нападу на освіту можуть охоплювати:

- напади на екзаменаційні установи/приміщення та конвої з екзаменаційними документами, щоб порушити функціонування системи освіти;
- напади на школи та університети як символи влади, які протистоять повстанцям;
- напади на школи, університети, управління освіти, учнів, студентів, вчителів, працівників освіти та представників освітніх органів влади з метою підірвати довіру до державного контролю над територією;

- сексуальне насильство з боку збройних груп, солдатів або сил безпеки як тактика війни або через неповагу до гендерних прав;
- напади на науковців за дослідження чутливих тем, таких як вплив війни або маргіналізація певних груп населення.

У результаті війни система освіти зазнає як прямих, так і довготривалих негативних впливів. У дослідженні «Освіта і конфлікт» (2004) Німецької агенції технічного співробітництва (GTZ) під егідою Федерального міністерства економічного співробітництва і розвитку до таких наслідків віднесено:

- фізичну небезпеку для викладачів та студентів;
- пошкодження та руйнування освітньої інфраструктури;
- зниження рівня зарахування дітей та відвідування школи;
- зростання рівня насильства в школах;
- зниження рівня ефективності та якості освіти;
- зниження рівня державного та приватного фінансування освіти;

Отже, з метою гарантування безпеки та захисту учнів, викладачів та інших освітян, міжнародною спільнотою були розроблені численні керівництва, стандарти та інструменти, які створюють підґрунтя для захисту й безперервності освіти в умовах надзвичайних ситуацій та військових дій на всіх рівнях.

Саме безперервність освіти є визначальною для стримування подальшого насильства та попередження будь-якого загострення кризи. Не менш важливим є запобігання використанню шкіл у будь-яких військових цілях. Школи та університети мають залишатися безпечним місцем для навчання. Для продовження навчального процесу в умовах військових дій є багато шляхів, які освітяни можуть розглядати у відповідності до кожної конкретної ситуації. Деякі з них можуть бути підготовлені заздалегідь як частини плану дій у надзвичайних ситуаціях або план з безпеки школи.

***Кузьменко Тетяна Михайлівна***

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н. Л.М. Лисенко

## **ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ МІЖ ДІТЬМИ ТА БАТЬКАМИ У ПОВНИХ ТА НЕПОВНИХ СІМ'ЯХ**

Кожна родина є унікальною. В неї неповторні взаємини між батьками та дітьми. У різних аспектах проблема сім'ї розроблялася багатьма вітчизняними та зарубіжними психологами. Сьогодні велика увага приділяється вивченню відносин між дітьми та батьками у повних та неповних сім'ях. З кожним роком зростає кількість неповних сімей через розлучення, народження дітей поза шлюбом, смерті одного з батьків. Актуальність цього питання полягає в тому, що неповна сім'я має серйозні

соціально-психологічні проблеми. Діти в неповних сім'ях набувають різних девіантних тенденцій у поведінці і входять до групи ризику. Найбільш поширеною є неповна сім'я, де вихователь мати.

Метою роботи є визначення подібностей та відмінностей в уявленнях молодих людей з неповних та повних сімей про образ сім'ї, і таким чином, встановлення впливу типу сім'ї на формування батьківських відносин між батьками та дітьми.

За неофіційними даними, в Україні кожна четверта дитина виховується у неповній сім'ї. Розлучення стає атрибутом шлюбу, і все більшого розповсюдження набуває неповна материнська сім'я. Ось велика суспільна проблема. Неповні сім'ї – це вже реальність сьогодення, їх чисельність не знижується, а має тенденцію до зростання. Наприклад, у Швеції майже половина дітей народжується поза шлюбом. Результати певного дослідження вказують, що, можливо, понад 50 відсотків американських дітей якийсь час житимуть лише з одним із батьків.

Сім'ї стають неповними внаслідок багатьох факторів. Серед них: війни, стихійні лиха і хвороби. Деякі батьки вирішують не одружуватись. Найбільш поширене з них пов'язане із розпадом сім'ї внаслідок розлучення подружжя. Відсоток розлучень до числа шлюбів сягає 50%. Особливо гостро наслідки від розколу сім'ї відчуються дитиною віком від 3 до 12 років. Діти у таких сім'ях залишаються з одним із батьків частіше з матір'ю.

Соціологічні дослідження переконливо показують, що діти страждають, коли вони виховуються в неповній сім'ї. Важливим чинником, що впливає на розвиток внутрішніх відносин в неповній сім'ї, є умови, за яких був втрачений батько. У одному положенні знаходиться дитина, яка батька ніколи не знала, і зовсім в іншому – дитина, розлучена з ним в пізнішому віці. Причому, як у першому, так і в другому випадку багато що залежить від того, за яких саме умов батько покинув сім'ю: чи в результаті розлучення після того, як батьки охолонули один до одного, чи опинився він у в'язниці (причому і тут важливу роль грає характер злочину, здійсненого ним), чи знаходиться він в тривалому відрядженні, або загинув в результаті нещасного випадку.

У неповних сім'ях діти підкреслюють суворість матері, що обумовлено необхідністю матері виконувати дві ролі: матері та батька. В одному з опитувань 37% дітей з неповних сімей задоволені своїми стосунками з матерями, підкреслюють свою любов до них. 40 % підлітків з неповних сімей вказують на конфлікти з матерями, наголошують на роздратуванні та злості своїх матерів. Діти з неповних сімей мають більше уявлень про інтереси, захоплення матері, наділяють її більшою кількістю позитивних характеристик, ніж діти з повних сімей. Діти з повних сімей наділяють матір і батька позитивними характеристиками в однаковій мірі.

Ті жінки, які виховують дитину поодинці, знають, яким викликом є материнство. І саме в них, у самотніх матерів, спостерігається тенденція до надмірної турботи про дітей. А відбувається це через втрату самооцінки й життєвого орієнтиру. Вони забувають про себе й свої потреби.

Довга відсутність одного з батьків може викликати у дитини смуток і спустошення, неможливо передбачити реакцію дитини на розлучення. Мати або батько поодинці можуть виявитися нездатними надати дитині матеріальну підтримку, якої вона потребує, тому розлучення впливає на дитину безпосередньо.

Другий шлюб батьків викликає додаткові труднощі, оскільки діти не завжди приймають подружжя своїх батьків. Батьки повинні намагатися зберегти дружні відносини після розлучення заради дитини. Не варто забувати і про те, що за долю дитини несуть відповідальність обидва батьки – дитина не буває "колишньою".

Коли дитина відмовляється спілкуватися з одним із батьків, намагайтеся відновити стосунки. Можливо, таким чином дитина намагається підтримати залишеного із батьків, особливо якщо бачить, як той страждає. Дитина відчуває себе продовженням двох людей, батька і матері, і якщо їй не дозволено любити одного з них може відчувати себе розколотою надвоє.

У свідомості дитини повинні бути «тато» і «мама» разом, незалежно від того, як і де живуть носії цих його священних образів. Поняття «мама краще тата» і «тато краще мами» по суті своїй деструктивні, тому що «мама» і «тато» для дитини – не дві рівноправні особистості, як, наприклад, для судді, а два безумовно визнаних авторитети по виконанню чоловічої і жіночої ролі в світі людей.

В основі відносин лежать почуття батьківського кохання та турботи, почуття материнства та батьківства та прихильності дітей до батьків. Для дитини сім'я – основне місце існування, розвитку та психологічного становлення. Саме в сім'ї дитина вчиться пізнавати світ, осягає основні механізми пізнання, основи взаємин між людьми.

Модель поведінки, закладена у дитинстві, навіть якщо вона деструктивна, потім виявляється у багатьох аспектах. Батьки – це люди, які мають максимальний вплив на дітей та підлітків. Тому їх основним завданням є формування гармонійних, добрих відносин, з мінімумом конфліктів.

Сім'єю називають соціальну групу, яка справляє величезний психологічний вплив на людину протягом усього її життя і сприяє формуванню найважливіших цінностей.

У сім'ї дорослі та діти мають певні ролі та дуже тісно взаємодіють один з одним протягом тривалого часу. Це багато в чому визначає психологічний, фізіологічний, моральний стан дитини.

Дитині необхідна постійна оцінка її дій батьками, їх підтримка, увага, щоб зрозуміти, що вона все робить правильно. Дорослі люди повинні чітко усвідомлювати, що їхні стосунки у сім'ї є прикладом для дитини. Відносини в сім'ї бувають благополучними, коли всі поважають і довіряють один одному, при прийнятті важливих рішень враховують думку всіх членів сім'ї.

Висновки. Саме у сім'ї закладаються основи особистості. Вона починає формуватися у дитини з перших днів життя в процесі близьких стосунків із матір'ю та батьком. Якою б не була родина, повною чи не повною, потрібно вміти стримувати власницькі інстинкти і ставитися до дитини як до рівноправного партнера, який просто поки що має менший життєвий досвід. Цікавитися проблемами дитини, цікавитися труднощами, що виникають у її житті, і допомагати розвивати свої вміння і таланти.

Проблеми батьківських відносин із дітьми у неповних родинх свідчать, що діти з неповних сімей, порівняно з однолітками з повних сімей, мають ряд психологічних особливостей: нижчу шкільну успішність, схильність до невротичних порушень та протиправної поведінки. У сім'ї діти вбирають у себе зразок поведінки обох батьків, що сприяє процесу соціалізації. Сім'я виконує певні функції: забезпечує дитині всі умови фізичного розвитку; бере участь у формуванні її особистості; закладає основи моральної поведінки, що схвалюється суспільством.

*Лебедєв Максим Андрійович*

студент Чорноморського національного університету імені Петра Могили  
науковий керівник: к. психол. н., доцент О. М. Амплєєва

## **ТЕМПЕРАМЕНТ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ СТИЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Особистість є результатом складних взаємодій між численними системами навчання та пам'яті. Взаємодія профілю темпераменту з профілем характеру має вирішальне значення для розуміння бажаного підходу студентів до навчання.

Підходи студентів до навчання, когнітивні та мотиваційні стратегії, що використовуються в саморегульованому навчанні, можуть бути зрозумілі за допомогою концепції, спочатку розробленої Мартоном і Сале, а пізніше реалізованої Біггсом в анкеті навчального процесу. Спочатку Біггс запропонував три основні підходи до навчання – глибинний підхід, поверхневий підхід та підхід досягнення – хоча підхід досягнення пізніше був проігнорований через низьку валідність конструкції.

Коли студент застосовує глибокий підхід до академічного завдання, це означає, що його основним керівним наміром є максимальне інтелектуальне розуміння та вилучення сенсу із завдання. Іншими словами, існує внутрішня мотивація. Стратегії, що використовуються в рамках цього підходу будуть залежати від конкретного завдання, хоча зазвичай вони носять аналітичний характер і характеризуються встановленням



зв'язків між конкретним змістом і більш широкими явищами. Коли студент використовує поверхневий підхід, керівна мотивація є зовнішньою для завдання. Результуючі стратегії для даного завдання при такому підході, такі як заучування напам'ять, зазвичай неаналітичні і характеризуються низькими інвестиціями і малими зусиллями. Дослідження показали, що застосування поверхневого підходу шкодить академічним досягненням.

Психобіологічна модель особистості Клонінгера є популярною основою для концептуалізації рис особистості. Ця модель підтверджується великою кількістю фактичних даних і його вимірювання передбачають ряд важливих результатів, таких як здоров'я та благополуччя. Ця модель описує особистість як складне вираження взаємодій між численними системами навчання та пам'яті. За останні роки ця модель отримала значну емпіричну перевірку щодо її придатності для опису нормальних та аномальних варіацій людської особистості.

На додаток до темпераменту психобіологічна модель особистості описує індивідуальні відмінності в соціально-когнітивних процесах вищого порядку, які визначають добровільні наміри і установки і формують наше відчуття себе як особистості, члена суспільства і частини чогось, що перевершує нас самих. Ці риси були пов'язані з мозковими мережами, що беруть участь у постановці цілей, самоконтролю, емпатії та епізодичному навчанні. Самонаправленість описує самосвідомість автономної особистості і здатність адаптуватися і регулювати поведінку, щоб відповідати даній ситуації відносно своїх цінностей і стандартів. Готовність до співпраці описує прийняття людиною того, що вона є членом групи чи спільноти. Нарешті, самоперевершення описує усвідомлення того, що ви є частиною цілісної реальності, яка виходить за межі особистості і асоціюється з духовністю.

Численні дослідження показали стійкий позитивний зв'язок між особистісними факторами відкритості та сумлінності та глибоким підходом, а також між невротизмом та поверхневим підходом. Хоча ця модель результатів вказує на те, що підходи студентів до навчання пов'язані з множинними рисами особистості, деякі автори стверджують, що відкритість, яка пов'язана з цікавістю, є основним фактором для розуміння мотивів і стратегій студентів.

***Лембей Тетяна Василівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

## **ОКРЕМІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ**

Мотивація студентів до навчання є важливою складовою освітнього процесу в вищих навчальних закладах. Проте, на сьогодні викладачам доводиться стикатися зі значними складнощами щодо проблеми зниження

навчальної мотивації студентів, що пов'язано з повним переходом на дистанційне навчання та воєнним станом в Україні. Студенти можуть відчувати провину за події, що відбуваються, демонструвати низький рівень комунікації та перебувати у стресовому стані.

З цього приводу Міністерство освіти і науки України у листі «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» наголошує, що одним із важливих пріоритетів в діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії.

На період, коли триває воєнний стан, дистанційна форма навчання – це тимчасовий захід, як форма здобуття знань, це нові можливості самонавчання та підвищення відповідальності, це робота в різних програмах і на різних освітніх платформах. Воєнний стан в Україні, вносить свої корективи і до системи дистанційної освіти. Актуальність проблем, пов'язаних з організацією дистанційного навчання, зростає з кожним днем. Вибір інтернет-платформ для проведення занять та поєднання традиційних методів навчання зі специфічними методами дистанційної освіти стає серйозним викликом для системи освіти в цілому. Умови воєнного часу додають нову складність до цих викликів, зокрема, можливість того, що під час онлайн-зустрічей може вимикатися електроенергія, пропадати Інтернет зв'язок, вмикатися сигнал повітряної тривоги тощо.

Дистанційне навчання має свої особливості, які повинні бути враховані при його організації. Наприклад, потрібно забезпечити достатню кількість інтерактивних елементів, щоб студенти могли бути активно задіяні в навчальному процесі. Крім того, важливо розвивати навички самостійності та самодисципліни, щоб студенти могли ефективно працювати на відстані.

Однак, під час дистанційного навчання виникають проблеми, з якими не стикається традиційне навчання. Наприклад, неможливість комунікації у звичному режимі особистого спілкування. У традиційному навчанні взаємодія між викладачем і студентами відбувається як вербальна, так і невербальна. Але в умовах дистанційного навчання соціальна комунікація зменшується, що може призвести до зниження навчальної мотивації студентів та інших проблем. Наприклад, під час синхронної онлайн-зустрічі виникає питання, як організувати комунікацію, а в асинхронному режимі – як не займати весь вільний час педагога і студентів.

Отже, викладачі та студенти стикаються з багатьма викликами та стресовими ситуаціями під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Тому важливо, щоб викладачі допомагали студентам створити простір безпеки, щоб вони могли навчатися в спокійній та стабільній обстановці. Для цього можна використовувати різні підходи та методики, такі як індивідуальні консультації, створення дружнього та довірливого середовища навчання, заохочення та підтримка студентів.

*Лобода Софія Олександрівна*

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

## **ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

На сьогодні в психологічній практиці вивчення такого психологічного феномену, як самооцінка, є дуже затребуваним, оскільки самооцінка є важливим регулятором поведінки особистості. Від самооцінки залежать стосунки людини з іншими, критичність мислення, усвідомлення та задоволення власних потреб, успіх і особливості долаання життєвих невдач. Самооцінка впливає на виконання людиною діяльності та її подальший особистісний та професійний розвиток. Особливості самооцінки впливають на всі сфери життя людини – успішність у навчанні, виконанні завдань професійної діяльності, спілкування, її життєві перспективи та можливості.

Самооцінка – це складне особистісне утворення, яке відноситься до основних властивостей особистості. Вона трактується як утворення, яке бере участь в регуляції поведінки та діяльності людини, як автономна риса особистості, її основний компонент, що формується за активної участі самої людини, відображаючи неповторність її внутрішнього світу. У формуванні адекватної самооцінки важливу функцію має зіставлення людиною образу «Я-реального» та «Я-ідеального», або уявлення того, якою людиною хоче бути.

На основі адекватної самооцінки суб'єкт може правильно оцінити свій потенціал та можливості, а також досить критично ставитись до себе. До неадекватної самооцінки відноситься неадекватно завищена, або навпаки – занижена самооцінка. Людина з неадекватно завищеною самооцінкою може перебільшувати власні успіхи, і, навпаки, надмірно занижена самооцінка означає невпевненість у собі, боязкість і відсутність сміливості, що не дозволяє реалізувати людині свої здібності. Самооцінка також виконує регуляторну (забезпечує свідому саморегуляцію своєї поведінки в умовах, що вимагають свідомого зусилля для того, щоб рухатися до мети, не відступаючи від завдання) та захисну (сприяє збереженню стабільності у суспільстві та незалежності особистості) функції.

В результаті аналізу даних організованого і проведеного експериментального дослідження самооцінки представників старшого юнацького віку – студентів закладів вищої освіти, визначено наступне.

Адекватну самооцінку мають 5,26% представниць жіночої статі юнацького віку. Тенденцію до заниження самооцінки визначено у 15,79% учасниць. Тенденцію до завищення самооцінки визначено у 78,95% учасниць дослідження. У представників чоловічої статі експериментальної

групи самооцінку з тенденцією до завищення мають 73,68%, адекватну – 10,53%, занижену – 15,79% учасників.

Відповідно до результатів дослідження, визначено, що у більшості представників експериментальної групи – студентів закладу вищої освіти є тенденція до завищення самооцінки, що є особливістю юнацького віку.

*Лугова Оксана Миколаївна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ**

**Актуальність дослідження.** Беручи до уваги умови, які на сьогоднішній день склались в Україні, з твердістю можна сказати, що майже для кожного українця тема війни стала найбільш обговорюваною та болючою. Адже щодня ці негативні події несуть у сім'ї українців горе втрати рідних, близьких, знайомих, друзів чи колег. Більше року суспільство перебуває у важкій емоційній напрузі. Безліч матерів щодня ллють сльози за повернення живими своїх синів та дочок, які своєю мужністю та силою відданості рідній домові, захищають свій рідний край.

Щоб пережити ці страшні події, які нам наслала російська федерація, наші славні люди мають знаходити в собі сили для протистояння несприятливим умовам, як фізичним так і психологічним. Іншими словами, нація має навчитися бути стресостійкою. Головний акцент має стояти на слові «навчитися», адже люди не народжуються з імунітетом до стресу, а він набувається з певним досвідом. Тому дуже важливим є питання об'єднання громад у спільній меті, взаємодопомоги та співчуття один до одного. Саме так можливо здолати гніт нещадного ворога.

На сьогоднішній день найбільш вразливою категорією населення є військовослужбовці. Саме вони у процесі бойових дій, зіштовхуються з психотравмуючими чинниками, що призводить до психічних розладів та дезадаптивних форм поведінки. Ці чинники заважають в правильності виконання бойових завдань та об'єктивності в прийнятті рішень військовими. Дуже важливою справою для сучасних психологів та волонтерів є підтримка емоційної сфери та психічного здоров'я військовослужбовців.

На сьогоднішній день особлива увага приділяється темі вивчення та дослідження стресостійкості. Тому на цьому фоні нагромаджено значний науковий фонд праць та досліджень, які послужили фундаментом для розробки методичних рекомендацій в освоєнні психологічної допомоги у стресових ситуаціях.

Видатними закордонними науковцями, що зробили вагомий внесок для формування необхідних знань та надання професійної психологічної

допомоги фахівцями, стали У. Кеннон, Т. Кокс, Р. Лазарус, С. Мадді, К. Маккея, Г. Сальє. Відомими дослідженнями відзначилися радянські та українські дослідники: В. В. Бодров, Т. С. Кабаченко, Л. О. Китаєв-Смик, В. М. Корольчук, С. Б. Кузікова, та інші. У останніх наукових роботах К. В. Кім, С. Ю. Лебедевої, В. І. Осьодло, О. Р. Охременко увага акцентується на визначенні чинників, які мають бути враховані у роботі фахівців екстремальних професій. Незважаючи на значну кількість наукових робіт, відкритим залишається питання пошуку оптимальних шляхів адаптації у стресових ситуаціях. Це також напряму стосується проблематики стресостійкості військовослужбовців.

У працях В. В. Бавникова, Лі Канг Хі, М. М. Калашникової, стресостійкість розуміють, як психофізіологічний стан людини, який забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов. В цих доведеннях науковці також зазначають, що вміння бути стійким в нетипових умовах є запорукою успіху.

Отже, аналізуючи досвід відомих науковців, можна зробити висновок, що життєстійкість військових залежить від здатності свідомості використовувати емоційно-орієнтовані допінги.

В умовах сьогодення, важливим залишається питання поведінки військовослужбовця у критичних ситуаціях. Адже особливості їх стану прямо впливають на результат професійних дій, настроїв і, врешті решт, здоров'я. Бо як показують дослідження, стрес може бути позитивним подразником для прояву почуттів в процесі нормального функціонування. Але, коли подразники мають високу інтенсивність та виникають в надмірній кількості, то можливе спричинення не втішних результатів, таких, як соматичне захворювання та деформація психіки.

Вирізняють 3 фази стресу: тривога, опір та виснаження. На стадії тривоги організм мобілізує захисні механізми саморегуляції та, в більшості випадків, на цьому етапі стресова ситуація підлягає своєму завершенню. При стадії опору стрес триває досить довгий період. При цьому організм витрачає основний резерв на подолання цього стану, тому подібна ситуація є навантаженням для більшості систем організму. Досить складною є стадія виснаження. На даному етапі подразник продовжує діяти. При цьому організм максимально втрачає свій резерв та ресурси. Ці чинники легко можуть спровокувати хворобу та, навіть, в деяких випадках – смерть.

Щоб зрозуміти, що військовослужбовець знаходиться в несприятливому емоційному становищі, слід звернути увагу на його поведінку. У цьому випадку може прослідковуватись постійна роздратованість, зниження пам'яті та апетиту, нездатність зосередитись на завданні, втрата почуття гумору, зловживання шкідливими звичками, відсутність інтересу до оточуючих. В подібних ситуаціях важливим є вчасна протидія стресу.

Уміння вчасно діяти в екстремальних умовах є запорукою подолання важкого емоційного стану. У цих випадках психологи стверджують. Що необхідно дотримуватись рекомендацій, які допоможуть людині самостійно опанувати свій негативний стан. Варто залишатися зосередженим на собі та контролювати свої дії, ситуацію довкола. Також може допомогти спроба побачити себе та всю ситуацію з боку та намагатися сприймати, що відбувається в цілому. Але, нажаль, в умовах війни досить частими стають випадки, коли військовослужбовці не можуть самостійно подолати важку емоційну ситуацію, тому на допомогу приходять фахівці.

В теперішніх умовах, одним з найважливіших завдань нашого суспільства є організація системи медико-психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Тому зараз створені пункти надання психологічної допомоги у пунктах дислокації військових. Ця система містить в собі вже визначені етапи допомоги. Тобто це може бути консультування військових перед вибуттям в зону бойових дій, здійснення заходів медико-психологічної реабілітації під час виконання військовослужбовцями завдань, здійснення медико-психологічної реабілітації після виведення військовослужбовців з зони бойових дій для їх відпочинку.

Головною метою проведення заходів з психологічного відновлення військовослужбовців після виконання бойових завдань є відновлення можливостей, донесення інформації військовим та їх родинам про особливості адаптації до умов мирного життя, виявлення осіб, що за своїми медичними, психічними та психологічними показниками непридатні (обмежено придатні) продовжувати службу в Збройних Силах України.

Отже, важливим елементом, який піднімає бойовий дух військовослужбовця є присутність стимулу та мотивації участі бойових дій. Тому що дуже легко емоційно зламатись, якщо немає усвідомлення основної мети. Тому найважливішим є виховування єдності та патріотизму нації на державному рівні. Усвідомлення значимості свого громадянства, батьківщини, домівки. Йдучи на війну, українці повинні розуміти, що найважливішим є збереження та захист сім'ї, бо це є найбільшим скарбом та надбанням для кожного українця. Тільки з твердою вірою в перемогу нашої держави, усвідомлення вищої справедливості допоможе героям України легше подолати психотравматичні наслідки.

***Мусієнко Вікторія Романівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філософ. н., доцент К. М. Пасько

## **ВПЛИВ МЕДІА-МАНІПУЛЯЦІЙ НА МОЛОДІЖНУ АУДИТОРІЮ**

У сучасному світі медіа-маніпуляції стали невід'ємною частиною суспільного життя, а особливо великий вплив вони можуть мати на молодіжну аудиторію. В даній роботі розглянуто вплив медіа-маніпуляцій

на молодіжну аудиторію і проаналізовано їх наслідки для суспільства та окремі вікові категорії населення.

Медіа-маніпуляції – це використання засобів масової інформації з метою змінити думку та поведінку цільової аудиторії. Це може бути здійснено за допомогою використання різних технік, таких як перекручення фактів, приховування певної інформації, підсилення або зменшення значення деяких подій тощо.

Медіа-маніпуляції можуть мати серйозний вплив на молодь. Молодь, як правило, відкрита до нових ідей та переконань, тому вона є особливо вразливою до маніпуляцій медіа. Частіше за все, молодь вірить тому, що показують у мас-медіа, і не завжди може критично оцінювати інформацію.

Медіа-маніпуляції можуть мати серйозні наслідки для молоді та суспільства в цілому. Одним з головних наслідків є формування спотворених поглядів на різні суспільні явища та події. Це може призвести до поширення фейкової інформації, підштовхувати до некоректних висновків та впливати на прийняття рішень.

Додатково, медіа-маніпуляції можуть призвести до психологічних проблем у молоді. Наприклад, відчуття страху, невпевненості, зневаги до себе та інших людей. Крім того, маніпулятивна інформація може викликати негативну реакцію, провокувати конфлікти та сприяти розпалюванню національної чи релігійної ненависті.

Щоб захиститися від медіа-маніпуляцій, молодь повинна вміти критично оцінювати інформацію, яку вона отримує з мас-медіа. Для цього можна використовувати різні методи, такі як перевірка джерел, порівняння даних з різних джерел, пошук альтернативної інформації тощо.

Крім того, важливо поширювати інформацію про проблему медіа-маніпуляцій серед молоді та суспільства в цілому. Можна проводити навчальні заходи, дискусії та інші заходи, що мають на меті навчити молодь критично оцінювати інформацію та захищатися від медіа-маніпуляцій.

Таким чином, медіа-маніпуляції можуть мати серйозний вплив на молодь, тому важливо розуміти, як вони працюють та як їх можна попередити. Таким чином, вивчення впливу медіа-маніпуляцій на молодіжну аудиторію є важливим завданням для сучасного суспільства. Дослідження цієї проблеми може допомогти зрозуміти механізми маніпуляцій та навчити молодь критично мислити та захищатися від них. Через те, що молодь зараз знаходиться в особливо вразливому стані щодо медіа-маніпуляцій, оскільки вони витрачають багато часу на використання соціальних мереж, де можуть бути поширені фейкові новини та інформація з маніпулятивними цілями.

У дослідженні були проаналізовані різні методи медіа-маніпуляцій, такі як сенсаційний заголовок, емоційний вплив, застосування стереотипів та інших маніпулятивних технік. Ці методи можуть здійснювати негативний вплив на психіку молоді та призводити до некоректних висновків та прийняття рішень.

Отже, можна зробити висновок, що медіа-маніпуляції є серйозною проблемою для молоді та для суспільства в цілому. Необхідно проводити додаткові дослідження та розповсюджувати знання про існуючу проблему, навчати молодь критично мислити та захищатися від маніпулятивних технік.

***Невмержицька Юлія Юріївна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРСУ СТІЙКОСТІ**

У 2022 році у світовому рейтингу благодійності (World Giving Index 2022) Україна посіла 10 місце серед 119 держав. Відтоді показники залученості та пожертвувань лише зростають. Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України призвела до активного розгортання діяльності волонтерів, волонтерських організацій, благодійних фондів та центрів допомоги.

20498 благодійних організацій налічувалося станом на 1 січня 2022 року, а вже за рік, станом на 1 січня 2023 року їх кількість сягала 26846. Сотні тисяч вмотивованих українців, які долучилися до волонтерського руху, виявляють не лише соціальну свідомість, добротність, гуманність, відповідальність, а й, насамперед, засвідчують високу ефективність у своїй діяльності.

Маючи тісний емоційний контакт з військовими на передовій, людьми, які зазнали наруги, полону, тортур чи інших життєвих поневірянь під час окупації, переселенцями, які втратили своїх рідних, домівки, роботу, волонтери зазнають постійних тривог, страху, стресу, психічного та емоційного виснаження. Саме резильєнтність, як адаптаційно-захисний механізм особистості, сприяє відновленню особистісних та соціальних ресурсів, а отже, і збереженню психічного здоров'я волонтерів.

Мета роботи. Розкрити теоретичні основи психологічних особливостей резильєнтності волонтерів в умовах війни.

Нормальне функціонування психічних процесів, станів та властивостей є свідченням психічного здоров'я. Резильєнтність, як один із чинників психічного здоров'я, є важливим елементом для психологічної підтримки волонтерів. Першочергово англomовне поняття «resilience» (пружність, гнучкість, стійкість) використовувалось у фізиці для позначення здатності матеріалів відновлювати свої властивості після тривалого тиску чи деформації. Праці американської психологині Е. Werner сприяли його появі у психологічному дискурсі.

При перенесенні терміну у психологічні дослідження резильєнтність позначали як адаптованість до навколишнього середовища, твердість характеру та стійкість до життєвих проблем. Нині резильєнтність, в контексті впливу несприятливих, стресових чи загрозливих умов на людину та її здатності до здорового функціонування, привертає увагу



дослідників не лише у психології, але й психотерапії, медицині, педагогіці, філософії та соціології.

Психологічні особливості резильєнтності стали предметом вивчення вітчизняних та зарубіжних науковців, таких як І. Гельмрайх, Е. Грішин, Г. Лазос, С. Мадді, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Хамініч, О. Фріборгю, І. Ющенко, G. Bonanno, N. Garmezy, S. Luthar, E. Miller, E. Werner.

У переважній більшості українських досліджень досі немає усталеного та єдиного розуміння адаптації поняття резильєнтність. О. Хамініч наголошує на відсутності дослівного перекладу «resilience» українською мовою, натомість автори досліджень часто співвідносять резильєнтність з поняттями стійкості, психологічної стійкості, стресостійкості, життєстійкості та життєздатності.

Резильєнтність у широкому розумінні – це здатність людини або соціальної системи вибудувувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Загалом є два підходи до визначення резильєнтності в психології – здатність чи риса особистості та динамічний процес.

Резильєнтність як риса особистості характеризується здатністю протистояти та адаптуватися до травматичних подій, а також утримувати відносно рівні та стабільні рівні фізичного та психологічного функціонування. Таким особистостям притаманні стійке прийняття реальності, глибока віра в те, що життя має сенс та здатність до імпровізації.

Резильєнтність – це процес подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, успішної боротьби з травматичними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.

До переваг резильєнтності І. Гельмрайх відносить високу адаптивність, успішність та психологічне благополуччя у діяльності особистості. Натомість факторами формування та розвитку резильєнтності дослідник вважає цілі життя, почуття узгодженості, життєстійкість, перевагу позитивних емоцій, адекватну самооцінку, активні копінги, оптимізм, самоефективність, наявність соціальної підтримки, когнітивну гнучкість та високу духовність.

Проблема резильєнтності, особливо в умовах війни, досі залишається малодослідженою, однак є надзвичайно актуальною та важливою. Результати досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, спрямовані на теоретичне обґрунтування та змістове наповнення феномену резильєнтності.

***Павлюк Михайло Олександрович***

студент Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв)

науковий керівник: к. психол. н., доцент О. М. Амплєєва

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ ДО ДОСЯГНЕНЬ**

Самооцінка та мотивація досягнення є важливими психологічними конструктами, які взаємодіють один з одним і можуть впливати на низку аспектів життя людини, включаючи особистісний розвиток, вибір кар'єри та досягнення. У психологічних дослідженнях велика увага приділяється

взаємозв'язку між самооцінкою і мотивацією досягнення, а також механізм, що зумовлюють цей зв'язок.

Питання самооцінки та мотивації досягнення є важливими в контексті розвитку особистості та вибору професії. Самооцінка визначає те, як людина сприймає себе, свої навички та здібності, а також впливає на її поведінку та рішення. Мотивація досягнення включає бажання досягти високих результатів, постановку власних цілей і прагнення до успіху. Розуміння взаємозв'язку між цими двома конструктами може мати важливі наслідки для розвитку особистості та вибору кар'єри.

Для вивчення взаємозв'язку між самооцінкою і мотивацією досягнення використовуються різні психологічні методики. Наприклад, психометричні шкали використовуються для дослідження самооцінки та мотивації досягнення. Одним із таких інструментів є шкала самооцінки Розенберга, яка дозволяє виміряти загальний рівень самооцінки людини. Шкали мотивації досягнення можна використовувати для вимірювання мотивації досягнення, такі як Шкала мотивації досягнення Аткинсона, Шкала мотивації досягнення МакКлелланда та інші.

Дослідження зв'язку між самооцінкою та мотивацією досягнення можна проводити за допомогою різноманітних планів, таких як кореляційні дослідження, експерименти, лонгітюдні спостереження тощо. Наприклад, можна провести кореляційний аналіз, щоб визначити наявність зв'язку між рівнем самооцінки та мотивацією досягнення. Можна також проводити експерименти, під час яких рівні самооцінки або мотивації досягнення варіюються, щоб дослідити їх взаємодію та вплив на поведінку.

Результати дослідження доводять існування взаємозв'язку між самооцінкою та мотивацією досягнення. Високий рівень самооцінки може сприяти вищій мотивації до досягнення, оскільки впевненість у власних уміннях може стимулювати бажання досягти високих результатів. З іншого боку, низький рівень самооцінки може призвести до зниження мотивації до досягнення, оскільки невпевненість у власних силах і невдоволення собою можуть зменшити бажання приймати виклики та досягати високих результатів. Деякі дослідження також показують, що взаємодія між самооцінкою та мотивацією досягнення може бути більш складною, враховуючи різні фактори, такі як особистість, контекст та індивідуальні відмінності.

Важливо зазначити, що результати дослідження можуть бути різними і не завжди чіткими, оскільки взаємодія між самооцінкою та мотивацією досягнення може бути складною та залежати від багатьох факторів. Подальші дослідження та повторення досліджень у цій галузі можуть допомогти уточнити знання про зв'язок між самооцінкою та мотивацією досягнення та зрозуміти їхній вплив на психологічні процеси та поведінку людини.

Високий рівень самооцінки може сприяти вищій мотивації досягнення, тоді як низький рівень самооцінки може призвести до зниження мотивації досягнення. Однак взаємодія між цими конструктами

може бути складною та залежати від різних факторів, таких як особистісні особливості, контекст та індивідуальні відмінності. Аналіз результатів дослідження підтверджує важливість вивчення цього зв'язку з практичної точки зору, оскільки він може мати важливі наслідки для розвитку особистості, психологічного благополуччя та досягнення особистих і професійних цілей.

***Падалка Василь Миколайович***

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: д. пед. н. Н. В. Коваленко

## **ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Початкова освіта є фундаментальною основою для подальшого здобуття освіти та відіграє вирішальну роль у загальному розвитку учнів. Успішність навчання дитини в початковій школі суттєво впливає на її майбутні досягнення в освіті та подальші життєві результати, оскільки на цьому етапі формуються основні аспекти її особистості. У цей період у дітей формується емоційна спрямованість на навчальну діяльність, яка може виявлятися в прагненні відповідати очікуванням вчителів і батьків, призвести до нового досвіду та невдач, які, в свою чергу, можуть викликати негативні емоції та тривогу у дітей молодшого шкільного віку.

Тривожність дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язана з їхнім попереднім досвідом і очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків успіху чи невдачі, особливо в контексті їх основної діяльності – навчання. Це включає їхні міжособистісні стосунки з вчителями, однокласниками та батьками, а також їхній власний досвід, пов'язаний із рівнями домагань, самооцінкою та задоволенням основних потреб, на які значною мірою впливає їхній успіх у взаємодії з цими міжособистісними стосунками та виконанні завдань, академічних завдань.

Академічна тривожність, як правило, починає формуватися в дошкільному віці і на неї можуть впливати різні фактори, такі як стиль викладання вихователем, надмірні вимоги до дитини та постійні порівняння з іншими. Часто високі очікування від батьків також можуть сприяти підвищенню тривожності дітей. Коли дитина, яку колись вважали вундеркіндом, досягає нормального або середнього успіху в навчанні, це може сприйматися батьками як невдача, що призводить до того, що досягнення не помічаються або недооцінюються. Негативні оцінки дорослих можуть призвести до зниження впевненості в собі та підвищеної тривожності у дітей.

Тривога, як емоційний стрес, може викликати відчуття страху під час таких навчальних ситуацій, як перевірка знань, страх не відповідати

очікуванню інших або відчувати проблеми у стосунках з учителями. Страх, як відомо, може порушити функцію пам'яті, а коли учні перебувають у стані емоційного стресу, їх здатність виконувати адекватну роботу може бути скомпрометована. Це може призвести до погіршення академічних результатів, дезорганізації діяльності, непродуктивного використання навчального часу та, зрештою, зниження загальної успішності та досягнень. Цикл невдач, який посилює тривогу, з часом може стати хронічним, через що його стає все важче розірвати. Тому розуміння психологічного стану дитини та виявлення високого рівня тривожності має вирішальне значення, оскільки це може бути значним негативним фактором, що впливає на її успішність у навчанні.

Дослідження тривожності в контексті навчальної діяльності є дуже актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Дослідження, проведені вітчизняними та міжнародними психологами, показали, що неадекватний розвиток емоційної зрілості молодших школярів може призвести до дефіциту соціальної компетентності та міжособистісного спілкування, а також збільшити ймовірність втягнення в деструктивні форми поведінки під час соціальних взаємодій. Відповідно до наукових оглядів, тривожні розлади вважаються найпоширенішим класом психопатологічних розладів у дитинстві. Тривога має значний і тривалий вплив на дітей, перешкоджаючи формуванню адаптивної поведінки, порушуючи їх психологічну інтеграцію та загальне функціонування.

На сьогоднішній день існує велика кількість формалізованих методів діагностики тривоги у дітей і підлітків, визнаних науковими спільнотами. Існуючі діагностичні методики виявлення тривожності у більшості своїй спрямовані на вивчення тривожності дорослих і школярів: тест тривожності (методика «Обери потрібне обличчя») Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен; «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко; «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор; «Шкала самооцінки» Ч. Д. Спілбергера; «Шкала явної тривожності СМаS» для дітей 8-12 років, адаптована А. М. Прихожан; «Проективна методика для діагностики шкільної тривожності» А. М. Прихожан; тест-казки; методика та її модифікація діагностики шкільної тривожності Філіпса та ін.

З метою дослідження емоційних проявів у поведінці молодших школярів у конфліктних ситуаціях дослідники використовують методику «Тест поведінки у конфлікті К. Томаса», методику «Шкала ситуативної (реактивної) тривожності Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна», методику «Тест шкільної тривожності Філіпса» та методику діагностики проявів агресії Басса Дарки. Також було може бути використане діагностичне дослідження за допомогою проективної методики «Людина під дощем» та проективного малюнка «Мої страхи».

Тривожність у дошкільників зазвичай виявляється опосередковано при використанні проективних методик: «Будинок. Дерево. Людина»,

«Неіснуюча тварина», «Малюнок людини», «Тест Люшера», «Колірний тест відносин», «Кактус», тощо.

Отже, можливість визначення інформативних маркерів ризику формування тривожно-депресивного розладу у дітей дає змогу прогнозувати несприятливий тип перебігу хвороби, забезпечити своєчасне диференційоване лікування і вторинну профілактику тривожних розладів.

***Позднякова Аліна Володимирівна***

студентка Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль),  
науковий керівник: д. психол. н. М. О. Орап

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Психологічні дослідження сприймання часу та працездатності призвели до виникнення у психологічній науці поняття «прокрастинація». У 70 роках 20 століття термін був введений у психологічну науку П. Рікенбахом у його праці «Прокрастинація в житті людини». В середині 1980-х років було здійснено теоретико-практичний аналіз феномену прокрастинації (Solomon; Lay, Rothblum, Solomon). Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації (Aitken; Lay; McCown et al.; Tuckman). Н. Мілгредом зі співавторами (Milgram et al., 1993) було виокремлено п'ять видів прокрастинації, зокрема: 1) повсякденна (побутова); 2) прокрастинація у прийнятті рішень; 3) невротична; 4) компульсивна; 5) академічна.

Сучасні українські дослідники активно вивчають різні види прокрастинації, зокрема академічної. У роботі В. Дуб проаналізовано основні причини виникнення академічної прокрастинації, серед яких виокремлюються відсутність мотивації до навчання, стрес як наслідок невпевненості та страху перед майбутнім, відсутність умінь будувати ієрархію цілей і цінностей та планувати навчальну діяльність, лінь, неефективне керівництво з боку викладачів, недостатність прямої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори. У дослідженні Н. Ткаченко та Є. Косікової виявлено, що чим вищим буде рівень академічної прокрастинації, тим нижчими будуть: прагнення досягнення успішних результатів у процесі діяльності; цілеспрямованість, наполегливість та сумлінність у виконанні завдань; відкритість новому досвіду та саморозвиток особистості. В той же час, чим вищим буде рівень академічної прокрастинації, тим вищими будуть прагнення уникати невдачі у діяльності та нейротизм. Як зазначає А. Мудрик, знизити рівень академічної прокрастинації можуть уважне ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, уведення

системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків і взаємодопомоги між студентами, упровадження різноманітних методів і технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами, а також опанування студентами техніками управління часом (тайм-менеджмент) та навичками планування часу.

У ґрунтовному дослідженні О. М. Журавльової прокрастинація розглядається як системний конструкт в єдності біологічної (нейропсихологічний та психосоматичний компоненти) та психосоціальної (рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти) структури. Авторкою також виявлено причини прокрастинації та розроблено авторську методику діагностики конструкту прокрастинації.

Питання взаємозв'язку психологічного благополуччя та прокрастинації досі не отримало належного наукового висвітлення. Суб'єктивне психологічне благополуччя у найбільш широкому розумінні розглядають як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру, спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій) (Е. Дінер, М. Селігман, К. Ріфф). У дослідженні Л. Котляр визначено, що психологічне неблагополуччя спричинює прокрастинацію, яка виявляється через страх неуспіху, особистісну та ситуативну тривожність, невміння планувати та погану орієнтацію в часі.

Зазначені теоретичні міркування зумовили формування гіпотези про взаємозв'язок прокрастинації із рівнем задоволення/незадоволення особистістю власним життям. З метою вивчення причин академічної прокрастинації нами було здійснено дослідження взаємозв'язку останньої з рівнем суб'єктивного благополуччя студентів. Для емпіричного дослідження ми використали: 1) авторську методику О. Журавльової для діагностики конструкту прокрастинації, 2) Шкалу суб'єктивного благополуччя. Вибірку склали 147 студентів закладів вищої освіти, середній вік 18 років, з них 39,45% – представники чоловічої статі, 60,45% – представники жіночої статі.

У результаті обробки емпіричних даних ми виявили, що 17% респондентів характеризуються високим рівнем прокрастинації, 66,64% – середнім рівнем та 16,36% – низьким рівнем. За результатами шкали суб'єктивного благополуччя (СБ) високий рівень СБ виявлено у 14,96 % респондентів, середній рівень – у 68,68 % та низький – у 16,36 % опитаних.

Істотним для підтвердження чи спростування нашої гіпотези було визначення кореляційного зв'язку. Згідно з результатами обчислення, коефіцієнт кореляції (за Пірсоном) між показниками рівня академічної прокрастинації та рівня суб'єктивного благополуччя  $r=0,34$ , що на рівні  $p \leq 0,01$  є статистично значущим. Це вказує на наявний позитивний

кореляційний зв'язок між зазначеними показниками, що, у свою чергу, свідчить про те, що обидві змінні рухаються в одному напрямку. Це означає, що якщо студенти відкладають неприємні справи на пізніше, то краще емоційно внутрішньо почуваються. З іншого боку, психологи часто розглядають прокрастинацію як механізм боротьби з тривогою, пов'язаною із початком або завершенням справ, ухваленням рішень. Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Відтак, виявляється, що відкладання студентами справ, пов'язаних із навчанням позитивно впливає на переживання задоволення власним життям. І водночас, студенти, які мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя схильні більше відкладати виконання навчальних завдань.

Таким чином, простежується вияв прокрастинації як захисної реакції організму з метою вберегти себе від потенційного стресу. Наступні кроки дослідження слід здійснити в напрямку вивчення взаємозв'язку академічної прокрастинації із ситуативною тривожністю, яка виникає тоді, коли відкладені і невиконані навчальні завдання стають тригером, що викликає напруження і схвильованість.

### *Пономаренко Світлана Олегівна*

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. М. Єльчанінова

## **ЧИННИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

Незважаючи на те, що феномен психосоматичного розладу як вегетативної реакції на негативні емоції відомий давно, перше визначення психосоматичного розладу було зроблено аж у 1943 році та зауважено, що психосоматичним захворюванням слід вважати таке, «природу якого можна зрозуміти лише шляхом встановлення безумовного впливу емоційного фактору на фізичний стан». За визначенням Дж. А. Вінтера, психосоматична хвороба, по-перше, носить функціональний, а не структурний характер, хоча згодом може викликати структурні зміни в організмі, по-друге, викликається неадекватним подразником, по-третє, є неадекватна реакція (переважно завищена) організму на подразник, по-четверте, бере свій початок у минулому в момент виникнення вкрай неприємних хворобливих відчуттів, по-п'яте, в основі лежить механізм фіксаційних реакцій, по-шосте, характеризується тимчасовим станом зміни свідомості.

Зміст терміну «психосоматичний розлад» логічно впливає зі слів, що його складають («душа» і «тіло») – це порушення в функціонуванні внутрішніх органів або систем людини, формування і перебіг яких безпосередньо пов'язані з особливостями психічної реакції особистості або розвиваються під впливом психічної травми, стресу та інших потужних психологічних факторів. У широкому сенсі під психосоматикою

розуміється науковий напрямок, що вивчає взаємовплив психіки і функцій організму, а також вплив (у тому числі патогенний) емоцій на функціонування організму і формування його розладів. Але в той же час психосоматика – це розділ медицини, який вивчає і лікує патологічні соматичні розлади, викликані психогенними факторами.

Можна сказати, що психосоматика створює порочне коло: хвороба посилює відчуття безпорадності, а безпорадність провокує розвиток або загострення захворювання. Тому, дуже важливо навчитися застосовувати активну стратегію для подолання життєвих труднощів. При психосоматичному захворюванні зазвичай не обійтися без медикаментозного лікування.

Дослідження показують, що фізичні розлади, пов'язані з психічним стресом, викликані гіперактивністю нервових імпульсів, які посилюються від мозку до інших частин тіла, що може викликати виділення адреналіну в кров, а це, в свою чергу, призводить до тривоги. Цей стан може бути викликаний різними життєвими факторами.

Підлітковий вік – це час швидких та важливих змін, як фізіологічних, так і психологічних й соціальних. Протягом цієї фази розвитку відбувається перетворення дитини на молоду людину, що здатна існувати та самостійно приймати важливі рішення.

У підлітковому віці особа стає більш вразливою, а тому чинників, які можуть привести до психосоматичних розладів, стає більше. Насамперед, вплив стресу є одним із головних чинників. Особи, які переживають такі стресові події, як травми, жорстоке поводження, часті хвороби, страх, депресію, гнів, провину, невпевненість та інші складні ситуації, також схильні до психосоматичних розладів.

Сімейні обставини, які можуть виявлятися у відсутності батьків, поведінці батьків по відношенню до дитини та труднощі у стосунках також є частими причинами психосоматичних розладів.

Та найголовнішою причиною появи психосоматичних розладів є не усвідомлення власних емоцій чи їх «придушення». Підліток, перебуваючи в одному із складних періодів свого життя, не в змоззі зрозуміти що з ним коїться, що він відчуває та чого він бажає – несвідомо «переносить» напругу на своє тіло. Одним із методів допомоги та терапії в цьому випадку, може бути усвідомлення власних переживань, емоцій, страхів та вираження їх.

***Радчук Назарій Володимирович***

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. О. Мотрук

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ МУЗИЧНИМИ ВПОДОБАННЯМИ ТА ОСОБИСТІСНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ**

**Вступ.** Музика – це мистецтво організації звуків, що відбувається у часових, звуковисотних та тембрових параметрах. Вона може бути



створена з будь-яких звуків з певними акустичними характеристиками, які відповідають естетиці конкретної епохи, і відтворена за допомогою різних джерел, таких як людський голос, музичні інструменти, електричні генератори та інші. Цей вид мистецтва протягом століть був невід'ємною частиною людської культури, сьогодні майже немає людини, якій би не подобалося слухати музику, питання лише в репертуарі та жанрах музики. Сама музика і звук мають силу викликати емоції, створювати спогади та надихати людей на дії. І тут йдеться не лише про інтрузії викликані звуками, а про вплив на нашу особистість. Вплив музики на особистісні характеристики людини є захоплюючою темою, яка привернула велику увагу дослідників, митців і просто творчих людей. Вивчення впливу музики та звуку на особистість, поведінку та емоції людини призвело до нових уявлень про те, як комбінація звукових коливань різної частоти може формувати та змінювати життя людини.

**Мета роботи.** Визначити взаємозв'язок між музичними вподобаннями і якостями присутніми людині.

**Матеріали та методи.** Для проведення нашого дослідження важливо було визначити, яку музику слухають досліджувані.

Експериментальна вибірка для проведення дослідження складалася із 32 людей чоловік (по 8 на категорію) віком від 20 до 30 років. Під час проведення даного дослідження, було використано електронну версію «16PF опитувальника Кеттелла».

Людський слух здатний реєструвати звукові хвилі в діапазоні від 16 до 25000 Гц, але більшість людей не сприймає звуки, що перевищують 10000 Гц. Голос людини містить обертони, які надають йому неповторність і особливе звучання. Вивчення структури звуку показало, що обертони або гармоніки звуку мають між собою взаємозв'язок.

Кожна людина має свої унікальні особливості та взаємовідносини зі світом. Поняття "людина" варто розглядати як абстрактне та універсальне, що включає в себе спільні риси всього людства. Коли ми говоримо, що хтось є "людиною", ми підкреслюємо їхню належність до людського роду *Homo sapiens*, а також їхнє місце в людському суспільстві з його специфічними соціальними та антропологічними атрибутами, які розвиваються та існують у тісному взаємозв'язку. Тільки індивідуальні якості, тобто природні задатки та фізіологічні передумови, закладають основи створення особистості. Особистісні характеристики – це стійкі моделі думок, почуттів і поведінки, які є відносно послідовними з часом і в різних ситуаціях. Вважається, що ці характеристики сформовані комбінацією генетичних факторів і факторів навколишнього середовища, і вони відіграють значну роль у визначенні психологічного функціонування і загального благополуччя людини.

Вплив музики на психіку людини є предметом численних наукових досліджень і результати свідчать про те, що музика може мати глибокий і

багатовимірний вплив на розум і емоції. Емпіричні дослідження показали, що музика має здатність модулювати настрій, регулювати емоції, покращувати когнітивні здібності та впливати на пам'ять, увагу та прийняття рішень.

У журналі "Science and Life" №7 2007 року з'явилася стаття М. Шимановського, в якій були викладені факти про вплив музики на людський мозок. Виявлено, що музика впливає на обидві півкулі мозку, причому права півкуля (емоції) сприймає мелодію та тембр, а ліва півкуля (логіка та мова) – ритм. Музичні ритми мають діапазон, який наближається до частоти серцевих скорочень.

Емпіричні дослідження показали, що вплив важкої музики може викликати почуття хвилювання, напруги та гніву, а також сприяти позитивному настрою та підвищувати самооцінку. Хоча деякі дослідження вимірювали потенційний зв'язок між важкою музикою та агресією, докази щодо будь-якого такого зв'язку залишаються непереконливими. Незважаючи на це, деякі дослідники припускають, що важка музика може служити механізмом здорового вираження агресивних імпульсів, таким чином функціонуючи як емоційний вихід для слухачів. Крім того, було показано, що прослуховування важкої музики полегшує когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять і регуляція емоцій, що свідчить про те, що її вплив на людську психіку може бути багатостороннім.

Доведено, що музика активує різні ділянки мозку, включаючи лімбічну систему, яка бере участь у регуляції емоцій і пам'яті, і префронтальну кору, яка пов'язана з увагою та виконавчими функціями. Взаємодія між цими ділянками мозку та музичними стимулами може призвести до змін у нейрохімічних і нейрофізіологічних процесах, які лежать в основі психічних станів і поведінки. Потужний вплив на людський мозок і може викликати глибокі асоціації, зокрема впливаючи на центри задоволення.

Висновки: Звуки, утворені музикою або пісенним співом, в основі своїй володіють потужним потоком енергії у вигляді вібрацій певної частоти. Звуки пісенного співу здатні позитивно впливати на фізичне тіло людини і, тим самим, створювати оздоровчу дію. Звуки залежно від частоти коливань по різному впливають на людину. Комбінація підібраних гармонійних звуків благополучно впливає на когнітивні здібності особистості.

***Рибалко Анна Петрівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ**

Соціальні та економічні зміни, що відбуваються в Україні швидкими темпами, висувають до керівників закладів освіти нові, складні вимоги, що

впливають на їх психологічний стан, провокують емоційне напруження на основі переживання стресів, що призводить до появи синдрому «емоційного вигорання». Більшість керівників закладів освіти працюють у емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної взаємодії з різними людьми, високого рівня концентрації, стійкості, зосередженості і розподілу уваги, швидкого прийняття рішень та прогнозування їх наслідків. За таких умов діяльності, виникнення стресу може бути викликано чисельною кількістю стресогенів. Відчуття контролю за тим, що відбувається, має важливе значення: якщо керівник закладу освіти володіє навичками аналітичного сприймання та емоційного самоконтролю, він успішно й ефективно працює. За умови зростання навантаження, вимог до професійної діяльності, які «переважають» над ресурсами, у людини порушується стан внутрішньої рівноваги, що зумовлює появу, так званого, синдрому «емоційного вигорання». В результаті дослідження особливостей виникнення стресу в професійній діяльності керівника закладу освіти, визначено наступне. Значна кількість людей у сучасному суспільстві періодично знаходиться в стані стресу, оскільки в реаліях, у яких ми живемо, посилюється стан психічної напруги. Це можна пов'язати з необхідністю засвоєння, усвідомлення і переробки значного обсягу інформації швидкими темпами. Отже, і виникає проблема емоційного напруження та перенавантаження фізіологічних систем організму під дією емоційних чинників.

Стрес розуміється як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних умовах як у повсякденному житті, так і при особливих екстремальних умовах. Психологічний стрес проявляється у формі поведінкових, інтелектуальних, емоційних і фізіологічних реакцій людини, між якими існують об'єктивні взаємозв'язки. Серед факторів, що призводять до стресових ситуацій: специфіка режиму трудової діяльності; роль працівника в організації; комунікативні фактори; труднощі побудови кар'єри; особистісні джерела. Рівень стресу також залежить від індивідуальних особливостей людини. Професійний стрес без проходження людиною профілактичних заходів призводить до розвитку депресії, вживання алкоголю, наркотиків, а інколи – і до суїцидної поведінки. Тривалий професійний стрес може призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання розвивається у процесі професійної діяльності працівника закладу освіти у формі стереотипів емоційної поведінки, які проявляються в особливостях спілкування. Це поняття характеризує психічний стан людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Керівнику закладу освіти потрібно звертатися за консультацією до практичних психологів, оскільки синдром вигорання – це процес послідовної втрати енергії, який проявляється в симптомах емоційної, розумової, фізіологічної втоми, власної відстороненості і зниження задоволення від професійної діяльності.

*Романяк Любов Іванівна*

студентка Чорноморського національного університета

імені Петра Могили (м. Миколаїв)

науковий керівник: к. психол. н. О.М. Амплєєва

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Особистість – це суб'єкт і об'єкт суспільних відноси, суб'єкт діяльності. дієздатний член суспільства, який усвідомлює свою роль сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються зовнішні впливи тощо. Всі люди мають необмежені внутрішні ресурси для саморозвитку, і цей процес повністю не припиняється майже ніколи, далеко не вичерпаний дитинством, юністю, молодістю, навіть зрілістю. Самотворчість не знає вікових обмежень. Він не повністю підпорядковується ні зовнішнім, ні внутрішнім детермінантам, хоча певною мірою залежить від них.

Підлітковий вік – це етап формування самосвідомості та світогляду, прийняття відповідальних рішень, людської близькості, коли цінності дружби та кохання є першорядними. Найважливішими психологічними процесами молодшої людини є формування самосвідомості та стійке відображення образу своєї особистості, свого «Я». Формування самосвідомості відбувається в багатьох сферах: пізнання свого внутрішнього світу, визнання невідворотності часу, розуміння цілісності його існування, формується цілісний Я-образ, самоставлення. Аналізуючи результати, отримані в різних видах діяльності, враховуючи думку про себе інших людей, самоаналізуючи свої якості та здібності, у молодих людей формується самооцінка як узагальнене ставлення до себе.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні, функціонуванні та реалізації самої людини та її прагнень. Проблема самооцінки є однією з головних тем у психології особистості. Це питання досліджували багато вчених, які відзначають не тільки параметри, за якими воно може бути охарактеризовано у кожній людини, а й визначають безліч підходів, кожен з яких розглядає це поняття під особливим кутом зору.

Саме в молодості формування адекватної самооцінки є одним із найважливіших завдань. Цей вік характеризується певними особливостями, серед яких досягнення поступової економічної самостійності, вибір професійного спрямування, досягнення зрілих стосунків з особами протилежної статі тощо. Для формування самооцінки також важливо, щоб у людини в цей період активно формувалися самосвідомість, власний світогляд, а також бажання думати про навколишнє. Всі ці особливості і утворення не тільки впливають на самооцінку молодшої людини, але і своєю якістю залежать від того, як він сам себе оцінює.

Війна, яку українське суспільство переживає з 24 лютого 2022 року, дезорганізує економічний та соціальний розвиток держави та завдає

катастрофічного негативного впливу на життя та здоров'я громадян. Наслідки війни завдають довготривалої фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям.

Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) свідчить, що через збройні конфлікти у світі близько 10% людей, які пережили ці події, матимуть у майбутньому серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10% людей відчують зміни поведінки, які заважатимуть раціональному та ефективному функціонуванню суспільства.

Встановлено, що найпоширенішими негативними психічними проявами є тривога, депресія, психосоматичні проблеми (безсоння, різні болі в животі та спині). Огляд зарубіжних досліджень впливу наслідків війни на психічне здоров'я людини свідчить про негативний довготривалий вплив на особистість. Показано, що у постраждалих від війни найчастіше виявляються симптоми депресії та тривожності, психосоматики, посттравматичного стресового розладу, спостерігається схильність до насильства, у підлітків діагностуються суїцидальні думки та наміри.

У зв'язку з цим фахівці психологічного здоров'я вказують на доцільність цілеспрямованого, негайного та ефективного втручання фахівця-психолога відразу після травми чи кризи з метою зменшення гострих стресових реакцій, на обов'язкове проведення лікувально-профілактичних заходів, наполягають на посиленні соціальної підтримки з метою повернення до нормальної життєдіяльності осіб, які зазнали травматичного впливу, а також з метою зниження ризику появи симптомів посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

Посттравматичний стресовий розлад – це розлад психічного здоров'я, який розвивається після переживання або спостереження за травматичною подією. Такою подією може бути бій, спостереження за загибеллю людини, ракетний обстріл, сексуальне насильство тощо. Однак події, що загрожують життю, такі як раптова смерть близької людини, також можуть спричинити ПТСР.

Під час або після травматичної події людина відчуває страх, який викликає реакцію на боротьбу або втечу, таким чином тіло захищає себе. Наше тіло реагує викидом гормонів і підвищенням пильності, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і дихання. Більшість людей із посттравматичним стресовим розладом відчувають стрес і страх після пережитого, а іноді симптоми можуть з'являтися та зникати з часом.

ПТСР може виникнути в будь-якому віці, але є певні фактори, які вказують на схильність до розладу. Вони включають стать (у жінок частіше розвивається ПТСР), травми в дитинстві, почуття безпорадності або надзвичайного страху, тривалий досвід травмуючої події, відсутність підтримки після пережитого, надмірний стрес після попередньої травматичної події, наявність в анамнезі психічних захворювань, вживання психоактивних речовин.

Війна не тільки на передовій. Війна вже всередині кожного, бо на передовій вона фізична, поза нею – психологічна. Багато хто втомився і, можливо, навіть втратив ресурс. Тому потрібно знати, як знайти сили і де взяти цей ресурс. Психологічні ресурси особистості допомагають людині реалізувати власні можливості для саморозкриття у стосунках, підтримки інших, побудови планів, подолання кризових і стресових обставин, зокрема в умовах війни. Такий підхід допомагає особистості шляхом цілепокладання досягти позитивного результату в процесі подолання складних ситуацій та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Нами було проведено емпіричне дослідження впливу травмуючих подій на самооцінку особистості в юнацькому віці. Дослідження було проведено на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку склали студенти університету. В наших подальших публікаціях буде описано результати проведеного дослідження.

***Рябоконт Андрій Павлович***

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент А.В. Вертель

## **ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ЛІДЕРА ТА ТЕОРІЇ ЛІДЕРСТВА В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Питання лідерства завжди привертало увагу дослідників, серед яких відомі імена, такі як Платон, Арістотель, Н. Макіавеллі, Т. Гоббс, Дж. Локк, Ж-Ж. Руссо, Г. Гегель, Т. Карлейль, Ф. Ніцше, З. Фрейд, Е. Фромм, Т. Адорно та інші, які досліджували проблему лідерства у філософському аспекті. Їхні наукові концепції є основою для сучасних теорій лідерства.

Лідер – це особистість, яка може згуртувати людей, щоб досягти поставленої мети, за яку інші признають його перевагу. Різні концепції лідерства зароджувались на базі емпіричних досліджень малих груп у західній соціальній психології. Функції лідера різноманітні і обумовлені особливостями групи, якою він керує. Психологи зазначають, що багато з функцій лідера входять в коло обов'язків формальних керівників первинних колективів і великих організацій.

Однією з основних функцій лідера є роль верховного координатора діяльності групи, незалежно від того, чи він сам розробляє основні напрямки ділової політики, чи вони пропонуються йому зверху. Крім того, лідер має функцію спостереження за виконанням обов'язків іншими людьми.

Функції лідера включають планування, експертну допомогу, представництво групи в зовнішньому середовищі, регулювання внутрішніх відносин та надання прикладу для інших членів групи.

Лідер може брати на себе обов'язки розробника стратегій та методів досягнення цілей, а також надавати достовірну інформацію та консультації.

Лідер є представником групи в зовнішньому середовищі та регулює внутрішні відносини, використовуючи комунікативну мережу.

Лідер також може служити прикладом для інших членів групи, які намагаються дотримуватися його моделі поведінки.

Такі характеристики лідерства, як «фактор, який скасовує індивідуальну відповідальність» і «цап-відбувайло», можуть бути негативними і мають потенційну небезпеку для групи. Якщо лідер відкидає відповідальність за дії членів групи або стає об'єктом агресії під час невдачі, це може призвести до втрати довіри і поваги до лідера, а також до погіршення роботи групи.

Натомість, функції лідера, які пов'язані з плануванням, експертними знаннями, регулюванням відносин і представницькою роллю можуть бути корисними для групи, якщо вони виконуються ефективно. Крім того, лідер як приклад може бути важливим фактором для створення сприятливого середовища для розвитку групи і підвищення мотивації її членів.

У кожній конкретній ситуації важливо зрозуміти, які функції лідерства відповідають потребам групи і як їх краще реалізувати, щоб забезпечити успішність групової діяльності.

Існує також багато теорій лідерства, зокрема – це ситуаційна теорія лідерства, яку розвинув Р. Стодгілл. Згідно з цією теорією, лідерство визначається взаємодією між особистісними рисами лідера і характеристиками ситуації, в якій він знаходиться. Р. Стодгілл виділив п'ять факторів, які впливають на ефективність лідера: особистість лідера, характеристики підлеглих, характеристики завдання, характеристики організації та характеристики зовнішнього середовища.

Когнітивна теорія лідерства, запропонована Г. Гарднером, вважає, що різні види інтелекту в різних людей можуть підходити для різних видів лідерства. Г. Гарднер вважає, що інтелектуальні здібності можуть бути розділені на декілька типів, таких як лінгвістичний, математичний, музичний, просторовий, кінестетичний, міжособистісний та внутрішньоособистісний. За його теорією, лідери можуть мати різні види інтелекту, і кожен вид може бути корисним для різних видів лідерства.

Наприклад, лідер, який має високий лінгвістичний інтелект, може бути ефективним у комунікації зі своїм колективом та інших групах. Лідер з математичним інтелектом може бути корисним у прийнятті рішень, що базуються на даних та аналітиці. Лідер з міжособистісним інтелектом може бути добрим в тому, щоб підтримувати і підтримувати співробітників.

Так, дослідження динаміки відносин між лідером і його послідовниками дозволяє краще зрозуміти, як формуються і змінюються ці відносини, які мотивації та потреби керують послідовниками, як лідер

впливає на них та як вони сприймають лідера. Зокрема, багато досліджень акцентують увагу на те, як лідер забезпечує підтримку, заохочення та мотивацію для досягнення спільної мети, як він формує комунікаційну стратегію та сприймається послідовниками.

Загалом, розуміння природи та функцій лідерства є важливим для розвитку ефективного керівництва в різних сферах життя, від політики та бізнесу до громадських організацій та науково-дослідницьких проєктів, також чимало важливе для студентів.

*Саранча Альона Андріївна*

здобувачка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди ( м. Харків)  
науковий керівник: к.психол.н., доцент Є.В. Підчасов

**ПОРУШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ**

Україна більше року живе у стані постійного стресу і тривоги. Кожен день із стрічки новин ми дізнаємося про трагедії і перемоги, які наш психічний стан перетворюють в емоційні гойдалки. Сьогоднішні події в Україні внесли свої корективи у життя кожного українця. Значні зміни відбулися і у сфері освіти. Більшість навчальних закладів перейшли на дистанційну форму навчання. Особливо важко пристосуватися до нових умов навчальної діяльності молодшим школярам. Адже, у молодшому шкільному віці учні емоційно вразливі. Вони, наче губка, поглинають усі події і емоції, що їх супроводжують. Діти у цьому віці піддатливі до різноманітних емоційних впливів, особливо негативного спектру.

Вивченням емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку займалися такі вчені як Л.А.Венгер, О.В.Запорожець, В.К.Котирло, В.С.Мухіна, О.Л.Кононко. Негативні психічні стани молодших школярів досліджувалися психологами Л.А.Венгером, Т.П.Гавриловою, О.К.Дусавицьким, С.В.Крюковою, І.М.Нікольською, А.М.Прихожан, Н.П.Слободяник, Л.М.Співак. та ін. Ці питання постають з особливою актуальністю, адже у дітей молодшого шкільного віку війна викликає і посилює ряд специфічних негативних психічних станів: хвилювання, тривогу, страх, паніку, гнів, сум, горе. Такі стани у дітей з'являються через виникнення небезпеки. У молодших школярів негативні психічні стани можуть стати причиною погіршення показників навчальної діяльності, порушенням дисципліни, викликати девіантну поведінку, спричинити конфліктні взаємовідносини у групі однолітків. Через інтенсивні воєнні події в Україні у дітей стало більше спостерігатися проявів емоційної лабільності. Незначна ситуація може викликати часту зміну настрою: від піднесеного, доброзичливого до дисфоричного з незадоволенням, агресією. Така емоційна поведінка дитини може спричинити появу психічних розладів.



Також негативні психічні прояви у дітей молодшого шкільного віку можуть закріпитись у відповідні негативні психічні властивості, згодом у риси характеру. Такі процеси призведуть до стійкої особистісної дезадаптації. Негативні психічні стани можуть спричинити нервово-психічне перенапруження, виснажити енергетичні і психічні ресурси молодших школярів. В окремих випадках негативні психічні стани можуть стати причиною невротичних розладів особистості. Тому важливо вчасно помітити емоційну нестабільність у дитини і попередити можливі наслідки.

Воєнні події у дітей молодшого шкільного віку викликають негативні психічні прояви, що зумовлені соціально-психологічними обставинами (нові умови життя, переїзд до іншого міста, країни, нове оточення, навчання на дві школи, життя в окупації, життя під обстрілами, втрата близької людини, руйнування будинку тощо). Такі обставини руйнують стабільний і позитивний психоемоційний стан молодших школярів. Діти стають емоційно нестабільними. Вони відчувають страх, тривогу, можуть мати проблеми зі сном, апетитом, адже навіть не настільки глибоко розуміючи ситуацію, вони відчувають небезпеку для себе і близьких. У дітей знижується рівень інтересу до навчально-пізнавальної діяльності, ігрової діяльності, дитина може замкнутися у собі, закритися від оточуючих. Усі перелічені стани перешкоджають гармонійному розвитку особистості, подальшому навчанню, соціально-психологічній адаптації.

Молодші школярі переживають неймовірне емоційне навантаження під час війни. Вчителям та батькам варто пам'ятати, що стан, у якому перебуває дитина протягом дня, можна розділити на чотири зони: червону (злість, страх), жовту (знервованість, занепокоєння), блакитну (втома) та зелену (рівновага та сфокусованість). Мета батьків і вчителів – наблизити дітей до зеленої зони, наскільки це можливо. Для цього слід уникати психоемоційного перевантаження учнів початкової як вдома, так і у школі, намагатися переключати учнів на дитячі форми поведінки, характерні цьому вікові.

Для наближення дітей до зеленої зони вдома батькам слід демонструвати дитині легкі подружні взаємини, створювати у родині почуття безпеки для дитини, грати з дитиною у ігри, виходити на прогулянки, під час стресових ситуацій намагатися не навіювати дитині емоційний стан, адже він передається дитині, запитувати у дитини як вона почувається, ділитися своїми відчуттями, обійматися з дитиною, нагадувати дитині, що разом ви з усім впораєтесь. Вчителям для наближення дітей до зеленої зони під час онлайн уроків необхідно регулярно проводити психологічні розвантаження (руханки, психологічні хвилинки, регулярні зустрічі з практичним психологом). Вчителям слід подавати матеріал невеличкими порціями, поступово, не задавати додому багато домашнього завдання, сприяти пануванню доброзичливої атмосфери під час онлайн уроку, хвалити учнів навіть за незначні успіхи.

Отже, психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку, під час воєнних дій, залежить від атмосфери затишку, безпеки, емоційної стабільності як вдома, так і у школі. Завдання батьків і вчителів допомагати дітям рухатися від найбільш небезпечного емоційного стану до найбільш безпечного, адже дорослий залишається ключовою фігурою. І, коли діти наповнені позитивними емоціями, відчуттям захищеності, вони можуть продуктивно навчатися і працювати.

*Талавас Артем Сергійович*

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. О. Мотрук

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ-СИРИТ ТА ДІТЕЙ ЯКІ ЗАЛИШИЛИСЯ БЕЗ ПІКЛУВАННЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Щороку в Україні понад мільйон дітей різного віку залишаються без батьківської любові та піклування. Сьогодні сирітство та соціальне сирітство є однією з ключових проблем суспільства. Ця проблема посилюється соціально-економічною ситуацією в країні, яка впливає на зміну сімейних цінностей і норм. Проблеми в сім'ї і конфліктні сімейні ситуації є факторами, що провокують велику кількість негативних подій. Крім того, зростає кількість дітей з депресією з такими характеристиками, як агресивність.

Тема агресії завжди викликала інтерес у психологів. Багато фундаментальних психологічних досліджень присвячені агресії, але в той же час дуже мало досліджень, які містять конкретні практичні рекомендації щодо корекції агресії та зміцнення навичок конструктивної поведінки. Набір психологічних прийомів, які використовує практичний психолог у системі освіти, дуже обмежений і повністю не вирішує цю проблему.

Агресія – це реакція на фізичний або психічний дискомфорт, стрес і розчарування. Крім того, агресія може використовуватися як засіб досягнення якоїсь важливої мети, посилюючись за рахунок самоствердження.

Слід зазначити, що підлітковий вік є одним із найскладніших періодів розвитку людини і багато в чому визначає все подальше життя людини. У підлітковому віці формується характер та інші основи особистості. Необхідно враховувати внутрішнє бажання підлітків звільнитися від опіки та контролю. Це бажання часто призводить до відмови від духовних цінностей і стандартів життя старшого покоління. З іншого боку, дедалі очевиднішими стають недоліки виховної роботи з підлітками.

Відхилення розвитку особистості підлітка-сироти є наслідком багатоетапного процесу порушення взаємодії з навколишнім середовищем, який розвивається поступово. Агресивна поведінка є, на нашу думку, результатом порушення взаємин підлітка з оточенням.

Характеристика агресивних дітей-сиріт:

1. Вони сприймають багато ситуацій як загрозливі, ворожі.
2. Вони надмірно чутливі до свого негативного ставлення.
3. Вони піддаються негативному погляду на себе в своєму оточенні.
4. Не оцінюють власну агресію як агресивну поведінку.
5. Вони завжди звинувачують інших у своїй власній деструктивній поведінці.
6. Відсутнє почуття провини (напад, пошкодження майна тощо), або почуття провини дуже слабке.
7. Вони не несуть відповідальності за свої дії.
8. Мають конкретну відповідь на проблемну ситуацію.
9. Вони виявляють низький рівень емпатії у стосунках.
10. Погано контролюють свої емоції.
11. Вони добре знають свої емоції, за винятком гніву.
12. Вони бояться непередбачуваності поведінки.
13. Мають неврологічні розлади: нестійку увагу, погану пам'ять, нестійке пригадування.
14. Не вміють передбачити наслідки своїх дій (емоційно застрягли в кризі).
15. Вони позитивно ставляться до травми, оскільки знаходять власну важливість і силу завдяки насильству.

Підлітки-сироти потребують психолого-корекційної роботи з психологами та соціальними працівниками, що створює негативні аспекти їх соціалізації, особистісно-психічного розвитку, спотворену, надмірну чутливість (прояв насильства, переважання негативних емоцій та психоемоційних станів).

***Тригуба Валерія Вікторівна***

студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв)  
науковий керівник: к. психол.н. О.М. Амплєєва

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ВЗАЄМОДІЇ З ОДНОЛІТКАМИ**

Підвищена агресивність у підлітків є одним із найгостріших питань у науці та практиці, оскільки жодна поведінка не є настільки соціально та особистісно дезадаптивною як агресивна, але не сама агресія є невід'ємною частиною духовного життя людини, а прояви агресії, які спрямовані назовні чи проти себе, можуть бути руйнівними та небезпечними для особистості.

Факт агресивної поведінки – це завжди цілісна поведінка, яку необхідно виявити на рівні особистості в цілому. Слово «агресивний» часто асоціюється з негативними емоціями, такими як гнів, такими мотивами, як бажання образити чи заподіяти біль або навіть негативним

ставленням, таким як расові чи етнічні упередження тощо. Хоча всі ці фактори, безсумнівно, відіграють важливу роль у поведінці, яка призводить до руйнації особистості, їх наявність не є необхідною умовою такої поведінки. Однак гнів не є обов'язковою умовою для нападу на інших, агресія розгортається в стані повної холоднокривності і сильного емоційного перенасичення особистості.

Загальні аспекти, природа та походження агресивної поведінки людини інтенсивно досліджуються вітчизняними та зарубіжними вченими, такими як: Л.М. Аболін, А. Ассінгер, А. Бандура, Л. Берковіц, І.Б. Бойко, Л.Ф. Бурлачук, В.В. Горінов, І.В. Горшков, Д.М. Давидов, Є.Г. Дозорцева, М.О. Качаєва, Є. Керрол, С.Л. Кравчук, І.В. Крук, К. Лоренц, Л.О. Пережогін, Ф. Ріман, Д. Річардсон, А.М. Столяренко, Б.В. Шостакович та ін.

У психологічній науці прийнято називати «агресивною» поведінку, яка завдає будь-якої шкоди людині – психічної, матеріальної або фізичної. Крім того, поняття «агресія» включає різні за формою та результатом поведінки ознаки прояву – від злих жартів, пліток, деструктивних форм поведінки до кримінальних дій, агресивна поведінка по відношенню до однолітків (у багатьох дітей є бажання битися один з одним, або навпаки один за одного проти інших – ефект «зграї»). Наприклад, Л. Бендер розглядав агресію як тенденцію наблизитися або віддалитися від об'єкта, а Ф. Аллан описав її як внутрішню силу, яка дає людині можливість протистояти зовнішній силі.

Аналіз теоретико-методологічних джерел досліджуваного питання показує, що існує декілька видів класифікації агресивної поведінки. Одні дослідники агресивної поведінки вважають, що необхідно брати за основу психофізіологічні відмінності підлітків, інші – психосоціальний розвиток. Так, В.К. Андрієнко, Ю.В. Гербеєв, Г.А. Невський розрізняють так званих «важких» підлітків: з педагогічною занедбаністю та з соціальною занедбаністю (етично «зіпсованих»).

Підлітки отримують знання про моделі агресивної поведінки з різних джерел, особливо з родини, шкільного середовища, ЗМІ тощо. У сім'ях, де існує емоційна дистанція між батьками та дітьми, де батьки байдужі до розвитку дитини, ігнорують емоційні потреби дитини, байдуже чи поблажливо ставляться до дитячої агресії, агресивність дитини зростає.

Поведінка, як вважають більшість соціальних психологів, є спільною функцією індивіда та його оточення. Іншими словами, поведінка індивіда в суспільстві залежить від впливу ситуації, в якій він перебуває, і від тих якостей, емоцій і схильностей, які він у цій ситуації виявляє. Більшість сучасних теорій, які торкаються проблеми агресивної поведінки, припускають, що вона визначається зовнішніми факторами, пов'язаними з ситуацією або навколишнім середовищем, когнітивними змінними і системами, а також внутрішніми факторами, які відображають особливості схильності конкретного кривдника, тобто особистісні детермінанти прояву агресії.

Дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем тривожності, як правило, зазнають покарання або соціального несхвалення за участь у діях, що направлені проти інших. У багатьох випадках ситуаційні чинники здатні маскувати навіть яскраві особистісні схильності. В результаті в деяких ситуаціях навіть найбільш слухняні і м'які люди в повсякденному житті можуть проявляти агресію, а найбільш ворожі і злі люди можуть стримуватися.

Дратівливість і емоційна чутливість як особисті риси також пов'язані з цією проблемою, а отже, одна з цих рис – це дратівливість (схильність постійно ображатися навіть на найменшу провокацію), а інша – емоційна чутливість («постійна схильність, характерна для деяких людей, відчувати біль, помірно розчарована, реагуючи на найважливіше»). Що стосується емоційної чутливості, дані не надто чіткі, але також припускають, що цей фактор пов'язаний з відкритою агресією, це свідчить, що на відміну від емоційної чутливості, дратівливість може бути тісніше пов'язана з агресією, особливо якщо їй передують збудження нервової системи.

Існують значні гендерні відмінності в агресивній поведінці підлітків: агресія у хлопчиків-підлітків є не лише реакцією, зумовленою соціальними очікуваннями, але й похідною реакцією на структурні зв'язки в індивідуальному самовідчутті, відповідальному за статус, стать і потребу в схваленні. Хлопчики-підлітки демонструють різноманітні агресивні реакції в депресивних ситуаціях. З віком хлопчики-підлітки, як правило, менш агресивно реагують на фрустраційні ситуації. Агресивна поведінка дівчаток-підлітків є реакцією поза соціальними очікуваннями і реакцією на виведення структурних зв'язків самосвідомості, відповідальних за гендерну ідентичність і перспективи розвитку особистості. Дівчата-підлітки, як правило, розчаровані визначенням статі та перспективами розвитку особистості. З віком дівчата-підлітки, як правило, мають більш агресивні реакції на фрустраційні ситуації в житті.

Сучасні відомі американські психологи П. Вацлавік, Д. Бівін та Д. Джексон у своїх дослідженнях визначають найважливіші особливості спілкування серед однолітків у підлітковому віці: неминучість спілкування; обмеженість спілкування; подвійність спілкування; взаємоадаптація учасників; пунктуація подій та симетрія (компліментарність).

Життєдіяльність підлітків зазвичай визначається обраним способом життя, який безпосередньо впливає на процес адаптації до нових соціальних умов. Спілкування є важливим фактором гармонійного життя молодих людей. Спілкування з однолітками – це процес формування емоційних відносин між однолітками та оточенням, включаючи емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання і певну поведінку між собою. Тобто спілкування в підлітковому віці є складним суб'єкт-суб'єктивним феноменом з афективним, когнітивним і поведінковим компонентами. Зовнішні чинники спілкування підлітків з однолітками пов'язані за

характером, умовами і відносинами у середовищі, які надають підліткам певні можливості для спілкування – ці фактори проявляються в таких середовищах, як: природне, антропогенне, соціальне, психосоціальне, культурне тощо.

Отже, особливістю агресії в підлітковому віці є залежність від групи однолітків в умовах падіння авторитету дорослого. У цьому віці агресивність часто означає «здайся або бути сильним попри все». Підлітки формують стосунки з однолітками за принципом важливості в суспільстві (в групі). Молодіжний соціум є основною формою взаємодії та спілкування і може бути основною передумовою для виникнення агресивної поведінки у підлітковому віці. Вплив суспільства на людей з відверто агресивною поведінкою часто є неефективним з ряду причин, оскільки агресія має глибокий біологічний та соціальний фундамент, саме тому викоринити агресивну поведінку, очевидно, повністю неможливо. Можна лише контролювати необхідність зменшення її проявів шляхом створення ефективних систем соціального контролю на багатьох рівнях суспільства, сім'ї та малих груп, самої особистості бажано на ранніх етапах її розвитку.

***Хоменко Владислав Олексійович***

студент Тернопільського національного педагогічного університету  
імені В. М. Гнатюка (м. Тернопіль),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Я. Є. Кальба

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗВУКУ ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Українцям випало важке випробування – жити у суворих реаліях війни. Фрустрація, тривога, стрес, апатія і навіть депресія симптоматично властиві на сьогодні кожному другому українцеві. Якщо запитати пересічного українця, які асоціації актуалізує слово «війна», можна почути багато різних відгуків, до прикладу: країна-агресор, страждання, біль, всебічний хаос та сигнал повітряної тривоги. Вочевидь звук повітряної тривоги став одним з найвиразніших акустичних сигналів-подразників нашого повсякдення. Відтак, вельми актуальним видається питання вивчення впливу звуку повітряної тривоги на психоемоційний стан українців в умовах війни.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу звуку повітряної тривоги на психоемоційний стан українців в умовах війни.

Мету дослідження конкретизовано у таких *науково-дослідницьких завданнях*:

1. Проаналізувати наукові підходи щодо вивчення заявленої проблеми.

2. Дослідити методом спектрального аналізу звук сигналу повітряної тривоги (ПТ) на прикладі запису ПТ у м. Тернополі; предметно проаналізувати частоту звуку ПТ як одну з основних фізичних величин та її потенційний вплив на людину.
3. Емпірично виявити особливості впливу сигналу повітряної тривоги на психоемоційний стан респондентів в умовах війни; здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок реактивної тривожності досліджуваних з іншими складовими психоемоційної та психофізіологічної сфери респондентів.
5. Аргументувати актуальність отриманих результатів дослідження для розробки рекомендацій щодо збереження ментального здоров'я українців в умовах війни, зокрема їх психоемоційної сфери.

Примітно, що тема впливу звуку на психіку людини цікавила і зберігає пізнавальний інтерес науковців різних професійних сфер, таких як психологія, нейробіологія, акустична інженерія тощо. Окрім цього є наукові розвідки щодо вивчення звуку саме повітряних тривог на емоційний стан та психічне здоров'я. Так, цю проблему вивчали зарубіжні вчені: М. Kirk (доводить, що повітряні тривоги мають негативний вплив на психоемоційний стан людини); S. Janssen, F. Van Den Berg & H. Vos (вплив повітряних тривог на якість життя). У вітчизняній психології вплив повітряних тривог на психічний стан людини досліджували Л.Козак (ефективність психотерапії в лікуванні посттравматичного стресового розладу внаслідок повітряних тривог) та О.Пономаренко (взаємозв'язок між рівнем тривожності та відчуттям безпеки у людей, які переживали повітряні тривоги).

У науковому вимірі **звуком** вважають хвилі, частоти яких відповідають межах сприймання органів слуху людини, необхідно аби інтенсивність подразника була не меншою від мінімальної величини порога чутливості. Водночас, зазначимо, що поріг чутливості корелює з частотою звуку. Звукові хвилі, які перевищують екологічні норми дозволеної частоти, згідно встановлених законодавством України нормативів, розглядаються як **шум** і як такі, що наносять шкоду психіці та організму людини в цілому. Людина здатна відображати звук за тривалістю діючого подразника, гучністю, висотою і тембром (частота коливань), надалі ці характеристики будемо досліджувати у практичній площині нашої роботи.

Програма емпіричного дослідження включала застосування наступних методів дослідження.

1. Метод спектрального аналізу вивчення звуку повітряної тривоги.
2. Авторська анкета змішаного типу, котра містила питання закритого і відкритого типу. Анкета складалась із 18 запитань (додаток А.1)
3. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М.Кокуна (додаток А.2).

4. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) тривожності Спілбергера-Ханіна (додаток А.3)

5. Результати емпіричного дослідження оброблялись за допомогою методів математичної статистики у статистичній програмі «SPSS».

Вибірку дослідження склали 200 респондентів – жителі міст Тернополя, та Тернопільської області.

Застосування спектрального аналізу дозволило нам предметно проаналізувати інтенсивність та пов'язану з нею частоту звуку ПТ. Примітно, що більш інтенсивним звук виявився на низьких частотах, зокрема у діапазоні від 440 Гц до 4,9 кГц. Варто зазначити, що низькочастотні коливання викликають у людини появу низки психоемоційних та психофізіологічних симптомів: роздратування, погіршення сну, відчуття внутрішньої вібрації, погіршення зору, дзвін у вухах, астеничний синдром втому тощо.

За допомогою розробленої анкети нам вдалося зібрати фактичний матеріал щодо характеру сприйняття респондентами звуку повітряної тривоги, їх суб'єктивних оцінок щодо тривалості, інтенсивності, гучності, сигналу. Виявлено, що сприймання часу дії подразника ПТ відображає доволі суб'єктивні тенденції в оцінці респондентів, зокрема час діючого подразника виразно редукується, скорочується, що зазвичай буває, коли гучність подразника звуку доволі сильна і це пригнічує чутливість аналізатора. Для більшості учасників дослідження (69%) за суб'єктивним сприйняттям звук став гучнішим тощо. 66% зазначило, що переходили в укриття на початку війни під час звучання ПТ, натомість на сьогодні лише 25% з них продовжують переходити в укриття, а 75% респондентів залишаються вдома. На запитання «Як саме впливає на вас звук повітряної тривоги, які емоції стани виникають першими, коли ви чуєте сигнал повітряної тривоги?» лише 1% респондентів не вказав жодної відповіді, натомість 54% респондентів вказали тривогу, 39% - гнів; 35% - виснаження.

З огляду на те, що найвиразнішим психоемоційним станом респонденти зазначили тривогу, ми спробували більш детально дослідити цей аспект за «Шкалою реактивної тривожності» Ч. Спілбергера. Аби більш предметно дослідити стан наших респондентів під час звучання сирени ПТ ми змінили умови застосування шкали реактивної тривожності, зокрема запропонували респондентам інструкцію такого змісту: «Оцініть будь ласка свій стан під час звучання сигналу повітряної тривоги». Результати вразили межовими показниками, а саме у 90% респондентів виявлено високий рівень ситуативної тривожності і лише 10% - середній рівень реактивної тривожності, з низьким рівнем – результати відсутні. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і потенційно з психосоматичними проявами. Отож робимо висновок, що реактивна (ситуативна) тривожність як стан в ситуації звучання повітряної тривоги



суб'єктивно переживається респондентами високою напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю, а сама ситуація схоже за інтенсивністю як дистресова та екстремальна.

Відтак актуальним для нас видалось дослідити як саме корелює ситуативна тривожність з іншими складовими психоемоційної та психофізіологічної сфери людини. З цією метою ми застосували експрес-методику шкалою оцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна. Отримані результати дозволяють зробити припущення, щодо найбільш вразливих компонент психоемоційної та психофізіологічної сфери респондентів. Так виявилось, що під час звучання сирени ПТ у респондентів погіршується: «самопочуття» низький показник – 90%, нижче середнього показник – 7%; «настрій» низький показник – 84%, нижче середнього – 8%; «працездатність» низький показник – 80%, нижче середнього – 7%; «активність» низький показник – 76%, нижче середнього – 9%; «знижується зацікавленість до процесу» низький показник – 70%, нижче середнього – 15%; «впевненість у собі» низький показник – 63%, нижче середнього – 12%; «знижується бажання виконувати завдання (переходити в укриття)» низький показник – 50%, нижче середнього – 11% тощо.

Отже, вплив звуку повітряної тривоги на психіку людини неминуче явище. Вплив звуку повітряної тривоги потенційно може бути деструктивним для психоемоційного стану людини; звідси випливає безапеляційна актуальність дослідження основних психоемоційних симптомів/проявів цього впливу як об'єктивної підстави формулювання рекомендацій щодо запобігання екологічної шкоди населенню України.

***Хорешко Надія Володимирівна***

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди (м. Харків),

науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент Л.М. Абсалямова

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СТРЕСУ**

З підлітками дуже часто важко знайти спільну мову, бо період їх дорослішання, а особливо в теперішніх умовах, дуже складний і часом виходить за рамки загальноприйнятих стандартів. Вони часто створюють безлад, йдуть наперекір усім і всьому, починають безпричинно проявляти емоції та не погоджуються з правилами, що прийняті в суспільстві. Але все це було б не так страшно, якби ці перепади настрою не траплялися так часто і не викликали у батьків занепокоєння за його емоційний стан. Часто поведінка підлітків здається батькам настільки небезпечною, що вони готові звернутися по допомогу до психолога. Проте недавні дослідження, проведені Т. Хомуленко та Л. Абсалямовою показують, що підлітки можуть відчувати перепади настрою, і це цілком нормально для їх віку. Згодом такі перепади, в

більшості випадків, зникають. За твердженням психологів, в підлітковому віці поведінка дітей найбільш нестійка, але поступово вона стабілізується. Як самим підліткам, так і їх батькам і вчителям потрібно зрозуміти, що перепади настрою в цьому віці нормальні, і не завжди є приводом для занепокоєння. Однак випадки бурхливої поведінки спостерігається не у всіх підлітків - дехто не виявляє різких змін у поведінці. Вважається, що підлітки, чий настрій з віком суттєво змінюється, вимагають більш пильної уваги з боку дорослих. Раніше вважалося, що перепади настрою в підлітків пов'язані з емоційними, поведінковими й міжособистісними проблемами, але це не завжди так. Зараз мабуть основним з чинників, що впливають на поведінкові зміни підлітків, є перебування в постійних стресових ситуаціях.

Наразі відомо, що з часом виникає стабілізація емоцій у підлітків, пов'язана з різними етапами життя, такими як перші романтичні стосунки, їх перший розрив, перші суперечки з батьками з приводу пізніх затримок тощо, але з часом підлітки все краще й краще починають справлятися з перепадами настрою. Вважається, що єдиною емоцією, що не відповідає загальній тенденції та не стабілізувалася з віком є занепокоєння, викликане стресами. Його коливання пов'язані з тим, що підлітки закінчують школу й обирають свій життєвий шлях, а в умовах сьогодення ще й думають про захист та відновлення країни. Та відчувати занепокоєння в таких складних умовах є цілком нормальним, бо ж стрес нікуди не зникає, а значить підлітки повинні орієнтуватися, яким саме способом найкраще вийти з цього стану або полегшити його сприйняття.

Стрес за означенням є закономірною реакцією організму на дратівливі фактори довкілля. Це корисна реакція, яка мобілізує сили організму на момент реальної небезпеки. У давні часи, коли смерть загрожувала людині постійно, стрес був запорукою виживання. В наших реаліях ці реакції допомагають багатьом, зокрема і підліткам, зберегти життя. Коли ж стресовий фактор повторюється досить часто, проблема не вирішується, а з'являються ознаки тривожного розладу: тривога стає постійною і її сила вже стає більшою, ніж фактор, що її викликав. Тому важливо вчасно звернути увагу на стан підлітків, на їх відношення в родині, в їх оточенні. І не дати зануритися в такий стресовий стан, який може потім спричинити важку депресію тощо. Так які ж найважливіші проблеми, що викликають хронічний стрес у підлітків? Це може бути втрата близької людини, тяжка травма або захворювання, переїзд, нова школа. Перше кохання також часто стає випробуванням для підлітків та їх батьків. Адже молодь любить щиро та серйозно, а розчарування у коханні сприймається відчуттям закінчення життя. Також це може бути конфлікт з батьками, з вчителями, або з ровесниками. Конфлікт є одним із найважчих стресів для підлітків. Невміння зрозуміти чужу точку зору, егоцентризм, не вміння керувати своїми емоціями – все це характерні особливості підлітків, що формуються і проходять через цей період. Особливо сильним

є прагнення збиватися до груп, вибираючи собі неформального лідера, а підлітку, який не бажає і не вміє пристосовуватися до цієї «зграї», доводиться переживати важкий стрес.

Впоратися з конфліктами, не озлобитися і не зламатися – це велика перемога і багато творчих людей, зараз відомих, у юності були «білими воронами». Ще одна найважливіша проблема – це конфлікт із собою — коли підлітків не влаштовує власний характер, зовнішність, вони перестають подобатися самі собі, здаються недостатньо розумними, товариським, спритним саме для себе. Як визначає Л. Абсалямова, дівчата починають шукать вади у своїй фігурі, рисах обличчя, хлопцям хочеться стати вищим на зріст, наростити мускулатуру. Найчастіше – це надумані проблеми, бо цілком симпатичний підліток бачить у дзеркалі своє відображення, спотворене власними непомірними вимогами та невпевненістю у собі. Далі бачимо ще одну проблему – академічний стрес — це страх поганої оцінки, страх не впоратися із завданням, жах перед іспитами, страх не вступити до закладів вищої освіти. Такий стрес часто є неусвідомленим і підтримується батьками та вчителями. Ознаками хронічного стресу є постійне відчуття тривоги, страху або занепокоєння. У одних підлітків можуть бути прояви агресії, підвищеної конфліктності та вибухової поведінки. У інших — апатія, безініціативність, почуття безсилля, самотності та непотрібності. Непоодинокими бувають й думки про самогубство. Деякі підлітки настільки глибоко ховають тривожність у собі, що не зізнаються собі в цьому самі, але стрес нікуди не подіється, а проявляє себе на тілесному рівні. У таких підлітків можуть бути нудота, постійний головний біль та запаморочення, болі в животі, непритомність, напади серцебиття. Часто виникає специфічна задуха і підліток відчуває неповноту вдиху, яку описує як тиск у грудях, починає швидко дихати, лякається. Від дихальної недостатності задуха відрізняється тим, що обсяг кисню надходить в достатній кількості і ніколи не призводить до серйозних порушень дихання. Після пояснень підлітку, що ця задишка суто психологічна, і він «не задихнеться», напади поволі зникають. Тому батькам, чиї діти знаходяться в підлітковому віці та перебувають під впливом різних стресових станів, потрібно пам'ятати, що: підліткам важко говорити про свої почуття, вони можуть не розуміти, що з ними відбувається, і боятися зізнатися не тільки батькам, а навіть і самим собі, що вони відчують.

Стрес у підлітків проявляється не так, як у дорослих, тому завжди потрібно зважати на зміну в поведінці підлітків, їх звичок у харчуванні, перепадах настрою, розладах сну і погіршенні стосунків з іншими, особливо, якщо такі зміни тривають не один тиждень. Потрібно сприймати серйозно будь-які вислови про смерть чи натяки на самогубство. Якщо виникає підозра, що у підліток переживає стресовий розлад, потрібно звернути на нього увагу, допомогти йому вийти з цього стану,

налаштувати на добрі думки. Потрібно постійно запевняти підлітків у любові, адже через постійний стрес їм може бути самотньо і соромно.

Отже, стрес не є чимось ненормальним і неподоланим. І підлітки, які живуть в злагоді з собою та не переживають ніяких стресових ситуацій – це велика рідкість. Тому суспільство повинно розуміти, що для правильного переходу підлітків у дорослий вік, їм потрібно трохи більше уваги, чуйності, поваги та правильного ставлення до їхніх, таких маленьких «великих» проблем. Їм потрібні любов і увага дорослих, вони прагнуть бути почутими. І тільки тоді вони зможуть подолати свій «прекрасний» підлітковий вік без стресів і депресій, отримуючи тільки позитивні емоції від життя. Як висновок, можна відмітити, що підлітковий вік є складним кризовим періодом життя людини, що може супроводжуватися різними стресовими станами та відхиленнями у поведінці. Тому даний період вимагає підвищеної уваги як із боку батьків так і вчителів та психологів.

*Христич Яна Андріївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Щербак Т. І.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ**

Рання дорослість – це період значного емоційного та психологічного розвитку, коли людина стикається з низкою проблем і змін, які можуть вплинути на її психічне здоров'я. Тривожність, яка характеризується постійним почуттям страху, занепокоєння та нервозності, є загальною проблемою психічного здоров'я в цей період. Емоційний інтелект, тобто здатність розуміти свої емоції та емоції інших людей і керувати ними, було визначено Д. Гоулменом як потенційний захисний фактор проти тривожності. Тому вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і тривожністю в ранньому дорослому віці є досить актуальною проблемою сьогодення.

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також вміти розуміти та впливати на емоції інших. ЕІ асоціюється з різними позитивними наслідками, включаючи покращення психічного здоров'я та благополуччя. З іншого боку, тривожність є поширеною проблемою психічного здоров'я, яка може бути виснажливою та негативно впливати на якість життя особистості.

Досліджень щодо вивчення даного взаємозв'язку існує на даний момент небагато. Але є ті, на які варто звернути свою увагу. Наприклад, М. Брекетт з колегами досліджували зв'язок між ЕІ та тривожністю у студентів. Вчені виявили, що більш високий рівень ЕІ асоціюються з нижчим рівнем тривожності, що підтверджує думку висловлену

Д. Гоулменом про те, що емоційний інтелект може діяти як захисний фактор проти тривожності.

Подібним чином у дослідженні Н. Екстремера (2011), було виявлено, що вищий рівень ЕІ пов'язаний із нижчим рівнем тривожності у вибірці студентів іспанських університетів.

В іншому дослідженні Ч. Вонг (2013) вивчав зв'язок між ЕІ та тривожністю у вибірці студентів китайських коледжів. Дослідники виявили, що більш високі рівні ЕІ були пов'язані з нижчими рівнями тривожності, і що емоційна регуляція була значним предиктором рівня тривожності. Ці результати свідчать про те, що емоційна регуляція може відігравати вирішальну роль у зв'язку між ЕІ та тривожністю.

Крім того, Х. М. Грант (2014) за допомогою лонгітюдного дослідження вивчав зв'язок між ЕІ та тривожністю з плином часу на вибірці студентів австралійських університетів. Дослідник виявив, що більш високі рівні ЕІ передбачають нижчий рівень тривожності через рік, що також свідчить про те, що емоційний інтелект може діяти як захисний фактор проти розвитку тривожності в ранньому дорослому віці.

Таким чином, виходячи із вищезазначених досліджень, можемо зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту і тривожності взаємопов'язані. Зокрема, більш високі рівні ЕІ асоціюються з нижчими рівнями тривожності, а емоційна регуляція може відігравати вирішальну роль у цьому зв'язку.

Поміж іншим, дослідження зарубіжних науковців, таких як Ч. С. Вонг, Б. Джоукар, Е. Зерей, А. Малекі, К. В. Петрідес, А. Фернем та інші, виявили, що на взаємозв'язок емоційного інтелекту і тривожності може впливати ряд факторів, а саме:

1. Статеві відмінності. Так, наприклад, Е. Зерей (2015) у своєму дослідженні виявив вплив даного фактору і зробив висновки, про те що емоційний інтелект є сильнішим прогностичним показником рівня тривожності у жінок університету порівняно з чоловіками.

2. Культурні відмінності. Дослідження К. С. Ло (2018) виявили, що зв'язок між ЕІ та тривожністю був слабшим у вибірці китайських іммігрантів порівняно із західними іммігрантами. Виходячи з цього, був зроблений висновок, що культурні чинники можуть впливати на взаємозв'язок між ЕІ та тривожності.

3. Стресові життєві ситуації, такі як фінансові труднощі чи проблеми у стосунках, також можуть впливати на зв'язок між ЕІ та тривожністю в ранньому дорослому віці. Так, дослідження Г. Панайотоу (2015) виявили, що емоційний інтелект нейтралізує негативний вплив стресових життєвих подій на рівень тривожності у вибірці студентів кіпрських університетів. Це свідчить про те, що емоційний інтелект може діяти як захисний фактор проти негативного впливу стресу на психічне здоров'я особистості.

Таким чином, дослідження показують, що емоційний інтелект негативно пов'язаний з рівнем тривожності в ранньому дорослому віці, а такі фактори як стать, культура та стрес, мають значний вплив на дане явище.

Підводячи підсумок, можемо зазначити, що вивчення емоційного інтелекту і тривожності у ранньому дорослому віці різними вченими свідчить про те, що емоційний інтелект є важливим фактором для психічного здоров'я особистості. Зокрема, вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із нижчим рівнем тривожності, і емоційна регуляція може бути ключовим компонентом цього зв'язку. Гендерні та культурні відмінності також можуть відігравати певну роль у взаємозв'язку між емоційним інтелектом і тривожністю, підкреслюючи важливість урахування різноманітних груп населення в дослідженнях. Крім того, емоційний інтелект може виступати як захисний фактор проти негативного впливу стресових життєвих ситуацій на психічне здоров'я особистості.

*Шумейко В'ячеслав Юрійович*

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н. С.В. Пухно

### **СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Однією з умов ефективності навчальної діяльності студента закладу вищої освіти є сприятливий клімат у академічній групі та закладі освіти. Дружні стосунки з одногрупниками, викладачами, атмосфера взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, взаємовиручки в групі, як, власне, й розвиток самої групи, є тривалим процесом. Не всі студенти можуть швидко і ефективно адаптуватися до нових умов навчання, ефективно взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу, сприймати й опрацьовувати значну кількість матеріалу, оволодівати методами самостійного навчання, внаслідок чого виникають проблеми в навчанні. Вказане впливає на виникнення конфліктів в студентському середовищі.

З метою визначення стратегій поведінки в конфлікті студентів закладу вищої освіти було організовано дослідження за допомогою психологічної методики К. Томаса – теста-опитувальника, у якому кожен із типових варіантів поведінки представлений судженнями про можливу поведінку людини в ситуаціях конфліктного спілкування з іншими людьми, а саме – протиборство (конкуренція), ухилення, пристосування, компроміс, співробітництво.

Характеристика визначених стратегій наступна:

– протиборство (конкуренція) – прагнення учасників конфліктної взаємодії досягти задоволення виключно власних інтересів;

- пристосування (поступка), що означає поступку власними інтересами заради досягнення інтересів іншим. Стратегія означає вибір пріоритету міжособистісних відносин на противагу цінності предмета конфлікту;
- компроміс, що є взаємною поступкою суб'єктів взаємодії і характеризує баланс інтересів конфлікуючих сторін;
- уникнення, стратегія, для якої характерним є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Стратегія характеризується низьким рівнем спрямованості на досягнення особистісних інтересів;
- співробітництво як прагнення конфлікуючих сторін спільними зусиллями вирішити конфлікт. Стратегія будується не тільки на основі балансу інтересів, а й на визнанні цінності міжособистісних відносин.

Дослідження особливостей стратегії поведінки в конфлікті проводилося зі студентами другого курсу Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, фізико-математичного факультету. Результати дослідження свідчать про те, що пріоритетними стратегіями для студентів є компроміс і уникнення – визначено у 46% учасників, у 38% – стратегії співробітництва і протиборства і у 16% студентів – поступливість.

Вважаємо, що проведення комунікативних та конфліктологічних тренінгів за участю студентів закладу вищої освіти буде сприяти формуванню психологічної культури сучасного фахівця.

### ***Якобчук Ярослава Валеріївна***

студентка Поліського національного університету (м. Житомир),  
науковий керівник: докт. психол. наук, професор Л. П. Журавльова

## **ОСОБИСТІСНІ КОРЕЛЯТИ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Асертивність є важливою соціальною навичкою та особистісною властивістю сучасної людини. Феномен є вагомим чинником особистісного та соціального розвитку молоді, оскільки він може допомогти їй адекватно орієнтуватися в соціальних взаємодіях та будувати конструктивні міжособистісні стосунки. Асертивність – це здатність говорити впевнено та прямо, уміти заявити та відстояти власні інтереси, при цьому поважаючи та враховуючи потреби й права інших.

В останні десятиріччя проблема впевненості в собі, зокрема асертивності, стала досить популярною серед дослідників різних галузей: філософів, соціологів, менеджерів, управлінців, педагогів, психологів. Останні, перш за все, досліджують психологічні особливості феномена в різних професійних та вікових групах, зокрема, його особистісні кореляти. Актуальність асертивної поведінки для осіб юнацького віку пов'язана з психологічними новоутвореннями в цьому онтогенетичному періоді:

усвідомленням себе автором, суб'єктом власної життєдіяльності. Зупинимося на особистісних властивостях та феноменах, які найчастіше пов'язують з асертивністю в юнацькому віці.

Впевненість у собі: асертивна молодь, як правило, має високий рівень впевненості в собі, що дозволяє їм висловлювати свої думки та почуття, не страхаючись бути відкинутою чи несхваленою.

Самосвідомість: наполегливі молоді люди мають високорозвинуту особистісну рефлексію й, як наслідок, складну та глибоку Я-концепцію. Вони добре розуміють власні потреби та почуття, що дозволяє їм ефективно доносити їх до інших. Також асертивні молоді люди мають високу позитивну самооцінку та вірять у власні здібності. Висока самооцінка також може допомогти їм впоратися з неприйняттям або критикою, які іноді супроводжують впевнену поведінку.

Емпатія: асертивна молодь уміє співчувати та розуміти інших. Це дозволяє їй не лише впевнено заявляти про свої потреби та інтереси, а й при цьому поважати та враховувати почуття й потреби інших.

Навички вирішення проблем: асертивні молоді люди, як правило, добре вирішують проблеми та здатні віднайти рішення, які відповідають їхнім власним потребам, враховуючи при цьому також потреби інших.

Емоційна саморегуляція: впевненість у собі вимагає здатності керувати своїми емоціями, особливо в ситуаціях, які можуть бути конфронтаційними або емоційно насиченими. Молодь, яка здатна регулювати свої емоції та належним чином реагувати на стресори, швидше за все, успішно самостверджуватиметься в соціальних ситуаціях. Напориста асертивна молодь здатна регулювати власні емоції та залишатися спокійною й врівноваженою в складних ситуаціях, що дозволяє їй спілкуватися наполегливо, не стаючи агресивною чи пасивною.

Самоефективність: молоді люди, які мають відчуття контролю над своїм оточенням і є цілеспрямованими, швидше за все, зможуть конструктивно самостверджуватися в процесі досягненні цих цілей. Розвиток почуття власної ефективності може передбачати встановлення та досягнення як оперативних, так і стратегічних життєвих цілей, які, в свою чергу, розвиватимуть впевненість.

Комунікативні навички: ефективне спілкування також є важливою складовою асертивності. Молодь, яка вміє чітко, логічно та прямо висловлювати свої думки й почуття, володіючи методами активного позитивного слухання, швидше за все досягне успіху в міжособистісній взаємодії.

Важливо відзначити, що асертивність – це властивість особистості, її навичка, якій можна навчитися та розвинути з часом. Велике значення для розвитку асертивної поведінки, впевненості у собі має дослідження психологічних чинників розвитку асертивності в осіб юнацького віку.



Серед системи чинників асертивності можна виокремити три основні групи: індивідуальні, соціальні та власний досвід.

До індивідуальних детермінант відносять певні особисті риси та психологічні характеристики. Наприклад, молодь, яка має високу позитивну самооцінку, позитивне самоприйняття власної особистості та розвинуте почуття власної ефективності, швидше за все, буде досягати успішного самоствердження в соціальних ситуаціях та міжособистісній взаємодії. Крім того, молоді люди, які здатні регулювати власні емоції та справлятися зі стресом адекватним способом, можуть проявляти більшу впевненість та наполегливість у спілкуванні з іншими.

До базових соціальних факторів відносять стиль взаємин між членами сім'ї та психологічний клімат в родині, а також специфіку взаємин в референтних групах. Молодь, яка росте в сім'ях, які підтримують і надають можливості для відкритого спілкування, швидше за все розвинуть навички впевненості. Також молоді люди, які мають позитивні стосунки з однолітками та оточені асертивними людьми, також оволодіють такими ж навичками та властивостями.

Молодь, яка має позитивний успішний досвід асертивного спілкування (успішного ведення переговорів, відстоювання себе та власної гідності, власних інтересів) має більше шансів розвинути асертивні навички, порівняно з тими, хто такого досвіду не має. Молодь, яка підтримує стосунки з родиною, друзями чи іншими дорослими, досить швидко розвиватиме асертивні властивості. Підтримуючі стосунки можуть створити відчуття безпеки та заохочення, що може допомогти молодим людям ризикувати та успішно самостверджуватися.

Батьки, вчителі та інші дорослі можуть відігравати важливу роль у допомозі молоді розвивати навички впевненості, надаючи можливості для практики, пропонуючи зворотний зв'язок і підтримку, а також сприяючи самостійній, незалежній, відповідальній та, водночас, емпатійній поведінці.

## РОЗДІЛ III. ЕТНОКУЛЬТУРНІ ТРАДИЦІЇ І ЦІННОСТІ, ЇХ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ

*Васіна Марина Іванівна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філософ. н., доцент Л. Л. Дворніченко

### ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Актуальність: з початку заснування психології, як науки, основна увага була зосереджена на патологіях, кризах, депресіях та негативних проявах психіки. Науковці вивчали ці феномени, їх симптоми та способи вирішення.

В середині ХХ століття значно збільшилась кількість досліджень у сфері щастя, продуктивності та способів покращення життя. Багато написано статей, наукових робіт, багато було намагань знайти універсальну формулу щастя, детально вивчити складові та умови цього феномену.

Думка науковців, стосовно поняття щастя, різниться, оскільки явище носить суб'єктивний характер. Згідно з результатами теоретичного дослідження, можемо сказати, що найчастіше щастя визначається як:

- зміна емоції;
- досвід задоволення та досягнення (характеризується когнітивною оцінкою);
- процес усвідомлення, реалізації свого потенціалу та досягнення суб'єктивно значимих цілей.

Слід зазначити, що ще в давні часи філософи та науковці замислювались над поняттям щастя та способами досягнення цього стану. Філософ IV століття до н.е. Арісипп говорив: «Щастя – сума гедонічних моментів життя».

З часів Аристотеля вважали, що щастя складається з двох складових: гедонізм та евдемонізм. Гедоністична концепція розглядала приємні емоції та заняття. Друга концепція розглядає переважно суб'єктивні та психологічні виміри. В цьому випадку щастя базується на сенсі, самореалізації та соціальних цінностях.

Зигмунд Фрейд вважав: «Люди намагаються бути щасливими та залишитись такими». На його думку, прагнення до щастя має дві сторони: відсутність болі та невдоволення; відчуття сильних емоцій задоволення. Саме відчуття задоволення є важливим компонентом для щастя. Але чи дійсно це так?

Щоб дати відповідь на поставлене питання, спочатку треба ознайомитись із поняттям гедонізму та евдемонізму.

Гедонізм – прагнення до задоволення замість болі. Гедонічна насолода – це розслабленість, вміння відсторонитись від проблем, тим самим відчувати себе щасливим. Три компоненти з яких складається цей напрямок:

- задоволення від життя;
- наявність позитивного настрою;
- відсутність негативних моментів.

Протилежним є погляд представників гуманістичного напрямку в психології. Так Абрахам Маслоу вважав, що вища потреба людини – самоактуалізація, тобто бажання вдосконалюватись та втілювати в життя свій потенціал. Достатньо близькою є думка Карла Роджерса: «повністю функціонуюча особистість – люди, які реалізують свої таланти та пізнають себе». Евдемоністична теорія щастя заснована саме на таких двох принципах. Евдемонізм – концепція, головною метою якої є досягнення щастя, за допомогою будь-якого методу. Основна думка цього напрямку:

- розвиток особистості та власних розумових можливостей;
- наявність щастя залежить від наявності гарних моральних якостей;
- щастя – результат розвитку сильних сторін та чеснот.

Сучасні фахівці позитивної психології вирішили доповнити такий підхід і розробили більш інтегровану концепцію дослідження рівня задоволеності життям.

Американський психолог Мартін Селігман створив власну теорію щастя. Головний сенс теорії: людина буде щаслива, якщо буде вдало використовувати сильні сторони характеру. Науковець вважає, що існують три різні способи здобуття щастя: задоволення, залученість та сенс. Наповненість цих компонентів дає відчуття максимального задоволення від життя.

Задоволення та осмислення життя виникає тоді, коли людина займається діяльністю, яка повністю її занурює та задовольняє потреби. В цьому випадку задоволення та сенс впливають із гедоністичного та евдемоністичного підходу, тоді як залученість із гіпотези Михая Чіксентмихайї про стан потоку.

На думку професора психології Михая Чіксентмихайї важливим компонентом є стан «потоку». Стан потоку – це максимальне занурення у діяльність. Аналізують це поняття за допомогою: рівня концентрації, залученості та відчуття задоволення.

Додаткове розуміння сенсу та задоволеності від життя сприяло новому підходу до гедоністичної концепції. В той же час, важливого та більшого значення набувають евдемоністичні якості: особистісне зростання, сенси, служіння певній меті. Як наслідок виникає комплексний підхід який вивчає розвиток та досягнення благополуччя за допомогою двох напрямків: гедоністичного та евдемоністичного.

Окремо слід розкрити дослідження нейробіологів. Щастя та задоволення не є просто думкою або відчуттям. Цей процес супроводжується певними процесами в головному мозку. Робота науковців з нейробіології та психології Кента Берріджа та Мортена Крінгельбаха показала, що гедоністичні системи мозку задіяні в отриманні базових та більш вагомих задоволень (гроші, музика і т. д.).

Гедоністичні механізми знаходяться в різних частинах мозку. Деякі глибоко в середині: прилегле ядро, вентральне біле полотно і стовбур мозку, деякі в корі: орбітофронтальна, поясна, медіальна префронтальна та острівцева кора. Не дивлячись на те, що вчені досягли певних результатів у взаємозв'язку мозку та задоволення, необхідні подальші дослідження, щоб повністю зрозуміти функціональну нейроанатомію цього феномену.

Нейронаука важлива для розуміння та досягнення вищого рівня задоволеності, але не менш важливим є способи виміру щастя.

Кожна людина трактує поняття щастя по-різному, спираючись на власний досвід, принципи та цінності. Соціальний психолог Майкл Аргайл вважав, що для більшості людей соціальні аспекти, такі як: гроші, нерухомість, кохання, є важливими, але не основними складовими у формуванні щастя. Задоволення від перерахованих явищ залежить не від їх наявності, а від когнітивних моментів: порівняння теперішнього життя з минулим, або із становищем інших людей.

Варто зазначити, що на задоволення від життя впливає емоційний стан та тип мислення. Причиною смутку чи горя може бути не кризова ситуація, а певне світосприйняття людини. Також, на думку Аргайла, існують джерела щастя, які мають сприятливий вплив на людину. Наприклад, музика, релігія, хобі та інші види добровільної діяльності.

Не дивлячись на вищезгадані спроби дослідження щастя, науковцями було створено методики для виміру щастя: Ідекс щастя Стіна (Стін, Селігнман, Парк, Петерсон), Шкала суб'єктивного щастя (Любомирська та Леппер), Шкала щастя (Фордайс), Оксфордський опитувальник щастя, Тест задоволеності життям. Як наслідок, результати методик у поєднанні із даними нейробіології дають наукове пояснення такому явищу, як щастя. Такі розробки вчених є важливим підґрунтям для сучасних науковців, які організовують власні дослідження та вивчають нові факти про щастя та рівень задоволеності життям.

Отже, щастя – стан, якого прагне досягти будь-яка людина, незважаючи на релігію чи особливості культури. Ми довели, що цей термін має наукове підґрунтя, способи, методики та можливості дослідження.

***Гречана Тамара Станіславівна***

студентка Харківського національного педагогічного університету

імені Г. С. Сковороди (м. Харків)

науковий керівник: к. психол. н. проф. К. І. Фоменко

## **ЖИТЛО, ДОМАШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ, ДІМ У ЛЮДСЬКОМУ ЖИТТІ**

Дім як об'єкт прихильності та активності є складний, багатошаровий, багатфункціональний та полісемантичний феномен, що несе різноманіття індивідуальних смислів для кожної людини. Будучи ключовою ланкою повсякденного життя людини, дім стає для людини первинним ресурсом і

найбільш значущим середовищним об'єктом уподобання. Це диктується різноманіттям значень, якими люди наповнюють саме поняття «дім», та синонімічних йому термінів.

Житлове середовище кожної людини може мати своє поширення, продовження на всіх рівнях організації житла, оскільки повністю відображає суб'єктність свого мешканця. Відсутність чітких меж житлового середовища як феномену відображає процес взаємовпливу та інтерференції архітектурної та психологічної областей знань, що пояснює термінологічний плюралізм у різних наукових парадигмах. Проте в основній масі джерел кордони житлового середовища звужені до сфери побутової життєдіяльності людей, яку вони здійснюють постійно та яка відповідним чином організована для цього просторовими засобами архітектури. Житлове середовище описує деперсоніфікований, позбавлений приватності, фізичний простір, забезпечує людині можливість проживати та організовувати свою життєдіяльність.

Прийнято вважати, що домашнє середовище – один з рівнів і елементів житлового середовища, що є комплексом індивідуальних та сімейних особистих просторів (кімната, квартира, балкон). Це завжди частина дома. Загальна структура житлового середовища має забезпечувати кожного, що живе його часткою суспільних і особистих просторів, які в загалом складають єдиний комплекс, що відповідає стандартам та можливостям суспільства та відповідний сучасним психологічним, соціальним, інформаційним, санітарно-гігієнічним вимогам. Домашнє середовище охоплює більш персоналізовані і, головне, приватні індивідуальні та сімейні простори. Домашнє середовище – це конкретне місце, звідки людина йде і куди повертається, де щодня виконує певне коло побутових, сімейних справ та ритуалів, де може знайти тил, та де лежать її речі. Тому домашнє середовище пов'язане з життєдіяльністю. Домашнє середовище – це інтегральна підсистема ширшої системи середовищних просторів життєдіяльності людини. Діяльність, життєві цінності та плани людини встановлюють зв'язок між індивідуальним, своїм домашнім середовищем та громадським простором, житловим середовищем.

Багато дослідників вважають, що домашнє середовище людини у всі історико-культурні періоди відіграло роль психологічної «ніши», дозволяючи їй максимально відокремитися. Особливо значна ця роль у сучасних умовах урбанізації, інтенсифікації людської життєдіяльності. Домашнє середовище включає соціальні та предметно-просторові атрибути своїх мешканців. Тому забезпечення основних функцій житлового простору, як би розподіляється по різних просторових зонах і осередках, кожна зі своїм специфічним обладнанням та предметним наповненням, причому чим особистішим є житловий простір, тим більше індивідуальним виявляється його наповнення. М. Черноушек також зазначав, що сприйняття людьми домашнього середовища, визначається ідеєю організації простору для себе і у відповідності зі своїми потребами. Тому визначення якості середовища

відбувається на основі виявлення тих її властивостей, які актуалізуються у розвитку та діяльності суб'єкта. Наприклад, використання сім'єю свого житла характеризується різноманітними процесами життєдіяльності (суб'єктно-середовищними відносинами) як усередині квартири, так і поза її межами.

Домашнє середовище охоплює більш персоналізовані і, головне, приватні простори, ніж житлове середовище, в якому складається система повсякденних домашніх діяльностей та практик. Взаємодія з житловим середовищем складається на об'єктивному, діяльнісному рівні, а відношення до домашнього середовища зводиться до міри функціональної задоволеності її можливостями, мірою того, наскільки фізичні атрибути середовища здатні задовольнити потреби мешканця суб'єкта. Домашнє середовище – предмет, щодо якого можлива експертиза психологів. Знаючи індивідуальні (стать, вік) та особистісні (характер, переваги, інтереси) особливості майбутнього мешканця, можна спробувати збудувати індивідуальний профіль очікувань щодо дома, щоб зробити його оптимально підходящою людині (Релевантним). Не випадково методологія психології дома найбільше глибоко опрацьована тими психологами, які відповідали на запит організацій, які торгують нерухомістю. Нарешті, поняття дома існує на суб'єктивному рівні, як віддзеркалення особистісних смислів людини; образ будинку не безпосередньо пов'язаний з об'єктивними характеристиками житла та місця, де воно розташоване. Наголошуючи на багатозначності образу дома, М. В. Осоріна пише: «Поняття «дім» для людини має багато сенсів, злитих воєдино та емоційно пофарбованих. «Мій дім – моя фортеця». Він втілює також ідею інтимного, особистісного простору, житла людського «Я». Повернутися додому – це повернутися до себе. Можна, можливо казати, що дім для людини є сукупністю вкладених один в одного різновеликих просторів – від розмірів власного тіла до меж батьківщини, Землі і навіть Космосу. Виходить, що психологічний обсяг ідеї дома у переживаннях людини має пульсуючі межі, то розширюються до розмірів всесвіту, то поступово звужуються до меж свого «Я». Але принаймні дім завжди залишається місцем, де знаходиться людина, центром її просторового буття».

Значення дома для людини інтеріндивідуально та тісно пов'язано з мотиваційно-потребовою та ціннісною сферами особистості. Для того, щоб людина могла використовувати можливості домашнього середовища ефективно, йому необхідно створити свою ієрархію цінностей. С. К. Нартова-Бочавір виділяє такі функції дома у людському житті:

1. Дім як джерело безпеки та контрольований об'єкт. Підконтрольність дома забезпечує відчуття свободи та емоційної безпеки.
2. Дім як засіб самопрезентації та самоекспозиції – відбиток ідей, досягнень і цінностей людини. Дім є соціальний маркер досягнень та статусу людини, а також символ її «персони» – того, якою людина хоче здаватися в очах інших людей, та як вона позиціонує себе у суспільстві.

3. Дім як об'єкт, що змінюється і керується. Керованість та персоналізація дома забезпечує почуття Я-тотожності, можливості самовираження та свободи дій.
4. Дім як джерело безперервності, інтеграції та наступності. Знайомість та звичність дома, забезпечує почуття приналежності не тільки до цього фізичного простору, але й до його соціального наповнення, причетності до його історії та традицій. Важливу роль при цьому грають спогади, які пов'язують минуле, сьогодення та допомагають планувати майбутнє.
5. Дім як місце підтримки відносин із сім'єю та друзями, та як центр спільноти.
6. Дім як центр різних видів діяльності (місце відпочинку, розваг, роботи, творчості).
7. Дім як притулок від впливу зовнішнього світу; місце, де можна сховатися від зовнішнього тиску, де можна контролювати соціальну взаємодію, підтримувати власну приватність та незалежність.
8. Дім як індикатор особистого соціально-економічного статусу.
9. Дім як матеріальна структура зі своїми конкретними фізичними параметрами (розмір, міцність, матеріали, предметне утримання тощо).
10. Дім як об'єкт володіння. Право на розпорядження, володіння і користування власністю дає відчуття економічної стабільності, свободи дій та контрольованості. В даному випадку дім розглядається переважно як об'єкт економічних інвестицій.

У роботі Дж. Сіксміт емпірично доведено, що дім має різне смислове наповнення кожної людини. У її моделі всі смислові конструкції дома були віднесені до одного з трьох типів – соціального, особистісного і фізичного. При цьому найбільш диференційованим і значущим є саме особистісний компонент, а найчастіше згадуваними серед усіх значень були почуття дома, тотожність самому собі, переживання щастя, самовираз, функціональність та просторові можливості.

***Кальницька Яніна Станіславівна***

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)  
науковий керівник: к. психолог. н., доцент Є. В. Підчасов

**ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ  
КУЛЬТУРНОГО ШОКУ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК  
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

З початком повномасштабного вторгнення російських військ мільйони українських жінок вимушені були терміново лишити місце постійного проживання. Деякі жінки лишилися на території України, в більш безпечних регіонах. Більшість виїхали в країни Європи. Такі травмуючі події, як загибель близьких людей, обстріли, руйнування,

втрата житла та майна, безумовно, мають негативні психологічні наслідки. Нажаль, військові дії на території України тривають і до реакції на безпосередньо травмуючі події додаються такі негативні фактори, як культурний шок та зміна соціального положення.

Вже більше року вимушено переміщені жінки стикаються з низкою труднощів, що в науковому колі зветься культурним шоком. Культурний шок – психологічна дезорієнтація і фізичний дискомфорт індивіда при зіткненні з іншим культурним середовищем. Процес адаптації до нового середовища вимагає докладання великих зусиль для збереження психічної рівноваги. Людина відчуває відірваність від звичного життя, втрату старих соціальних зв'язків, зміну статусу, безсилля, та розгубленість через неможливість ефективної комунікації в новому культурному середовищі.

Культурний шок – не нове поняття. Його вивченням та шляхами подолання займалися десятки вчених. Але наразі ми маємо унікальні умови виникнення цього феномену. Це, по-перше глобальність проблеми – вимушено мігрували мільйони людей, більшість з них – жінки. Мінекономіки констатує, що станом на жовтень 2022 року за міжнародними експертними оцінками, понад 6,4 млн українців виїхало за кордон через війну. Близько 7,7 мільйона людей стали внутрішньо переміщеними особами. Друга ознака унікальності проблеми полягає, на нашу думку в тому, що більшість з вимушених мігрантів не планують залишатися в країні тимчасового перебування, а планують повернутися в Україну за деякий час після закінчення війни про що свідчать опитування в соцмережах, ЗМІ.

Які складові культурного шоку відчувають вимушені внутрішні мігранти? Це обмеженість спілкування з близькими, тривога за тих, хто на фронті або в зоні активних бойових дій, зміна їжі, води, побутові проблеми (житло, транспорт, гроші), втрата роботи, релігійні відмінності (наприклад, різні дати релігійних свят у різних християнських конфесіях). Болюче і мовне питання, що стало дуже гострим саме після вторгнення російської федерації в Україну, бо для багатьох українців – це мова вбивць і окупантів. Нажаль, далеко не всі жителі східних регіонів вільно володіють українською, що в україномовному середовищі більш безпечних для проживання західних регіонів часто викликає додатковий дискомфорт.

Особливістю міграції сьогодення є і те, що жінки, що звикли ділити труднощі з чоловіками, виїхавши з дому мають самі вирішувати безліч проблем, про які раніше турбувалися чоловіки або інші члени родини. Це теж додатковий стресовий фактор.

Особливо інтенсивно наслідки культурного шоку відчувають жінки, що виїхали за кордон. До вище перелічених проблем додаються такі фактори, як зміна клімату, незвична природа, часто повна відсутність знання мови країни перебування, залежність від незнайомих людей в сенсі житла, матеріальної допомоги, нерозуміння механізмів роботи соціальних установ, неможливість швидкого повернення в Україну. В той же час, в



деяких країнах передбачені обов'язкові інтенсивні курси з вивчення мови, як умова отримання соціальної допомоги. Але, з урахуванням того, що більшість жінок вважають перебування в цих країнах тимчасовим, вивчення мови сприймається негативно і стає ще одним травмуючим фактором.

Вважається за аксіому, що люди з вищою освітою та більш розвинутим інтелектом краще долають стрес. Але у випадку з вимушеною міграцією ми стикаємось з таким соціальним феноменом, як соціальна мобільність. Поняття було введено каліфорнійським соціологом і культурологом П. О. Сорокіним і означає переміщення – вертикальне чи горизонтальне – з однієї соціальної групи в іншу. Критичним є те, що часто вимушено переміщені жінки не можуть змиритися з різкою зміною соціального положення. На нашу думку, краще адаптуються саме ті жінки, що в Україні мали близьку до нової соціальної позицію.

Які ж стратегії можуть допомогти в подоланні жінками викликів вимушеного переміщення в середині країни або закордон? Саме формулювання відповідей на це питання є метою дослідження. Як ми можемо адаптувати вже гарно відомі методи боротьби зі стресом під нові реалії сьогодення? Позитивні емоції, підтримка української спільноти закордоном, підтримка місцевих мешканців вимушено переміщених жінок, вирішення побутових проблем та доступ до транспорту, зв'язку, соціальних служб, психологічна допомога – є безліч тих складових, з яких можна вибудувати особисту стратегію подолання культурного шоку.

В. А. Оверчук в статті «Особливості опановуючої поведінки особистості в подоланні кризових станів» підкреслив, що для авторів різних психологічних напрямків з вивчення природи поведінки людини спільним є те, що остання виступає свідомою, а не автоматизованою формою ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації. Тобто навчання, популяризація наукових знань про методи подолання кризових станів може допомогти вимушеним мігрантам адаптуватися.

Українські психологи, як ніколи, є сьогодні і ще довго будуть затребуваними саме як популяризатори наукових методів психологічної самопомоги.

***Куліш Оксана Іванівна***

студентка Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філософ. н, доцент Л. Л. Дворніченко

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЩАСТЯ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ**

Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Збройний конфлікт спричиняє тривалу стресову ситуацію. З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну, кожен

українець зазнав неминучого впливу на своє психологічне здоров'я. Війна вплинула на психоемоційний стан людей, збільшилися депресивні стани, неконтрольовані агресії та навіть суїцидальні думки. До війни неможливо підготуватися. Психіка людей була не підготовлена до таких подій, тому кожна людина дуже вразлива до різного ступеня почуттів. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому.

Через війну українці змушені залишити свої домівки, своє звичне комфортне життя. Багатьом переселенцям потрібна психологічна допомога. Перше, з чим стикається людина, яка переселилася в безпечне місце – це страх смерті, відчуття провини. Переживаючи тяжкий стрес та кризу ідентичності люди не завжди здатні виконувати звичні сімейні ролі. Вони не мають сил, щоб допомагати своїм дітям та навіть собі.

Основні проблеми, які спостерігаються у переселенців: емоційні та поведінкові порушення (реакція протесту, підвищена плаксивість, часті зміни настрою); проблеми, пов'язані з спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра, агресія і дратівливість стосовно оточення, залежність від думок оточуючих); невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну та апетиту).

Метою дослідження феномену щастя у переселенців має бути допомога, щодо подолання проблем, що викликані пережитим досвідом вимушеної міграції. Щастя – психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості. Соціально-психологічна природа феномену «щастя» полягає у забезпеченні функцій сімейного щастя, соціального благополуччя і психічного здоров'я українських громадян.

Актуальність дослідження: найбільш загальне психологічне визначення щастя пов'язане з розумінням цього як відчуття повноти буття радості і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального здорового та ефективного функціонування особистості. Однією з тенденцій розвитку сучасної психології є зростаючий інтерес до позитивних аспектів людського буття: самоактуалізації та самореалізації, особистісному зростанню щастя життєстійкості.

Кожен з нас розуміє щастя по-різному, тому ми маємо різні захоплення, інтереси коло спілкування і все це впливає на особистість. Для когось бути щасливим – це здійснити заповітну мрію, а більшості громадян України мріють про кінець війни і повернення додому.

Почуття щастя – це важливий чинник профілактики ризику розвитку психічних та соматичних захворювань в умовах стресу. Щастя сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності і тривоги. Допомагає пережити стрес і депресивність.

Треба знайти в собі сили прийняти ту ситуацію, яка склалася і спробувати знайти кращі сторони проблеми. Створити ті умови життя, які допоможуть краще адаптуватися до нових умов перебування.

Метою дослідження було теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості феномену щастя у переселенців. У роботі були задіяні Оксфордський опитувальник щастя, тест на тривожність Спілберга-Ханіна, та методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея. В дослідженні намагалися визначити рівень самопочуття, дослідити рівень тривожності, адаптації до нових умов життя, активність, відчуття щастя.

Результати дослідження показали в більшості опитуваних середній рівень щастя. Аналіз дослідження особистісної тривожності Спілберг-Ханін виявив помірну тривожність. Підсумкові результати методики Холмса і Рея, проведеної серед вимушених переселенців, показали велику кількість балів. Чим вища кількість балів, тим вища ступінь стресового навантаження.

Дослідження психологічних особливостей феномену щастя у переселенців показує необхідність всебічного розвитку рівня щастя. Усвідомлення людиною засобів допомоги у скрутній ситуації сприяє посиленню контрольованості проблеми адаптації. Сильний стрес змушує змінити погляди на себе на своє місце у світі. Адаптація до нових умов життя потребує багато сил та терпіння. Війна змінила кожну людину, кожну родину і суспільство в цілому. Навіть погляди всього світу змінилися.

Потрібно знайти сили повернутися до свого звичного режиму сну, більше спілкуватися з людьми, займатися своєю улюбленою справою. Знайдіть для себе методи, щоб подолати стрес.

Дослідження допомагає зрозуміти проблеми, з якими переселенці стикаються в нових умовах життя. Аналіз результатів допомагає створити корекційні програми для людей.

*Лю Жуй*

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

## **ОСОБЛИВОСТІ Я-ОБРАЗУ У ПІДЛІТКІВ**

Підлітковий вік – специфічний період онтогенезу особистості, який є перехідним між дитинством і періодом дорослості. Особливе значення підліткового віку в контексті розвитку особистості експліковано в інших його конотаціях: «критичний», «перехідний», «ускладнений», «важкий». Підлітковий вік – фундаментальний, вкрай важливий етап в загально-психологічному процесі становлення суб'єкта як особистості. На цьому етапі на ґрунті якісно нових характерологічних характеристик, структури діяльності суб'єкта формуються фундаментальні підвалини усвідомлюваної поведінки, окреслюється загальна спрямованість особистості (формування морально-етичних, соціальних установок та уявлень).

Психологічними особливості підліткового віку: важливість високого соціального статусу в колективі та сім'ї; синдром хронічної втоми; намагання знайти надійного друга; намагання уникнути ізоляції, як у класі, так і в малій соціальній групі; намагання заперечувати все підкреслено дитяче; підвищений інтерес до питання «співвідношення сил»; відсутність авторитету дорослих; огиду до необґрунтованих суспільством заборон та примусів; чутливість до «промахів» педагогів; неадекватна оцінка власних можливостей, реалізація яких запланована у майбутньому; хвороблива реакція на критику; відсутність адаптації до ситуації невдачі; страх осквернення та паплюження мрії; емоційна нестабільність; підвищений інтерес до занять спортом; захоплення кіномистецтвом, колекціонуванням, музикою, екстремальними видами спорту тощо.

Проблема самосвідомості – одна з ключових в психологічній науці. Для характеристики самосвідомості психологи використовують різні терміни: «Я-концепція», «Я», «Я-образ», «Самість» та інші. Однак, незважаючи на концептуальні розбіжності багатьох дослідників, під самосвідомістю узагальнено розуміється усвідомлення себе самим собою і усвідомлення себе як об'єкта спостереження когось іншого.

В області феномена «Я» розрізняються два аспекти: процесуальний і результативний. До першого належать самосвідомість, сапомопізнання, самовідношення і саморегуляція. До другого – Я-образ, система самооцінок і поведінкові патерни.

«Я-образ» являє собою центральну особистісну структуру, яка детермінує всі психічні процеси і відчутно впливає на всю життєдіяльність людини. У ній відзеркалюється якісна своєрідність внутрішнього світу людини. В силу своєї особливої значущості проблематика «образу Я» викликає інтерес у багатьох дослідників, що позначається на значних методологічних розбіжностях і неузгодженості понятійного апарату. В результаті цього на сьогоднішній день відсутня загально визнана термінологія щодо категорії «Я». Як синонімічні вживаються терміни: «образ Я», «Я-образ», «самооцінка», «самоставлення», «самосвідомість» тощо.

«Я-образ» – це цілісне утворення, всі компоненти якого хоча і володіють самостійною логікою розвитку, тісно взаємопов'язані між собою. Образ Я визначається як сукупність установок, спрямованих на себе. У даному методологічному контексті можна виділити 3 структурних компонента: когнітивний компонент, який включає в себе «образ Я», до якого відноситься зміст уявлень про себе; емоційно-ціннісний (афективний) компонент, який інтегрує: пережите ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості, до своєї зовнішності, діяльності та систему самооцінки; поведінковий компонент, який характеризує прояви когнітивного і оціночного компонентів в поведінці.

**Маруха Анастасія Володимирівна**

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ДРУЖБА І КОХАННЯ В ЮНОСТІ: РАННІ ШЛЮБИ**

Кожен з нас з трепетом згадує про дружбу в юнацькому віці, для когось вона принесла травмуючі спогади, для когось це найкраща мить свого життя і вони до сих пір з другом не розлиють воду, а для когось і переросла в кохання. Вона про близькість, позитивні емоції, спільні інтереси і бажання, допомога в скрутні хвилини. Але хотілось би детальніше розібратись з терміном дружба, що вона собою представляє?

В психології існує дуже багато термінів, які описують це слово. Вона може трактуватись, як позитивні стосунки людей, засновані на взаємній прив'язаності, духовній близькості, спільних інтересах, відданості людей, повній довірі. Але кожна особистість дає їй своє визначення, а що для тебе дружба? Для мене – це рівноправність, тоді коли ти не боїшся бути собою, можеш вільно проявляти свої почуття, у важку хвилину тобі завжди допоможуть і аналогічно ти.

Друзі тебе знаходять в школі, коледжі, університеті, гуртках, спортивних секціях, а інколи і на вулиці. Так, як світ стає все більш цифровий, існують випадки, що діти знайомляться в соціальних мережах. Спочатку відносини формуються на рівні товариства, приятельства, а потім набувають нових фарб.

В юнацькому віці дитина стикається з рядом неприємностей: проблемами з батьками, непорозуміннями з однолітками, зверхнім ставленням, несправедливістю світу, дискримінацією за гендерними відмінностями, відмінною від інших сексуальною орієнтацією, розбіжністю за статтю та іншими.

Діти ознайомлюються з цим жорстким світом. Завдяки друзям всесвіт здається більш світлим. Тебе завжди підтримає близька людина, витре твої сльози, намалює посмішку на твоєму обличчі. Їй буде все рівно, яка у тебе стать, віросповідання, сексуальна орієнтація, ким працюють твої батьки, які оцінки в школі або відмітки в коледжі/університеті.

Зараз у нас дуже змінюється світ, коли раніше ми кричали в вікно, щоб твій друг вийшов на вулицю, зараз діти можуть легко зателефонувати, але все таки частіше вони обирають соціальні мережі. Тепер можна листуватись всю ніч з твоїм другом про все на світі. Вони діляться один з одним новинами особистого характеру, висловлюють свою думку. Теми у всіх різні, здебільшого люди дружать, коли їх щось об'єднує, наприклад, це можуть бути спільні інтереси. У розмовах вони зберігають делікатність, піклуються про те, щоб не образити свою близьку людину.

Коли ми говоримо про дружбу, то здебільшого згадуємо про шкільні роки, коли разом ходили в школу, сиділи за однією партою, ділились домашнім завданням, обговорювали однокласників чи викладачів.

Більшість з нас зустріло кохання в шкільні роки. Для когось воно стало взаємним, для когось, на жаль, невзаємним. Але з якими почуттями ми його згадуємо, це ті емоції, які ніколи не забудуться. В тебе захоплює дихання, шалено б'ється серце, в мозку виробляється ряд гормонів і він перестає нормально функціонувати. Це те перше знайомство, посмішка, обійми, поцілунок і сексуальний досвід.

Ти зустрічаєш людину і розумієш, що це твоє друге ціле. Тобі хочеться писати, дзвонити, все хоч би її швидше побачити та почути. Стає все рівно, що скажуть інші, ніхто не бачить ту людину такою, як ти. Бо дивишся на неї по особливому, не бачиш недоліків, а одні переваги. Ніхто тебе не підтримує так, як він або вона. Ти зациклюєшся на людині, нікого не існує, окрім неї.

Настає момент, коли ви починаєте не тільки спілкуватись, ви переходите на тактильність. Тобі хочеться взяти цю людину за руку, обійняти, укусити. Ви переборюєте себе та врешті решт це відбувається. Ось ви вже пара не тільки на емоційному рівні, а і на фізичному.

Після спроб поцілунків, обіймів, ви хочете перейти до чогось більшого. Бо в вашому мозку циркулюють гормони. Настає момент, коли ви розумієте, що готові до інтимних стосунків. Ви ще не думаете про наслідки, про захворювання, які передаються статевим шляхом, вагітність.

Як показує статистика основою ранніх шлюбів є вагітність. На мою думку, ранні шлюби забирають у дівчат дитинство, безтурботне майбутнє, тобі потрібно думати не тільки про себе, а і про свою майбутню дитину. Здебільшого ранні шлюби закінчуються розлученнями та стражданнями.

Але якщо глянути під іншим кутом, то брак – це можливість легалізувати вашу любов. Ви разом, бо один одного кохаєте, допомагаєте долати один одному складнощі. В молодому віці нервова система гнучка, світ ще здається прекрасним. Недоліки один одного ви ще не зовсім бачите. Ваші характери ще повністю не сформувались, буде зручніше підлаштовуватись один під одного.

Молодята нещодавно вирвались з батьківського крила, але їм вже потрібно буде забезпечувати себе, влаштовувати побут, розподілити обов'язки, потрібно вчитись ставати самостійними. Не кожен роботодавець захоче взяти молодого хлопця на відповідальну високооплачувану посаду та дівчинку з причепом.

Юна пара ще не розпрощалась з дитинством, вони хочуть зустрічатись з друзями, гуляти, випивати. Звідси можуть розпочатись непорозуміння, малі сварки, згодом за якими стануть більш крупніші. А потім і думки за розлучення.

Ранній брак – це вибір кожного, який ми не маємо права засуджувати. У всіх випадках є виключення, можливо в такому шлюбі вони стануть щасливими та будуть надихатись один одним кожного дня все більше і більше.

*Площик Наталія Сергіївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. О. Мотрук

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В РОДИНІ**

У сім'ях, де суперництво є важливим видом взаємодії, відносини між чоловіком і дружиною часто носять дружньо-ворожий характер. Між чоловіком та дружиною відбувалися бійки, сварки, взаємні докори та постійна агресія. Сімейні ролі партнерів чітко не визначені, тому жоден партнер не може взяти на себе відповідальність за обох з подружжя.

У ситуації псевдокооперації зовнішні стосунки виглядають рівними з елементами надмірної турботи про партнера. Причини конфліктів поза сім'єю і пов'язані з особистими труднощами або проблемами, які виникають у кожного члена сімейної пари.

Шлюб розглядається як універсальний засіб творення сім'ї, в постійному розвитку. Шлюб виступає як особлива організація життєдіяльності людини, відповідно до природи людини і суспільної природи, що поєднує економіка і секс в одному. Це не просто біосоціальний союз чоловіка і жінки, що виконують репродуктивні функції в суспільстві, а набагато складніший, організації, що підлягають державно-правовому нагляду. Хоча шлюб є одним із найдавніших правовий інститут, його перше законодавче визначення на українських землях з'являється лише в Сімейному кодексі України.

В основі сімейної кризи лежать певні закономірності розвитку родинних взаємин. Тому не слід шукати причину, що призвела до виникнення певної ситуації, у поведінці чи вчинку одного з членів сім'ї або шлюбних партнерів, а враховувати наявні закономірності, коректуючи відповідно до них свою поведінку. У кризовій ситуації насамперед потрібно проявляти терпіння, уникати необачних рішень і вчинків.

Виділяється кілька таких періодів або спадів у взаєминах, які не всі сім'ї спроможні успішно подолати. Вони можуть настати у перші дні після одруження; через 2–3 місяці подружнього життя; через шість місяців; через рік; після народження першої дитини; на 3–5-му та 7–8 роках спільного життя; через 12 років сімейного життя; через 20–25 років.

Умовою психологічного здоров'я сім'ї, як зазначає О. Кляпець, є гармонійність сімейних взаємин. Здорова сім'я вільна від дезорганізуючої внутрішньосімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває

дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів.

Незважаючи на загальні закономірності подружнього спілкування, важливо зауважити про значущість гендерних особливостей у його розгортанні та подальшій наповнюваності.

Загальноновизнаною перевагою жінок перед чоловіками є «тонка» чутливість, яка іноді може ставати недоліком. Перевагою вона є в разі, якщо робить жінку привабливою, незрівнянною, жаданою. Сила жіночої чутливості виявляється в усьому: погляді, рухах, міміці, інтонаціях і навіть в аргументах. Лише один погляд, ледь помітний рух брів можуть стати переконливішими за будь-які слова.

Делікатність, такт жінки виявляються в гнучкості її поведінки, умінні максимально враховувати характер, темперамент, звички вихованість коханого чоловіка, а також дозволяють здаватися щирою навіть тоді, коли вона не є такою.

В. М. Погольша описував, що існує відмінності між жіночим та чоловічим особистим впливом: потенціал особистого впливу реалізується повніше та ефективніше, якщо «в чоловіків виявляються такі відносно фемінні риси, як мотивація допомоги і розуміння співрозмовника, а в жінок – відносно маскуліні риси, як агресивність, володіння собою та сила волі».

Стиль сімейного спілкування значною мірою залежить від типів темпераментів подружжя (особливо в разі їх невихованості). Відомий український дослідник психології часу Б. Й. Цуканов (1946–2007) зауважив, що проблема фізичного часу нерозривно пов'язана з суб'єктом, який пізнає, оскільки пояснення перебігу часу, його спрямування і незворотності необхідно шукати у властивостях власної душі, розуму, свідомості.

Сучасна психологічна наука пропонує більш досконалі способи «боротьби» з буденністю та рутиною, але наголошує на безмежності цього процесу і вимагає від людини максимальної віддачі, уміння цінувати партнера.

Перше правило: сприйняття близької людини такою, якою вона є, з усіма її недоліками та перевагами (ідеальної людини немає, і кожна далека від ідеалу). Головним чинником тут є духовна адаптація, завдяки якій відбувається абсолютне визнання цінності іншого.

Друге правило: подружнє спілкування має стати джерелом партнерського «погладження», тобто йдеться про повсякчасну підтримку разом із співчуттям, схваленням вчинків, поведінки.

Третє правило: надавати перевагу педагогіці схвалення та позбуватися звички користуватися педагогікою покарання.

Отже, головною запорукою хорошого шлюбу є бажання обох людей до збереження цих стосунків і спільне вирішення питань пов'язаних з сімейним життям.



*Темненко Наталія Іванівна*

магістрантка Поліського національного університету (м. Житомир)  
науковий керівник: к. психол. н, доцент І. А. Гречуха

## **УКРАЇНСЬКЕ ЛІДЕРСТВО У ПІСЛЯВОЄННІЙ УКРАЇНІ**

На діловому форумі у Львові, керівники компаній обговорювали що потрібно лідерам, щоб зробити післявоєнну Україну сильною та успішною. Співвласники та члени ради директорів успішних компаній впевнені, що одна з складових успішного бізнесу – це лідер, який може переборювати ускладнення. Лідерство – це стан душі, який веде за собою людей та має бажання проходити труднощі. Управлінець без лідерських якостей не буде мати плоду своєї роботи.

Україна має всі передумови, до того, щоб в післявоєнний час у всьому світі знали про феномен «Українське лідерство». Війна – це є кризовий стан, який виявляє якості та приховані таланти людини, мобілізує її. У цьому випадку виділяються ті, хто готовий брати на себе відповідальність, хто має достатньо енергії, хто готовий думати креативно та критично. Саме такими якостями має володіти людина, щоб сьогодні бути лідером. Після війни бізнес піде у зворотному напрямку. В минулому багато людей виявляли своє лідерство в досить жорстких умовах, коли потрібно було приймати певні рішення, іноді радикальні. Після війни цей «залізний кулак» уже не буде таким доречним. Так само зараз є кризові лідери, які можуть спробувати продовжити цей підхід до управління після війни. Тоді необхідно компенсувати цей агресивний стиль стратегічним баченням, доповненим поміркованим лідерством. Тим не менш, реальність така, що сьогодні нам потрібні радикальні, могутні, потужні та рішучі люди, здатні приймати екстраординарні рішення, а після війни це потрібно буде доповнити вимогами ділової культури мирного часу.

Тому молодь має формувати тренди та генерувати ідеї, які трансформуватимуть Україну. Молоді люди можуть дати нове бачення майбутнього та шляхів його досягнення. Під час війни молодим людям особливо важливо думати про майбутнє і вірити, що їхній внесок згодом допоможе відбудувати країну.

Кажуть, що з підлітками важко ладнати, але насправді з ними легше працювати, ніж з дорослими. Зазвичай вони бояться поставити неправильні запитання та виглядають некомпетентними. Дорослі зазвичай поведуться за певними шаблонами. І мало начитані підлітки пропонують несподіване рішення. Тому питання визнання лідерських якостей підлітків має бути пріоритетним для вчителів і батьків.

Місія України – вразити світ успішним лідерством, який змінить нашу націю. Але на кону не тільки перемоги у війні. Ми повинні скористатися підтримкою, яку ми зараз отримуємо, щоб отримати стратегічні результати, які формуватимуть нашу країну на роки вперед.

Минуло 300 років з тих пір, як ми востаннє відчували цей контроль над власною суб'єктивністю, і ця нова автономія поширюється навіть на діловий світ. Лише через розвиток корпоративної культури, яка охоплює цю філософію, ми можемо справді досягти єдиного в своєму роді українського лідерства. Як і у випадку з відомими німецькими, американськими, японськими чи французькими стилями керівництва, український підхід нарешті опиниться в центрі уваги. Це переможне лідерство походить від нашої здатності свідомо цінувати й розуміти себе. Швидко приймаючи рішення та налаштовані боротися за свої ідеї, ми володіємо вродженим інтелектом і цікавістю. Україна може досягти більших висот, якщо наші лідери бізнесу усвідомлять свою роль у громадському лідерстві та побачать своє особисте лідерство в глобальному контексті.

Тому важливо розвивати нове покоління лідерів України через участь підлітків та молоді в соціальних та лідерських проектах, заснованих на особистій етиці, соціальній відповідальності та національних ідеалах.

### ***Тимошенко Ольга Яківна***

студентка Поліського національного університету (м. Житомир),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. В. Можаровська

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ РОДИНИ**

Психологічне здоров'я родини – це складний інтегральний показник, що обіймає різні ознаки соціально-психологічної активності її членів у внутрішньо сімейних взаєминах, а також у соціальному середовищі та професійній сфері. Це стан психологічного благополуччя сім'ї, який передбачає регулювання поведінки та діяльності всіх її членів відповідно до стилю їхнього життя. Метою забезпечення психологічного здоров'я родини є збереження, зміцнення та розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових здоров'я всіх її членів.

Психологічне здоров'я сучасної родини залежить від низки чинників. Одним із базових таких чинників є тип родини. Поширеною типологізацією родин є їх диференціація на конструктивні та деструктивні.

Конструктивна сім'я базується на взаємній дружбі, стабільності стосунків, міцних взаємозв'язках між її членами, прагненні до створення психологічного комфорту один одному, взаємній поінформованості. Це не означає, що в такій сім'ї відсутні конфлікти, непорозуміння та інші дестабілізуючі моменти інтимної міжособистісної взаємодії. Проте, члени такої родини вміють їх досить легко долати, не залишаючи пекучих ран чи неприємних спогадів. Такі загострення у стосунках та їх конструктивне подолання навіть сприяють стабілізації стосунків та зближенню між членами родини.

К. Роджерс вирізняв наступні критерії гармонійних сімейних взаємин: відданість та співпраця, спілкування та відкрите самовираження, гнучкість стосунків, самостійність, сприятлива поведінка членів родини стосовно один одного, щирість та доброзичливість у взаєминах.

На думку О. Кляпець, гармонія в сімейних стосунках є необхідною умовою психологічного благополуччя сім'ї. Здорова родина вільна від неорганізованої внутрішньої сімейної психологічної напруги та конфлікту, не відчуває дискомфорту ворожих стосунків, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів.

Стабільна, добре функціонуюча сім'я дозволяє кожному її члену задовольнити такі потреби, як емоційна близькість, любов, спорідненість, визнання, розуміння та повага тощо. У такій родині людина має можливості для душевного й духовного збагачення, самоствердження, самоактуалізації та самореалізації.

Деструктивна сім'я характеризується постійним напруженням у стосунках. Конфлікти, які виникають, провокують неадекватні реакції, поглиблюють взаємну відчуженість. У таких сім'ях можна говорити про існування егоїстичності її членів по відношенню один до одного і про переважання особистих інтересів та орієнтацій над сімейними. Своєрідним стилем спілкування між членами таких родин є невитриманість та стихійність реакцій. В деяких випадках навіть можна розглядати психологічну несумісність її членів. Проблеми в таких сім'ях пов'язані з розбіжностями в поглядах на виховання дітей, з суперечностями щодо поглядів на матеріальне забезпечення сім'ї чи окремих її членів, на здобуття освіти тощо.

Психологічні ознаки деструктивної сім'ї: порушена (або змінена) структура сім'ї (її кількісний показник); порушена гармонійність внутрісімейних ставлень; виражений дисбаланс у реалізації сімейних функцій; наявна інверсія ролей.

Для егоцентричних особистостей сварка є майже бажаним явищем, адже в примиренні партнери знаходять задоволення. Істероїдні особистості знаходять психологічну вигоду, деякі члени сім'ї на свідомому та несвідомому рівні відчувають тягар від наслідків сварок, для інших безглуздість сварок стає очевидною, вони продовжують життя, а в пам'яті залишається: «Плюс ще одна сварка...». Постійне (хронічне) відхилення від норми адекватних взаємин відбивається на психічному здоров'ї не тільки однієї особистості, а й на психологічному здоров'ї всієї родини.

Відсутність психологічного здоров'я у родини (психологічно нездорова сім'я) виражається в її нездатності самостійно коригувати внутрішні взаємини. У такій ситуації переважає внутрісімейний дискомфорт і часткова або повна автономність дій її членів щодо задоволення суто індивідуальних потреб. У структурі сімейної травми центральне місце займають обтяжливі емоційні стани, що порушують службові, трудові чи навчальні «взаємини

індивіда». Роль сімейного конфлікту буває провідною, через те, що саме стосунки в сім'ї є головними у різноманітних взаємостосунках особистості.

Сімейні проблеми породжують в її членів психічні переживання, які репрезентуються через різні стани: стан глобального сімейного незадоволення, стан сімейної тривоги, стан непосильного психічного і фізичного напруження, стан відчуття провини.

Узагальнення результатів досліджень науковців, допомогло дійти наступних висновків:

- сучасні родини можна диференціювати за двома базовими типами: конструктивні та деструктивні;
- психологічний клімат в конструктивних родинах, стиль взаємодії між її членами, особливості виконання сімейних функцій обумовлюють високий рівень психологічного здоров'я родини;
- психотравмуючі елементи життєдіяльності в деструктивних родинах є чинниками низького рівня її психологічного здоров'я.

### ***Шуміліна Ірина Віталіївна***

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н. Г. І. Меднікова

## **ПРОБЛЕМА ЗВ'ЯЗКУ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ І ЇХНЬОГО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

У зарубіжній та вітчизняній психологічній науці проблема ціннісно-сміслової сфери особистості розглядається як одна з ключових при вивченні становлення та розвитку особистості. У працях науковців розкриваються питання щодо структури ціннісно-сміслової сфери особистості, особливостей її формування та розвитку на різних етапах онтогенезу, можливих порушень цього процесу.

Незважаючи на значну зацікавленість наукової психологічної спільноти проблематикою ціннісно-сміслової сфери особистості, дотепер немає загальноприйнятого її визначення. Так Т. Л. Антоненко розглядає ціннісно-сміслову сферу особистості як «цілісне, динамічне та інтегроване утворення особистості, яке визначає смисложиттєві стратегії людини на основі особистісно значущих цінностей та смислів». О. А. Бреусенко визначає ціннісно-сміслову сферу особистості як багаторівневу психічну реальність, що має змістову та динамічну сторони. Т. А. Вілюжаніна розглядає ціннісно-сміслову сферу як особливим чином організовану сукупність смислових структур та зв'язків між ними, що забезпечує смислову регуляцію життєдіяльності особистості. Роль ціннісно-сміслової сфери у формуванні цілей життєдіяльності людини та виборі засобів

їхнього досягнення підкреслюється у визначеннях О. В. Москаленко, Г. В. Чайки та ін.

Значна увага науковців прикута до питань розвитку ціннісно-сміслової сфери в студентському віці, що пов'язано з необхідністю науково обґрунтованого розвитку в майбутніх фахівців ціннісно-сміслових засад професіоналізації. Зазначається, що в процесі навчально-професійної діяльності студенти самовизначаються до цінностей професійної спільноти, при цьому формуючи власні ціннісно-сміслові орієнтації.

У майбутніх фахівців відбувається формування, зміна та переоцінка цінностей і ціннісних орієнтацій, що відображається на утворенні нових життєвих смислів, на ставленні до всього оточуючого і до майбутньої професійної діяльності. Розширення «сфер життєдіяльності, у яких студенти на відміну від школярів мають більшу самостійність, розширює соціокультурний контекст розвитку їх особистості, актуалізує процес виходу зі звичної сфери життєдіяльності до нових можливостей, що закономірно приводить до трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості». Водночас науковці зазначають, що різне положення суб'єкта в системі взаємин з людьми, різні форми і способи діяльності неминуче формують різні, іноді навіть протилежно спрямовані групи ціннісних орієнтацій, що може зумовлювати труднощі морального, духовного, професійного самовизначення.

Дослідники відзначають, що студенти не завжди чітко орієнтуються у виборі професійних цінностей, для них є ускладненими відповіді на запитання, пов'язані з особистісними якостями представника обраної професії, з ідеалом професіонала. Зазначається, що сучасна система професійного навчання, націлена на формування у студентів професійних компетентностей, не завжди орієнтована на особистісний розвиток майбутніх фахівців, що характеризується осмисленістю й продуктивністю професійної діяльності та життєдіяльності в цілому. При цьому в якості узагальненого показника розвитку особистості студента може розглядатись рівень розвитку його ціннісно-сміслової сфери та її індивідуальні особливості.

Зокрема у зв'язку з цими проблемами останнім часом все частіше піднімаються питання щодо ролі інтелектуальних можливостей особистості в становленні та розвитку її ціннісно-сміслової сфери. Так на думку М. Й. Боришевського із співавторами, у становленні ціннісно-сміслової сфери особистості суттєву роль відіграє когнітивний аспект (знання, розуміння). Ціннісні орієнтації і знання тісно пов'язані між собою: якщо в знаннях відображаються предмети і явища дійсності, то в орієнтаціях відбивається ставлення людини до них.

Т. Л. Антоненко у запропонованій структурно-рівневій моделі ціннісно-сміслової сфери майбутнього фахівця поряд із дорефлексивним виділяє когнітивно-рефлексивний рівні. Необхідність виділення останнього авторка пояснює тим, що суб'єкт, який пізнає, не стільки відображає, скільки конструює світ. Саме від здатності думати, мислити,

аналізувати залежить формування світогляду, ціннісної свідомості, духовних переконань особистості.

Ю. В. Пелехом запропонований конструкт «ціннісний інтелект», при запровадженні якого дослідник засновується на тому, що життєдіяльність особистості залежить від рівня засвоєння цінностей і прийняття ціннісних орієнтацій і, водночас, важливою передумовою життєвого успіху, досягнень у суспільному житті традиційно вважається інтелект людини як сукупність пізнавальних процесів, які забезпечують людині можливість розуміти та змінювати світ. Ю. В. Пелех розглядає можливість формування ціннісного інтелекту через запровадження спеціально організованого освітнього процесу, що передбачає набуття студентом власного пізнавального й ціннісного досвіду та пов'язаної з ним розумової діяльності.

Отже, розвиток інтелектуальних здатностей студентів у ході освітнього процесу може розглядатися в якості передумови розвитку ціннісно-сміслової сфери майбутніх професіоналів.

## РОЗДІЛ IV. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

*Аврошко Єгор Миколайович*

студент Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

### ПРОБЛЕМА СУЇЦИДУ В РАННІЙ ЮНОСТІ

Проблема суїциду в ранній юності є серйозною і потребує уваги соціальної, медичної та психологічної допомоги. Статистика свідчить про те, що суїцид є другою за частотою причиною смерті у підлітків та молоді до 24 років.

Одна з основних причин суїциду в ранній юності – це психічні та емоційні проблеми, такі як депресія, тривожність, пошук ідентичності та сексуальної орієнтації. Крім того, інші фактори, такі як булінг, наркотики та алкоголь, сімейні конфлікти та розлучення батьків, можуть також впливати на ризик суїциду у підлітків.

Для запобігання суїциду в ранній юності, важливо виявляти та лікувати психічні та емоційні проблеми вчасно, а також, – підтримувати підлітків та молодь, які переживають труднощі. Це може включати проведення профілактичних заходів, таких як тренінги зі здоров'я та благополуччя, а також забезпечення доступу до медичної допомоги та психологічних послуг. Важливо, також, виявляти молодих людей, так званої, «групи ризику» та забезпечувати їм належну підтримку та допомогу.

Оскільки проблема суїциду в ранній юності є складною та потребує багатогранного підходу, важливо залучати до розв'язання цієї проблеми різні групи, такі як: медичні працівники, психологи, батьки та працівники ЗЗСО, а також здійснювати системну роботу. Наприклад, важливо створювати мережі підтримки та розробляти програми для підлітків та їх батьків, які б допомагали розуміти та працювати з психічними та емоційними проблемами.

Також, важливо забезпечити доступність та якість медичної та психологічної допомоги.

Школи можуть бути центром багатьох заходів з профілактики та підтримки молоді. Важливо забезпечувати навчання на тему психічного здоров'я та розуміння емоцій, розробляти програми з допомоги у розв'язанні конфліктів, булінгу та інших проблем.

Нарешті, важливо зберігати відкритий діалог та комунікацію між різними групами. Тільки таким чином можна створити справжню спільноту, яка зможе підтримувати та допомагати молодим людям в складних ситуаціях та зменшити ризик суїциду в ранній юності.

Також, важливим елементом системного підходу є вивчення причин та факторів, які призводять до суїцидальної поведінки в ранній юності. Це

може включати фактори, такі як депресія, тривожність, низька самооцінка, емоційна та соціальна незахищеність, вживання наркотиків та алкоголю, наявність психічних розладів у родині, тощо. Якщо ці фактори виявлено, слід надавати психологічну та, в разі потреби, медичну допомогу.

До інших ефективних підходів до профілактики суїциду в ранній юності належать такі:

- підтримка позитивної ментальної та емоційної сфери підлітків, наприклад, - як результат заняття спортом, або іншими видами діяльності, які підвищують самооцінку та самопочуття;
- розвиток навичок емоційного регулювання та комунікації, що допомагає молодим людям виявляти свої потреби та емоції, шукати допомогу в разі потреби;
- підвищення рівня свідомості та знань щодо суїциду та його профілактики серед широкої громадськості;
- використання інноваційних технологій, таких як, онлайн-ресурси та мобільні додатки, що допомагають підліткам та їх батькам отримувати допомогу та інформацію в будь-який час;
- проведення навчальних заходів та тренінгів для батьків та працівників ЗЗСО з проблем суїциду та психічного здоров'я дітей та підлітків;
- надання підтримки та психологічної допомоги для сімей, що потерпають від втрати близьких через суїцид;
- залучення волонтерів та молоді до допомоги у популяризації проблем суїциду та розповсюдженні інформації про психологічні проблеми серед ровесників.

Крім того, важливим є підтримування здорового способу життя, включаючи збалансовану дієту, регулярну фізичну активність та достатній сон. Це допомагає зменшити ризик розвитку депресії та інших психічних розладів, які можуть призвести до суїцидальної поведінки.

Нарешті, важливим є підтримування позитивного підходу до життя та навчання, а також підвищення рівня самооцінки та самоповаги у підлітків. Для цього можуть бути використані різні підходи, включаючи підтримку участі у спортивних та художніх заходах, розвиток творчого мислення та ін.

У цілому, профілактика суїциду в ранній юності є комплексним завданням, яке потребує співпраці та зусиль багатьох груп, включаючи медичних працівників, психологів, батьків та шкільних працівників, громадських організацій. Важливим є, також, створення системи підтримки для молоді, яка допоможе відчувати себе безпечно та підтримку в складних ситуаціях.

Також, важливо пам'ятати, що в разі підозри суїцидальної поведінки у дитини або підлітка, необхідно негайно звернутися за допомогою до медичних працівників, психолога. Раннє виявлення та дієвість можуть значно зменшити ризик трагічних наслідків.



Україна приєдналась до «міжнародного дня запобігання суїциду», який щорічно відзначається 10 вересня. В цей день проводяться заходи, присвячені проблемам суїциду та психічного здоров'я, а також, – залучення громадськості до розв'язання цих проблем.

Отже, важливим є комплексний підхід до проблеми суїциду в ранній юності, який включає в себе попередження, діагностику та підтримку дітей, підлітків, юнаків, а також, – співпрацю різних груп та організацій. Звернення за допомогою та раннє виявлення ознак депресії та суїцидальної поведінки є важливими етапами у запобіганні трагічних наслідків.

### ***Бацман Марія Вадимівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **НЕГАТИВНІ МОРАЛЬНІ УТВОРЕННЯ У ДІТЕЙ**

Людське бажання подобатися іншим людям є відображенням складної соціальної природи людства. Ми живемо в групах та спільнотах і наш успіх, задоволення та благополуччя залежать від наших взаємин з іншими людьми. Починаючи з дитинства, ми хочемо відчувати, так зване, «позитивне погляджування» – завдяки цьому ми відчуваємо себе менш самотніми, зменшується тривога, збільшується самовпевненість, самоповага. У людей є потреба в соціальних контактах, ми хочемо бути частиною групи або спільноти, і вважаємо, що наше прийняття в цю групу залежить від того, наскільки ми можемо відповідати стандартам краси, поведінки та інших соціальних норм. Бажання любові та прийняття також може бути причиною, чому люди хочуть подобатися іншим. Багато людей відчувають потребу в любові та підтримці від інших людей, і вони вважають, що якщо вони виглядають привабливо та виконують соціальні норми, то вони зможуть отримати цю любов та підтримку. Якщо ми візьмемо дітей, то вони будуть потребувати ще більше уваги, тому, на підставі цього виникає феномен дитячої брехні.

Брехня в житті може мати різні причини, але однією з найпоширеніших є бажання подобатися іншим людям. Дехто вважає, що показники успіху і привабливості залежать від того, як людина виглядає, тому люди стараються виглядати краще, ніж є насправді. Особливо діти часто вигадують історії, щоб подобатися іншим. Діти можуть вигадувати різні історії, щоб відчути себе важливими та здобути увагу до своєї особистості. Відчуття контролю та впевненості в собі може допомогти дитині в переживанні емоційних труднощів, таких як тривога чи страх. Також, діти можуть вигадувати історії, щоб уникнути покарання від батьків або педагогів. Це може бути пов'язано зі страхом перед покаранням, або з бажанням зберегти свої відносини з батьками, не ставши об'єктом

негативної реакції. Дитяча брехня пов'язана з віковими особливостями дитини. Діти особливо потребують позитивного схвалення найближчого оточення, тому вони можуть використовувати брехню для прикрашання свого образу і формування власної позитивної «Я-концепції». Прихильне ставлення й оцінка особистості дитини є основою її психологічного виживання та мінімізації її брехливих проявів. Діти дошкільного віку фантазують і створюють уявні ситуації, тому брехня-вигадка є показником когнітивного розвитку дитини. Вона стає підґрунтям для формування мовлення та уяви дитини. Дитина формує свій приватний інформаційний простір, створюючи власну таємницю, маючи в цьому необхідність. З шести років діти можуть використовувати брехню з метою зміни реальності, переслідуючи свої цілі та запобігаючи негативним наслідкам своїх дій.

Також, слід відрізнити дитячу фантазію. Дитяча фантазія полягає в творчому уявленні, створенні уявних світів та вигадках. Ця риса допомагає розвивати креативність дитини, мовлення та уяву, оскільки дитина відчуває потребу в експериментах зі світом та знайомстві з новими речами. Для дітей фантазія – це не тільки розвага, але й засіб вираження своїх почуттів та ідеалів. Вона дозволяє дітям розширити свої межі, пізнати нове, що вони можуть зробити або бути, а також сприяє їхньому розвитку творчих здібностей та уяви. Тому, важливо підтримувати дитячу фантазію і допомагати розвивати її. Дитина може творити свій власний світ уяви, в якому може бути все, що вона хоче, і цей світ може бути дуже важливим для неї. Для цього можна давати їм можливість читати казки, дивитися мультфільми, грати в різні ігри, де вони можуть втілювати свої ідеї та уяву. Також, важливо, щоб дорослі не критикували дитячу фантазію, а допомагали розвивати її. Це можна зробити, підтримуючи їх ідеї, допомагаючи знайти рішення для проблем або просто слухаючи, коли вони розповідають про свої уявні пригоди.

Брехня – це складний творчий процес. Якщо дитина часто бреше, то варто звернути на це увагу. Діти повинні знати, що брехня може мати наслідки і що говорити правду важливо. Необхідно розмовляти з дитиною про значення чесності, допомогти зрозуміти, що брехня може викликати недовіру, а також негативно впливати на стосунки з іншими людьми. Однак, якщо дитина розповідає «брехні» нечасто і в незначній мірі, то це може бути звичайною частиною розвитку дитини. В такому випадку, дитину можна навчати говорити правду і допомогти їй розвивати чесність і довіру до інших.

Також, є проблемою коли діти бояться батьків, і обманюють, бо прагнуть уникнути негативних наслідків своїх дій. Їх поведінка може бути пов'язана з певними очікуваннями, які батьки ставлять перед ними, або зі страхом покарання. Діти можуть боятися відверто розмовляти з батьками, оскільки вони можуть бути покарані за свої дії або вчинки, які вони вважають неприйнятними. Це може призвести до того, що дитина намагається уникнути негативних наслідків шляхом обману. Також, діти можуть боятися, що їх батьки розгніваються або будуть розчаровані в їх

поведінці. Вони можуть старатися приховати свої дії або вигадати «відмазки», щоб не потрапити в неприємну ситуацію з батьками. У таких ситуаціях важливо, щоб батьки зберігали спокій і підтримували відкриту комунікацію зі своїми дітьми. Їм варто пояснити, що обман не є правильним вирішенням проблеми, і намагатися зрозуміти, що спонукає дитину до обману. Для цього потрібно створювати довірливу атмосферу та підтримувати відкриту й чесну комунікацію з дитиною. Зрештою, важливо пам'ятати, що дитина повинна розуміти, що навіть якщо вона вчинила щось неправильно, батьки завжди будуть поруч і допоможуть їй зрозуміти свої помилки та навчитися правильно поводитися в майбутньому.

***Білоконь Надія Миколаївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент І. М. Щербакова

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ**

Різноманітні складні та стресові ситуації, що з'являються на початку навчання у закладі вищої освіти, впливаючи на студентів-першокурсників позначаються на їх психологічній стійкості, провокуючи появу негативних емоційних переживань або психічного напруження. Негативні психоемоційні стани проявляються у вигляді низької самооцінки, невпевненості в собі, підвищеної тривожності, сором'язливості, очікування осуду з боку оточуючих, недовіри. Поступово вплив негативних психоемоційних станів починає позначатися на різних сторонах життя студента-першокурсника. На психофізіологічному рівні починає погіршуватись самопочуття і здоров'я, внаслідок чого можуть з'явитись перші ознаки психосоматичних або психоневрологічних захворювань. У пізнавальній сфері починає знижуватись продуктивність пізнавальних процесів та пов'язаної з ними діяльності. Зовнішніми факторами розвитку негативних психоемоційних станів студентів-першокурсників є нове соціально-психологічне середовище, нові соціальні умови життєдіяльності, а внутрішніми – біологічні, особистісні та індивідуальні особливості студентів.

Враховуючи, що період адаптації є індивідуальним і не має чітко визначеного терміну, слід зазначити, що залежно від індивідуальної активності студента-першокурсника, процес адаптації може бути двох видів: активна адаптація та пасивна, коли студент-першокурсник приймає цілі та цінності нової соціальної групи. Чинники, що сприяють успішній психолого-педагогічній адаптації першокурсників, можна поділити на зовнішні та внутрішні. Зовнішні чинники включають особистісне пристосування до реальної ситуації життєдіяльності у вищому навчальному закладі. Внутрішні чинники спрямовані на вирішення

особистих конфліктів і пов'язаних з ними проблем. Ці чинники умовно поділяють на: соціологічні (вік, соціальне походження, тип довузівської освіти студента-першокурсника); освітні (організація середовища, матеріально-технічна база закладу, рівень компетентності педагогічного колективу); психологічні (інтелектуальні здібності, схильності, мотивація до навчання, особистісна адаптованість).

Проблеми, з якими стикаються студенти-першокурсники зазвичай виражаються у труднощах налагодження пізнавальних стосунків, слабкій мотивації до навчання, відмові від навчальних вимог, низькому рівні навчальної діяльності. Такі студенти особливо вразливі до стресового впливу перших екзаменаційних сесій, що призводить до підвищеної тривожності, емоційної нестійкості, фрустрації. Саме тому, основним завданням навчального процесу у вищому навчальному закладі має бути налагодження та створення позитивного психологічного клімату для першокурсників. Мають бути створені освітні умови, які сприяють своєчасному виявленню та корекції початкових негативних тенденцій професійного становлення, що можуть виникнути в перші місяці навчання.

Враховуючи багатоаспектність і складність процесу адаптації студентів-першокурсників до вищого навчального закладу, важливо розуміти роль освітнього менеджменту, в аспекті налагодження своєчасної психологічної підтримки студентів-першокурсників у вирішенні проблем, з якими вони стикаються під час першого року навчання.

***Бондаренко Юлія Володимирівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 1-го РОКУ ЖИТТЯ**

Емоційний розвиток є важливою складовою етапів життя кожної людини, починаючи з перших днів народження. Діти від народження до одного року життя відкривають світ навколо себе, вивчають його, взаємодіють з батьками та іншими дорослими, а також, – виражають свої емоції. Оскільки розвиток дитини в цьому віці є дуже інтенсивним, він має свої особливості, які потребують уваги та розуміння з боку батьків, педагогів та інших фахівців.

*Фізіологічні аспекти емоційного розвитку дітей першого року життя.*

На першому році життя дитина зазнає значних фізіологічних змін, які впливають на її емоційний розвиток. Це пов'язано з розвитком нервової системи, як основи емоційного розвитку. У перший рік життя нервова система дитини швидко розвивається, що впливає на її сприйняття світу, реакції на подразники та здатність контролювати емоції.

Дитині першого року життя властивий активний руховий розвиток: вона починає робити перші спроби сидіти, повзти, стояти та ходити. Ці досягнення позначаються на взаємодії з навколишнім середовищем, відкривають нові можливості для сприйняття світу та виникнення нових емоцій. Наприклад, дитина може відчувати радість від досягнень, коли вона вперше сидить самостійно або вперше самостійно стоїть. Дитина, також, може відчувати страх або злість, коли вона падає або не може досягти бажаного предмета. Фізичний розвиток дитини, також, впливає на її емоційні стани – вона може бути веселою, зацікавленою, спокійною або роздратованою в залежності від свого фізичного самопочуття.

*Соціальні аспекти емоційного розвитку дітей першого року життя.*

Діти першого року життя починають розвивати свої соціальні навички та встановлювати емоційні зв'язки зі своїми батьками, родичами та іншими дорослими. Вони починають розуміти, що є інші люди, які є важливими для них та взаємодіяти з ними на емоційному рівні. Наприклад, дитина може виявляти радість, коли бачить своїх батьків, сміється у їх присутності.

Під час цього етапу розвитку дитина, також, починає виявляти емоційні реакції на різні ситуації та подразники. Вона може виявляти зацікавленість або страх від нових речей, звуків або людей. Вона може реагувати на настрій своїх батьків та інших людей, використовуючи свої емоції та реакції як сигнали. Наприклад, якщо батьки щасливі, то дитина може також виявляти радість, а якщо батьки засмучені, то дитина може реагувати занепокоєнням або смутком.

*Когнітивні аспекти емоційного розвитку дітей першого року життя.*

Когнітивні аспекти емоційного розвитку дітей першого року життя важливі: дитина починає розвивати свої когнітивні навички, такі як сприйняття, увагу, спостереження та розуміння. Ці когнітивні процеси взаємопов'язані з її емоційним розвитком.

Наприклад, дитина може виявляти зацікавленість стосовно нових предметів, розглядаючи їх, торкаючись їх руками та відчуваючи різну текстуру цих предметів. Вона може виявляти радість від нових когнітивних досягнень, таких як розуміння причинно-наслідкових зв'язків або здатність розрізняти різні звуки.

Проте, когнітивний розвиток дитини може впливати на її емоційний стан не завжди сприятливо. Наприклад, коли дитина не може зрозуміти якусь ситуацію або не може досягти бажаного результату, вона може переживати роздратування або злість. Важливо враховувати, що когнітивні можливості дитини в цьому віці ще досить обмежені, тому вона може демонструвати емоційні реакції на різні ситуації, навіть якщо вона не повністю розуміє, що відбувається.

*Роль батьків у емоційному розвитку дітей першого року життя.*

Батьки відіграють важливу роль у емоційному розвитку дітей протягом першого року життя.

Вони є основним джерелом емоційної підтримки та емоційної регуляції. Їх емоційні реакції, ставлення до дитини та особливості взаємодії з нею, мають значний вплив на її емоційний розвиток.

По-перше, батьки можуть відчувати і розпізнавати емоції своєї дитини. Вони можуть відповідати на її емоційні вирази, які включають посмішки, смуток, страх, роздратування та інші. Надання значення емоціям дитини батьками допомагає їй розуміти свої емоції та виражати свої почуття.

По-друге, батьки можуть надавати емоційну підтримку своїй дитині. Вони можуть відповідати на її емоційні потреби, заспокоювати, підтримувати її випробування у власній діяльності та допомагати вирішувати проблеми. Батьки можуть використовувати певний звуковий діапазон, наприклад, – спокійний врівноважений тон спілкування, фізичний дотик, щоб заспокоїти та підтримати дитину.

По-третє, батьки можуть навчати свою дитину регулювати емоції. Вони можуть надавати дитині можливість вчитися вирішувати емоційні переживання.

Однак, важливо відзначити, що батьківська роль у емоційному розвитку дитини, також, може бути складною та вимагати від батьків розуміння та врахування індивідуальних потреб в розвитку своєї дитини. Деякі батьки можуть стикатися з такими проблемами, як незрозуміння емоцій дитини, недостатність знань про емоційний розвиток дитини та іншими факторами, які можуть впливати на їх здатність ефективно співпрацювати з дитиною на емоційному рівні.

Крім батьків, інші дорослі, такі як родичі, вихователі, також відіграють важливу роль у емоційному розвитку дитини. Взаємодія дитини з іншими дорослими може впливати на її емоційний стан та розвиток в ранньому дитинстві. Наприклад, підтримуюче та емоційно насичене середовище може сприяти розвитку позитивних емоцій у дитини, тоді як відсутність емоційної підтримки може викликати стрес та негативні емоції.

Отже, емоційний розвиток дітей першого року життя має свої особливості, такі як розпізнавання емоцій, особливості формування взаємодії зі світом, розвиток емпатії та саморегуляції емоцій. Батьки можуть відігравати важливу роль у підтримці та сприянні емоційному розвитку своєї дитини шляхом надання емоційної підтримки, створення сприятливого психологічного клімату для розвитку дитини та навчання навичок емоційного регулювання. Розуміння особливостей емоційного розвитку дітей першого року життя може допомогти батькам більш ефективно взаємодіяти зі своєю дитиною, підтримувати та сприяти її емоційному розвитку. Важливо пам'ятати, що емоції є важливою частиною розвитку особистості та можуть залежати від індивідуальних особливостей дитини.

**Войтків Олександр Вікторович**

студент Кам'янець-Подільський національний  
університет імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент О. А. Логвіна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, СХИЛЬНИХ ДО ПРАВОПОРУШЕНЬ**

За даними психологічних, педагогічних, соціологічних, юридичних досліджень у значної частини підлітків на даному етапі розвитку країни спостерігаються життєва безпорадність, пасивність, відчуженість від дорослих, зневіра та холодна байдужість до всього. На тлі девальвації загальнолюдських, зокрема, моральних, цінностей у суспільстві посилюються поведінкові девіації неповнолітніх, а саме: правопорушення, злочинність, втечі з дому, алкоголізація, наркоманія, насильництво, суїцидна та агресивна поведінка, тощо.

Підлітковий вік – один із найбільш складних періодів розвитку людини. Не дивлячись на відносну короткочасність (з 10 до 16 років), він багато в чому визначає усе подальше життя особистості. Саме в підлітковому віці відбувається формування та становлення психологічних характеристик особистості, зокрема характеру та поведінки. У цей період відбувається перехід від опікуваного дорослими дитинства до самостійності, бурхлива гормональна перебудова організму, що, в свою чергу, робить підлітка особливо уразливим і податливим до негативних впливів соціального середовища. Дух бунтарства у підлітковому віці часто набуває деструктивних форм, при чому йдеться про деструктивність як для самого підлітка, так і для соціуму. В зв'язку з цим можуть мати прояви девіацій, відхилень у поведінці у цьому віці. Все більше неповнолітніх втягуються у злочинність, скоюють правопорушення.

Схильність до правопорушень у неповнолітніх обумовлена їх індивідуально-психологічними та соціальними особливостями. Відхилення у поведінці підлітків найчастіше пов'язане не з одним, а кількома факторами у комплексі. В результаті теоретичного дослідження проблеми, нами виокремлено групи причин, які спричиняють девіантну поведінку неповнолітніх, зокрема, їх схильність до правопорушень:

- соціально-економічні: зниження рівня соціальної безпеки (війна), зниження життєвого рівня населення, майнове розшарування суспільства, безробіття, доступність алкоголю та тютюну для неповнолітніх, зниження морально-етичного рівня населення, поширення кримінальної субкультури, негативний вплив засобів масової інформації;
- психолого-педагогічні: вікові закономірності становлення та розвитку особистості підлітка (підліткова криза, загострення акцентуацій характеру, потяг до самоствердження), нервово-психічні порушення (психопатії, олігофренія у формі дебільності, шизофренія в стані стійкої ремісії, епілепсії,

органічні захворювання центральної нервової системи, остаточні прояви черепно-мозкових травм, хронічний алкоголізм та наркоманія), особистісні характеристики (конфліктність, запальність, агресивність, імпульсивність, примхливість, підвищена тривожність, низька самооцінка, інфантилізм), неблагополуччя в родині (конфлікти, насилля) неправильне виховання (неефективні – авторитарний, ліберальний та потуральний стилі виховання), вплив мікросередовища (низький статус підлітка у класному колективі, приналежність до молодіжної субкультури, в якій дозріває протиправна поведінка), слабка система позашкільної зайнятості підлітків.

Усі вони мають чітку тенденцію до загострення і поглиблення в сучасній період. Від вчителів підлітки очікують повного взаєморозуміння та наполягають, щоб педагоги розуміли, що у них такий критичний вік, та допомагали їм подолати цю кризу, а не жили лише своїм предметом. У компанії друзів підлітки знаходять собі подібних, однодумців та спільність інтересів. Девіація підлітків представляє собою результат нездатності привести негативні за змістом прагнення у відповідність до вироблених культурою норм і правил самореалізації та самоствердження особистості в соціумі.

Визначено, щоб запобігти такому негативному явищу, як прояв девіацій у поведінці підлітків, необхідно проводити профілактичну, інформаційно-просвітницьку, корекційно-розвивальну роботу серед неповнолітніх та їх батьків, педагогів, яка включає в себе низку організаційних та виховних заходів щодо розвитку моральних норм та позитивних поведінкових реакцій у підлітків. Просвіта батьків стосовно профілактики девіацій стосується проблем незадовільного піклування про дитину в сім'ї, дефіцит емоційного тепла, підвищеної навіюваності, некритичності сприйняття ЗМІ, нездатності оцінити ступінь небезпеки та розвиток навичок спротиву насильству, створення умов безпечної поведінки в сім'ї. Ця робота носить комплексний, системний і послідовний характер. Ефективність цієї роботи залежить насамперед від узгодженої діяльності всіх осіб, причетних до виховання неповнолітніх.

*Гулькова Ольга Миколаївна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми)  
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

## **ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Слово «асертивність» походить від англійського дієслова «to assert» – відстоювати свої вимоги, захищати свої права. Асертивна поведінка характеризує людину, яка поважає себе та інших, вільна від зовнішнього впливу та осуду, здатна самостійно регулювати власну поведінку та нести відповідальність за неї. Це приходить із наполегливістю та сміливістю, а також, здатністю відкрито говорити про свої почуття та бажання. Таким



чином, дослідження впевненості в собі мають велике значення на сучасному етапі суспільного розвитку.

Наприкінці 1950-х і на початку 1960-х років концепція самовпевненості була розроблена в працях американського психолога А. Солтера, яка включала в себе ключові принципи гуманістичної психології та транзактного аналізу.

У лексиконі східноєвропейських психологів слово «впевненість у собі» з'явилося після виходу книги чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака. У психологічній літературі цей термін став означати певну особистісну автономність, незалежність від зовнішнього впливу та оцінки, здатність самостійно регулювати власну поведінку, здатність конструктивно знаходити вихід із проблемних ситуацій спілкування.

Концепція наближення до впевненості в собі – це концепція впевненості в собі, тобто самовпевненості. Більшість психологів ототожнюють ці поняття. Впевненість спочатку відображає зовнішню поведінку, тоді як самовпевненість характеризується внутрішнім переживанням відповідності між самооцінкою і реальними можливостями. Якщо самооцінка вище реальної можливості, то така людина буде впевненою, якщо самооцінка є нижчою за реальні можливості – невпевненою.

Спираючись на праці А. Солтера, В. Каппоні, Т. Новака, С. Бішопа, поняття впевненості в собі виділяється як гармонійне поєднання властивостей особистості, що виявляються в природній поведінці щодо себе та оточуючих. Загальноприйняті навички спілкування в конкретних ситуаціях у поєднанні з впевненістю в собі, позитивною самооцінкою та обов'язковою повагою до прав інших.

У сучасних довідкових психологічних ресурсах можна знайти визначення терміну «асертивність» як здатність людини впевнено та гідно відстоювати власні права, не порушуючи прав інших.

Психологічне зростання особистості юнаків та юначок пов'язане зі здатністю конструктивно взаємодіяти з іншими, розуміти і визнавати цінність інших, ставати автором власного життя, прагнути до продуктивності життя, що дозволяє говорити про можливість формування у молоді впевненості в собі.

Саме в юнацькому віці проявляються такі риси особистості, як прагнення до самореалізації та самоідентичності, потреба належати до групи, емоційна чутливість. Соціалізація та засвоєння нових соціальних ролей набуває особливого значення в підлітковому віці завдяки посиленню індивідуальних когнітивних здібностей, розширенню середовища та діапазону вибору ролей. Послаблення впливу попередніх авторитетів і можливість експериментів у сфері соціально-рольової поведінки часто призводять до сумнівів і нерішучості молоді. Таким чином, важливі особливості розвитку молоді визначаються процесом рольової трансформації. Водночас психологічна практика свідчить про зростання негативних проявів, особливо –

невпевненості та агресивності у молоді. Особливої гостроти проблема впевненості в собі набуває в юності. Інтенсивне формування життєвих орієнтацій, переосмислення соціальних і духовних цінностей, зустріч з невизначеним майбутнім посилюють амбівалентність думок і почуттів молоді.

В юнацькому віці продовжує розвиватися почуття відповідальності і людської гідності, самовимоги, самовладання, принциповості суджень про взаємини особистості в групі. Тому, вони прагнуть до самовдосконалення і прагнуть стати зрілою особистістю. Але не завжди їм легко досягти успіху. Навіть у цьому віці на їхні почуття та настрої завжди впливають високоемоційні риси. Лише самосвідомість і розуміння необхідності керувати своїми емоціями можуть дати можливість молодим людям подолати ці труднощі. Потреба в самореалізації та розвитку «Я» означає прояв і подальше вдосконалення особистісних здібностей. Це пов'язано з мотивацією досягнення та резонує з потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства.

Оцінюючи себе, юнаки та дівчата роблять вибір, порівнюючи те, як їх сприймають інші. Для них пошук «Я» завершується формуванням «Я-концепції», яка містить «Я-Реальне» та «Я-Ідеальне». Існує велика різниця між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»: якщо молода людина має високий рівень домагань, відсутність усвідомлення власного потенціалу, то це може призвести до непевненості в собі.

За ступенем впевненості в собі поведінку людини, на думку деяких сучасних психологів, можна розділити на три категорії:

1. Підпорядкована поведінка, коли особа дозволяє іншим задовольняти свої потреби і забезпечувати свої права за рахунок власних прав і потреб. Людина, яка діє пасивно, не вміє сформулювати свої бажання та потреби. Не впевнена у своїх діях, вона страждає через те, що не може належним чином використовувати свої здібності.
2. Агресивна поведінка – задоволення власних потреб і відстоювання власних прав, тоді як потреби та права інших ігноруються. Агресія – це не просто фізична шкода чи сильні, гучні слова.
3. Асертивна поведінка – це поведінка впевнених людей, коли поважаються потреби та права інших, відповідно поважаються їхні права. Рішуча поведінка характеризується чіткістю, прямоотою, щирістю. Рішуча людина здатна сформулювати, що вона має на увазі, що вона думає про ситуацію, що вона думає і відчуває, через що вона проходить. Для неї характерне позитивне ставлення до оточуючих, здатність слухати, йти на компроміс і змінювати свою точку зору. Усвідомлюючи, що люди порядні, вона не соромиться просити допомоги, та й сама охоче виявляє доброту.

Рішуча поведінка характеризується спокоєм і створює враження, що людина розслаблена, оскільки не виявляє напруги, як вербально, так і невербально, створюючи навколо себе приємну атмосферу. Сильна духом людина, яка вміє розпізнавати маніпуляції та захищатися від них, вважає,

що кожна людина має право приймати рішення самостійно та несе відповідальність за наслідки своїх рішень.

В ідеалі, наполегливість допомагає постояти за себе, не завдаючи шкоди іншим. Розвиток цієї впевненості вимагає праці, і цього можна досягти незалежно від того, наскільки впевненою є людина в даний момент.

Розвиток впевненості в юнацькому віці в собі залежить від специфіки особистісно-професійного самовизначення, формування самосвідомості, подолання залежності особистості від зовнішніх рішень, узгодження реального «Я» з ідеальним, розвитку самосвідомості, самовизначення та саморозвитку. Це пов'язано із засвоєнням нових соціальних ролей, підвищенням когнітивних здібностей, сенсу життя та гнучкості для досягнення особистих цілей.

Впевненість у собі є важливою детермінантою формування особистості, допомагає розкрити її психічний потенціал. Це впливає на розвиток ефективної комунікації, активності, відповідальності, соціальної сміливості у висуванні та вирішенні нових цілей і завдань.

*Гусенко Аліна Андріївна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ДІТЕЙ-СИРІТ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

З народження людина вступає у міжособистісні стосунки з оточуючими людьми. Без взаємодії у спілкуванні не можуть формуватися складові психіки особистості. У результаті міжособистісного спілкування дитина пізнає світ, себе, засвоює мову, норми взаємозв'язків дорослих, своїх однолітків. Все, що дитина дошкільного віку навчиться приймати та осмислювати, виникає у міжособистісному спілкуванні з дорослими та з дітьми.

Характерною ознакою дітей-сиріт є те, що більшість з них має ускладнення в процесі спілкування, їм важко домовитися один з одним. Проблеми, які відчуває дитина-сирота у міжособистісному спілкуванні, особливо в організації колективної ігрової діяльності, позначаються на її моральному і розумовому розвитку, оскільки досвід спілкування та спільна діяльність – це фундамент її майбутнього особистісного розвитку.

Міжособистісні стосунки є системою різноманітних, вибіркових, усвідомлених і емоційно важливих зв'язків. Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються, об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів, людей один на одного в процесі спільної діяльності та спілкування. Міжособистісні стосунки у дітей дошкільного віку відрізняються розширенням контактів, зростанням ролі однолітка, формуванням стійких почуттів симпатії чи

антипатії, дружніх переваг, посиленням ролі групи у різних видах діяльності, особливо у провідній діяльності – ігровий.

Ігрова діяльність є найважливішим видом діяльності у дошкільному віці, безпосередньо впливає на формування та розвиток міжособистісних стосунків. Для дітей дошкільного віку гра, як головна форма організації дитячого життя, допомагає їм набути якості доброзичливого ставлення до людей, бажання та прагнення зробити їм приємно, стати членом колективу, знайти друзів, набути соціальний досвід взаємодії та співробітництва.

Для визначення психологічних особливостей міжособистісних стосунків у дітей-сиріт дошкільного віку, нами було проведено експериментальне дослідження за трьома методиками. Результати показали, що міжособистісні стосунки у дітей-сиріт дошкільного віку сформовані недостатньо. Рівень доброзичливих взаємовідносин у групі низький. У групі 19 дітей-сиріт виявлено 5 дітей, які за соціальним статусом визначені як «неприйняті», і 6 – як «ізольовані».

Серед дітей-сиріт дошкільного віку переважають діти із середнім рівнем здатності розпізнавати та розуміти емоційний стан іншого; готовності враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати; вмінням виявляти емпатичні реакції, емоційно включатись у дії однолітка; висловлювати співпереживання однолітку. У третини дітей недостатньо сформовані навички та вміння прояву співчуття іншій дитині, допомоги у конкретній справі без будь-яких умов та очікування похвали; вирішення проблеми з урахуванням інтересів іншої людини; конструктивної взаємодії.

Також, в групі дітей-сиріт дошкільного віку, що приймали участь в дослідженні, спостерігається невміння грати в колективі. В основному, діти приймають участь у невеликих ігрових об'єднаннях, що складаються з 2-3 осіб і це заважає повноцінному розвитку міжособистісного спілкування. У стосунках цих дітей спостерігається високий рівень напруженості, виникають сварки та конфлікти, оскільки діти з поведінковими та емоційними розладами негативно впливають на інших дітей.

***Грінчук Ірина Вікторівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. О. Мотрук

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Наразі маємо один з найбільш кризових етапів в сучасній історії України. Повномасштабне вторгнення, наслідки епідемії COVID-19, воєнні дії з 2014 року, соціально-економічна нестабільність – ці події, що мають травматичні наслідки для населення нашої країни. Наше суспільство зіткнулось з активними бойовими діями, окупацією, енергетичною кризою, переселенням великої кількості людей та іншими складними явищами.

Отож, з 2014 року наше населення перебуває в умовах тривалого хронічного стресу внаслідок практично постійних травмуючих подій. Відповідно, має місце необхідність в детальному вивченні збереження резильєнтності і психологічної рівноваги наших громадян.

Поняття «резильєнтність» характеризує можливість психіки до відновлення після травмуючих подій. Здатність протидії стресам, процес психічного відновлення і, навіть, психологічного зростання та зміцнення, є досить цікавим феноменом для психологічної науки.

Розуміння резильєнтності людини, як можливості до адаптації в надважких умовах і обставинах, необхідні фахівцям для створення технологій зі зміцнення резильєнтності, так як, зокрема, і вивчення механізмів подолання стресу та питань життєстійкості.

Цей психологічний феномен (резильєнтність) розпочато вивчати понад 40 років тому. Характерний термін є в ранніх роботах E. Werner і R. Smith. Збільшення інтересу до резильєнтності, з погляду K. Bolton, пов'язано зі зміною від звичної медичної моделі, що мала спрямування щодо вивчення походження і лікування патологій та порушень, до постмодерністського зразку. Саме це дає спроможність поєднувати різні підходи, що полягають в знанні внутрішніх резервів особистості, досягнень науки щодо нового бачення психологічної допомоги.

Наприкінці ХХ століття значно зростає дослідження феномену резильєнтності. Науковці виділили особистісні якості, що збільшують резильєнтність, процеси зміни та розвитку даного феномену впродовж життя людини.

Можна порівняти означення «резильєнтності» як фізичної властивості предметів, – тобто, спроможність матерії відновлювати свою форму після стискання. Є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це спроможність людини чи соціальної системи побудувати в важких умовах нормальне перебування та повноцінне життя.

Цей погляд розглядає позитивні можливості, які можливо досягнути в умовах значного ризику для життя, збереження людиною своїх властивостей в період небезпеки, відновлення після травматичного досвіду, тощо. Досить багато вчених розуміють резильєнтність не тільки як відновлення рівноваги, а й як післятравматичне зростання.

На сьогодні, у понятті «резильєнтність» D. Hellerstein окреслює дві складові: фізичну, як ознаку стійкості до стресу та пластичності; психологічну, що містить розбудову і збереження соціальних контактів, застосування соціальної допомоги, пошук сенсу в негативних подіях. Отримання досвіду та опанування себе, що допомагають зростанню і подоланню стресових явищ.

Отже, резильєнтність – це можливість особистості до самовідновлення після надважких ситуацій.

Є вчені, що розглядають даний феномен як процес, що може змінюватись.

Бачення резильєнтності в динаміці має наступні складові:

- безпосередній контакт з несприятливим чинником або ризик;
- напруження захисних механізмів та їх взаємодія з фактором впливу;
- утворення резильєнтності (в зворотньому випадку це призводить до патологічного стану).

Серед українських вчених цей феномен активно досліджено та представлено в працях Ю. В. Романенко. Т. М. Титаренко в своїх дослідженнях виділяє три стадії психологічної резильєнтності: підготовчий, основний та запобігаючий (профілактичний).

За А. Masten, до резильєнтних чинників можна віднести: якість виховання в дитинстві; тісна взаємодія з дорослими; інтелектуальний розвиток і навички вирішення проблем в складних ситуаціях; дружні та особистісні стосунки; планування; сенс життя; навчання; мотивація; контроль емоцій.

Важливо, що вивчення резильєнтності дає змогу розробити діагностичні методики, які вивчають фактори, особливості цього феномену в різних вікових та соціальних групах.

Узагальнюючи вивчення феномену результативності, дослідники виділяють основні положення:

- феномен резильєнтності має біопсихосоціальну природу, що включає в себе особистісні переживання і є результатом різних етапів психологічного розвитку людини;
- дана особливість характеризується здатністю психіки до пластичності і відновлення після травмуючих обставин;
- резильєнтність може бути розглянута як властивість особистості;
- феномен резильєнтності залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників;
- резильєнтність є важливою для етапу післятравматичного зростання.

Резильєнтність дає змогу людині до адаптації, подолання перешкод в житті, протистояння стресовим факторам, розвитку когнітивної пластичності і, навіть, – особистісного зростання після надважких етапів життя.

***Драль Ольга В'ячеславівна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

## **АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Дослідження агресивної поведінки дітей старшого дошкільного віку, особливості психологічної корекції і профілактики – актуальні питання сьогодення, оскільки агресивність позначається на процесі соціалізації

особистості. Соціально-економічні зміни, які відбуваються в нашій державі, напружена політична ситуація в країні у зв'язку з військовими діями – все це впливає на особистісний розвиток дітей, особливості їх емоційно-вольової сфери. Так, зростання стресового напруження може сприяти появі відхилень в поведінці, зокрема, – агресивності. Старший дошкільний вік – складний період розвитку дитини, що заслуговує особливої уваги дорослих: діти вчаться правилам і нормам соціальної взаємодії. У дошкільників прояви агресії можуть не лише залишитися окремими поведінковими актами, але й стати рисами характеру, що, в свою чергу, впливає на розвиток моральних цінностей дитини, сприяє деформації відносин з оточуючими.

Поведінка дітей залежить від чисельної кількості факторів: спадковості, особливостей психофізіологічного розвитку, соціально-економічних, соціально-психологічних чинників, тощо. Серед соціально-психологічних факторів – особливості родинного виховання, вплив зовнішніх соціальних факторів, телевізійних програм, особливості навчально-виховного процесу у закладах дошкільної освіти, психоемоційне перенапруження членів родини, тощо. Згідно результатам досліджень, соціально-психологічні фактори є вагомими факторами формування агресивної поведінки у дітей дошкільного віку. Вказане обґрунтовує необхідність міждисциплінарного підходу в сучасних дослідженнях щодо агресивної поведінки дошкільників, зокрема, – вивченні чинників її виникнення.

Необхідно відмітити, що визначена проблема досліджувалась як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. В зарубіжній психології фактори виникнення агресивності розглядаються в дослідженнях Д. Ричардсона, Р. Берона, В. Гесс, С. Меднік, Д. Зілмана, Л. Х'юсмана, К. Лоренц, З. Фрейда, Дж. Долларда, Н. Міллера. Проблема агресії дітей представлена в дослідженнях Л. Берковіц, Г. Є. Бреслав, К. Бютнер, Г. Паренс та ін. Серед вітчизняних науковців питанню агресивної поведінки дітей дошкільного віку приділяли увагу у своїх працях Л. Аршавіна, З. Ікуніна, Т. Карпінська, О. Лобач, Т. Мірошніченко, Т. Мицкан, О. Наконечна, Л. Чаговець та ін. О. Наконечна визначає агресію як словесну або фізичну поведінку людини, спрямовану на зруйнування чи пошкодження; агресивність – емоційний стан або, навіть, риси характеру, що проявляється у ворожому ставленні індивіда до інших людей, тварин або навколишнього світу.

Агресія – це індивідуальна чи колективна поведінка або дія, спрямована на заподіяння фізичного чи іншого пошкодження або, навіть, – знищення іншої людини чи групи. Агресивність – стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки. Більшість дослідників агресії відокремлюють її типи і форми, серед яких виділяють вербальну, фізичну, непрямую, інструментальну агресію, образу, роздратування, аутоагресію.

Формування агресивної поведінки досить складний процес, на який впливає дія значної кількості факторів. На сьогодні потребують продовження дослідження факторів, що сприяють виникненню та закріпленню агресивної поведінки дошкільників з метою створення ефективних корекційних та профілактичних програм з врахуванням індивідуально-психологічних та гендерних особливостей особистості дитини.

***Івашина Олексій Юрійович***

студент Сумського державного педагогічного університету імені

А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

### **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Вивчення людської поведінки в кризових ситуаціях завжди було актуальною темою для наукових досліджень, а особливо зараз, коли в Україні йде повномасштабна війна. Такі явища як стрес, сильна знервованість, ПТСР, нажаль, стали звичним явищем для більшості українців. На сьогодні рівень колективного психологічного травмування в Україні високий, як ніколи раніше, відбувається постійне групове переживання несправедливості, розгніваності, безсилля, яке призводить лише до підсилення стресу. За минулий 2022 рік стрес населення в Україні досяг свого піку за всю історію спостережень. За даними дослідження Gradus Research близько 72% українців відчували стан стресу або сильної знервованості протягом 2022 року. Це значно більше, ніж у порівнянні з 2017-2019 роками, де за той же період стан стресу переживали близько 50% опитаних, і всього лише на декілька відсотків вище, ніж у 2021 році (69%). Стрес від війни, яку зараз переживає Україна, підсилюється тим, що далеко не всі люди пережили стрес з постковідного періоду, тому така ситуація сприяє розвитку затяжного стресу та виникненню подальших посттравматичних розладів.

З усіх вікових прошарків нашого суспільства, одним з найвразливіших в плані стресу залишається юнацький вік. Емоційні та кризові переживання представників юнацького віку завжди супроводжуються стресом. Проблеми з навчанням, соціалізацією, не вдалий особистісний досвід спілкування з ровесниками – це далеко не повний перелік причин, що викликають в юнаків стрес.

В статті представлено результати емпіричного дослідження домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій в юнацькому віці.

Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні, яка перевищує норму, а також, – відповідна реакція нервової системи.

Поняття «стрес» увів у 1932 році американський психофізіолог Волтер Бредфорт Кеннон. Іноді авторство цього терміну помилково приписують



Гансу Сельє, але він почав використання цього терміну дещо пізніше для означення стану загальної адаптаційної напруженості. Теорія Ганса Сельє, який визначає стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, характеризується тим, що на його думку, всі живі організми мають в собі механізм підтримки внутрішньої рівноваги, та здатні реагувати на подразники. Під час реакції стається порушення внутрішнього балансу, за допомогою якого організм намагається пристосуватись до подразника. Таке порушення є незвичним для організму людини, тому і є станом стресу. Проте людські ресурси не безмежні, довготривале виснаження від стресового стану призводить до захворювань.

В процесові розвитку стресу виділяють три стадії:

- 1) стадія тривоги, або стадія дії подразника, який викликає стрес. Таким подразником можуть бути неприємні новини, кризова ситуація в спілкуванні, особистому житті;
- 2) стадія опору. Настає у випадку, коли фактор який викликав стрес продовжує негативно впливати на людину;
- 3) стадія виснаження. Ця стадія на є найнебезпечнішою. Відбувається послаблення можливостей опору організму, стрес «захоплює» людину, і часто без сторонньої допомоги може призвести до хвороб.

Залежно від спрямованості емоційного впливу в психології розрізняють еустрес і дистрес.

Еустрес розуміється у двох варіантах: як стрес, викликаний позитивними подіями, або як найбільш оптимальний рівень стресу, при якому спостерігається найбільша ефективність праці.

Драматичні, травмуючи людську психіку події, науковці називають дистресом. На травматичний стрес вказує постійне, довготривале переживання людиною сильної психотравмуючої ситуації, дезорієнтованість, розгубленість, збудженість або різка загальмованість, людина боїться раптових різких звуків або жестів, допускає помилки в хронології певних подій, має порушення сну, часто заперечує те, що відбулося. Ганс Сельє розглядає дистрес як один із варіантів реагування людської психіки на навколишній світ. Сельє вважав, якщо людина зможе краще зрозуміти механізми виникнення та перебігу стресу, то вона навчиться використовувати стрес собі на користь. Людина часто постає перед вибором: прийняти виклик та чинити опір, або поступитись. На думку Сельє, кожна людина робить свій вибір, в залежності від своїх потреб та можливостей. Він називав це «комфортним» рівнем стресу.

Дослідження стратегій подолання стресових ситуацій в юнацькому віці проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та КЗ СОР Лебединський педагогічний коледж імені А. С. Макаренка.

Вибірка досліджуваних складалася з 29 осіб віком від 17 до 21 року, 15 студентів спеціальності 053 «Психологія» та 14 студентів спеціальності «Фізичне виховання», їм було надано однакові умови для проходження тесту.

Під час проведення даного дослідження було використано методикую копінг стратегій Р. Лазаруса в адаптації Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк М. С. Замишляєвой.

За результатами проведеної діагностики, провідними стратегіями подолання стресових ситуацій в юнацькому віці є: стратегія самоконтролю, стратегія втечі або уникнення, стратегія позитивної переоцінки.

Результати дослідження представлено на рисунку 1.

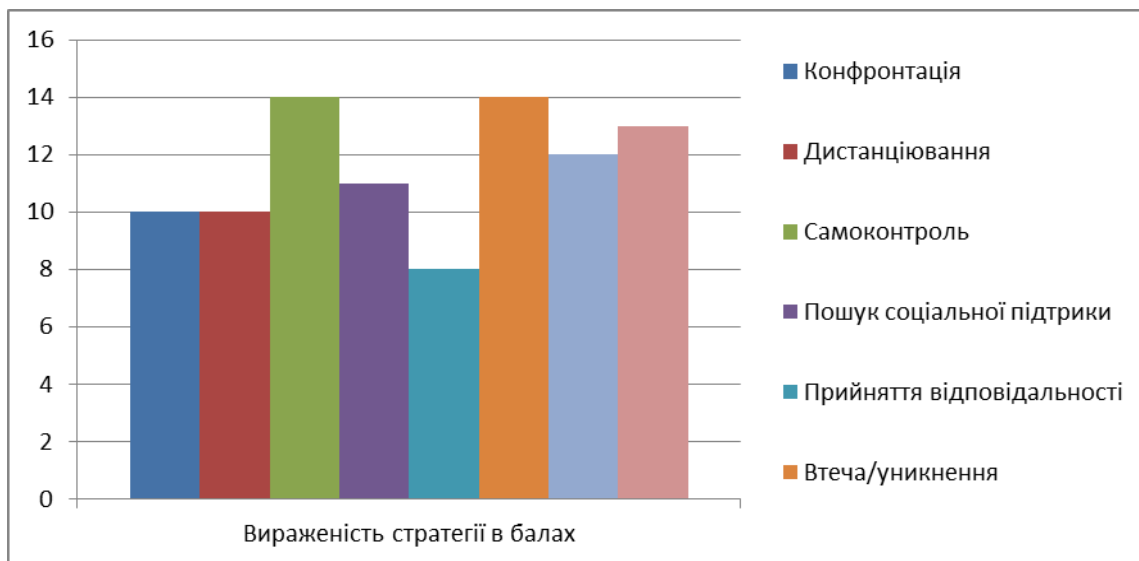


Рис.1. Стратегії подолання стресових ситуацій в юнацькому віці

Результати тестування за методикою Р. Лазаруса показали, що серед юнаків домінуючими є різко-протилежні стратегії реагування та вирішення стресових ситуацій. Стратегія «Самоконтролю» та стратегія «Втеча / уникнення» свідчать про кардинально різні домінуючі стратегії вирішення стресових ситуацій у юнаків. В той час, коли одні юнаки переживають і долають стресові ситуації, зберігаючи високий рівень контролю та концентрації за рахунок усвідомленого придушення та стримування власних емоцій, інші юнаки просто намагаються уникнути стресу та негативних переживань за рахунок дистанціювання або зміни обстановки. Деякі менші показники стратегії «Позитивної переоцінки» можуть вказувати на довготривалий контакт зі стресом та наявність в деяких юнаків уже вироблених способів поведінки або виходу зі стресових ситуацій. Незначні відмінності вираженості серед домінуючих та слабо виражених копінг-стратегій в балах можуть свідчити про незначний рівень дезадаптації юнаків.

Для досліджуваних юнаків характерний дуже низький рівень прийняття відповідальності і високий рівень дистанціювання від проблем. Вони не охоче займають важливі, ключові посади в групі та не володіють

якісними організаторськими навичками. Юнаки віддадуть перевагу «пливти за течією» у вирішенні стресових ситуацій, дистанціюванню, а низька включеність з метою вирішення проблемної ситуації часто призводить до накопичення проблем і неможливості їх вирішити в майбутньому. Можна сказати, що виховання і усвідомлення відповідальності за своє життя є актуальною проблемою сучасних підлітків, тому тренінги, посади з соціальною відповідальністю, коучинг, запровадження правил в сім'ї або колі друзів допоможуть підвищити рівень відповідальності юнаків.

Висновки. Вироблення дієвих механізмів боротьби зі стресом та підвищення стресостійкості є актуальною проблемою в світлі сучасного суспільства. В юнацькому віці частіше поєднуються стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, самоконтролю, відповідальності, планування рішення, позитивна переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки, що вказує на більшу гнучкість і варіативність копінг-поведінки у юнаків.

Досить велика кількість юнаків, все ж таки, підходять до подолання стресів більш творчо, і обирають стратегію планування вирішення проблем. Вони мають більший життєвий досвід, та уміють певним чином аналізувати причинно-наслідкові зв'язки стресових ситуацій, обирають і дотримуються певної стратегії чи плану під час вирішення власних проблем. Ці юнаки володіють більшою кількістю комунікативних інструментів, що дозволяє обирати лідерські позиції під час вирішення проблем.

***Карпінська Людмила Вікторівна***

студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. І. Миропольцева

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ФОРМИ ПРОЯВУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Проблема агресивності в підлітковому віці має серйозні наслідки як для самого підлітка, так і для його оточення. У підлітковому віці розвивається особистість, формуються цінності, норми і ставлення до світу. Зауважимо, що на цьому етапі людського життя, у зв'язку з фізіологічними та психологічними змінами, підлітки відчувають більшу потребу у прояві емоцій та взаємодії зі світом навколо себе. Якщо така потреба не задовольняється або задовольняється неправильним способом, то можуть виникати проблеми з агресивністю.

В останні роки науковий інтерес до проблеми агресії значно зріс. Вчені різних напрямків пропонують різні підходи до визначення сутності агресивної поведінки та її психологічних механізмів. При всій різноманітності інтерпретацій цього явища, агресія, як правило, розуміється як навмисне заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншій людині.

Варто зазначити, що сучасна молодь живе у глобальному комплексі, що пов'язано з темпом технологічних змін, які зростають у попиті. Значний обсяг інформації глибоко впливає на молодих людей та підлітків, які ще не виробили чіткої життєвої позиції. Екологічні та економічні кризи викликають у дітей відчай і роздратування. У той же час, у молоді виникає протестне почуття, часто несвідоме, їх індивідуалізація зростає, що призводить до егоїзму. Проблема агресивної поведінки юнацтва стає все більш соціально акцентованою і привертає увагу соціологів, педагогів та психологів, які все частіше звертають увагу на контроль агресивних проявів та «зменшення» агресії, особливо серед молоді.

У більшості досліджень, присвячених даній проблематиці (наприклад, праці О. Б. Бовть, Р. У. Благути, Л. С. Виготський, С. В. Харченко, І. С. Кона), звернено увагу на різноманітні форми агресивної поведінки серед дітей та підлітків. Проблема агресії та агресивної поведінки є важливою складовою психологічної проблематики, на яку звертали увагу такі відомі зарубіжні науковці, як З. Фрейд, А. Басс, А. Бандура, С. Берковіц, К. Лоренц та інші.

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік часто характеризується такими визначеннями, як «кризовий», «переломний», «важкий», «конфліктний». Гормональні зміни, швидка перебудова всіх систем організму, настання статевої зрілості можуть бути фізіологічними причинами агресивної поведінки. Однак, соціальні фактори важливіші в цьому віці. Л. С. Виготський вважав, що криза перехідного віку пов'язана з двома факторами: появою почуття дорослості як новоутворення свідомості підлітка та перебудовою відносин між дитиною та оточенням: ця адаптація є основним змістом кризи. Агресивна поведінка в підлітковому віці значною мірою соціальна. Домінуючу роль у її появі грає спілкування з однолітками. Прагнення підлітків до незалежності та лідерства часто змушує їх захоплюватися негативними лідерами в компаніях, у школі, які виявляють зовнішні ознаки сили, домінування та агресії. Прагнучи до захищеності, підліток може помилково переймати подібні стереотипи поведінки, не помічаючи за зовнішніми проявами внутрішньої суті.

Вікова специфіка підлітків характеризується змінами в розвитку: з'являється почуття дорослості; відбуваються фізіологічні перетворення; зміна соціальної ролі; прагнення до свободи, самостійності; бажання виділитися серед однолітків. Виникає двояка ситуація, коли підліток дисгармонійний в своїй поведінці, висловлює протести і втрачає інтерес до колишніх захоплень, але в той же час починає проявляти самостійність, його діяльність стає більш різноманітною, він відповідальніше ставиться до себе і інших людей і т. д. На даному етапі дитина усвідомлює нову соціальну позицію, яка відображає свідоме ставлення до себе як члену суспільства. Індивідуальні характеристики відіграють значну роль у підлітковому віці. Емоційна сфера підлітків швидко змінюється, стає хаотичною. Зміни духу залежать від судження про зовнішність інших;

заздрість, відсутність свободи. Афективні емоції, що призводять до поганого самоконтролю. Дитина проявляє імпульсивність, нестриманість.

Однією з причин агресії є бажання підлітка спілкуватися з однолітками, а не батьками. Підліток хоче зайняти соціальну позицію в класі, щоб задовольнити потребу в авторитеті для отримання уваги. Щоб досягти цього, дитина повинна реагувати на нову групу, яка часто неформальна, а її члени характеризуються девіантною поведінкою. Щоб зберегти свій новий статус, підлітки діють агресивно, підтверджуючи вірність неформальній групі.

Розглядаючи цей віковий період з погляду біологічних теорій агресії, можна зазначити, що агресія серед молоді менш визначається біологічними причинами, ніж агресія підлітка чи дитини. Пубертатний процес наближається до кінця, гормональний фон нормалізується. Якщо хлопчик чи дівчинка біологічно обумовлені агресією, цілком ймовірно, що вона вже проявилася на більш ранніх етапах життя, а підліткове життя компенсується певними соціальними навичками, які певною мірою контролюються.

Агресію хлопців та дівчат підліткового віку можна частково пояснити біологічними причинами. Згідно теорії психоаналізу А. Фрейда, який стверджував, що в підлітковому віці сплеск енергії інстинктів чинить опір здатності розуму та сил свідомості і це є основною причиною агресивної поведінки. Однак, на нашу думку, біологічні причини агресії в підлітковому віці набагато менш важливі, ніж соціальні причини. Від того, наскільки буде експресивна та агресивна поведінка у підлітковому віці, залежить, наскільки людина адаптується до суспільства. Вчений І. С. Кон вважає, що емоційне напруження, яке спостерігається в підлітковому віці і може спровокувати агресивну поведінку, пов'язане з психологічними труднощами дорослого життя і обумовлене суперечливістю рівня домагань та образу власного «Я».

Найчастіше найбільш агресивними є ті хлопчики та дівчатка, батьки яких раніше заохочували своїх дітей бути агресивними щодо інших. Крім того, слід звернути увагу на те, що поведінка підлітків, не схильних до агресивних вчинків, контролюється внутрішнім почуттям провини та бажанням уникнути конфлікту, тоді як агресивна молодь має керуючий фактор страху перед покаранням або внутрішнім контролем над агресією загалом.

Загалом, можна зробити висновок, що, насамперед, агресія породжується складною сукупністю психофізіологічних та соціальних причин. Основні причини агресії та агресивної поведінки в цьому віці вбачаються у стані стресових розладів, пов'язаних із пристосуванням до нової життєвої ситуації, а також у соціальній дезадаптації та поганих соціальних навичках, засвоєних у ранньому віці.

По-друге, агресія та агресивна поведінка тісно пов'язані з успіхом у оволодінні навчальною та професійною діяльністю, адже саме цей вид діяльності призводить до вивчення цього вікового періоду.

По-третє, агресивні прояви, пов'язані з навчальною діяльністю, з якою найчастіше стикаються вчителі, можна пояснити психолого-педагогічними теоріями, а отже, існує реальна можливість дослідити, зрозуміти ці явища юнацьких почуттів та підготуватися до належного викладання їх проявів.

Оскільки агресивна поведінка може мати серйозні наслідки для підлітка, а також для інших людей, важливо вивчити психологічні особливості агресивності в підлітковому віці та розробити ефективні методи її превенції та корекції.

***Косенко Любов Павлівна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

### **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Через свої вікові особливості, підлітки більше, ніж інші категорії, піддаються впливу різноманітних чинників. Складні життєві ситуації, які виникають за умов трансформації суспільства, можуть мати потужний вплив на людину, особливо молоду та часто призводять до переживання тривожності. Переживання страху та тривоги загострились в умовах воєнного стану, навчання у бомбосховищах. Загострюються емоційні переживання і в зв'язку з підлітковою кризою: прискореним психофізіологічним розвитком, загостренням відчуття самостійності та дорослості, намаганням «втечі» від батьківської опіки.

Феномен «тривожності та тривоги» у психологічних джерелах розглядають автори вітчизняних і зарубіжних концепцій різнопланово та у різноманітних підходах. Тривога є виявом емоційного стану людини і виникає тоді, коли людина очікує неприємностей. Це може проявитись в неочікуваних умовах та навіть тоді, коли вона довго чекає на приємні моменти в життєдіяльності. Тривога – це «емоційний патерн», який включає декілька відносно незалежних афективних факторів або «комплекс емоційних переживань» – страх, гнів, інтерес, смуток, хвилювання, сором, провину, занепокоєння, образу.

Слід зауважити, що у вітчизняних публікаціях це явище представлене у двох термінах – «тривога» і «тривожність». «Тривожність» – більш ширше поняття, що позначає і розкриває зміст даного феномену загалом. Це прояви очікування неблагополуччя, переживання можливої небезпеки, емоційного дискомфорту, вияв певного емоційного стану – емоційні переживання зі знаком «мінус». Підкреслимо, що у психологічній літературі немає єдино прийнятого трактування цього терміну. Сама «тривожність» не має чітко окресленого визначення і має багато значень, оскільки людина є носієм

психічного: станів, процесів, властивостей та характеристик темпераменту, характеру, здібностей, то й прояви «мінусових» переживань будуть у неї проявлятися по-різному і індивідуально.

Тривожність ототожнюють з виявом схильності переживання стану тривоги. Дуже часто тривожність людини тісно зв'язана з очікуванням соціальних наслідків успіхів або невдач. Ми помітили, що ці два прояви (тривога і тривожність) тісно переплітаються з стресом. На перший погляд, емоції «тривожного ряду» є симптомами стресу. Проте, з іншого, – початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу. Дуже важливо пригадати, що не завжди тривога несе загрозу, вона може бути природною, адекватною та корисною: адже коли ми відчуваємо хвилювання, напругу, невпевненість чи страх в деяких ситуаціях, це є нормальною реакцією.

Двадцять перше століття і його початок є століттям тривоги. Наука сьогодні не стоїть на місці і пропонує різні методи боротьби зі стресом, проте, кожна людина може вибрати індивідуально свій, який їй найбільше підходить. Вибір методу – це вже особиста думка і справа кожної конкретної людини, адже скільки людей – скільки й думок, якими б суб'єктивними вони не були. Дуже часто вони залежать від системи цінностей, вікових, статевих, тілесних, фізичних особливостей. Вони тісно корелюють із факторами, на які особа акцентує увагу. Навпаки, здорова особа завжди відчуває, коли є загроза цінностям або життєво важливим подіям. Саме тому, тривога є позбавленою об'єкта. Вона вражає основу психологічної структури особистості, на якій будується сприйняття себе, як відмінного від світу об'єктів.

У психологічній науці є значна кількість теоретичних, емпіричних розвідок, які намагаються охопити різні аспекти цієї наукової проблеми. Багато авторів поділяють думку, що зміст поняття є ширшим і багатозначним, аніж це описано. Особливо це стосується «підліткової тривожності». У період 11-16-ти років підлітки переживають різні емоції на шляху до дорослості. З'являється підвищена чутливість до подій навколишнього світу, підліток може відчувати відчуває себе менш захищеним. У цей період вікового розвитку у нього найчастіше виникають страхи. Це відповідь на прискорений розвиток усіх сфер: інтелекту, критичності, усвідомлення небезпеки, самоконтроль.

Також, фахівці в галузі вікової психології вивчають гендерні аспекти тривожної поведінки. Слід пам'ятати, що цей негативний емоційний стан у хлопців та дівчат у підлітковому віці може бути викликаний різноманітними емоціями. Особливо тривожність ще не так давно посилювала пандемія, карантинні обмеження, а сьогодні – умови війни, навчання у бомбосховищах. Тому, ця проблема на сьогодні має бути однією з актуальних проблем для вивчення. У підлітковому віці висока тривожність часто викликає зниження працездатності, продуктивності

діяльності, труднощі комунікації. Цей емоційний стан дуже часто підліток переживає не як одну емоцію, а як комбінацію різних.

Оцінка свого стану підлітком є для нього істотним компонентом самоконтролю і умовою для самовиховання, саморозвитку. Проте, підвищений рівень тривожності виступає як суб'єктивний прояв неблагополуччя для 11-15-ти річних. Він є свідченням їх недостатньої емоційної пристосованості до тих чи інших соціальних ситуацій, породжує загальну установку на невпевненість у собі. Тривожність істотно позначається на самооцінці, рівні домагань, структурі особистості підлітка загалом.

Реалізація потреби у особистісно-інтимному спілкуванні змушує усамітнюватись, надавати перевагу віртуальному світу і реалізовувати вигадані соціальні ролі. Особливо суперечливими є наукові підходи щодо ролі тривожності у процесі навчальної діяльності підлітків. Сучасні підлітки швидко розвиваються, а вплив комп'ютерних технологій може гальмувати чи прискорювати успіхи і досягнення особистісного розвитку. Майже всі дослідники цієї проблеми дотримуються підходу, що такі явища, як тривога, тривожність, шкільні страхи несприятливо позначаються на навчанні підлітків.

Отже, тривожність як індивідуально-психологічна властивість особистості, зумовлює різноманітність поведінки учнів-підлітків. Високий рівень прояву тривоги, здатність перебільшувати загрозу, негативно впливає на усі аспекти життя підлітка. Відповідно, вивчення особливостей переживань тривожності підлітками залишається однією з актуальних проблем вікової та педагогічної психології.

*Кудряк Аліна Олександрівна*

студентка Поліського національного університету (м. Житомир),

науковий керівник: д. психол. н., професор Л. П. Журавльова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності в підлітковому віці свідчать про те, що інтернет-залежність викликає дедалі більше занепокоєння серед українських підлітків і може мати негативні наслідки для їхнього психологічного здоров'я.

Інтернет-залежність у підлітковому віці є відносно новим явищем, якому в останні роки приділяється все більше уваги. Вона характеризується надмірним і примусовим використанням Інтернету, що призводить до значних негативних наслідків у різних сферах життя підлітка, включаючи академічне, соціальне та сімейне функціонування. Розглянемо деякі психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці.

Імпульсивність: підлітки з інтернет-залежністю, як правило, імпульсивні та не мають самоконтролю. Їм часто важко протистояти бажанню користуватися Інтернетом, навіть якщо це заважає їхнім повсякденним справам і обов'язкам.



Емоційна дисрегуляція: інтернет-залежність у підлітковому віці часто пов'язана з емоційною дисрегуляцією, наприклад, дратівливістю, тривожністю та депресією. Підлітки можуть використовувати Інтернет як спосіб подолати негативні емоції та покращити самопочуття в короткостроковій перспективі.

Низька самооцінка: підлітки з Інтернет-залежністю можуть мати низьку самооцінку та неадекватну самооцінку, що може посилюватися негативними наслідками надмірного користування Інтернетом, такими як низька академічна успішність або напружені стосунки з родиною та однолітками.

Соціальна тривога: підлітки з Інтернет-залежністю можуть мати труднощі з соціальною взаємодією, що змушує їх звертатися до Інтернету як до способу відчутти зв'язок з іншими. Однак, це також може розвинути та поглибити їх соціальну тривогу та ізоляцію в довгостроковій перспективі.

Ескапізм: підлітки з інтернет-залежністю можуть використовувати Інтернет як форму ескапізму. Віртуальний простір для них часто служить середовищем, де можна уникнути чи притупити негативні емоції чи стресові ситуації у своєму житті. Це може призвести до циклу уникнення та збільшення залежності від Інтернету.

Поведінка пошуку винагороди: Інтернет-залежність у підлітковому віці часто пов'язана з поведінкою пошуку винагороди, такою як ігри чи азартні ігри, які можуть активувати центри задоволення в мозку та підсилити залежність.

Важливо зазначити, що не всі підлітки, які надмірно користуються Інтернетом або мають труднощі з регулюванням користування Інтернетом, відповідають критеріям інтернет-залежності. Діагноз інтернет-залежності має поставити кваліфікований фахівець із психічного здоров'я на основі ретельної оцінки симптомів і функціонування людини. Потрібні додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти масштаб і природу цієї проблеми та розробити ефективні заходи для її вирішення.

Для попередження та подолання інтернет-залежності в підлітковому віці важливо знати чинники, що її зумовлюють. Є низка чинників, які можуть сприяти розвитку інтернет-залежності в підлітків. Ці фактори можна класифікувати за трьома категоріями: індивідуальні чинники, фактори соціального середовища та технологічні фактори. Наведемо кілька прикладів.

*Індивідуальні чинники:* підлітки з певними рисами особистості або психологічними особливостями можуть бути більш сприйнятливими до інтернет-залежності. Наприклад, імпульсивність, низька самооцінка, соціальна тривожність і депресія можуть збільшити ризик розвитку інтернет-залежності.

*Фактори соціально середовища:* вплив сім'ї та однолітків також може сприяти розвитку залежності від Інтернету. Наприклад, батьки, які є байдужими або гіперліберальними, можуть не встановлювати належних обмежень на використання Інтернету для своєї дитини. За таких умов

однолітки, які надзвичайно активні в Інтернеті, заохочують та посилюють надмірне перебування в кіберпросторі.

*Технологічні чинники:* доступність Інтернету також може сприяти розвитку інтернет-залежності. Підлітки, які мають необмежений доступ до Інтернету, наприклад, через персональні пристрої або користуючись комп'ютером без нагляду, можуть з більшою ймовірністю розвинути звикання до використання Інтернету.

Інші чинники, які можуть сприяти розвитку інтернет-залежності в підлітковому віці, включають зміст і дії, що доступні в Інтернеті, наприклад офіційні ЗМІ, ігри чи порнографія, а також культурні та суспільні норми, які поцінують технології та онлайн-діяльність більшою мірою, порівняно з іншими формами соціальної взаємодії.

Важливо зазначити, що інтернет-залежність є складним і багатогранним явищем, і конкретні фактори, які сприяють її розвитку, можуть мати індивідуальну специфіку. Повне розуміння цих факторів має важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування інтернет-залежності в підлітковому віці.

*Лемешко Світлана Сергіївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий курівник: к. психол. н., доцент Т. О. Мотрук

## **ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ ТА ЮНАЧОК, ЩО МАЛИ ДОСВІД ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ ЗАСОБІВ**

Дослідження особистості юнаків та юначок, які вживають наркотичні засоби, можуть бути дуже важливими для розвитку ефективних програм профілактики та лікування наркоманії. Оскільки ця проблема є досить поширеною у суспільстві, розуміння особливостей особистості людей, які стали залежними від наркотиків, може допомогти у підвищенні ефективності програм профілактики та лікування.

Дослідження охоплюють такі питання, як: особливості розвитку особистості в юнацькому віці, які саме особливості є причиною вживання наркотиків серед юнаків та юначок, психологічні та соціальні чинники, які впливають на вживання наркотичних засобів, вплив наркотиків на поведінку, емоційний стан та когнітивні функції, а також фактори, які можуть допомогти у протидії наркоманії.

Для дослідження можуть використовуватися різноманітні методи, такі як анкетування, інтерв'ю, спостереження, а також психологічні тести. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм профілактики та лікування наркоманії, які будуть спрямовані на конкретні потреби осіб, які вживають наркотики.

Особистість юнацького віку має свої особливості, оскільки саме в цей період формується ідентичність та життєві цінності молодшої людини. Деякі з особливостей особистості юнацького віку можуть включати:

- пошук ідентичності. У юнацькому віці, особистість починає формуватися в процесі пошуку своєї ідентичності. Молодь стикається з новим досвідом та новими суспільними викликами, що спонукає їх до пошуку власної ідентичності.

- розвиток соціальних зв'язків. У юнацькому віці молодь активно взаємодіє як з ровесниками, так і представниками різних вікових періодів. Це сприяє формуванню соціальних навичок та розвитку відносин з іншими людьми.

- розвиток когнітивних функцій. У цьому віці активно розвиваються когнітивні функції, такі як мислення, уява, пам'ять та увага.

- ризикована поведінка. Юнацький вік часто пов'язаний з ризикованою поведінкою – вживанням алкоголю та наркотиків, активністю сексуальних відносин, тощо.

- експериментування з життєвим стилем. У юнацькому віці люди часто експериментують з різними життєвими стилями, включаючи зовнішній вигляд, музику, хобі та інші засоби самовираження.

Усі ці особливості можуть вплинути на розвиток особистості юнаків та юначок, що вживають наркотичні засоби, тому розуміння цих особливостей є вкрай важливим при даному дослідженні.

Є багато причин, чому молодь у юнацькому віці може вживати наркотики, деякі з найбільш поширених причин можуть включати наступне.

1. Дослідницький підхід. У цьому віці, молодь може бути дуже допитливою та хоче випробувати нові речі, включаючи наркотики.
2. Самооцінка.
3. Негативний вплив середовища.
4. Соціальний тиск. У деяких групах молоді, вживання наркотиків може стати частиною соціальної норми та соціального тиску.
5. Стрес.
6. Генетична схильність.

Ці причини не є вичерпним списком, але можуть дати загальне уявлення про те, чому молодь може почати вживати наркотики.

Вживання наркотиків у молоді – це складна проблема, яка може бути викликана різними психологічними та соціальними чинниками. Ось деякі з них:

*Психологічні чинники:*

- низька самооцінка та низька віра в себе;
- відчуття тривоги, депресії або стресу;
- недостатня або неправильна соціалізація, зокрема відсутність здорових стосунків з батьками, друзями, колегами;

- прагнення відчувати нові відчуття або допомогти відчувати позитивні емоції;
- неадекватна реакція на життєві проблеми або виклики.

*Соціальні чинники:*

- негативне вплив оточення: друзі, родина, спільнота;
- наявність або доступність наркотиків;
- соціальний тиск групи або спільноти, зокрема прагнення відповідати соціальним нормам;
- низький рівень освіти, навичок або можливостей.

Наркотики можуть впливати на поведінку, емоційний стан та когнітивні функції юнаків, що вживають їх. Ось деякі з можливих наслідків вживання наркотиків:

- порушення пам'яті та уваги;
- погіршення когнітивних функцій, таких як розуміння та аналіз інформації, прийняття рішень та розв'язання проблем;
- зміни в емоційному стані, зокрема, зростання тривожності та депресії;
- збільшення ризику насильницької поведінки та інших агресивних дій;
- погіршення відносин з друзями та родиною;
- залежність від наркотиків та інші психічні та фізичні проблеми.

Існує безліч факторів, які можуть допомогти у протидії наркоманії та забезпечити успішне подолання залежності. Ось деякі з них:

- сімейна підтримка. Родинна підтримка та близькі стосунки можуть допомогти юнакам зберегти віру у себе та відчувати підтримку у важкі моменти.
- навчальний успіх: добрі результати в навчанні можуть забезпечити молодим людям почуття власної гідності та збільшити їх шанси на успіх в житті, що може допомогти уникнути вживання наркотиків.
- соціальна підтримка: залучення до спільнот та організацій, які сприяють здоровому способу життя та підтримці молоді, можуть забезпечити соціальну підтримку та допомогти уникнути негативних наслідків від вживання наркотиків.
- індивідуальна робота: Індивідуальна робота з психологом або консультантом може допомогти змінити негативні патерни поведінки та розвинути навички, необхідні для успішного подолання залежності.
- фізична активність: регулярні фізичні вправи та спорт можуть допомогти знизити стрес та підвищити самооцінку.
- здоровий спосіб життя: здоровий спосіб життя, такий як здорове харчування та належний сон, можуть допомогти зберегти фізичне та емоційне здоров'я.
- профілактичні заходи: регулярні профілактичні заходи можуть допомогти усвідомленню ризиків вживання наркотиків та їх шкідливого впливу на життя людини.

**Литвиненко Олена Олексіївна**

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: д. пед. н., доцент Н. В. Коваленко

## **РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ ЗАМКНУТОСТІ, КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ І ДРУЖЕЛЮБНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ХРОНІЧНИМ СОМАТИЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ**

Поширеність хронічних захворювань (синонім – соматичних) у дітей є зростаючою соціальною проблемою у всьому світі – число дітей, які борються чи живуть з хронічними захворюваннями, з кожним роком зростає. Враховуючи, що людина є біопсихосоціальною єдністю, а молодший шкільний вік є критичним періодом соціального розвитку людини, видається виправданим і необхідним розгляд адаптації та соціального функціонування дитини з хронічним соматичним захворюванням у більш ранньому шкільному віці (в тому числі, мова йде про українських школярів, які через воєнні дії були змушені переїхати до Польщі).

З метою дослідження тенденції адаптації та функціонування дітей з хронічними соматичними захворюваннями, я провела анкетування дітей, батьків та вчителів. Респонденти відповідали на запитання за такими шкалами: соціальна замкнутість, комунікабельність і дружелюбність. Ці шкали разом із запитаннями, що використовую в анкетах, є модифікацією «Опитувальника поведінки дитини в дитячому садку та школі» Е. Шефера та Е. Аронсона. Завдяки цим запитанням зробила спробу отримати найбільш повну та достовірну картину обраної теми. Проте, слід зазначити, що, через невеликий розмір вибірки дослідження (учні 1-3 класів школи «Cogito» в місті Познань, 134 особи), отримані результати не варто узагальнювати щодо всієї сукупності хронічно хворих дітей. Представлені висновки стосуються осіб, які взяли участь у цьому дослідженні і можуть стати джерелом натхнення для проведення подальших вивчень у даній галузі.

«Соціальна відстороненість» – це шкала опитувальника, яка оцінює схильність окремих індивідів відходити від стосунків з іншими, схильність залишатися осторонь соціального життя.

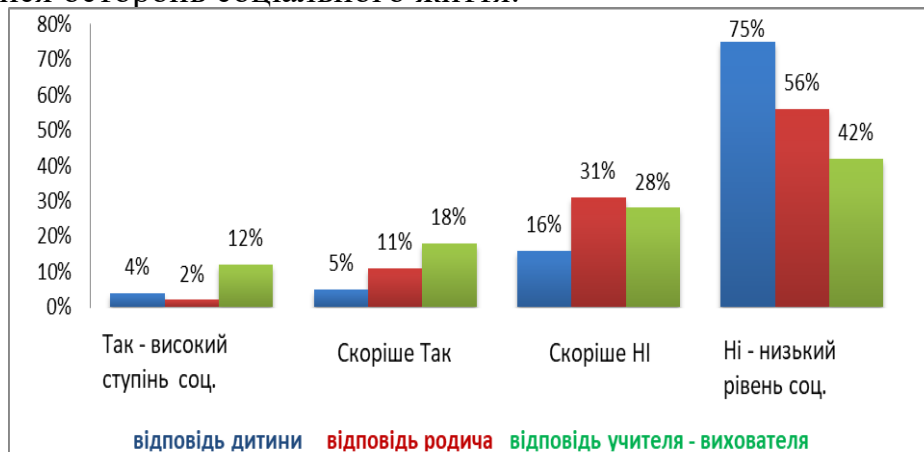


Рис 1. Результати дослідження за шкалою «Соціальна самоізоляція»

Найбільш суворо «соціальну відстороненість» досліджуваної групи дітей з хронічними соматичними захворюваннями оцінювали педагоги – серед усіх їхніх відповідей аж 30% були позитивними, що є показником високого ступеня соціальної відстороненості дітей. З іншого боку – серед вибору батьків 13%, з яких лише 2% однозначно відповідають «так». Ще рідше діти обирали позитивні відповіді – всього 9% «так» і «скоріше так». Тобто, можна спостерігати досить велику різницю між частотою вибору позитивних відповідей вчителями, дітьми та батьками. Відповідь «ні», яка є показником низького ступеня соціальної ізоляції, найчастіше обирали самі діти – загалом аж 75%, що свідчить про те, що, на їхню думку, ступінь їхньої соціальної ізоляції є низький. Відповідь «швидше ні» найчастіше обирали батьки – це 31% від усіх їхніх виборів. Водночас слід зазначити, що батьки найчастіше вказували відповідь «ні» – у свою чергу, це 56% їхніх виборів. Тому можна припустити, що, на думку батьків, ступінь соціальної ізоляції обстежених дітей із хронічними соматичними захворюваннями низький.

Комунікабельність – це шкала опитувальника, яка стосується взаємодії та міжособистісних стосунків. Вона включає в себе готовність налагоджувати ці взаємодії і відносини, легкість входження в них, здатність ініціювати їх.

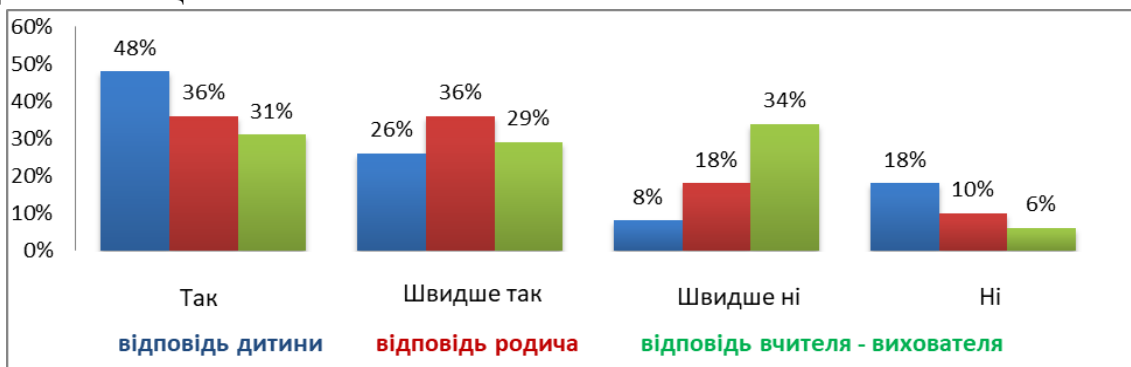


Рис 2. Результати дослідження за шкалою «Комунікабельність»

Серед усіх відповідей, наданих опитаними дітьми, у твердженнях шкали комунікабельності, 74% є позитивними. Подібного результату досягли і батьки – 72%, але у вчителів показник нищий – 60%. Педагоги частіше за інших респондентів робили негативний вибір – аж 34% їхніх відповідей становлять твердження «скоріше ні», що за шкалою ближче до низького ступеня комунікабельності досліджуваних дітей. «Скоріше ні» – відповідь, яку найчастіше обрали вчителі. З іншого боку, «скоріше так» найчастіше обирали батьки. До того ж, «скоріше так» і «так» батьки обирали однаково часто, ці відповіді розподілилися у співвідношенні 1:1. А от відповідь «так» найчастіше обирали діти – аж 48%, що дозволило б зробити висновок про те, що вони, з їх точки зору, досягають високого ступеня комунікабельності. Різноманітність відповідей, що виникла серед опитаних дітей, дозволяє зробити висновок, що серед них можуть бути люди з дисгармонійністю в плані комунікабельності.

Остання шкала, за якою проведено аналіз результатів дослідження – це «доброзичливість», як готовність допомогти, підтримати інших: чи то в емоційній формі (розрадити, заступитися за когось), чи то в матеріальній формі (готовність поділитися з іншими своїми речами).

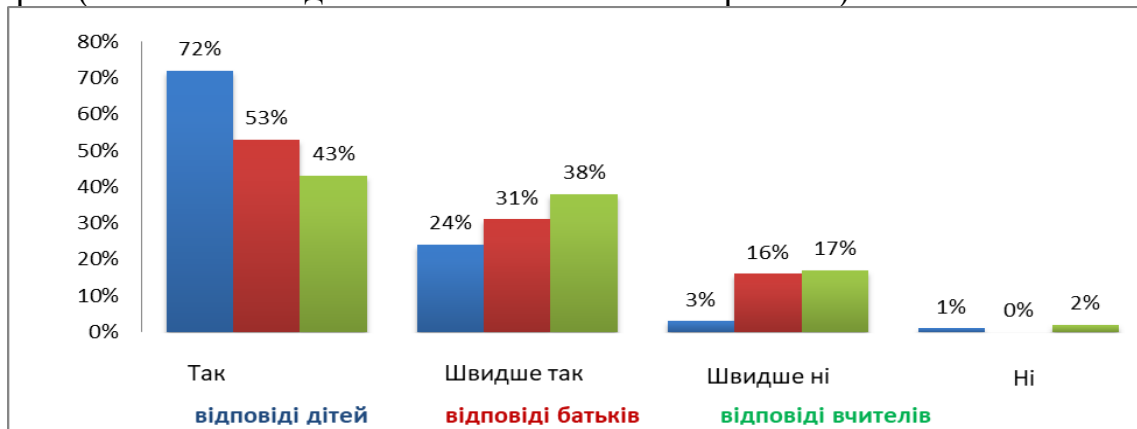


Рис 3. Результати дослідження за шкалою «Дружелюбність»

Серед усіх дитячих відповідей, за шкалою доброзичливості, аж 96% позитивні і це стає показником високого ступеня комунікабельності. Та і 84% вибору батьків є позитивним. Підкреслю, що батьки жодного разу не використали твердження «ні» щодо доброзичливості своїх дітей. Серед усіх груп респондентів найрізноманітніші відповіді дали вчителі. Відсоток їхніх позитивних виборів є найнижчим – загалом 81% (43% «так» і 38 «скоріше так»). Серед опитаних груп вчителі також зробили найбільше варіантів «скоріше ні» (17%) та «ні» (2%). Тим не менш, 81% позитивних виборів дозволяють припустити, що, з точки зору педагогів, ступінь доброзичливості досліджуваної групи дітей з хронічними соматичними захворюваннями є досить високим.

Такий відсотковий розподіл дозволяє зробити висновок, що обстежена група дітей з хронічними соматичними захворюваннями молодшого шкільного віку не виявляє дисгармонійності за доброзичливістю. Але усі негативні варіанти, – особливо відповіді «ні» за цією шкалою, потребують подальшого ширшого вивчення і аналізу окремих випадків.

Враховуючи викладені зауваження, слід визнати, що соціальне функціонування обстежених дітей молодшого шкільного віку з хронічними соматичними розладами, є добрим, але не позбавленим потенційної дисгармонії. Зокрема, відповіді опитаних педагогів свідчать про те, що опитані діти мають труднощі у адаптації та соціальному функціонуванні.

**Лян Цзінтянь**

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Нами було проведено теоретичний аналіз феномену психологічних особливостей спілкування в ранній та пізній юності. Виходячи з цього можна зробити такі висновки:

1. Механізми міжособистісного сприймання в процесі спілкування характеризується різним рівнем узагальнення, формою, змістом, сферою і широтою застосування, адекватністю, джерелами походження, способами формування та іншими властивостями, – в усіх випадках суб'єкт спілкування здійснює конкретні внутрішні дії, завдяки яким відбувається формування суб'єктивної моделі внутрішнього світу іншої людини.
  2. Механізми та ефекти міжособистісного сприймання в процесі спілкування виконують подвійну роль: вони скорочують час пізнання, допомагають швидше вступати в контакти, проте одночасно, у зв'язку зі стандартизацією процесу людського спілкування, можуть сприяти формуванню хибних уявлень про іншу людину, що негативно впливає на весь процес спілкування, точність і адекватність сприймання осіб юнацького віку.
  3. Спілкування особистості в період ранньої юності з дорослими, з батьками, передбачає зростаючу демократизацію взаємин поколінь, рішення проблеми автономії вже дорослих дітей і авторитету батьків, проблеми взаєморозуміння між ними. Відносини з дорослими складні, але, фактично, вплив батьків з багатьох важливих проблем залишається для юнаків переважаючим.
  4. Юнаки мають потребу в спілкуванні з близькими дорослими, в зверненні до їхнього життєвого досвіду у вирішенні проблеми самовизначення, але ефективна взаємодія можлива тільки в умовах співпраці на основі взаєморозуміння і взаємопідтримки.
  5. Спілкування в цей період орієнтовано на збільшення сфери міжособистісного спілкування, його поглиблення, індивідуалізації.
  6. Зростає потреба в усамітненні, прагнення до відокремлення, автономії, глибока рефлексія, оскільки це період знаходження самоідентичності.
  7. На розвиток особистості, також, великий вплив має поява першого кохання, потреба в саморозкритті, розумінні.
  8. Зростає тривожність. Постає питання професійного самовизначення, перспективи майбутнього, визначення провідної спеціальності.
  9. В цей період становлення онтогенезу відбувається остаточне становлення морально-етичних установок, становлення свого життєвого світу.
- Говорячи про перцептивну сторону спілкування особистості, необхідно вказати на важливість вікової категорії. Студентський вік – юність, є беззаперечно таким, який закріплює певні світоглядні позиції, ціннісні орієнтації, визначає сенсові категорії, окреслює професійні спрямування. Звичайно, зміни в процесі спілкування з різними соціальними групами спостерігаються протягом всього життя. Проте, саме в юності актуалізуються всі ті компоненти, що й складають основу успішного розвитку комунікативних навичок (емпатійність, рефлексію, потребу в спілкуванні). Юність охоплює питання самопізнання, перегляду власного «Я». Інколи це може привести до розчарувань, але шляхом



подолання труднощів людина знаходить нові способи реагування в процесі спілкування, нові шляхи подолання кризових умов.

Таким чином, можна відзначити, що найважливішою передумовою успішної самореалізації юнака в майбутньому є узгоджена, несуперечлива система формування життєвих цінностей і планів.

Отже, юнацтво є тим періодом, коли людина по-новому осмислює власне життя, переоцінює його, формує власні сенси, самовизначається і знаходить свій життєвий шлях. Сформованість соціально-перцептивної сторони спілкування сприяє до якісного, глибокого, багатогранного життя загалом.

### ***Матвієнко Марина Вячеславівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ**

Сучасному українському суспільству потрібні інтелектуально розвинені особистості зі сформованими компетентностями у вибраній професійній галузі та емоційним самоконтролем. Проте, численні дослідження вчених доводять той факт, що рівень IQ лише на 20% використовуються людиною протягом усього життя. Зокрема, це спостерігається у випускників освітнього закладу, метою якого є лише вивчення заданого матеріалу та розвиток інтелектуальних здібностей, які акцентують розвиток тільки раціональної півкулі людського мозку. Відмінники, після закінчення ЗЗСО, ЗВО, часто нічим не відрізняються від інших учнів, студентів, чий старання були менш визначними. Парадокс полягає в тому, що деякі «трієчники» займають керівні посади, займаються організацією свого бізнесу та набагато легше здатні організовувати взаємодію у соціумі та користуватися цим. Дослідження показують, що ступінь їх емоційного інтелекту набагато вищий, ніж у відмінників.

Поняття «емоційний інтелект» досить нове, на відміну від коефіцієнту розумового розвитку, який майже сторіччя визначають у сотень тисяч людей, проте, багато вчених вірять, що емоційний інтелект може виявитися настільки ж потужним критерієм у визначенні успішності людини, а, можливо, і перевершить IQ. П. Соловей та Д. Майер визначали емоційний інтелект, як групу ментальних здібностей, які стимулюють усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих. Про важливість емоцій писав і Д. Уекслер – він запропонував ділити здібності людини на «інтелектуальні» та «неінтелектуальні». Саме «неінтелектуальні» він наділяв повноваженнями щодо майбутнього життєвого успіху людини. Теорії емоційної грамотності розроблялися і багаторазово коригувалися до 1990 р. І лише після опублікованої Д. Майером статті у світі заговорили про «емоційний інтелект». Гарно піднести до суспільства ідею емоційного інтелекту вдалося Д. Гоулману. Саме він популяризував дану тематику, запустив велику кількість ідей щодо емоційного інтелекту, його моделей та способів вимірювання.

Так, Р. Бар-Он розуміє емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що надають людині можливість успішно впоратися з різними життєвими ситуаціями». Е. Носенко розробив свою модель емоційного інтелекту. Емоційний інтелект даний автор розглядає як здатність розуміти свої та чужі емоції та певним чином керувати ними. Деякими українськими психологами емоційний інтелект у окремих випадках визначається як певна дефектна частина процесу мислення, що знижує значимість усвідомлення. Вітчизняні психологи часто спираються лише на умови цього розуміння, не виділяючи конкретні частини його структури, що можливо має зв'язок з семантичною неоднозначністю поняття, а також питанням індивідуалізації емоційного інтелекту, зазначає С. Могиляста.

Якщо людина усвідомлює та вміє відокремлювати емоцію від себе, то зможе контролювати та коректно її виявляти. Дана навичка особливо важлива для людей, чия професійна діяльність пов'язана із спілкуванням. Розпізнавання, ідентифікація емоцій власних та інших людей, вираження емоцій є основною здатністю емоційного інтелекту. Людина отримує різні емоційні повідомлення із дуже цінною інформацією. Усвідомлення емоцій та почуттів забезпечує точну інформацію про події, які відбуваються довкола. Чим точніше підбрано слово для позначення емоції, тим ясніше її причина та способи дії з нею. Важливо розпізнавати рівень прояву кожної емоції, наприклад, страху, агресії чи радості, вважає А. Костюк.

Ідея сучасності, яка закликає бути успішним та вимагає оцінки щоденних здібностей кожного, вводить систему поглядом про те, що не тільки розумові здібності та раціональні прояви особи можуть забезпечити престижні наслідки для їх власників, а вміння соціально пристосовуватися та продуктивно використовувати комунікації, регулювати власні та чужі прояви емоцій, розуміти їх та приймати. Виділяють кілька базових етапів, які пояснюють розвиток емоційного інтелекту саме у підлітків.

Так, перший етап характеризується як описуючий, він властивий початковим теоріям і саме вони є на сьогоднішній день класичними. Даному етапу властива не саме інтерпретація реакцій, а пояснення причин емоційної поведінки підлітків.

Другий етап передбачає пошуки та позначення ключових змін у старшому підлітковому віці. У вченнях, що пояснюють його, здійснюється розробка специфічних визначень для позначення та інтерпретації феноменів афекту підлітків. Потрібно відзначити, що мається на увазі не лише дослідження емоційного формування, а узагальнені вивчення емоційної сфери старшокласників, бо саме тоді виникають певні умови почуттів, причини та їх формування. Приклад цього підходу до розуміння емоційного формування теоретично описаний психологом Г. Холл. Ідеї цього вченого ґрунтуються на еволюційному підході. Як одну з основоположних думок, він висловлює ідею про те, що різні ступені онтогенетичного формування особистості відповідають різним етапам еволюції розвитку людства. Згідно з цими ідеями, автор виділяє вік підлітків з 14 до 16 років як перехідний етап – «від дикості до цивілізації».

Власне, кризовий етап формування притаманний переживанням та специфічним емоціям, не контрольованість та усвідомлення розмаїття власних почуттів, які описуються С. Могилястою як «чуттєві коливання, інстинктивні зміни та збудження, страждання та задоволення. Прояв альтруїзму та егоцентризм, відчуження до соціального, чутливість, консерватизм, прагнення пізнати нове про власні емоції».

У порівнянні з представниками дошкільного віку, підліток здатний самостійно формувати своє особисте сприйняття, усвідомлювати свій власний статус в суспільстві. Він є більш чутливим, більше сприйнятливим щодо можливостей розвиватись духовно.

Г. Холл вивчає підлітковий період в якості вищих емоційних проявів та формування структури характеру та почуттів – почуття тривожності та страху, прояв гніву, формування почуття гумору, афективна поведінка, самовизначення, контрольованість емоцій. Вектори формування позначаються в якості сутності та розглядаються конкретні етапи чуттєвої активності переживань. Конкретні емоційні зміни, виділені в межах векторів, мають зв'язок із збільшенням рівня самоконтролю над почуттями, формування форм, що визначають реакцію, зі змінами джерел, їх періодичністю, розвитком стилю власного гумору та здатністю продуктивно використовувати емоції у повсякденному житті.

Таким чином, емоційний інтелект – це інтегральний ресурс, який допомагає особистості краще адаптуватися до змінних умов, і багато в чому визначає і благополуччя, і успішність людини у майбутньому. Емоційний інтелект є фундаментом успіхів у міжособистісних відносинах. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту ефективно діє у складних ситуаціях, витримує стрес та певним чином залишається спокійною, зосередженою. Виокремлюють декілька базових етапів, які пояснюють розвиток емоційного інтелекту у підлітків. Перший етап властивий початковим теоріям і саме вони є на сьогоднішній день класичними. Даному етапу властива не саме інтерпретація реакцій, а пояснення причин емоційної поведінки підлітків. Безпосередньо другий етап передбачає пошуки та позначення ключових змін у старшому підлітковому віці. У вченнях, що це пояснюють, здійснюється розробка специфічних визначень для позначення та інтерпретації феноменів афективності підлітків.

***Мисюра Юлія Олександрівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий курівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ПРОБЛЕМА ПІДЛІТКОВОЇ СУЇЦИДАЛЬНОСТІ**

Самогубство – це акт навмисного припинення життя. Суїцидальна поведінка може варіюватися від думок про самогубство до складання планів, а потім – спроб самогубства, у гірших випадках, – смерті через самогубство.

Суїцид серед молодих людей є серйозною проблемою. Самогубство – друга провідна причина смерті підлітків та молодих людей, віком від 15 до 25 років.

Більшість підлітків, які намагаються вчинити самогубство, мають серйозні психічні розлади, як правило, – депресію.

Серед підлітків спроби самогубства можуть бути пов'язані з почуттям стресу, невпевненості в собі, тиску з боку однолітків або дорослих, фінансовою невпевненістю, розчаруванням та втратою рідних або друзів. Для підлітків це здається розв'язанням проблеми.

Думки про самогубство і спроби самогубства часто пов'язані з депресією. Також, інші фактори ризику включають:

- наявність психічного розладу;
- втрата або конфлікт з близькими, друзями або членами сім'ї;
- історія фізичного або сексуального насильства;
- проблеми з алкоголем або наркотиками;
- фізичні або медичні проблеми, наприклад, вагітність або інфекція, що передається статевим шляхом;
- жертва знущань;
- невпевненість у сексуальній орієнтації;
- читати або слухати історії про самогубство або знати однолітка, який помер від самогубства.

Схильність до суїциду не з'являється раптово: люди зазвичай демонструють ряд попереджувальних ознак, коли в їхньому житті все виглядає настільки погано, що вони просто втратили надію. Оскільки підлітковий вік є неспокійним, іноді важко відрізнити ознаки, які призводять до самогубства, від мінливої, іноді невизначеної поведінки підлітків. Зміни в поведінці можуть проявлятися:

- зміни у звичках харчування або сну;
- частий або постійний смуток;
- відсторонення від друзів, родини та занять які приносили задоволення;
- віддаленість від сім'ї та однолітків;
- труднощі з концентрацією;
- нехтування зовнішнім виглядом;
- явні зміни особистості;
- збільшення вживання алкоголю або наркотиків;
- загальна млявість або відсутність енергії;
- скарги на фізичні симптоми, часто пов'язані з емоціями, такі як болі в животі, головні болі або втома;
- зниження якості навчання.

Молоді люди, які думають про самогубство, також можуть перестати планувати або говорити про майбутнє. Вони можуть почати віддавати важливі речі.

Попереджувальні ознаки не завжди очевидні та можуть відрізнятися. Деякі люди чітко висловлюють свої наміри, а інші приховують суїцидальні думки та почуття.

Щоб допомогти дитині чи підлітку, важливо серйозно поставитися до суїцидальної поведінки або попередніх спроб. Окрім професійного лікування, підліток повинен знати, що є люди, яким це не байдуже та можна поговорити. Підтримка означає вислухати те, що турбує, не оцінюючи його чи її почуття. Людина повинна бути впевнена в тому, що завжди є рішення для розв'язання проблем або інші, крім самогубства, шляхи. Можливість відкритися та поговорити про свої почуття допоможе підлітку полегшити страждання, спричинені сильними емоціями, змусити почуватися менш самотньо.

Можна не боятися порушувати тему самогубства та ставити прямі запитання. Хтось, хто не думав про те, щоб покінчити з життям, не прийме цю ідею просто тому, що така можливість взагалі виникла, проте, для людей, які думають про самогубство, це буде підтримкою. Люди можуть скористатися нагодою, щоб відкрито розповісти про своє горе.

Запобігти підлітковій суїцидальності може бути важко, але це можливо. Важливо навчитися розпізнавати симптоми та реагувати на них, а також створювати сприятливе та підтримуюче оточення для підлітків.

Нарешті, важливо розуміти, що підліткова суїцидальність – це серйозна проблема, відповідно, – потрібно діяти відповідально, звернутися до професійних організацій та фахівців, щоб отримати допомогу та підтримку.

***Ніколаєва Оксана Анатоліївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ПОНЯТТЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОАНАЛІЗІ. ІДЕНТИФІКАЦІЯ І ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

У сучасному світі, з його швидкою динамікою, повсякденними викликами та інформаційним тиском, навіть зрілій особистості важко утриматися від кризи ідентичності. Але особливо гостро питання ідентичності стоїть у підлітковому віці, адже цей вік обумовлений трансформацією ідентифікацій, цінностей, носить характер переосмислення різних соціальних ролей, які формувалися під час попередніх стадій онтогенезу.

Вивчення поняття ідентичності і особливостей її формування ускладнюється багатогранністю і різноманітністю підходів у сучасних та історичних наукових працях. Особливо цікавою, з нашої точки зору, є психоаналітична теорія на яку ми, здебільшого, і будемо спиратися в нашому подальшому дослідженні.

Метою даної роботи є вивчення формування ідентичності в підлітковому віці з психоаналітичної точки зору.

Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, за допомогою яких проведені аналіз та систематизація літературних джерел, узагальнені теоретичні та практичні дані з проблеми дослідження, визначений стан її розробленості.

Під час проведення теоретичного дослідження, ми зіткнулися з тим, що поняття ідентичності досить суттєво відрізняється в залежності від науки, яка займається вивченням даного питання. Навіть в психології визначення цього поняття досить сильно варіюється в залежності від підходу в якому воно розглядається. Інколи ідентичність підміняється такими поняттями як «Я-концепція», «Образ Я», «самосвідомість».

В більш широкому сенсі під «ідентичністю» розуміють те, що бачать інші люди, або те, що ми свідомо заявляємо про себе. Тобто, ідентичність, зазвичай, сприймається як щось пов'язане тільки зі свідомістю людини. Але, як ми зможемо побачити нижче, ідентичність кожної людини утворюється з безлічі ідентифікацій, які відбуваються в рамках взаємовідносин з іншими людьми, які є носіями культури, а також свідомих та несвідомих уявлень, які вони несуть.

Здатність людини до формування власної ідентичності є однією з найважливіших її особливостей в порівнянні з іншими живими істотами; лежить в основі формування самості та відчуття себе по відношенню до інших людей, визначає взаємовідносини з собою та з зовнішнім світом.

Психоаналіз (хоча і не тільки він) радикально змінив погляд на ідентичність людини. Після відкриття несвідомого, а потім завдяки дослідженню нашого Я, його рівність самому собі була поставлена під питання, оскільки Я знаходиться у залежності як від вимог Воно, так і від імперативів Над-Я які мають виключно несвідомий характер. Не безпідставно Фройд назвав психоаналіз «ударом по нарцисизму».

Поняття ідентичності в психоаналітичному дискурсі неможливо помислити без звернення до такого поняття як ідентифікація.

З лінгвістичної та психологічної точок зору, ідентичність і ідентифікація мають спільний корінь, але в їх основі лежать різні процеси.

На різних етапах розвитку діти ототожнюють себе з тими сторонами оточуючих, які їм найбільше імпонують. Ці аспекти привабливі не стільки своєю соціальною значущістю, скільки відповідністю природі дитячих фантазій, відкриваючи тим самим шлях для більш реалістичного самоствердження.

Пізніше дитина стикається з ієрархією зрозумілих їй ролей, які визначають її уявлення про те, ким вона може стати, коли виросте. Навіть дуже маленькі діти здатні ототожнювати себе з багатьма людьми та стосунками, у них розвивається ієрархія очікувань, які потребують подальшого підтвердження в житті.

Формування ж ідентичності розпочинається тоді, коли процеси ідентифікації (ототожнення) стають більше непридатними. Вона формується через процес вибіркового виключення одних ідентифікацій дитини і взаємної асиміляції інших та поєднання їх у нові конфігурації.

Підлітковий вік – це перехідний етап, що відмежовує дитинство від дорослого життя, в центрі якого – прихід статевого дозрівання.

Провідна діяльність підліткового віку – інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Психічне новоутворення цього віку – відчуття дорослості, критичність мислення, потреба в самоповазі.

Гострота підліткової кризи багато в чому визначається різкою зміною відношення людини не тільки до навколишнього середовища, а і до самої себе. Загострюються протиріччя ідентичності через маргінальний соціальний статус підлітка.

Поруч із задачами, про які згадувалося раніше, а також в наслідок цих задач, підлітки переживають зміну уявлення про себе, про своє місце в суспільстві, про сексуальну орієнтацію, про ідентичність як чоловічу чи жіночу, про свої права, обов'язки, вони намагаються визначити свою ідентичність в різноманітних сферах життя.

Оскільки ідентичність співвідноситься з відчуттям бути «подібним», «таким же» зплинністю часу і конструюється вона саме завдяки ряду несвідомих ідентифікацій, а в підлітковому віці змінюється не тільки коло спілкування, але і «авторитети» за якими слідує ще недавня дитина, то можна припустити, що таким чином несвідомо формується її ідентичність.

Таким чином, в підлітковому віці з'являється ще одна із найважливіших задач, яка буде відповідати за психічний стан і благополуччя в дорослому житті – це становлення ідентичності, як результату синтезу множинних ідентифікацій, що з'являються в ході психосексуального розвитку.

В ході проведення теоретичного дослідження ми вияснили, що поняття ідентичності досить суттєво відрізняється в залежності від науки, яка займається вивченням даного питання. Навіть в психології визначення цього поняття досить сильно варіюється в залежності від підходу в якому воно розглядається.

З психоаналітичної точки зору, ідентичність можна визначити як результат синтезу множинних ідентифікацій, що з'являються в ході психосексуального розвитку.

Ідентичність є перш за все показником зрілої (дорослої) особистості, проте витoki і таємниці її організації приховані на ранніх етапах онтогенезу. Таким чином, ідентичність формується у відповідь на закінчення фази розвитку підліткового віку.

Виходячи з усього зазначеного вище, можна зробити висновок, що ідентифікації минулого створюють ідентичність сьогодення.

**Нужненко Аліна Вікторівна**

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

**РОЛЬ ІГРАШКИ У ПСИХІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

Гра – провідна діяльність дитини дошкільного віку, у ній формуються всі психічні процеси, а також найважливіша система – знаково-символічна.

Для дитини іграшки відіграють важливу роль, оскільки іграшка постає засобом пізнання реальності, соціальних відносин, сприяє вибудові моделей поведінки в соціумі.

Дитяча фантазія не має меж і, навіть, з найпростішої речі, вона може створити небачений світ з приголомшливими, фантастичними сюжетами.

Але не всі іграшки мають позитивний вплив на психіку. Іграшки, що розмовляють – уповільнюють розвиток мовлення. Під час гри з такою забавкою у дитини не працює так уява як при грі зі звичайною іграшкою та дитина просто займає місце спостерігача, а не творця свого дивовижного світу уяви.

Якщо змалечку привчати дитя до використання гаджетів – це може призвести до негативних наслідків. Може розвинути «кліпове» мислення – розфокусування уваги, зниження рівня успішності та коефіцієнту засвоєння знань, підвищення сприйнятливості до маніпуляцій та впливу. У результаті – мозок перестає сприймати нову інформацію у текстовому вигляді та порушуються логічні зв'язки. Саме тому, дитині краще замість планшета чи якоїсь модернізованої в технологічному сенсі іграшки купити м'яку іграшку, кубики, пазли, конструктор, тощо.

Плюшеві іграшки можуть стати «друзями» для малюка. Дитина може розділити з ведмедиком свої переживання та радості. З м'якою іграшкою дитина спокійніше засипає у своєму ліжечку, обіймаючи пухнастого улюбленця. Взагалі, така іграшка – багатофункціональна річ. Дитина може брати її в садок, щоб простіше перенести розлуку з мамою, використовувати для ситуативно-рольових ігор, допоможе розвинути емоційний інтелект, відчути себе доросли, взявши на себе відповідальність за свою іграшку, подолати боязнь самотності, навчитись фантазувати, але батькам треба звертати увагу на те, щоб у малюка не виникла занадто сильна прихильність до персонажа, бо іграшки повинні заохочувати до спілкування в колективі, а не самотності.

Завдяки іграшкам дитина в ході сюжетно-рольової гри вчиться розрізняти добро і зло, тому, як на мене, важливо щоб вони були різні (злі і добрі персонажі, гарні і чудернацькі).

Сенсорні-іграшки – це найперші іграшки, що з'являються в дитини (брязкальця, маятники на ліжках). І по мірі дорослішання, з розвитком



певних навичок, вони ускладнюються. Спочатку – це маятник, за яким ведеться спостереження, потім просте брязкальце, яким дитина бавиться, коли розвивається хапальний рефлекс, трішки пізніше – це іграшковий барабан, в малечі розвивається вміння складати та запам'ятовувати мелодії.

Конструктори. Було проведено багато досліджень щодо впливу конструкторів на розвиток дитини. Безперечно, він має значущий вплив, а саме: розвиток моторики рук, покращення координації рухів, розвиток логічного мислення (поєднання деталей по кольору, формі), розвиток фантазії, розвиток таких якостей, як: посидючисть, цілеспрямованість, терпеливість. Це ще чудове заняття для проведення часу батьків з дитиною і емоційного спілкування. Не слід забувати про техніку безпеки та підбір іграшки відповідно віку дитини.

Іграшки-знаряддя (лопатки, відерця, формочки) у діток розвивають предметні дії.

Технічні-іграшки формують уявлення про професійну роботу дорослих, стимулюють до пізнавальних питань: «чому літаки літають, а машинки їздять?».

Дитині не важлива кількість іграшок, а важлива їх різноманітність відповідно віку та ситуації. А основним завданням батьків є навчити дитину взаємодіяти з іграшками, бо саме через гру у дитини формуються провідні процеси.

Іграшки мають значення для емоційного та морального розвитку дитини.

Лялька – замітник ідеального друга. Друга, який все розуміє, не причинить болю та не пам'ятає зла. Ляльці можна довірити всі секрети.

Вона є предметом спілкування у всіх його формах та партнером дитини в іграх, що потребують спілкування.

Діти вибірково ставляться до іграшок, що зображують одне й теж, але різної фактури. М'які, пухнасті – викликають позитивні емоції: доброзичливість, співчуття та радість.

Важливе значення мають пропорції тіла ляльки.

Ляльки є героями авторських та народних казок, мультфільмів та інших творів, мають характерну зовнішність і передають заздалегіть визначений образ поведінки, що є стійким та морально правильним, не зважаючи на те, що їхня роль у сюжеті може змінюватись. Таким чином, діти повинні знати, яким чином відноситись до таких ляльок і яку поведінку повинні демонструвати.

Гра з ляльками дозволяє дитині зосередитись на еталонних моральних якостях, які втілені у героях казок, і розвивати навички соціальних відносин шляхом програвання проблемних ситуацій між персонажами. Таким чином, гра з ляльками стає своєрідною школою соціальних навичок.

Близька дитячому серцю іграшка вчить дитину доброті, здатності ідентифікувати себе як з лялькою, так і з людьми.

При виборі ігор та іграшок дається взнаки статева приналежність дітей. Вибір іграшок добре діагностує як відбувається статева ідентифікація.

Крім іграшки, як улюбленого друга, дитина старшого дошкільного віку виявляє інтерес до іграшок, що організують змагання, оскільки від прагнення перемоги розвиваються такі особисті якості, як стриманість, рефлексія, воля до перемоги.

***Овсієнко Олена Анатоліївна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Проблема регулювання емоційного стану дітей дошкільного віку є важливою та актуальною. Дошкільний вік є періодом інтенсивного розвитку, що визначає зміни в емоційній сфері дитини. Емоції набувають більш багатого змісту та складних форм прояву. Важливим на даному етапі є взаємозв'язок і взаємозалежність емоційної та пізнавальної сфери, що сприяють в майбутньому успішному виконанню будь-яких видів діяльності. У сучасних дошкільнят все більше виявляються негативні прояви психологічного стану, що характеризуються емоційною напругою, стресом, пригніченим настроєм, депресивністю та страхом. Через відсутність вміння дитини дошкільного віку самотійно виражати переживання, почуття, керувати емоціями, важливим є допомога дорослого у регулюванні емоційних станів дітей дошкільного віку.

Метою дослідження є надати характеристику емоційної сфери дітей дошкільного віку.

Методи – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення, на основі яких проведено аналіз та систематизація літературних джерел, узагальнені теоретичні аспекти з визначеної проблеми.

Питання розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку є предметом дослідження українських (М. Грот, А. Запорожець, В. Зеньківський, М. Ланге, І. Сікорський та ін.) та зарубіжних (В. Вундт, К. Ізард, Е. Тітченер та ін.) психологів.

Педагог, психолог В. Зеньківський відводить емоційним явищам одне з перших місць в розвитку дитини.

Г. Вартанян та Є. Петров, аналізуючи емоційний розвиток дитини дошкільного віку, відзначають, що основні зміни в емоційній сфері на етапі дошкільного дитинства обумовлені встановленням ієрархії мотивів, появою нових інтересів і потреб.

Психолог І. Сікорський наголошує, що «достовірно тільки те, що почуття й афекти з'являються у дітей значно раніше, ніж інші види психічних функцій (наприклад, воля, розум), і в певний час складають найвидатніший бік їх душевного життя».

На думку українського психолога В. Котирго, емоційна сфера дитини «є найважливішим ланцюжком зв'язку дошкільника з навколишнім світом, фундаментом ставлення до себе й до інших. Саме емоції й почуття дають дитині змогу осмислити й розрізнити добро і зло, красиве й потворне, оволодіти здатністю регулювати власну поведінку».

Аналіз наукової, методичної, психолого-педагогічної літератури дозволив систематизувати різні погляди на розвиток дитини дошкільного віку на різних етапах.

Дитина живе емоціями й керується ними, коли обирає способи поведінки. Дітям раннього віку притаманні такі особливості емоційної сфери, як відсутність емпатії, – малюки мають характерні емоційні реакції, пов'язані з їх бажаннями, але не можуть самостійно приймати рішення, їм притаманний егоцентризм (сприйняття тільки своєї точки зору); зародження самосвідомості (малюк починає пізнавати своє відображення в дзеркалі, відгукуватися на ім'я, намагається бути самостійним, починає вживати займенник «я»), має завищену самооцінку («Я – хороший»); дітлахи не можуть передбачити наслідки дій; дуже важлива для дитини оцінка дорослого та реакція на неї.

Емоційна сфера дитини 4-6-ти років характеризується спокійним емоційним фоном сприйняття, більш керованими емоційними процесами, проявом емоційного ланцюжку «бажання – уявлення – дія – емоція», мають можливість передбачити майбутній результат і його наслідки, з'являється емоційна мотивація до діяльності та здатність оцінити свою поведінку. Ця маленька людина, (4-5 років), володіє досить різноманітною гамою емоцій. Завдяки емоціям дитинство залишається в пам'яті дитини надовго, тобто, стає незабутнім періодом життя.

Висновки. Отже, основні зміни розвитку дітей дошкільного віку спричиняють зміни в емоційній сфері. Оволодіння соціальними формами прояву почуттів, початок формування естетичних, моральних, інтелектуальних почуттів, засвоєння норм моралі та співвідношення з ними своєї поведінки, орієнтація на «добре» і «погано», «можна» і «не можна», довільність емоцій – головні аспекти розвитку емоційної сфери дошкільника. Водночас, дитині важко розібратися в своїх емоціях, переживаннях. З метою ефективного регулювання емоційної сфери дитини важливим є професійна підготовка педагогів, створення сприятливих психолого-педагогічних умов та застосування відповідних методик та технологій, що і становить подальші наукові розвідки.

*Петруша Аліна Сергіївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТА КРИТЕРІЇ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗА Д. Б. ЕЛЬКОНІНИМ**

Вікова періодизація – це класифікація етапів розвитку людської особистості від моменту народження до смерті. Для кожної вікової періодизації характерний опис уодноманітнених для всього людства етапів розвитку, їх універсальність, а також, – наявність загальних ознак та критеріїв для об'єктивної оцінки.

В історії психології було описано чимало підходів до розгляду проблеми вікової періодизації, але найвідомішою у вітчизняній науці є класифікація періодів розвитку людини Д. Б. Ельконіна.

На думку Д. Б. Ельконіна, особливості періодизації розвитку психіки людини є важливою фундаментальною проблемою не тільки вікової, а й усїєї психологічної науки. Розробка цього питання має важливе теоретичне значення, так як сприяє виділенню рушійних сил розвитку на кожному з етапів онтогенезу та побудові оптимальної структури гармонійного виховання особистості в цілому.

В своїй віковій періодизації Д. Б. Ельконін розвивав ідеї Л. С. Виготського та проводив дослідження разом з його учнями. На думку Д. Б. Ельконіна кожен психологічний вік варто розглядати на підставі чотирьох критеріїв:

Соціальна ситуація розвитку – зовнішні соціальні умови, що, безпосередньо, оточують дитину.

Провідна діяльність – тип активності, що на конкретному етапі має найбільший вплив на психіку.

Психічні новоутворення – зміни характеру в структурі розвитку психіки, що виявляються вперше на даному віковому етапі.

Кризи – проміжні та нетривалі етапи, які характеризуються різкими змінами психіки; результатом позитивного подолання кризи є перехід на новий ступінь розвитку.

Для кожного вікового періоду характерна своя соціальна ситуація розвитку, яка є початком для всіх активних змін, які відбуваються протягом даного етапу. Проживаючи певну соціальну ситуацію у дитини виникає провідний тип діяльності, розвиваються психічні новоутворення, що властиві для даного віку. Нові психічні утворення суперечать з попередньою соціальною ситуацією розвитку, руйнують її та будують нову, яка, в свою чергу, відкриває шлях до нових можливостей розвитку в наступному віковому періоді. Така глобальна реорганізація соціальної ситуації розвитку і складає основний зміст критичних етапів.

На кожному із вікових періодів повинно відбутися формування емоційної складової, особистісних рис та формування технічної сторони діяльності, інтелектуальної сфери.

Вікова періодизація за Д. Б. Ельконіним поділяється на три основні етапи, які в свою чергу складаються з шести періодів:

*1 етап – Раннє дитинство:*

1 період – немовля (до 1 року).

Соціальна ситуація розвитку пов'язана з особливостями спілкування та взаємодією з батьками;

Провідна діяльність: безпосереднє емоційне спілкування з дорослими.

Психічні новоутворення: потреба в спілкуванні, комплекс поживлення, прямоходіння.

0-2 місяці – криза новонародженості – проміжний період між внутрішньо-утробним та позаутробним способом життя, дитина починає адаптуватися до нових умов життя; головна ознака кризи – втрата ваги в перші дні після народження; результатом закінчення кризи є формування у дитини комплексу поживлення – специфічної емоційної позитивно-забарвленої реакції на появу дорослого.

2 період – раннє дитинство (від 1 року до 3 років):

Соціальна ситуація розвитку: пов'язана з особливостями спілкування та взаємодією з членами родини.

Провідна діяльність: предметно-маніпулятивна гра.

Психічні новоутворення: розвиток мови, засвоєння моральних норм, наочно-дієве мислення, самостійність, формування самосвідомості.

12–18 місяців – криза першого року життя – дитина намагається бути більш самостійною, виникають власні бажання, які незалежні від дорослого.

Криза трьох років пов'язана з тим, що через зростаючу самостійність та незалежність дитини різко зростають і її вимоги, які вона поки-що може висловити деспотичним чином та примхливою поведінкою; криза характеризується негативізмом, впертістю, свавіллям, знеціненням дорослих, моральних норм.

*2 етап – Дитинство:*

Дошкільний вік (від 3 до 7 років):

Соціальна ситуація розвитку: пов'язана з особливостями спілкування та взаємодією з однолітками.

Провідна діяльність: сюжетно-рольова гра;

Психічні новоутворення: розвиток уяви, прагнення до суспільно-значущої та суспільно-оцінювальної діяльності.

Криза 6–7 років виникає через зміну соціального статусу дитини, вона стає школярем, виникає адаптація до нових умов та оточення, виникає, так званий, «шкільний невроз».

Молодший шкільний вік (від 7 до 11 років):

Соціальна ситуація розвитку: пов'язана з особливостями спілкування та взаємодією з оточенням закладу загальної середньої освіти.

Провідна діяльність: навчання;

Психічні новоутворення: внутрішній план дій, поява рефлексії; виникнення уявлень про самого себе, як про дорослу людину; довільність психічних процесів.

Криза 12 років – виникає «почуття дорослості» та змінюється манера спілкування з дорослими, що пов'язано з виникненням почуття дорослості.

*3 етап – Підлітковий вік:*

Молодший підлітковий вік (від 12 до 15 років):

Соціальна ситуація розвитку: пов'язана з особливостями спілкування та взаємодією з однолітками.

Провідна діяльність: інтимно-особистісне спілкування.

Психічні новоутворення: потреба в самоствердженні, почуття дорослості, формування самооцінки, усвідомлення власної особливості, вміння керуватися нормам колективного життя.

Криза 15 років – виражені психологічні та фізіологічні зміни, прагнення до самостійності та повної незалежності від дорослих, емоційна нестійкість, нестриманість та агресивність.

Старший підлітковий вік/ранній юнацький вік (від 15 до 17 років):

Соціальна ситуація розвитку: пов'язана з особливостями спілкування та взаємодією з дорослими та однолітками.

Провідна діяльність: навчально-професійна діяльність.

Психічні новоутворення: формування світогляду, власних ідеалів та мрій, розвиток професійних інтересів.

Криза 17 років – переживання у зв'язку із закінчення підліткового віку та вступу у доросле життя, страх перед невідомим.

Отже, ми можемо зробити висновок, що дослідження Д. Б. Ельконіна є фундаментальним для всієї психологічної науки, що дало початок для багатьох подальших досліджень, обґрунтувало виникнення, розвиток та прояви психіки на різних етапах життя дитини.

***Савіщенко Валерія Романівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д.Б. Усик

## **РОЗВИТОК СПІЛКУВАННЯ У ДІТЕЙ ВІД 1 ДО 3 РОКІВ**

Період раннього дитинства – це цікавий та новий період життя не тільки для дитини, але й для батьків. Саме від присутності дорослого у житті дитини залежить її нормальний психологічний розвиток. Безпосереднє спілкування з дитиною створює сприятливий фон для її розвитку.

Спілкування є природною та необхідною соціальною потребою повсякденного життя дітей і дорослих. Завдяки комунікації діти вчаться взаємодіяти з оточуючими, починають розуміти особливості стосунків у навколишньому світі, набувають нових знань та умінь.

Варто зауважити, що тип та зміст сигналів буде різним залежно від віку дитини, рівня розвитку, особливостей сенсорних, моторних і когнітивних порушень, а також психологічного стану членів сім'ї: готовності та відкритості дорослих до розуміння малюка і здатності надавати зворотній контакт. Міміка, жести, інтонація, тактильний контакт та рухи тілом – усе це сприяє зміцненню та стимулює мовленнєву комунікацію.

Загалом, розвиток спілкування дитини поділено на три періоди: перший – довербальний (характерний для дітей до одного року), другий – перехід до активного мовлення (діти від одного року до трьох років) і третій – вдосконалення мовлення (від трьох до семи років). Дані періоди наведені для дітей з нормальним рівнем розвитку. Для дітей, які мають відхилення у розвитку існує інша періодизація.

Пропонуємо розглянути розвиток спілкування дітей раннього дитинства, тобто, – спілкування від одного року до трьох.

Так, у 12 місяців дитина вже розуміє слова незалежно від обставин. На прохання дорослого вона може виконувати найпростіші дії: помахати ручкою і сказати: «Па-па!», показати, «як вона любить тата чи маму», обійнявши їх ручками, а також продемонструвати «яка велика» піднявши руки догори. Всі ці дії вона виконує самостійно, без підказки дорослого.

Наприкінці однорічного віку активний словниковий запас дитини складає від 2-3-х до 15-20 слів. Це – прості двоскладні слова, які вже вимовляються чітко («баба», «мама», «папа») і дорослі в змозі зрозуміти дитину, але їй залишаються слова, які ще не зовсім вимовляються дитиною та складні для розуміння (наприклад: «б'я – б'я», що може означати «яблуко»). Малюк активно наслідує мову дорослих, одним і тим же словом позначає різні дії та предмети. Рівень розуміння переважає над активним словниковим запасом.

Вже на другому році життя малюк активно наслідує мову дорослого, тим самим швидко поповнює пасивний словник. Для дитини стають зрозумілими слова: ходи, сядь, піднеси, пити і т. д. На прохання дорослого вона вже приносить потрібний предмет, бере його в одного і передає іншому. Впізнає себе та рідних на фото, на картинках може показати домашніх тварин із звуковим супроводом, наприклад: «мяу-мяу» або «гав-гав». Розуміє запитання «Де іграшка?», «Покажи де...(щось)?». Всі свої дії дитина супроводжує відповідними звуками, словами.

Кожен вік умовно поділяють на триместри, тому, наприкінці першого триместру другого року життя малюк може виконувати доручення дорослого (дати ляльку, принести машинку), також знає і впізнає навколишні предмети та виконує дії з ними.

На другому триместрі другого року життя активний словник складається із 40 слів. Характерною ознакою є інтенсивний розвиток зв'язків між предметами, діями та словами. Хоча у дитини цього періоду вже більший запас слів, але одне слово все ж може одночасно означати декілька понять. Так, найуживаніше, за спостереженням дослідників, слово «пі» – означає те, що дитина хоче пити або в туалет, або хоче печиво. Дитина замінює рухи словами. Наприклад, коли дитина хоче яблуко, яке лежить на столі – вона не тягнеться за ним, а говорить словами, називаючи предмет. У даному віці діти змінюють слова, користуються деякими граматичними формами, може поєднувати слова в короткі речення (наприклад: «дай пі» – «дай пити»).

На кінець двох років, дитина здатна слухати прості казки (Колобок, Ріпка, Курочка Ряба), може показати та озвучити героїв. З часом односкладні слова замінює на повноцінні. Наприклад, замість «мяу» говорить «киця». У складніших словах (три склади та більше) найчастіше пропускається один із складів, так при вимові слова «собака» у малюка виходить «абака», «мати-й-мачуха» – «матухі - батухі».

У три роки дитина загалом опановує граматичну будову рідної мови. Вірно використовує прості прийменники та сполучники («у», «в», «щоб», «якщо»), для зв'язування слів у речення. Структура складів порушується не часто, переважно, – у малознайомих словах.

Трирічний вік – це, зазвичай, вік, коли дитина йде до дитячого садочку. Коло спілкування дитини збільшується. Спілкування відбувається не лише з батьками, але й з іншими – дорослими та однолітками. Збільшується мовленнєва діяльність під час гри й самостійної діяльності. Підвищується інтерес до мови дорослих. Мова для дитини стає головним засобом спілкування.

Отже, на кінець раннього дитинства (1-3 роки), за нормальних умов розвитку, активний словниковий запас слів повинен досягати приблизно 1500-2000 слів (в середньому, – кожен місяць по 100 нових слів). Але й не слід забувати про дітей, у яких розвиток значно перевищує вік. Такі малюки вже можуть чітко говорити повноцінними реченнями, що для їх віку не є характерним. Загалом, розвиток мови та спілкування, в цілому, – індивідуальний для кожної дитини.

***Ситар Інна Сергіївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

### **«ПОЧУТТЯ ДОРОСЛОСТІ» ЯК ДОМІНУЮЧИЙ МОТИВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Підлітковий вік – це час, коли дитинство закінчується, розвивається і відбувається перехід від дитинства до дорослого життя. Хронологічний



вік, зазвичай, відповідає віку від 10-11 до 14-15 років. Порівнюючи себе з дорослими і маленькими дітьми, підлітки приходять до висновку, що вони вже не діти, а дорослі. Підлітки починають почуватися дорослими і хочуть, щоб інші визнавали їх незалежність і важливість.

Для підліткового віку характерні такі новоутворення, як почуття дорослості, потреба в самоствердженні.

Домінуючою мотивацією підлітків є бажання стати дорослими, тобто, – бажання мати більше свободи, контролювати своє життя і самостійно вирішувати свої проблеми. Для підлітків ця мотивація проявляється в бажанні мати право вибору, працювати, бути самостійним, тощо.

Підлітковий вік – один з найважливіших і найскладніших етапів розвитку людини. У підлітковому віці почуття дорослості набуває особливого значення, оскільки підлітки залишають дитинство позаду і намагаються проявити себе як дорослі.

Одним із факторів, що впливає на почуття дорослості підлітків, є їх соціальне оточення. Залежно від культури суспільства, в якому вони виростили, підлітки можуть мати різні уявлення про те, що означає бути дорослим. Наприклад, в одній культурі підлітків можуть вважати дорослими, коли вони досягають певного віку, в той час, як в іншій культурі – важливіше досягти певних життєвих здобутків.

Ще одним фактором, що впливає на сприйняття підлітками дорослості, є рольові очікування. Іншими словами, підлітки ставлять перед собою певні цілі, що вимагають необхідності поводитися як дорослі. Наприклад, вони можуть намагатися продемонструвати свою зрілість, поводячись як дорослі, працюючи або допомагаючи родині в домашньому господарстві.

У підлітковому віці почуття дорослості може бути пов'язане зі змінами у зовнішності. Під час статевого дозрівання тіло може почати змінюватися, і це може розглядатися як ознака дорослості. З іншого боку, зміни в зовнішності можуть викликати страх і невпевненість у собі, що може вплинути на почуття дорослості.

Крім того, розвиток соціальних навичок і стосунків з однолітками також може впливати на усвідомлення підлітками дорослості. Наприклад, вміння спілкуватися з іншими, почуття приналежності та схвалення однолітків можуть бути важливими елементами дорослої свідомості.

Якщо підлітки бачать, що їхні однолітки поводяться зріло і відповідально, це може надихнути їх робити так само. І навпаки, якщо однолітки поводяться незріло і безвідповідально, це може гальмувати бажання ставати дорослими.

Не прийняті в суспільстві соціальні навички можуть призвести до переживання підлітком почуття відторгнення і неповноцінності та гальмувати розвиток самосвідомості. Відповідно, важливо надавати підліткам можливість розвивати соціальні навички через участь у житті

громади, груповій діяльності закладів загальної середньої освіти та волонтерства.

Ще одним фактором, що впливає на формування почуття дорослості, є особисті цінності та вірування. Підлітки можуть мати власні уявлення про те, що означає бути дорослим, і намагатися жити відповідно до цих уявлень. Наприклад, деякі вважають, що бути дорослим означає мати багато грошей і владу, тоді як інші вважають, що здоров'я, сім'я і друзі – важливіші.

Батьки та інші дорослі, які є важливими в житті підлітків, повинні розуміти їх потреби та допомагати розвивати навички, необхідні для самостійного життя. Підтримка батьків і дорослих у процесі розвитку самосвідомості та формування особистих цінностей і переконань, також, може позитивно вплинути на сприйняття підлітками дорослого життя.

Важливо пам'ятати, що почуття дорослості є індивідуальним процесом і розвивається з різною динамікою у кожної людини. Тому, батьки і дорослі повинні поважати і підтримувати індивідуальний розвиток підлітків і дозволяти їм знаходити свій власний шлях до дорослості.

Розвиток почуття дорослості – це процес підготовки дитини до адекватного життя у соціумі, який передбачає засвоєння соціальних вимог до дорослої особистості, діяльності, відносин і поведінки.

Становлення дорослості може відбуватися різними способами. Без усвідомлення та врахування нових тенденцій у розвитку підлітків, виховний процес може спотворюватись, а формування особистості може відбуватися безсистемно.

Почуття дорослості займає центральне місце в особистісному розвитку підлітків і виражається через суб'єктивне ставлення до власної дорослості, тобто, – думки про власну дорослість.

Почуття дорослості є особливою формою самосвідомості підлітків. Це новоутворення виникає у підлітків не зважаючи на специфіку виховання – як авторитарного стилю з регламентацією всієї поведінки дитини, так і за умови значної свободи та самостійності.

Почуття дорослості спонукають підлітків не просто аналізувати значення власного «Я», оцінити свій життєвий досвід, але й планувати своє особисте майбутнє і власне «Я» в ньому.

«Дорослі» емоції підлітків відрізняються яскравістю і різною формою. Існують активні форми реального включення підлітка у справи дорослих (спілкування, праця, тощо), світогляд виявляється у наявності своєї точки зору та вмінні її відстоювати. Рівень знань та обізнаності підлітків у тій чи іншій галузі виявляє рівень інтелекту. Підлітки, які наслідують зовнішню поведінку дорослих і копіюють їх звички (часто, – негативні, такі як: куріння, вживання алкоголю), відображають форму наслідувальної поведінки.

Почуття дорослості найбільше проявляється в прагненні підлітка да самостійних думок, рішень та дій. Одним із проявів вказаного є потреба підлітка в самоствердженні.

Потреба в самоствердженні – спрямовує підлітків, які шукають, відкривають і усвідомлюють свою індивідуальність, свою неповторність у системі суспільних зв'язків. Виникнення цієї потреби є свідченням переходу підлітків на наступний етап соціалізації – індивідуалізацію.

Самостверджувальний характер підлітків пояснюється прагненням бути в центрі уваги, бажанням бути визнаним оточуючими, набути впевненості в собі.

***Фенько Валентина Миколаївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Для МКХ-10 запропоновано наступне визначення самогубства: «Діяння, що має летальний результат, навмисно розпочате та здійснене померлою особою, за умови, що остання знала або передбачала такий результат і що результат був визначений суб'єктом як необхідний для досягнення самосвідомості та соціальних обставин інструмент зміни». У цьому визначенні повне самогубство за бажанням звучить як єдино правильний термін для цього явища.

У схильних до суїцидальних реакцій осіб спостерігається підвищена емоційна лабільність нервової системи: боязкість, болісна чутливість до навантажень, депресивність, інтровертованість, страх і почуття провини, схильність до посиленого психоемоційного напруження. Вони є передумовою виникнення як у психічно хворих, так і у здорових осіб почуттів, які негативно впливають на механізми саморегуляції, провокують деструктивні форми поведінки.

Вірогідність до суїцидальної поведінки зумовлена також антисуїцидальними властивостями особистості – особистісними установками (переживаннями), які перешкоджають формуванню такої поведінки. До цих установок належать емоційна прив'язаність до значущих близьких, гіпервідповідальність, наявність творчих планів, страх перед фізичними стражданнями тощо.

Внутрішніми формами суїцидальної поведінки є:

- суїцидальні думки – це думки суб'єкта про відсутність цінності і сенсу життя, виправдання доцільності власної смерті, розгляд шляхів і засобів вчинення самогубства;

- суїцидальні думки – більш активна форма суїциду; психічна діяльність, що формує суїцидальний намір, обирає спосіб, визначає засоби, визначає час суїциду;
- суїцидальний намір – це зумовлене мисленням і волею мотиваційне явище, яке поєднує внутрішні психологічні та зовнішньодіяльні компоненти суїцидальної поведінки.
- Зовнішніми формами суїцидальної поведінки є:
- смерть внаслідок самогубства – умисне самогубство зі смертельним наслідком;
- спроба самогубства (парасуїцид) – цілеспрямована дія самогубства, що не закінчується смертю в силу певних обставин.

Період від появи суїцидальних думок до спроби втілення суїцидальних думок називається передсуїцидальним. Його тривалість може вимірюватися хвилинами (до гострого суїциду) або місяцями (до хронічного суїциду). У тривалому передсуїцидальному періоді формування внутрішньої форми суїцидальної поведінки чітко проходять зазначені вище етапи. Для гострого передсуїциду послідовність не виявлена, і початок суїцидальних думок і намірів можна спостерігати відразу. Постсуїцидальний період – це період часу після спроби самогубства.

Стадії формування суїцидальної поведінки підрозділяються на:

- суїцидальна predisпозиція: виявляється такими особливостями особистості як тривожно-депресивний радикал, імпульсивність, інтерперсональна залежність, фрустрація потреб з прагненням до її ліквідації;
- латентний пресуїцид: період часу, коли особистість перебуває в стані соціально-психологічної та психічної дезадаптації і одночасно перебуває в «мотиваційній готовності» до суїцидогенезу, при цьому оформлені ознаки суїцидальної активності відсутні. Характеризується незначними змінами в поведінці (підвищеною тривожністю, змінами настрою, порушеннями в спілкуванні, асоціальними вчинками, алкогольними ексцесами), суїцидальними фантазіями, періодичними суїцидальними думками;
- маніфестний пресуїцид: виявляється постійними суїцидальними думками, суїцидальними висловлюваннями; різкою зміною поведінки, способу життя; різними формами саморуйнуючої поведінки;
- гострий пресуїцид (стан психологічної кризи, пряма загроза здійснення суїцидальних дій): виявляється надцінним характером суїцидальних думок, суїцидальними тенденціями; цілеспрямованим пошуком засобів здійснення суїцидальних дій; прямими або непрямими «процаннями» з близькими; неадекватними формами поведінки («зловісний» спокій, ідеомоторне розгальмування, ажитація);
- суїцидальні дії (суїцидальна спроба або саме вбивство).

Можна виділити три фази суїцидальної поведінки підлітків:

а) перший етап – це етап мислення. Характеризується усвідомленими суїцидальними думками. З часом ці думки можуть вийти з-під контролю та стати імпульсивними. При цьому, підліток замикається в собі, втрачає інтерес до сімейних справ, відмовляється від цінного для нього, змінює стосунки з іншими, стає агресивним. Зміни зовнішнього вигляду, неповнолітні більше не доглядають за собою, можливі зміни ваги (пов'язані з переїданням або анорексією), неповнолітні можуть мати нещасні випадки через зниження концентрації;

б) наступна стадія – це стадія амбівалентності, яка виникає за наявності додаткових стресових факторів – тоді підліток може висловити конкретну погрозу чи суїцидальні наміри комусь із найближчого оточення, але цей «крик про допомогу» не завжди почутий. Однак якщо вчасно звернути увагу на поведінку підлітка і допомогти йому вийти з кризи, фатальних наслідків можна уникнути;

в) етап суїцидальної спроби виникає, якщо підліток не отримав допомоги на попередніх етапах. Це відбувається дуже швидко, оскільки підлітки зазвичай швидко проходять цей етап і переходять до наступного.

У підлітковому віці ще не до кінця сформована система життєвих цінностей і життєвих установок, також в достатній мірі відсутній життєвий досвід. Через це люди цієї вікової категорії не завжди знаходять вихід зі складних ситуацій. Через притаманну їм вразливість, імпульсивність і вразливість до критики вони більш схильні до суїцидальних намірів. Здебільшого в цьому випадку вони не до кінця усвідомлюють, що смерть назавжди і дороги назад немає.

В основному підліткові суїциди спостерігаються в неблагополучних сім'ях. Також, важливою причиною є самотність і відчуття покинутості суспільством.

У юнацькому віці суїцид, переважно, пов'язаний з навчальною діяльністю, що включає до трьох криз: криза адаптації до умов навчання у ЗВО (перший курс), криза середини навчання (2-3 курси), криза закінчення школи та переходу на інший курс. Крім того, людина може розуміти, що освіта, яку вона отримала, нічого їй не дасть, що, у свою чергу, призводить до розчарування та страху не реалізувати себе. Акти фактичного самогубства вважаються найжахливішими і, відповідно, дуже важлива профілактика самогубств.

***Цуркан Маргарита Сергіївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

Відхилення розвитку особистості підлітка є наслідком багатоетапного процесу порушення взаємодії дитини з навколишнім середовищем, який

розвивається поступово. Агресивна поведінка є, на нашу думку, результатом порушення взаємин підлітка з оточенням.

Однією з основних причин ускладнення навчального процесу психологи та педагоги вважають агресивні прояви учнів підліткового віку. Особливо яскраво такі явища проявляються в міжособистісних стосунках між вчителями та учнями, між самими учнями, викликаючи різноманітні деструктивні прояви, від прямих чи непрямих погроз до агресивних дій.

Психологи вказують на складність спілкування підлітка з дорослими, насамперед, – з учителями, для кожного з яких характерний особливий стиль спілкування з учнями, манера викладання, характер вимог та індивідуальні особливості.

Зміни у взаєминах підлітків та батьків відображаються на віковій динаміці мотивів і змісту їхнього спілкування. Однак, як відомо, багато батьків не враховують вікові зміни в особистості підлітка, адже він – дитина і повинен слухатися батьків. Незадоволеність у спілкуванні з батьками, особливо з батьком, призводить до розвитку протестної поведінки.

На думку експертів, ймовірність виникнення агресивних форм поведінки в підлітковому віці зростає, коли відбувається перехід до вищої стадії розвитку особистості. Відмінною рисою агресивної поведінки в підлітковому віці є залежність від однолітків на тлі сумнівів в авторитеті дорослих.

Критично сприймаючи себе та оточуючих підлітків, він протестує проти лицемірства дорослих та їхніх вчинків. Підліток потребує не лише уваги, а й розуміння та довіри дорослих. Він намагається грати певну соціальну роль не тільки серед однолітків, а й серед дорослих.

Найбільш повне уявлення про природу підліткової агресивної поведінки дає аналіз її мотивації. У цій мотивації значну роль відіграють почуття та емоції негативного характеру: злість, страх, помста, ворожнеча та пов'язана з цими емоціями агресивна поведінка підлітків, що призводить до бійок, образ, тілесних ушкоджень тощо. Фактично цю поведінку часто називають найбільш переконливою моделлю, що підтверджує тезу про генетичну природу агресії. Водночас вони вважають, що агресивна, особливо недостатньо вмотивована, поведінка є прямим проявом індивідуального генетичного дефекту, навіть якщо він не виражається хромосомною аномалією.

Відкрита чи прихована агресія часто культивується в суспільстві як зброя в боротьбі за успіх. Прояв агресії сприяє недолікам виховання, яке здійснюють різні інститути соціалізації, включаючи не тільки сім'ю і школу, а й засоби масової інформації. Дані сучасної науки стверджують, що агресивний підліток – це, перш за все, звичайна дитина, яка характеризується нормальною спадковістю. А рис і якостей агресивності він набуває під впливом помилок, невдач у виховній роботі.

Тому агресивність в особистісних характеристиках підлітків формується, переважно, як форма протесту проти нерозуміння дорослих і

невдоволення своїм становищем у суспільстві, що виражається у відповідній поведінці.

У той же час, на розвиток агресії у підлітка можуть впливати природні особливості його темпераменту, такі як: збудження та інтенсивність емоцій, що сприяють формуванню таких рис характеру, як дратівливість та невміння володіти собою. Крім того, агресія може виникнути через потребу захистити себе або задовольнити свої потреби в ситуації, коли доросла людина не бачить іншого виходу, крім бійки або хоча б словесної погрози.

У зв'язку зі складністю і суперечливістю особливостей підростаючих людей, внутрішніх і зовнішніх умов їх розвитку можуть виникати ситуації, що порушують нормальний хід особистісних установок і створюють об'єктивні передумови для виникнення і прояву агресії.

Серед факторів, пов'язаних з проявами агресії у підлітків, виділяються:

1. Соціально-економічний та політичний стан сучасного суспільства.
2. Моральні норми поведінки, визначені соціальними умовами.
3. Умови мікросередовища, тобто – сім'я, родинне оточення та оточення знайомих і однолітків.
4. Тип і система виховання, які допомагають зробити агресивну поведінку поширеним способом задоволення своїх потреб.
5. Вікові та індивідуально-психологічні особливості підлітків.
6. Соматична тривога, погане самопочуття, психічні захворювання.
7. Фізичні умови оточення дитини (велике скупчення людей у великих містах, неможливість побути на самоті).

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що поведінкові девіації підлітків, у тому числі – агресивні форми, кризи психологічного розвитку, залежать від стосунків підлітків з іншими людьми. Таким чином, агресивна поведінка є наслідком порушення системи установок, в якій знаходиться підліток, і спотвореної форми взаємодії з оточуючими.

У дослідженні ми спиралися на розуміння агресивної поведінки підлітка як засобу психологічного захисту, недиференційованого механізму захисту, неконструктивної, неадекватної (проблемної) поведінки. У цілому можна констатувати, що агресивна поведінка – це, насамперед, цілеспрямована і навмисна поведінка, свідомо поведінка людини.

***Чупаков Микола Андрійович***

магістрант Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

На сьогодні дослідження особливостей емоційної сфери молодших школярів є актуальною психологічною проблемою, пов'язаною зі

складністю соціально-економічного життя в нашій країні. Згідно результатів досліджень, в країнах, де відбуваються військові дії, емоційно-вольова сфера дітей характеризуються зростанням емоційної нестабільності, показників тривожності, діти набагато раніше починають проявляти агресію, ніж їх однолітки. В багатьох випадках необхідною є консультативна робота з батьками дитини, діагностична та корекційна робота з дитиною практичних психологів. Загалом, особливості емоційної сфери молодших школярів характеризуються тим, що діти безпосередньо та відверто виражають почуття. Емоції дітей часто змінюються, в цілому, – емоційні стани молодших школярів характеризуються нестійкістю: спостерігається часта зміна настрою, негативні переживання з легкістю і швидкістю забуваються, що пов'язано з виникненням і підтримкою дорослими інтересу до різних видів діяльності, зокрема, – входження дитини в процес навчання з елементами гри. Внаслідок продовження розвитку саморефлексії, молодші школярі ще слабо усвідомлюють та розуміють власні почуття, почуття інших, помиляються у розумінні проявів почуттів оточуючих. Проте, активні процеси соціально-психологічної адаптації до навчання у закладі загальної середньої освіти сприяють розвитку компонентів емоційного інтелекту дитини, що впливає, також, і на розвиток вольового емоційного самоконтролю. Під час спільної гри з однолітками та спілкуванні, як з однолітками так і з дорослими, зокрема – з новим значимим дорослим в житті дитини – вчителем, формуються вищі моральні почуття: співчуття та співпереживання, обов'язку і відповідальності, толерантності, патріотизму, гуманізму. В процесі навчання у молодших школярів формуються і розвиваються естетичні, інтелектуальні почуття. У зв'язку з виникненням у дитини задоволення від виконання визначеного дорослими завдання та схвалення, починають формуватися практичні почуття.

Проте, під впливом певних факторів, діти молодшого шкільного віку можуть переживати і негативні емоції, переживати негативні емоційні стани, що позначається не лише на успішності навчання, але й на особливостях індивідуально-психологічної сфери особистості. До таких складних емоційних станів відносяться стреси та, як наслідок, – переживання дитиною стану фрустрації.

Стрес характеризується складною психологічною напругою, пов'язаною з виникненням психічного перенавантаженням. Стрес виконує як захисну, так і мобілізуючу функцію – психофізіологічний, фізичний опір організму з метою долання перешкод. Переживання тривалого, «сильного» стресу характеризується виснаженням нервової системи, що супроводжується виникненням і переживанням негативних емоцій, зростанням тривожності, певних видів агресії, призводить до перевтоми, зниження фізичної і психологічної активності. Виділяють інформаційний стрес, як реакцію на виникнення інформаційного перенавантаження і емоційний стрес, як реакцію на складну ситуацію реальної чи уявної



небезпеки, тривалого переживання стану незадоволення базових потреб. Чисельність стресорів, які сприяють виникнення у дитини стресів, на сьогодні зростає. Основними джерелами стресу для дітей є загрозна ситуація сучасного життя в Україні; труднощі спілкування з однолітками, вчителем; навчальне навантаження в умовах дистанційного або змішаного навчання; відношення до успішності дитини батьків і вчителів, контроль успішності. Стан стресу у молодшого школяра складно діагностувати, оскільки ознаки нервового виснаження у дитини схожі на лінощі, капризність. Дорослим слід бути дуже уважними до скарг дітей, як-то: відчуття постійної втоми; сонливість і пасивність під час навчання, ігор; відмова від інтелектуальної діяльності; нестійкість інтересів дитини. В таких випадках, батькам необхідно звернутися до допомоги практичного психолога закладу освіти.

*Чухліб Анна Володимирівна*

Студентка Чорноморського національного університета  
імені Петра Могили (м. Миколаїв)  
науковий керівник: к. психол. н. О. М. Амплєєва

## **ФЕНОМЕН АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У психологічній літературі є багато визначень поняття агресії. О.В. Наконечна визначає агресію як вербальну або фізичну поведінку, спрямовану на розлад або зрив. Натомість під «агресивністю» слід розуміти емоційний стан або навіть рису характеру, що виявляється у ворожому ставленні індивіда до інших людей, тварин, навколишнього світу, тощо.

Агресія – це активна форма гніву, яка виражається у формі заподіяння шкоди комусь або чомусь. Зазвичай, звертають увагу саме на таке визначення даного поняття. Але слід зазначити, що агресія – це акт, метою якого є заподіяння болю, страждань і травм. Воно проявляється на емоційній основі або як завчена поведінка, спрямована на досягнення певної егоїстичної вигоди.

Агресивні діти часто сприймаються дорослими як «вседозволені», неслухняні, прямі, імпульсивні, іноді нападають на інших дітей без причини, голосно розмовляють, перебивають і дратують інших дітей, намагаються домінувати. Насправді багато дітей агресивні в ранньому віці, і дитинство наповнене розчаруваннями, які можуть здаватися дорослим дріб'язковими, але саме ці розчарування, спричинені депривацією та обмеженнями, що й є формою агресії для дітей.

Дошкільний вік має велике значення для формування та закріплення форм поведінки всіх видів. Це показали дослідження психологів (Л. І. Божович, С. Максименко, Е. Смирнова, А. Реан, В. Холмогорова, В. Кузьменко). Більшість дітей засвоюють і дотримуються правил соціальної

діяльності та норм соціальної поведінки, тому деструктивні реакції значно знижені. Тим не менш, у деяких дітей дошкільного віку прояви агресивності розвиваються і стають постійними рисами особистості. Наслідки виражаються у деформованому особистісному розвитку та зниженні продуктивних можливостей дітей старшого дошкільного віку.

На думку Т. Г. Румянцевої, складність визначення поняття «агресія» пов'язана з існуванням широкого кола фахівців, кожен з яких розглядає агресію відповідно до своєї спеціальності: у біології увага зосереджена переважно на цілі та функції агресії (адаптивної чи дезадаптивної); нейрофізіологія вивчає нервові механізми, що лежать в основі агресивної поведінки; психіатрія вивчає прояви агресії у пацієнтів із психічними розладами; психологія вивчає вплив соціальних чинників на виникнення та прояв агресивної поведінки

Американські дослідники Р. Берон і Д. Річардсон описують агресію (у будь-якій формі) як поведінку, спрямовану на заподіяння каліцтва чи шкоди іншій живій істоті, яка має вагомі причини уникати такого поводження. Е. Фромм розуміє агресію ширше, як – «будь-яка дія, яка завдає або має намір завдати шкоди іншій людині, групі людей або тваринам, і взагалі завдає шкоди будь-якому неживому об'єкту» .

Вітчизняна дослідниця Л. М. Семенюк під агресією розуміє прагнення завоювати іншу людину або заволодіти іншим предметом, а також акт втручання в іншу людину або предмет .

У психологічному словнику під редакцією А. В. Петровського дається таке визначення: «Агресія – це вмотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, яка завдає шкоди об'єкту (живому чи неживому), завдає фізичної шкоди чи виступає проти неї, викликає психологічний дискомфорт (негативні переживання, стресові ситуації, страх, депресія)»

Т. Г. Румянцева визначає поведінку як агресивний, нормований підхід і визначальне місце відводить поняттю поведінкових норм. Норми можна розуміти як правила поведінки, прийняті певним суспільством або групою для регулювання міжособистісних відносин. Поняття норми формується в процесі соціалізації дітей. Тому, агресивною слід називати поведінку, яка задовольняє дві обов'язкові умови: коли вона має шкідливі наслідки для потерпілого і коли вона порушує соціальні норми поведінки.

На думку Г. Паренса, будь-яка агресія, це – «ворожість, упертість, що виникає внаслідок спроби контролювати ситуацію, впливати на ситуацію заради кращого собі чи своєму оточенню». Класифікація, запропонована Г. Паренсом, поділяє агресію на дві основні форми. Недеструктивна агресія (напориста, ворожа, самозахисна поведінка, спрямована на досягнення цілей і навчання). Вона обумовлена вродженими механізмами і служить адаптації. Ці механізми діють з моменту народження.

Сучасні діти часто вдаються до агресії, тому що вчать бачити в ній вирішення життєвих труднощів, тому можна говорити про процес соціалізації агресії як результат оволодіння навичками агресивної поведінки та розвитку особистісної агресивної готовності. На користь цієї концепції свідчить той факт, що діти часто не свідомо вибирають агресивність, а віддають перевагу їй, і не володіють навичками конструктивного вирішення проблем. В даний час все більше наукових досліджень підтверджують, що сюжети насильства, які з'являються в кіно або на телеекрані, підвищують агресію у дітей.

***Ячменник Марина Михайлівна***

кандидат педагогічних наук,

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

### **ПРОФОРІЄНТАЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Несприятливі умови соціо-економічного середовища сьогодення, зумовлені пандемією, війною в Україні сприяють пошуку нових форм, методів, шляхів побудови захищеного соціального майбутнього. Особливо, це питання гостро сформоване для старшокласників – осіб раннього юнацького віку, для яких формування траєкторії власного професійного зростання починається із професійного самовизначення, яка задовольняє одну із соціальних потреб піраміди А. Маслоу (потреба самовираження), а тому, залежить від якісного профорієнтаційного консультування.

Проблеми профорієнтації визначені Законом України «Про освіту», Національною доктриною розвитку освіти, Положенням про професійну орієнтацію молоді, яка навчається. На потребах якісної професійної орієнтації кожної людини, необхідності вибору професії згідно зі своїми особистими здібностями та інтересами наголошується і в Європейській соціальній хартії.

Психолого-педагогічні засади підготовки осіб раннього юнацького віку до вибору професії стали предметом наукових розвідок Г. Костюка, Є. Павлютенкова та ін. Професійне самовизначення молоді у розрізі соціально-психологічних чинників – Я-концепція, потреби, інтереси; особливості ціннісно-мотиваційної; самооцінка, емоційний інтелект. Професійна орієнтація учнів у закладах загальної середньої освіти досліджена у науковому доробку В. Бойчук, Л. Коношевського та ін. Реалізація профорієнтаційної політики у межах реформи Нової української школи. Питання професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання досліджував О. Морін. Компоненти успішної профорієнтаційної роботи психолога висвітлені у наукових працях

Т. Гончаренко. Психологічний супровід професійного самовизначення випускників загальноосвітніх шкіл. Проте, психодіагностичне забезпечення профорієнтаційного консультування осіб раннього юнацького віку не було предметом окремих наукових досліджень.

Тож метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та роль профорієнтаційного консультування осіб раннього юнацького віку.

У межах нашого наукового дослідження зазначимо, що консультування є основною формою психологічної практики на задоволення потреби клієнта у вирішенні його проблеми або запиту. Одним із завдань профорієнтаційного консультування осіб раннього юнацького віку є визначення способів дій, які дозволяли б самореалізуватися відповідно до власних кар'єрних амбіцій та планів із урахуванням психологічної структури обраної професії. Саме під час профорієнтаційного консультування починає формуватися готовність до усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності і бачення себе як особистості, готової відповідати самостійно за свій вибір та брати на себе відповідальність за корекцію шляхів успішного кар'єрного зростання в майбутньому.

Тому структурований і продуманий освітньо-професійний план у профорієнтаційному консультуванні є запорукою успішного кар'єрного розвитку особистості. Саме консультування уможлиблює усвідомлене професійне становлення, кар'єрне зростання та збагачення сенсів власної професійної діяльності.

Психологічне консультування з проблем кар'єрного розвитку реалізується в три етапи. Попри те, що діагностико-формульвальний етап часто вважається початковим, підготовчим до консультування, він відіграє важливу роль; його основне призначення – визначення очікувань людини щодо майбутньої професії, її індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей особистості, внутрішніх ресурсів, здібностей для самореалізації у вибраній професії та відповідності вимогам професії.

Операційно-технологічний етап надає змогу здійснити відбір діагностико-консультативного інструментарію необхідного для подальшої профорієнтаційної роботи. Такий комплекс сприятиме розробці розвиваючих, інтелектуальних, соціальних тренінгів, кейс-методів, ділових ігор для розвитку психологічних властивостей осіб раннього юнацького віку та орієнтації на подальший професійний вибір. Мета профорієнтаційної консультативної роботи реалізується за допомогою активних методів роботи (імітаційні, карткові профорієнтаційні ігри, елементи соціально-психологічного тренінгу, психотехнічні ігри, вправи тощо).

Змістом результативно-прогностичного етапу психологічного консультування є аналіз досягнених результатів і визначення подальшої мети професіоналізації особистості, побудова ефективної моделі кар'єрного зростання, за необхідності – переорієнтація на іншу професійну сферу.

Змістовно профорієнтаційне консультування можна звести до роботи за такими основними напрямками: визначення детермінант професійного

самовизначення та кар'єрного розвитку особистості; визначення мети, мотивів і спрямованості оптанта; корекція бачення власної кар'єри (типу, виду траєкторії, досягнень, успіхів та можливих невдач в процесі реалізації кар'єри тощо); профілактика регресу, синдрому вигорання; зниження негативних наслідків кар'єрних криз.

Виходячи з означеного, вбачаємо гостру потребу юнаків у якісних професійних послугах з психологічного консультування з метою формування та розвитку якостей конкурентоспроможної особистості, навичок компетентної поведінки на ринку професій і праці, формування вмінь оцінювати особистісний кар'єрний потенціал і зовнішні обставини життя, від яких залежать вибір, планування кар'єри та реалізація кар'єрних задумів.

## РОЗДІЛ V. СОЦІАЛЬНА МОБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ

*Базарна Олена Миколаївна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доц. С.В. Пухно

### ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

На сьогодні постає проблема розвитку емоційного інтелекту як складової комунікативної компетентності студентів – майбутніх медиків під час їх навчання у закладах вищої та передвищої освіти. Відомий невролог В. М. Бехтерев зазначав про те, що якщо хворому після розмови з лікарем не стає краще, це не лікар.

Професія медичного працівника належить до соціономічних: під час виконання службових обов'язків здійснюється спілкування з іншими людьми, і важлива роль тут належить комунікативній компетентності медиків. Українська дослідниця Т.О. Вольфорська під комунікативною компетентністю розуміє рівень сформованості досвіду особистості, за допомогою якого у межах власних здібностей та соціального статусу людина успішно функціонує в суспільстві. Комунікативна компетентність репрезентує собою певну сукупність знань, вмінь, навичок, які забезпечують ефективний перебіг процесу комунікації. Згідно досліджень О. Ю. Чуйко, Н. П. Сергієнко, до складу компетентності включаються когнітивні (орієнтованість, психологічні знання і перцептивні здібності), виконавські (соціальні установки, досвід, система відносин особистості) компоненти.

Дослідження компонентів емоційного інтелекту ще продовжуються, на сучасному етапі більшість вчених сходяться на визначенні цього поняття як здатності до ідентифікації та управління емоціями. Розглянемо цей термін у контексті комунікативної компетентності більш детально.

За О. О. Лелюх-Степанчук, емоційний інтелект розуміється як здатність до впізнавання, розуміння емоцій і управління ними у внутрішньо-особистісному та міжособистісному рівнях (2018). На думку Е. Л. Носенко, емоційному інтелекту притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції особистості (2004). Вочевидь, під час комунікації робота з емоціями на даних рівнях сприяє успішному функціонуванню службових обов'язків та досягненню професійних цілей. Емоційний інтелект – сукупність здібностей і вмінь розуміти і управляти власними емоціями, при цьому відбувається розуміння емоцій інших людей та емоційний вплив (І. М. Матійків, 2014).

До складу комунікативної компетентності особистості входить:

- 1) знання норм і правил спілкування;
- 2) вміння вільно сприймати і передавати інформацію за допомогою мовлення;
- 3) розуміння невербальних засобів комунікації;
- 4) вміння налагоджувати контакт із людьми, враховуючи їх особливості;
- 5) здатність поводитись адекватно до ситуації і використовувати її специфіку для досягнення власних комунікативних цілей;
- 6) вміння впливати на співрозмовника;
- 7) здатність правильно оцінити співрозмовника як особистість, як потенційного конкурента чи партнера і вибрати власну комунікативну стратегію залежно від цієї оцінки;
- 8) здатність викликати у співрозмовника позитивне сприйняття власної особистості (Н. І. Демченко, Н. Б. Литвинчук, 2018). Якщо проаналізувати дані пункти, то більша половина з них, так чи інакше, пов'язані з розумінням емоцій та їх регуляцією.

Емоційний інтелект є важливою складовою комунікативної компетентності фахівця у галузі медицини. Так, під час професійного спілкування з пацієнтом медичний працівник має керувати власними емоціями та впливати на емоції пацієнта, дотримуючись принципу «не нашкодь». Крім того, ефективна комунікація сприяє довірі до професіонала, а отже, – сприяє одужанню пацієнта.

***Бойко Юлія Романівна***

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філософ. н., доцент К.М. Пасько

### **СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕНЕДЖЕРІВ ПО РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ**

У сучасних умовах підвищилися вимоги до професійного рівня менеджерів з обслуговування клієнтів, що призвело до певної трансформації в системі підготовки та розвитку професії та професійної компетентності цих фахівців. Зі збільшенням обов'язків працівника торгівлі зростає рівень психологічної напруги і, як наслідок, зростає стресова ситуація на робочому місці, що призводить до серйозних ускладнень, зокрема до емоційного вигорання. У цьому контексті збереження психічного здоров'я менеджерів з обслуговування клієнтів стає важливою та цікавою темою психологічної науки. Важливим етапом є підготовка майбутніх фахівців сфери торгівлі, зокрема вирішення питань навчальної практики, пов'язаних з успішною адаптацією до навчальних

закладів, мотивацією до успіху та навчання, якістю підготовки майбутніх менеджерів з обслуговування споживачів.

Термін «вигорання» запровадив американський психіатр Н. Freudenberger, який використовував його для опису емоційного виснаження та втрати мотивації у волонтерів державних клінік. Він помітив, що цей процес тривав близько року і супроводжувався деякими фізичними та психічними симптомами: головними болями, кишковими розладами, безсонням, втому, виснаженням, дратівливістю, гнівом тощо. Емоційне вигорання – це специфічна форма професійної дисфункції людини, яка може призводити до зниження якості роботи, втрати інтересу до роботи і навіть зміни професії та виду діяльності. Це є причиною розладів фізичного та психічного здоров'я. Проблемою емоційного вигорання займаються дослідники в багатьох галузях психології та психіатрії в країні та за кордоном.

В даний час немає єдиного погляду на природу вигорання і його структуру. Деякі автори (Е. Махер, К. Кондо) вбачають у синдромі «вигорання» стресор, при якому стресором виступає клієнт (покупець, споживач послуг). Проте інші дослідники не ототожнюють наслідки професійного вигорання з професійним стресом, стверджуючи, що «професійне вигорання» є не видом стресу, а результатом спільного впливу стресорів (Х. Маслач, А. Г. Абрамова, В. В. Бойко).

Х. Маслач під вигоранням розуміла стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що проявляється в професійній діяльності в соціальній сфері, і пояснював його як наслідок професійних проблем, а не психіатричного синдрому.

Сучасна психологія виокремлює наступні моделі вигорання – однофакторну, двофакторну, та найрозповсюдженішу – трифакторну модель. Серед них вигорання вважається тривимірним конструктом, який складається з емоційного знесилення, деперсоналізації та зниження особистих досягнень:

1. Емоційне знесилення визначають як головну складову вигорання. Він обумовлений міжособистісними потребами і означає виснаження емоційних ресурсів, що проявляється у вигляді зниження емоційного фону, апатії або емоційного перенасичення.
2. Деперсоналізація характеризується спотворенням стосунків з оточуючими, що виявляється в негативних установках, тобто цинічному ставленні до клієнта (клієнта, пацієнта тощо), а не до своєї особистості.
3. Зниження особистих досягнень – схильність негативно оцінювати себе щодо роботи з постачальниками послуг. Воно може проявлятися як схильність до негативної оцінки себе, недооцінки своїх професійних досягнень і успіхів, негативного ставлення до службових досягнень і можливостей або приниження власної гідності та обмеження можливостей і обов'язків перед іншими.



- Існує схема факторів, що впливають на синдром вигорання:
- Особистісні фактори (соціально-демографічні характеристики, вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, досвід роботи);
  - Особистісні характеристики (витривалість, локус контролю, стилі опору, самооцінка, тривожність, екстраверсія, кар'єрна мотивація, ціннісна орієнтація, ступінь домагань, когнітивні процеси, компетентність та інтелект);
  - Організаційні фактори (умови роботи, перевантаження, брак часу, тривалість робочого дня, зміст роботи, кількість клієнтів, гострота проблем клієнта, глибина контакту з клієнтами, участь у прийнятті рішень, робота з індивідуальною незалежністю, зворотний зв'язок);
  - Психосоціальні (рольовий конфлікт і рольова поведінка).

Як правило, вигорання виникає у тих, чия діяльність пов'язана зі взаємодією з іншими людьми, від якості якої залежить її моральний або матеріальний результат. Нас цікавить вигорання менеджера по роботі з клієнтами. Тому окрім поняття «емоційне вигорання» використовується «професійне вигорання» – багатовимірний, трудовий синдром, який виникає у людей на різних етапах професійної діяльності та характеризується наслідками хронічного професійного стресу. втрата емоційної, когнітивної та фізичної енергії проявляється у симптомах психоемоційного вигорання, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволеності роботою.

Виявлення певних факторів, які можуть впливати на розвиток синдрому емоційного вигорання (СЕВ), дозволило виділити групи ризику серед працівників різних професій, до яких, безперечно, належать менеджери з обслуговування клієнтів. Ця професія пов'язана з частими емоційними і стресовими навантаженнями, і саме ці фактори сприяють синдрому емоційного вигорання. Особливість взаємодії «покупець-продавець» полягає в тому, що незалежно від психічного стану продавця, продавець повинен дотримуватися правил поведінки і бути змушеним вступити у взаємодію.

Вважається, що емоційне вигорання менеджерів по роботі з клієнтами є в основному процесом робочого тиску, непристосованістю до робочого місця чи професійних обов'язків, а основними факторами вигорання є тривалість міжособистісної напруги та надмірне навантаження. Стрес, пов'язаний з роботою, – це ймовірна реакція організму, коли вимоги, що висувуються до людини, не відповідають рівню її знань і навичок. Ще одна феноменальна риса менеджерів з обслуговування клієнтів – емоційне насильство. Найбільш поширеною формою цього насильства є зловживання владою над беззахисними.

Таким чином, відсутність досліджень щодо єдиного теоретичного підходу до природи та структури вигорання менеджера з обслуговування клієнтів підвищує важливість розгляду конкретних досліджень, які спеціально вивчають психологічні фактори вигорання.

**Бутенко Анастасія Вікторівна**  
студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв)  
науковий керівник: к. психол. н. О. М. Амплєєва

## **ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ**

У старшій школі закладаються основи поведінки людини в майбутньому в передконфліктних і конфліктних ситуаціях. Щоб займатися профілактикою конфліктів необхідно мати уявлення про те, як вони виникають, розвиваються і закінчуються в шкільних колективах, які їх ознаки і причини. У повсякденній діяльності учнівського колективу неминуче виникають протиріччя. Кожна ситуація індивідуальна, але можна виділити певні типові причини, через які можуть виникати конфлікти між однокласниками. Учнівський колектив – це невелика група людей, члени якої безпосередньо впливають один на одного в рамках навчальної діяльності. Між учнями класу складаються певні стосунки, не завжди дружні. Конфлікти можуть виникати між дітьми, які мають мало спільного, якщо вони не люблять або змагаються один з одним.

Конкуренція може проявлятися в навчанні, а може бути особистою. Це конкуренція за статус у класі, за увагу осіб протилежної статі, за можливість дружити з однією людиною. Ці ситуації викликані такими негативними почуттями, як заздрість, ревності. Наявність лідерів у класі також впливає на можливість конфлікту. Якщо в класі є яскраві лідери, швидше за все, кожен з них намагатиметься відстояти своє місце в класі, свою індивідуальність, довести свою правоту. Інша група причин, які викликають конфлікти, пов'язана з особистісними особливостями, які заважають учню безконфліктно спілкуватись такі риси характеру, як нестриманість, імпульсивність, неврівноваженість, конфліктність, впертість, зарозумілість, завищена самооцінка, яка «дозволяє» легко ображати інших та підносити себе, низька здатність до прояву співчуття, емоційна черствість та байдужість, а також агресивний тип поведінки, винесений з родини, кола друзів як наслідування або породжений девіантною поведінкою, що проявляється в частих конфліктах з оточуючими, шкільних бійках, ображенням інших учнів, приниженням їхньої гідності, як правило по відношенню до психологічно найслабших учнів, які не здатні відстояти себе або проявити агресію у відповідь.

Травля учнів, булінг займає особливе місце серед причин загальної емоційної нестабільності класу. Через булінг стосунки між учнями можуть деформуватися, зникає почуття згуртованості та безпеки у школі. Конфліктна ситуація може підтримуватися довгий час між учнями, групи яких конфліктують. Вагомим чинником є загальний психологічний клімат у класі. У класах з благополучним психологічним кліматом подібні ситуації

трапляються значно рідше. У класах з несприятливим психологічним кліматом або з інших об'єктивних причин учні не повинні сприймати, ігнорувати чи перешкоджати учневі встановити контакт. Таким чином, цей учень відчуває себе ізольованим від групи і може емоційно замкнутися в собі або почати опонувати класу та проявляти агресію до учнів.

Прояви агресії спостерігаються також у вихованців, які мають проблеми в сім'ї та через перенапруження починають «випускати пару» на однолітків, оскільки таке ставлення до батьків є неприпустимим. Вони переносять агресію з одного об'єкта на інший, більш доступний. Іншим учням така агресія може здаватися незрозумілою і недоречною, але агресія породжує агресію. Причиною конфліктів також може бути те, що учень має проблеми з адаптацією до школи та навчання. Внаслідок неправильної адаптації також можуть виникнути проблеми у спілкуванні з однолітками та небажані конфлікти. Несформованість комунікативних умінь та невміння встановити комунікацію навіть за умов бажання спілкуватися через застосування недоцільних комунікативних прийомів також є одними з причин для виникнення конфліктної ситуації. Наприклад, хлопці ображають дівчат, смікають їх за косички, намагаючись привернути увагу і потоваришувати, а отримують лише негативну реакцію з їхньої сторони. Комунікація також може бути порушена через особливості характеру і темпераменту однокласників – якщо дитина соромлива, мовчазна, замкнута, ці особливості можуть не подобатися однокласникам з протилежними якостями, і через це можуть виникнути різні непорозуміння.

Крім цього, інформація може бути невірно сприйнята та витлумачена, що також може спричинити розгортання конфлікту. Діти з гострою потребою в індивідуалізації можуть створювати конфліктні ситуації та обмеження прояву індивідуальності та деіндивідуалізації учня. Конфліктні ситуації також можуть виникати внаслідок певних дій, які можуть розцінюватися однією з конфліктуючих сторін як некоректні та несправедливі: привласнення чужих ідей та заслуг, невиконання даних обіцянок, розпускання пліток та розмови «позаочі». Варто зазначити, що обман як одна з причин виникнення конфлікту може сильно підірвати стосунки між людьми та навіть зруйнувати їх. Отже, конфлікти, які виникають в учнівських колективах можуть бути спровоковані багатьма чинниками. Ці чинники в основному пов'язані з дорослішанням, самоствердженням, порушенням міжособистісної комунікації, відмінностями в особистісних властивостях учнів.

Найкращим способом подолання конфліктів є їхня профілактика – необхідно покращувати соціально-психологічний клімат в класі. Якщо діти в класі дружні, поважають індивідуальність один одного, мають почуття згуртованості, цінують спілкування один з одним, конфліктів виникатиме набагато менше та їх вирішення буде відбуватися швидше та простіше. Конфлікти є частиною нашого життя. Як говорить стара приказка, істина народжується в суперечці. Конфлікти в шкільному середовищі не рідкість.

Вони виникають в учнівських колективах з багатьох причин, серед яких прагнення до самоствердження, небажання сприймати чужу точку зору, відсутність комунікативних навичок, жорстокість підлітків, формування нової системи цінностей, світогляду в підлітковому віці та неконтрольовані емоційні спалахи.

*Глухенька Анастасія Олегівна*

студентка Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили (м. Миколаїв)

науковий керівник: д. психол.н. І. П. Лисенкова

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ЕМІГРАНТІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ УПЕРЕДЖЕННЯ**

Серйозні зміни, що відбулися в українському суспільстві за останні два роки, спричинили не лише прямі військово-політичні конфлікти, а й гостру соціально-економічну кризу та відверті етнічні конфлікти, суттєві зміни у світогляді та психічному стані населення. Це стосується не лише фактичних емігрантів, вимушених мігрантів, а й місцевого населення, які безпосередньо перебуває у контакті з іншими.

З роками питання імміграції не втрачає своєї актуальності. Процес імміграції українців – це поширене явище, яке існувало століттями, що визначає українців, як одну з найбільш дисперсних країн у світі. Проблеми з якими стикаються мігранти, не лише соціально-правові (норми та правові положення, щодо статусу, працевлаштування тощо), а й соціально-побутові, насамперед це стосується житла та облаштування на новому місці проживання.

Детермінанти феномену психологічної адаптації іммігранта до кінця не розкриті, хоча в науковій літературі порушувалося чимало питань про «психологічну підготовку емігранта», «пристосування до стану емігранта», «емігрантську депресію», «збереження національної ідентичності серед емігрантів» і т.д. Ці дослідження характеризуються вибірковістю описуваних явищ і відсутністю єдиного погляду на проблему психологічної адаптації.

Питання адаптації емігрантів вивчали такі вітчизняні вчені, як: С. Гур'єва, Г. Зборовський, Є. Широкова, О. Михалюк, Ю. Платонов та зарубіжні дослідники: Л. Блюм, С. Вілперт, К. Гінзбург, Б. Доревенд, А. Кроплей, Е. Леєр, Г. Талінос, Е. Хамберг та ін. Дослідження вчених неоднорідні і стосуються лише частини проблеми еміграції. Науковці стверджують, що сучасне суспільство (пострадянські країни) загалом негативно ставиться до еміграції: демографічна криза, явище «соціальних сиріт», негативний образ бідних працівників за кордоном тощо. Дехто стверджує, що цей образ є поширеним, змушуючи емігрантів розривати соціальні зв'язки та з часом втрачати свою національну ідентичність.

Таким чином, сучасне українське суспільство стикається з гострою і складною проблемою психосоціальної адаптації вимушених переселенців, а також коадаптації місцевих спільнот (прийняття чи примусового прийняття переселенців). Вивчаючи питання дезадаптації, слід звернути увагу, на феномен вимушеної міграції, що визначається, як складний і багатогранний процес, у якому протягом останнього десятиліття еволюціонували етносоціальні та етнополітичні детермінанти.

Термін «міграція» визначається в словнику (від лат. *migratio* – переселення) – це коли люди (еміграція) перетинають кордони певних територій, назавжди більш-менш змінюючи місце проживання. Імміграція – в'їзд до країни на постійний або тимчасовий термін, як правило, з іншої країни для довгострокового проживання. Емігрант – це особа, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознаками раси, громадянства, національності тощо, перебуває за межами країни свого громадянства та не може або не бажає користуватися захистом країни в якій перебувала. Рееміграція – це емігранти, які повертаються до своєї країни на постійне проживання. Таким чином, викладені вище поняття характеризують зміни в життєдіяльності суб'єкта або групи суб'єтів.

У науковій літературі поняття «соціальна адаптація» визначається як пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування відповідних систем відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки, інтеграція індивіда в соціальні групи, розвиток стабільних соціальних умов діяльності, прийняття норм і цінностей, нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії.

Крім того, процес взаємодії індивіда і середовища полягає в тому, що суб'єкт знаходить і використовує відповідні засоби для задоволення власних потреб шляхом пристосування до соціальних норм, традицій і загальних вимог суспільства. Алкоголізм, розлучення та суїцидальна поведінка – є гострими серед проблем адаптації емігрантів загалом.

Проблема адаптації емігрантів була досліджена у наукових працях: Л.Л. Рибаківського, Л.А. Шайгерова, А.С. Шурупова. Вчені визначають цей процес як – пристосування суб'єкта до мінливих умов навколишнього середовища та взаємодія індивідів або соціальних груп із соціальним середовищем, під час якої їхні взаємні вимоги та очікування узгоджуються. Дослідники визначають такі основні форми соціальної адаптації емігрантів, як: прогресивна (характеризується загальним підвищенням індивідуальної життєдіяльності); особистісна (вимушену або імпульсивну зміну сфер діяльності); регресивну (характеризується загальним занепадом життєвих сил).

Процес асиміляції, емігрантів, передбачає повну інкорпорацію та інтеграцію, але цей процес не завжди відбувається швидко. Наприклад, у великих містах є етнічні анклави, де покоління емігрантів не знають мови країни проживання. Така неінтегрованість призводить до низького рівня розвитку та неможливості підтримувати необхідний рівень життя серед мігрантів. Низько-кваліфікована робота через мовний бар'єр, труднощі з інтеграцією в освітнє середовище та обмежене спілкування з домашніми

колами створили певний вакуум, з якого з роками емігрантам стає все важче «вийти».

Сучасна психологія виділяє два аспекти дослідження соціально-психологічної депривації, які видаються важливими для розуміння психологічних аспектів вимушеної міграції: соціальна ізоляція (недостатній контакт із середовищем, що негативно впливає на психічний стан людини та механізми за допомогою яких соціальна адаптація може призвести до таких психічних розладів, як самотність і депресія); розбіжність між очікуваннями та реальними умовами, що призводить до фрустрації. Виходячи з цього, можна стверджувати, що вимушені мігранти стикаються з проблемою прийняття чи відторгнення соціальним середовищем, у якому вони вимушені перебувати, а також високою фрустрацією своїх основних потреб зі звичного життя. Основні психологічні чинники, що впливають на труднощі емігрантів у новій країні проживання та їх можливі наслідки для особистості: психологічні або культурні відмінності, що є серйозною психологічною перешкодою, особливо для тих, хто емігрує до країни вперше.

Соціальний феномен – дезадаптація серед емігрантів має глибокі психологічні корені, пов'язані з несвідомою сферою психіки суб'єкта. Усвідомлення несвідомих аспектів, таких як: інфантильні тенденції; тенденції психологічної смерті та психологічна імпотенція, що може призвести до конфлікту стосунків з іншими, почуття втраченої цінності, приниження, комплексу неповноцінності, безнадійності в житті, відсутності нових поглядів на життя, втрати: орієнтирів, почуттів, розчарування та апатії, а також поведінкового програмування, підготовки до найгіршого, сумнівів щодо майбутнього, прагнення повернутися до минулого, соціального відчуження, депресії та навіть суїцидальних думок.

Отже, процес соціально-психологічної дезадаптації вимушених емігрантів, є однією з найважливіших складових всього еміграційного процесу. Форма адаптації, яку знаходять вимушені мігранти, безпосередньо залежить від причин міграції, об'єктивних і суб'єктивних умов приймаючого середовища, тому ефективність соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. У подальших дослідженнях велике значення набуває вивчення напрямків, форм і методів психологічної роботи з емігрантами.

*Дендак Тетяна Миколаївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: доктор психологічних наук, професор С. Б. Кузікова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Одним із пріоритетних напрямів сучасної системи вищої професійної освіти є підготовка фахівців, не тільки здатних до відтворення готових

знань, а й орієнтованих на самостійний розвиток фахівців, творче самовдосконалення в процесі професійної діяльності.

У зв'язку з цим особливо актуальним є дослідження проблеми професійного саморозвитку майбутніх фахівців у процесі їхнього вузівського навчання.

Самовдосконалення може передбачати вдосконалення будь-якого аспекту себе – наприклад, особистих якостей, навичок і навіть ролей, які ми виконуємо (наприклад, чоловіка або дружини, сина або дочки). Коли ми починаємо думати про самовдосконалення, може бути корисно визначити стратегію щодо того, куди ми докладаємо зусиль, щоб не витратити час на неправильні речі. Деякі аспекти нас відносно мінливі, а деякі – досить фіксовані. Отже, найкраще для нас буде зосередження наших зусиль на частинах нас, які є найбільш мінливими.

Оскільки саморозвиток особистості є цілісним процесом самозміни та особистісного зростання, що здійснюється протягом усього життя людини, включно зі стадіями професійного становлення і розвитку, він нерозривно пов'язаний з професійним розвитком, самозміною професійної структури особистості.

На цій основі можна розглядати процес професійного саморозвитку як найважливішу складову процесу саморозвитку особистості, спрямовану на самозміну своїх професійних характеристик і досягнення значущих професійних цілей.

Узагальнення теоретичних підходів до проблеми саморозвитку майбутніх психологів дає змогу сформулювати низку положень, які найповніше відображають особливості цього процесу. Ми вважаємо, що найточніше його сутність розкриває синергетичний підхід. Це означає, що процес особистісного і професійного саморозвитку являє собою цілісну, інтегративну, інформаційно відкриту систему, засновану на діяльнісному перетворенні особистістю себе.

Процес саморозвитку породжується потребами в самозміні та особистісному зростанні і здійснюється в ході саморегуляції своєї поведінки та діяльності, спрямованої на досягнення особистісно і професійно значущих цілей.

Особистісний і професійний саморозвиток є взаємопов'язаними процесами, що реалізуються під час професійного становлення фахівців і детермінованими потребами у професійному й особистісному самовдосконаленні та самоактуалізації.

Професійне становлення фахівця триває протягом професійного навчання, професійної адаптації та включає стадію професіоналізації особистості, особистісний і професійний саморозвиток здійснюється на всіх цих етапах. Особливо інтенсивно він відбувається в період професійної підготовки та перенавчання, оскільки в цей час відбуваються

прогресивні зміни в структурі особистісних і професійних якостей фахівців і майбутніх професіоналів.

Професійний та особистісний саморозвиток супроводжує процес професійного навчання і сприяє формуванню когнітивних, ціннісно-сутнісних, рефлексивних і регулятивних структур особистості майбутніх фахівців.

Саморозвиток – це усвідомлений процес, який людина здійснює без будь-якої зовнішньої підтримки, використовуючи при цьому винятково свої моральні та фізичні ресурси для того, щоб удосконалювати свій потенціал і реалізувати себе як особистість.

Саморозвиток людини розглядається в різних аспектах, найбільший інтерес викликає саморозвиток людини як суб'єкта професійної діяльності. У психологічній науці професійний саморозвиток розглядається як процес професіоналізації. Він досліджується у зв'язку з розвитком людини, її особистісними якостями, місцем і роллю здібностей та інтересів, формуванням суб'єкта праці, проблемою життєвого шляху та самовизначення, становленням професійної свідомості та самосвідомості.

Професійний розвиток – поява в психіці людини нових якостей професіонала. Тобто професійний розвиток – це і становлення професіонала, і його подальша зміна, яка може бути і прогресивною, і регресивною.

Під професійним саморозвитком розуміємо багатокomпонентний особистісно і професійнозначущий процес діяльності людини, що сприяє формуванню індивідуального стилю професійної діяльності, допомагає осмисленню передового досвіду і власної самостійної діяльності, а також є засобом самопізнання і самовдосконалення.

Виокремлюють такі структурні компоненти процесу професійного саморозвитку: мотиваційно-цільовий, змістовно-операційний та рефлексивний.

Мотиваційно-цільовий компонент являє собою сукупність умов, що визначають спрямованість і величину зусиль, яких докладають для досягнення цілей перетворення (саморозвитку); готує цілеспрямованість професійної поведінки (Котухов О.В.).

Змістовно-операційний компонент відображає обсяг того, що опановують майбутні психологи в процесі підготовки, що повинно бути сформовано і розвинуто, до чого вони мають бути підготовлені як фахівці. Даний компонент – це система наукових знань, умінь і навичок, стосунків і досвіду творчої діяльності, оволодіння якими забезпечує різнобічний розвиток особистості.

Рефлексивний компонент передбачає наявність об'єктивної оцінки своїм діям студентами в процесі цілеспрямованого професійного саморозвитку. Активна рефлексивна позиція є необхідною умовою саморозвитку фахівця, а її відсутність практично повністю виключає можливість його як особистісного, так і професійного саморозвитку.

Таким чином, професійний саморозвиток – це безперервний, свідомий, цілеспрямований процес особистісного та професійного



вдосконалення, що ґрунтується на взаємодії внутрішніх значущих і сприйнятих зовнішніх чинників.

Він спрямований на підвищення рівня професіоналізму, розвитку професійно значущих якостей та активізацію майстерності, досвіду, професійних знань і вмінь.

*Дябелко Діана Олексіївна*

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ В ПРОЦЕСІ СПІЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Конфлікти є неодмінною складовою міжособистісних відносин, оскільки кожна людина має власні потреби, інтереси та цінності, які можуть суперечити іншим людям. Якщо взяти до уваги студентську групу як соціально-психологічну систему, що складається зі студентів, які навчаються разом, можна виділити деякі психологічні особливості даної групи в процесі спільної навчальної діяльності, зокрема:

1. Нерівномірний рівень розвитку та зрілості учасників групи. У студентській групі можуть бути студенти різного віку, ступеня розвитку, знань та досвіду, що може впливати на спільну навчальну діяльність.
2. Різні цінності, інтереси та мотивації учасників групи. Студенти можуть мати різні цілі та мотивації, що може призводити до конфліктів та недорозумінь.
3. Відсутність лідера або недостатня роль лідера в групі. Наявність лідера може позитивно впливати на діяльність групи та зменшувати конфлікти.
4. Конкуренція між студентами. Конкуренція може викликати негативні емоції та недовіру, що може призводити до конфліктів.
5. Недостатня взаємодія та комунікація. Недостатня взаємодія та комунікація можуть призводити до непорозумінь та недорозумінь між студентами.

Найчастіше конфлікти виникають у студентській групі на підставі непорозумінь, пов'язаних зі спільною навчальною діяльністю.

Хотілося б наголосити про те, що конфлікти можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на відносини між людьми. Позитивні конфлікти можуть допомогти вирішувати проблеми та покращувати взаєморозуміння, тоді як негативні конфлікти можуть призвести до погіршення відносин.

Конфлікти можуть мати різний характер і виникати на основі різних причин, таких як різниця в поглядах, конкуренція, обмежені ресурси та інші фактори.

Студентська група є особливим середовищем, де студенти взаємодіють один з одним, співпрацюють і вчаться разом. У такому середовищі можуть виникати конфлікти, пов'язані з різницею в поглядах, характерами та цінностями. Негативні наслідки конфліктів у студентській групі можуть впливати на навчальний процес та студентське середовище в цілому. Тому важливо вчасно виявляти та вирішувати конфлікти.

Зберегти гарні взаємини з іншими людьми та уникнути конфліктів, можуть допомогти такі риси як:

- відкритість
- толерантність
- емпатія.

При виникненні конфліктів важливо виявляти терпіння та пошукати способи вирішення проблем, які б задовольняли інтереси усіх сторін. Для успішного вирішення конфлікту необхідно вміти слухати іншу сторону, дотримуватися правил спілкування, використовувати аргументи та пошукати компромісні рішення. Важливо розвивати навички спілкування та комунікації, щоб уникнути конфліктів у студентській групі. Спілкування має бути відкритим, толерантним та ефективним. Також потрібно не забувати враховувати індивідуальні особливості студентів, їх характер та цінності, які можуть впливати на взаємодію в групі.

Щодо методів вирішення конфліктів саме в студентській групі, вони можуть бути різними в залежності від характеру та складності. Можна виділити наступні шляхи подолання:

- Комунікація: Один з найважливіших шляхів вирішення конфлікту полягає в ефективній комунікації. Студенти повинні взаємодіяти між собою із повагою та вислуховувати позиції інших.
- Медіація: Якщо студенти не можуть розв'язати конфлікт самостійно, то вони можуть звернутися до медіатора. Медіатор – це третя сторона, яка допомагає студентам знайти спільне рішення.
- Пошук компромісу: Іншим шляхом вирішення конфлікту може бути пошук компромісу. Студенти можуть знайти таке рішення, яке задовольняє потреби кожної сторони.
- Розвиток емоційного інтелекту: Студенти можуть вдосконалити свої навички управління емоціями та взаємодії з іншими людьми. Це допоможе їм бути більш відкритими до думок та почуттів інших та зменшити кількість конфліктів.
- Розуміння іншої точки зору: Студенти можуть вчитися розуміти іншу точку зору та перспективу, що може зменшити напруженість та конфліктність у групі.
- Спільна діяльність: Студенти можуть спільно працювати над проектами або завданнями, що може зблизити їх та зменшити кількість конфліктів.

- Пошук підтримки: Студенти можуть звернутися до вчителя або психолога з метою отримати підтримку та пораду щодо вирішення конфлікту.

*Ella S. Eminova*

Student of Melitopol State Pedagogical University  
named after Bohdan Khmelnytsky

Supervisor: Doctor of Psychology, Professor O.V. Kovaleva

**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL NEEDS OF WOMEN TO  
SUCCESSFULLY OVERCOME THE CONSEQUENCES OF  
TEMPORARY PROTECTION IN ENGLAND**

Given the current Ukrainian realities, characterized by extreme instability, local military conflict, and deteriorating political and economic situation, the massive movement of Ukrainians abroad is one of the biggest challenges facing Ukraine since its independence. Overcoming the negative consequences of forced migration and ensuring the rights and freedoms of Ukrainians abroad is seen as one of the tasks of the Ukrainian state. Migration is one of the most pressing issues in the world. It can be said that there is no person who is not familiar with migration. However, experts recognize the considerable complexity of managing migration processes. Since the outbreak of war in Ukraine, the problem of internal and external migration has become critically acute. According to the official government portal gov.uk, more than 100,000 Ukrainians have received visas and arrived in the UK, and more than 37,000 more may use visas in the near future. England accounts for the largest share of visas issued. It is worth noting that the UK, unlike other European countries, did not grant temporary asylum to Ukrainian refugees, but accepted them under the procedure as ordinary migrants, granting Ukrainians the same rights to work, medical care, education and other benefits as British citizens.

In recent decades, migration has become one of the world's major problems. This is especially true of forced migration, which, unlike voluntary migration aimed at improving living conditions, is a type of movement where people fleeing threats to their lives and other persecution leave their places of permanent residence and seek refuge in other regions of the country or abroad.

Forced migrants are a group of people who are in the greatest need of protection and comprehensive assistance. The mental health of forced migrants deteriorates as a result of hostilities, repression, moral pressure, loss of loved ones, property, etc. However, the first years of staying in a new place have an even greater impact. Culture shock, stress related to adaptation, and in some cases the uncertainty about further actions after the end of the war, aggravate the psychological problems of forced migrants.

Ukrainians fleeing the war and leaving the country may face the "refugee syndrome". This is a popular name for a whole group of factors and symptoms that mutually affect a person forced to suddenly change their place of residence and culture.

"Refugee syndrome" is an undiagnosed syndrome that is not recognized in the world classification of diseases. It is a general term for a set of symptoms when a person who has fled a country because of war experiences constant anxiety, mood swings, depressive episodes, and is unable to make plans for the future. "Refugee syndrome can develop into PTSD, learned helplessness, and clinical depression.

The situation of forced migration should be considered as one of the types of extreme impact on a person. The extremity of such a situation is determined, on the one hand, by the high level of stress resistance of the event that caused the migration, and, on the other hand, by the duration of the process of adaptation to new conditions. In this case, contact with a different culture causes identification confusion, rejection, and a sense of inferiority among forced migrants. The basic structures of the personality, in particular, the general picture of the world and the image of the self, are destroyed, the boundaries between the inner and outer world, between life and death are erased, and values, systems, and attitudes towards other people change dramatically. Deprivation and isolation of forced migrants reduce their sense of self-worth, develop social disintegration, and reduce the adaptive capacity of the individual.

It should be noted that during the study of this topic, a group of 40 Ukrainian women who fled the country because of the full-scale war were interviewed. According to the results, 70% of the women surveyed plan to stay in England or abroad after the war ends and the territories of Ukraine are de-occupied. However, it should be borne in mind that under favorable conditions, adaptation is a complex and stressful process.

Adaptation is one of the main criteria for differentiating normality and pathology within human mental activity. In a forced migration situation, the line between normal and pathology fades and fades. What is considered a mental health disorder in normal life conditions may be a normal reaction to abnormal circumstances in a situation of forced migration due to war. Difficulties in surviving in new conditions form a specific psychosomatic experience of Ukrainian migrant women. The problem of migrants' subjective well-being involves taking into account how a person experiences satisfaction with the results of their activities and social activity, what mental states are characteristic of them, and how positive they are. Since the experience of subjective well-being is one of the main foundations of human mental health.

The question of the impact of personal characteristics on the adaptation of forced migrants is complicated by the fact that a number of factors should be taken into account to determine these characteristics. For example, a person's

place of residence before migration (occupied territory, combat zone, relatively calm territory of the state), time spent abroad (temporarily, until the end of the war and de-occupation of the territory of Ukraine or resettlement for permanent residence), relatives who remained in Ukraine (the place of residence of relatives is occupied territory, combat zone, relatively calm territory), affiliation of a family member with the Armed Forces or other security forces, and general policy of England (It should be noted that the legal period of stay of Ukrainians under visa programs is 3 years and does not lead to residency).

According to the survey, most of the women surveyed are of working age, married, with husbands remaining in Ukraine (only 30% of the respondents came to England with their husbands), and have children, which causes a problem of keeping the family together and raising children properly.

The overwhelming majority of Ukrainian women in England are lowering their social status, doing low-skilled, non-prestigious work. Many take this for granted, inevitable.

Forced migrants attribute the decline in their health, mood, tone, fatigue, and depression not to objective reasons (climate, food, environment, etc.), but to their own moral state, overwhelmingly from hard work, the war in Ukraine, isolation from family and home, and loneliness.

A negative emotional state, manifestations of anxiety, and confusion are caused not only by employment problems, but also by the very fact of the language barrier, social and cultural environment.

It is worth emphasizing once again that the availability of social support at various levels - informational, emotional, and instrumental - contributes to better adaptability of Ukrainian migrants, with emotional support being the most important for psychological well-being.

In a situation of forced migration, protective psychological mechanisms are clearly manifested and crisis coping strategies aimed at maintaining a positive identity are formed. Activation of defense mechanisms leads to the formation of specific defense complexes.

Thus, the social and psychological needs of women in England who have been forced to migrate are based primarily on stabilizing and improving their emotional state. The challenges faced by Ukrainian women in England have had a negative impact on the psychological state of women, which has already deteriorated due to the war in Ukraine. Who do we feel ourselves to be first and foremost: Ukrainians, Europeans, or citizens of the world? What will migration processes in Ukraine and the world lead to? These are the questions that we cannot help but think about today. Understanding the psychological foundations of forced migration should help to overcome the narrowness and fragmentation of the thinking of the modern generation, which is characterized by a high level of social mobility, for whom migration movements are increasingly becoming a strategy of life-creation, a way of life, a manifestation of human essence, self-actualization, and a desire to survive.

**Євтушенко Олена Миколаївна**

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доц. А. В. Вертель

## **РОЛЬ ГУМОРУ У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Поняття резильєнтності особливо актуалізується в періоди як особистісних, так і суспільних потрясінь. Однак попри очевидну значущість резильєнтності, в науці досі не випрацьований єдиний погляд на те, як саме вона формується і з яких компонентів складається. Саме тому вивчення взаємозв'язку резильєнтності й окремих рис, навичок, процесів, які сприяють її формуванню й посиленню, становить дослідницький інтерес та має прикладне значення.

Тему резильєнтності активно досліджують у західній науці протягом останніх півстоліття, зокрема, такі вчені як Дж. Боннано, С. Брукс, К. Коннор і Дж. Девідсон, М. Рутгер, С. Саутвік та інші. В українській психологічній науці тему резильєнтності до повномасштабного вторгнення розглядали окремі вчені, серед яких С. Кузікова, Г. Лазос, З. Кіреєва та співавтори, тоді як під час повномасштабної війни фіксуємо сплеск цікавості до теми (серед дослідників – Т. Грубі, Є. Мартиненко та Н. Підбуцька, Л. Рень, О. Романчук та інші). При тому, що вивчення феномену резильєнтності є дуже активним, лише окремі розвідки вивчають роль гумору в її формуванні (зокрема праці дослідників Ш. Кеннісон, Н. Куйпер, К. Кулман та співавторів).

Розглядаючи взаємозв'язок гумору і резильєнтності, варто в першу чергу зупинитися на визначеннях понять. Відповідно до словника Американської психологічної асоціації (АРА), резильєнтність – це процес і результат адаптації до складного життєвого досвіду, зокрема завдяки ментальній, емоційній і поведінковій гнучкості та пристосуванню до зовнішніх і внутрішніх вимог. На резильєнтність впливає, як люди сприймають світ і взаємодіють із ним, доступність і якість соціальних ресурсів і використовувані копінгові стратегії.

Гумор же – це здатність сприймати або виражати кумедні аспекти ситуації. В контексті нашого дослідження важливим є те, що гумор може проявлятися в кількох стилях (за Р. Мартіном), функції яких С. Скворцов та О. Зайва описують так:

1. *Самопідтримуючий гумор* – переважно спрямований на розв'язання та владнання внутрішніх конфліктів особистості, при цьому толерантний та терпимий до оточуючих.
2. *Агресивний гумор* – використовується на користь особистості, проте за рахунок стосунків з оточуючими, це гумор, що зневажає та кривдить інших.

3. *Афіліативний гумор* – основною метою є покращення міжособистісних стосунків зі збереженням самоприйняття та самоповаги.

4. *Самопринижуючий гумор* – стимулює розвиток стосунків з оточуючими за власний рахунок, через самоприниження.

Вивчення взаємозв'язку гумору і резильєнтності почалося з 1980-х років. Перші розвідки розглядали гумор як фактор, що сприяє формуванню стійкості, однак не обґрунтовували це емпірично. Крім того, гумор розглядали як копінговий механізм, що допомагає долати стрес і відтак посилювати резильєнтність.

Т. Елах і співавтори вказують, що відповідно до теорій резильєнтності психологічний добробут пов'язаний із переживанням позитивних емоцій: ті люди, які частіше переживають позитивні емоції, зазвичай виявляються більш щасливими й резильєнтними. Вагому роль у цьому процесі може грати гумор, оскільки він здатен викликати такі переживання, як радість, утіха, задоволення.

Як зазначає Н. Куйпер, підтвердити припущення про вплив гумору на формування резильєнтності вдалося завдяки емпіричним дослідженням. Ці роботи варіюються від прикладів використання гумору в екстремальних ситуаціях (наприклад, парамедиками) до вивчення впливу гумору на загальне благополуччя особистості. Однак при цьому дослідники переважно розглядають гумор як винятково позитивне явище.

Саме тому більш показовим є дослідження, які враховують стилі гумору в контексті формування резильєнтності. Серед них відзначимо розвідку Ш. Кеннісон, у якій дослідниця вказує не те, що вищі рівні використання позитивних стилів гумору (самопідтримуючого та афіліативного), а також зменшене використання негативних стилів (агресивного та самопринижуючого) пов'язані з вищими рівнями резильєнтності, а також вищими показниками добробуту й щастя. При цьому результати вченої показують, що більший вплив на загальне покращення добробуту має саме зниження використання негативних стилів, тоді як вище використання позитивних (адаптивних) стилів має менш статистично виражений результат.

Натомість П. Бхаттачарія та співавтори виявили, що найбільш важливу роль грають саме адаптивні стилі гумору, особливо ж – самопідтримуючий.

На вплив адаптивних стилів гумору на формування резильєнтності вказують і К. Кулман зі співавторами. У їх роботі досліджено взаємозв'язок між, зокрема, використовуваними стилями гумору й вираженістю таких наслідків COVID-19 як тривожність, депресія, порушення сну й проактивна агресія. Дослідники встановили, що дві форми адаптивного гумору сприяють резильєнтності різними шляхами: самопідтримуючий – завдяки тому, що викликає позитивні переживання (задоволення, радість тощо), а афіліативний – завдяки тому, що зміцнює стосунки з оточуючими, сприяє соціальній

згуртованості й залученості. Використання цих стилів у поєднанні з когнітивним переструктуруванням показали себе як такі, що здатні зменшити негативні впливи пандемії на ментальне здоров'я.

Феномен резильєнтності залишається актуальним, але досі не має однозначного трактування серед дослідників через свою комплексність. Взаємозв'язок гумору й резильєнтності особистості протягом довгого часу в психологічній науці розглядався з точки зору теорії, однак сьогодні емпірично встановлено, що афіліативний і самопідтримуючий стилі гумору є вагомими факторами формування й зміцнення резильєнтності.

***Колесник Катерина Миколаївна***

магістр Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди (м. Харків)

науковий керівник: к.психол.наук М. О. Нестеренко

### **АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В умовах війни проблема адаптації особистості є актуальною, оскільки кожній людині доводиться долати різного роду перешкоди, психотравмуючі ситуації, використовувати внутрішні ресурси. Особливо гостро вона відчувається у здобувачів вищої освіти, насамперед у першокурсників, життєдіяльність яких пов'язана не лише з негативними впливами війни, але й з новими умовами й вимогами навчання, новим оточенням, збільшенням інтелектуального та нервово-емоційного навантаження. Це часто призводить до дезадаптації здобувачів першого курсу (Жигайло Н., 2012).

Війна має психологічні наслідки для здобувачів. Травма війни може призвести до погіршення психічного здоров'я, включаючи тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці проблеми з психічним здоров'ям можуть мати значний вплив на академічну успішність здобувачів-першокурсників. Проте, незважаючи на виклики війни, першокурсники можуть адаптуватися до умов війни та продовжувати навчання.

Узагальнення підходів до визначення поняття адаптації дозволяє розглядати адаптацію особистості як процес пристосування до нових умов, входження до нового соціального середовища, вироблення нових форм поведінки (Спіріна Т., Зарюгіна Ю., 2019). Адаптація здобувачів до навчальної діяльності – це безперервний, внутрішньо обумовлений процес, для якого характерно формування ставлення особистості до умов навчання, що пов'язане з активністю та спрямованістю майбутніх професіоналів.

Процес адаптації до навчальної діяльності здобувачі першого курсу не проходять однаково. Його часові межі коливаються в межах року. При цьому адаптивний процес може бути двох видів: активна адаптація і пасивна. Активна адаптація характеризується формуванням нової мети (повна



реалізація у новому оточенні), прийняттям норм і цінностей нового соціального оточення. Пасивна адаптація – першокурсник приймає норми і цінності нового соціального оточення, але не прагне нічого суттєво змінювати, обирає нескладні види діяльності (Спіріна Т., Зарюгіна Ю., 2019).

У психологічній науці описують декілька видів адаптації першокурсників: соціальну, соціально-психологічну, соціально-професійну, соціально-фахову (Довгань Н., 2020). Соціально-психологічна адаптація вважається досить важливою для першокурсників, оскільки багато в чому визначає успішність і продуктивність їхнього навчання, розвиток професійних якостей та професійної кар'єри у майбутньому.

Також розглядають формальну адаптацію (приспосовування до нового оточення, зміна режиму, вимог і обов'язків тощо), суспільну адаптацію (інтеграція або об'єднання першокурсників у академічну групу і інтеграція даних груп із оточенням здобувачів у цілому; відбувається прийняття норм і цінностей нового соціального оточення, взаємодії), дидактичну адаптацію (підготовка першокурсників до нових форм і методів навчальної діяльності). Дослідники зазначають, що всі види адаптації взаємопов'язані між собою.

Науковці зазначають, що успішність адаптації особистості визначається об'єктивними (соціальна підтримка, місце проживання до навчання, соціальний статус, соціальне оточення, життєвий досвід, стан здоров'я тощо) і суб'єктивними (індивідуально-психологічні характеристики) чинниками.

Соціальна підтримка стосується емоційної, інформаційної та матеріальної допомоги, яку надають родина, друзі та інші члени громади. Соціальна підтримка вкрай необхідна для студентів-першокурсників в умовах війни, оскільки забезпечує відчуття причетності, комфорту та орієнтування. Соціальна підтримка також може надавати практичну допомогу, таку як фінансова допомога або доступ до освітніх ресурсів, що може підвищити академічну успішність студентів (Литвиненко О., 2018).

Однією з найважливіших особистісних характеристик, яка сприяє успішній адаптації, є емоційна стійкість. В умовах війни стійкість є важливою для першокурсників, оскільки вони стикаються з кількома проблемами, зокрема втратою освітньої інфраструктури та ресурсів, втратою житла, проблемами психічного здоров'я та економічними труднощами. Стійкість дозволяє здобувачам продовжувати навчання, незважаючи на ці труднощі, тим самим підвищуючи їхні шанси на академічний успіх.

Ще однією характеристикою є здатність особистості контролювати свої емоції, поведінку та мотивацію, тобто саморегуляція. В умовах війни саморегуляція є важливою для першокурсників, оскільки вона дає їм змогу зберігати зосередженість, мотивацію та емоційну стабільність, незважаючи на труднощі, з якими вони стикаються. Дослідники також вказують на роль захисних механізмів у адаптації першокурсників як відповідей на появу складних життєвих умов (Чижова М., 2018; Нестеренко М., Лисенко Л., Коваленко М., 2019).

Також визнають успішність адаптації першокурсників гнучкість і почуття мети. У контексті війни гнучкість дозволяє їм адаптуватися до мінливих умов і викликів, з якими вони стикаються, а почуття дає здобувачам відчуття напрямку та мотивації.

Першокурсники мають адаптуватися до нових умов життєдіяльності відповідно до нових соціальних функцій і до специфіки роботи навчального закладу.

Таким чином, вплив війни на освіту та адаптацію до навчання першокурсників є значним і далекосяжним. Проте, подолання здобувачами першого курсу у процесі адаптації низки об'єктивних і суб'єктивних труднощів дозволить їм пристосуватися до умов війни та продовжити навчання.

***Кухарєва Єлизавета Сергіївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А.С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доц. Н. О. Єрмакова

### **ПРИЧИНИ, ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯУ СТУДЕНТІВ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ**

Російсько-українська війна значно підсилила актуальність адаптації до умов сьогодення: хронічна втома та емоційне виснаження стали постійними супутниками багатьох з них. Потреба бути в курсі останніх новин, постійно знаходитись на зв'язку, вислуховувати та співчувати іншим, чекати гарних новин з фронту, волонтерити та допомагати, вимагає великої концентрації зусиль, втомлює і виснажує навіть молоду особистість. Знання способів профілактики емоційного вигорання є надзвичайно важливим, оскільки це багато в чому визначає успішність адаптації у цей надзвичайно складний час.

За визначенням ВООЗ, синдром емоційного вигорання (СЕВ) – реакція організму, процес поступової втрати емоційної та фізичної енергії, що проявляється такими симптомами: відчуття постійної втоми; відчуття емоційного і фізичного виснаження; незмінний інтерес до появи чогось нового; слабкість, відсутність енергії; часті безпричинні головні болі; безсоння – відчуття безпричинної нестачі сну, пасивність, депресія; підвищена дратівливість; «самознищення»; страх; постійне відчуття тривоги; панування думок, що «усе втрачено», «нічого не вийде»; безпідставні негативні емоції; низька критичність.

Дослідження показують, що люди з внутрішнім локусом контролю мають менше психологічних проблем, ніж люди з зовнішнім локусом контролю. Так, І. Моцонелідзе (2011) повідомляє, що тривожність і депресія вищі у екстерналів, у них також нижча самооцінка, ніж у інтерналів.

Екстернальність, на думку вченого, пов'язана з поганою вербальною адаптацією, можливо тому, що людина не вірить, що її доля залежить від неї самої, і це призводить до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Ще одна характерна риса – схильність до інтроверсії, яка концентрує інтереси на власному внутрішньому світі. Зовні це проявляється як емоційна замкнутість, формалізація контактів. Зазвичай таким людям важко перебудувати свої життєві плани та стереотипи поведінки, тому вони рідко можуть самостійно подолати проблему емоційного вигорання.

Певне значення у розвитку синдрому емоційного вигорання мають такі особистісні характеристики, як емоційна нестабільність, сором'язливість, недовірливість, почуття провини, консерватизм, імпульсивність, напруженість, замкнутість.

Дж. Фрейденберг (1974), який охарактеризував «людей вигорання» як «людей співчутливих, людяних, м'яких, вразливих, ідеалістичних, орієнтованих на інших, інтровертів, фанатів і в той же час нестійких до стресу» типів особистості, визначив їх як особливо схильні до емоційне вигорання:

1. Надмірно відповідальний тип – людина, яка повністю віддана роботі, має тенденцію перестаратися. Обмежений з трьох сторін: влада його потреби, потреби клієнтів і керівництва.
2. Надмірно відданий роботі і незадоволений життям цілеспрямований працівник. Він використовує роботу як заміник соціального життя і настільки занурюється в неї, що не має часу на себе. Це призводить до втрати себе.
3. Авторитарний працівник, який покладається на свій авторитет, щоб керувати іншими людьми, і очікує найбільшої покори від своїх підлеглих, незважаючи на величезні емоційні витрати.
4. Трудоголік – це професіонал, який схильний ідентифікувати себе з тими, з ким і для кого працює. Він ризикує занадто захопитися роботою і загубитися в житті.

О. Вовченко (2018) вважає, що причиною емоційного вигорання, швидше за все, є позиція професіонала, який вірить і дотримується чотирьох міфів: я не можу помилятися; я повинен бути стриманим; я не маю права бути упередженим; Я повинен бути прикладом для наслідування в усьому.

У роботах Л. Кондрацької (2006; 2011; 2019) зазначено, що низька самооцінка може призводити до вигорання та відображати наслідки вигорання. Також у результаті аналізу досліджень цієї авторки показано залежність між синдромом емоційного вигорання та проявами акцентуацій характеру.

На основі досліджень, проведених С. Івлєвою, Т. Шаталовою (1976), І. Карякою (2019), прослідковується взаємозв'язок акцентуацій характеру з емоційним вигоранням:

- 1) педантизм – сумлінність, надмірна, хвороблива акуратність, прагнення домогтися зразкового порядку в будь-якій справі;

2) демонстративність (такі люди прагнуть у всьому бути першими, завжди бути в центрі уваги); 3) емотивність – схильність сприймати біль іншого як власний, що межує з патологією, самознищенням – з вираженою нестачею сил протистояти всім несприятливим обставинам.

І. Моцонелідзе (2019) також характеризує прояв взаємозв'язку індивідуальних відмінностей у схильності до розвитку синдрому емоційного вигорання та типологічних особливостей нервової системи (слабкість, лабільність), які можуть, на його думку, опосередковано свідчити про наявність природних передумов стійкості до емоційного вигорання.

Отже, джерела емоційного вигорання навряд чи пов'язані лише з індивідуальними факторами. Аналізуючи наведений матеріал, слід зазначити, що вигорання є результатом інтеграції особистісних якостей особистості, її міжособистісних стосунків і професійної ситуації, в якій вона перебуває.

*Методичні засади профілактики емоційного вигорання:*

Розробляючи концепцію тренінгу емоційної стійкості для студентів, ми спираємося на теорію емоційного інтелекту Д. Гоулмана (2020), яка включає самосвідомість, контроль над імпульсивністю, наполегливість, впевненість у собі, мотивацію, емпатію та соціальну чутливість. Концептуальною також є теорія ресурсозбереження (Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова, 2009), згідно з якою кожна людина володіє великою кількістю зовнішніх і внутрішніх ресурсів.

Виходячи з основних цілей і завдань психопрофілактики СЕВ, наш тренінг емоційної стійкості фокусується на інтерактивних, активних, психопрофілактичних і психокорекційних методах з метою виявлення та розвитку зовнішніх і внутрішніх ресурсів емоційної стійкості людини.

Тренінг орієнтований на першокурсників (16-18 років), враховує специфіку молоді. Тренінг розрахований на 16 академічних годин, 4 дні по 4 заняття. Кожен навчальний блок складається з окремої сесії або кількох сесій. Кожен новий сеанс починається з привітання та активаційної вправи. У програмі навчання чергуються теоретичний, у формі міні-лекцій, і практичний матеріал. Кінець заняття супроводжується роздумом над змістом, емоційним самопочуттям учасників і прощанням з групою, обраною на першому занятті.

У перший день тренінгу пропонуються методики введення в проблему емоційної стійкості, ознайомлення з темою стресу та занурення («Я і стрес»). Студентам необхідно пригадати найнеприємніші ситуації під час навчання в ЗВО та коротко їх описати. За отриманим матеріалом моделюються ситуації рольової гри.

Другий день тренінгу присвячений видам стресу, виявленню стресорів в освітньому середовищі. На третій день навчальної роботи використовуються методи, спрямовані на вивчення зовнішніх і внутрішніх ресурсів першокурсників. На жаль, більшість молодих людей мало

приділяють уваги своєму здоров'ю і не дбають про його збереження. Таким чином, запропонована методика підкреслює важливість цих ресурсів.

Четвертий день представлений робочим блоком із саморегуляції. Кожен студент-учасник аналізує, інтегрує отримані результати, виявляє свої приховані ресурси та будує свою ефективну модель дій у ситуації підвищеної емоційної напруги.

Повний обсяг тренінгової програми представлений у нашій бакалаврській роботі.

***Мірошніченко Віталій Миколайович***

магістрант Сумського державного педагогічного університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

## **ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДОВИХ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Особливостям адаптації людини після перенесених стресових подій присвячена велика увага вітчизняних і зарубіжних вчених. Авторами (О.О.Буряком, М.І.Гіневським, Г.Л.Катерушою, 2015; О.М.Кокуном, Н.А.Агаєвим, І.О.Пішко, Н.С.Лозінською, В.В.Остапчуком, 2017; а також – В.О.Пономаренком, В.О.Бодровим, О.О.Обозновим, Ю.І.Погодіним та ін.), визначено, що психологічні наслідки впливів психогенних факторів військових конфліктів обумовлюють широке коло різноманітних порушень, які різними характеризуються дослідниками як бойові психічні травми, гострі реакції на стрес, соціально-стресові розлади, комбатантна акцентуація особистості, ПТСР та ін.

А. Г. Маклаков (2001) визначає як окрему категорію *адаптаційний потенціал особистості*, що виступає інтегральною характеристикою психічного розвитку особистості, і дозволяє диференціювати людей за ступенем їх стійкості до впливу психоемоційних стресорів, а також – з певним ступенем успішності вирішувати завдання прогнозування ефективності діяльності в різних умовах, в тому числі – і екстремальних. Погоджуючись із автором, вважаємо, що підсилення цієї психологічної характеристики значною мірою сприятиме відновленню фізичного, психологічного та соціального статусу військовослужбовців.

У нашому дослідженні особливостей особистісного адаптаційного потенціалу взяли участь 20 військовослужбовців, які були в зоні бойових дій. Для проведення дослідження були обрані наступні методики: Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ) авторів А. Маклакова і С. Чермяніна (2016), який діагностує адаптивність випробуваного за такими параметрами: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність та "Шкала реактивної та особистісної тривоги" (ШРОТ) авторів Ч. Спілберга –Ю. Ханіна (2016), яка дозволяє диференційовано

вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, що пов'язаний з поточною ситуацією, у якій знаходиться людина.

Результати першої методики свідчать, що за шкалою *поведінкова регуляція*, жоден з опитаних не має на даний момент високого рівня її розвитку, лише 7 осіб (35%) мають середній рівень. Низький рівень поведінкової регуляції, певну схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності має переважна більшість – 13 опитаних (65%).

За шкалою *комунікативний потенціал* спостерігається дещо інша ситуація. Також ніхто не має високого рівня розвитку комунікативних здібностей, проте 17 осіб (85%) мають середній показник і лише 3 опитаних (15%) мають низький рівень розвитку комунікативних здібностей, утруднення в побудові контактів з оточуючими, прояви агресивності, підвищену конфліктність.

За таким показником особистісного потенціалу, як *моральна нормативність*, встановлено відсутність високого рівня розвитку даної якості, 16 досліджуваних (80%) мають середній рівень прояву даної якості, і 4 особи (20%) не можуть адекватно оцінити своє місце і роль в колективі та не прагнуть дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

За результатами БОО «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) нами також було виявлено, що в 10 осіб (50%) мають місце дезадаптаційні порушення, а саме: *астенічні реакції*, що характеризуються порушенням сну, зниженням апетиту, відсутністю мотивації до трудової діяльності, низькою толерантністю до несприятливих факторів праці, високим рівнем тривожності, іпохондрічною фіксацією та *психостенічні реакції* для яких типовим є високий рівень нервово-психічної напруги, агресивність, погіршення міжособистісних контактів, порушення моральної орієнтації, явища афективного збудження і гальмування.

Кількісні показники розподілу вираженості складових адаптаційного потенціалу у військовослужбовців представлені на рис. 1.

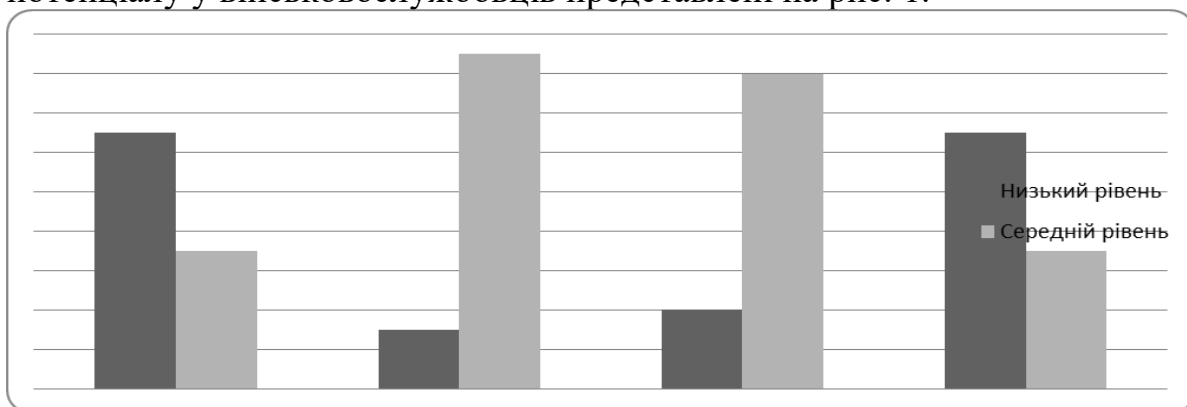


Рис. 1 Рівні прояву складових адаптаційного потенціалу у військовослужбовців за багаторівневим особистісним опитувальником "Адаптивність" (МЛЮ-АМ).

Дані методики свідчать про те, що 13 осіб (65%) мають знижений особистісний адаптаційний потенціал. В цих осіб наявні ознаки явних акцентуацій характеру і деякі ознаки психопатії, а психічний стан можна охарактеризувати як пограничний. Процес адаптації до умов військового життя відбувається дуже важко і характеризується порушеннями функціонального стану, нервово-психічними зривами. Отже, дві третини опитаних респондентів відзначаються низькою нервово-психічною стійкістю, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки. Лише одна третина досліджуваних – 7 осіб (35%) – має задовільний особистісний адаптаційний потенціал, показує ознаки різноманітних акцентуацій, які в звичайних умовах частково компенсовані, проте можуть загостритися при зміні діяльності. Ці особи, як правило, володіють невисокою емоційною стійкістю. Процес адаптації зазначених респондентів відбувається важко, можливі асоціальні зриви, прояви агресивності та конфліктності. Функціональний стан на початковому етапі адаптації може бути порушеним. Дані особи потребують постійного контролю.

Таким чином, у досліджуваній групі військовослужбовців, які були в зоні бойових дій, відзначено знижений особистісний адаптаційний потенціал.

Також у процесі дослідження було використано методику "Шкала реактивної та особистісної тривоги" Ч. Спілберга –Ю. Ханіна. У ході тестування взяло участь 20 військовослужбовців, які були в зоні бойових дій. Кількісні показники розподілу вираженості ситуативної та особистісної тривожності як складових адаптаційного особистісного потенціалу у військовослужбовців представлені у табл. 1.

Таблиця 1

*Особливості прояву тривожності у військовослужбовців за методикою "Шкала реактивної та особистісної тривоги" Ч. Спілберга –Ю. Ханіна.*

Показник	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
	низька	помірна	висока	низька	помірна	висока
Кількість осіб	0	3	17	0	4	16
%	0	15	85	0	20	80

Отже, у досліджуваній групі військовослужбовців, що були в зоні бойових дій, слід відмітити переважання високих показників рівня тривожності. За результатами методики при *ситуативній тривожності* помірний показник спостерігається лише у 3 осіб (15%), високий показник серед досліджуваних мають 17 осіб (85%). При дослідженні особистісної тривожності помірний показник виявився у 4 осіб (20%), високий показник серед досліджуваних мають 16 осіб (80%). Високий рівень зазначеної особистісної характеристики проявляється у домінуванні тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливих для себе.

Таким чином, учасники бойових дій зазнають труднощів процесу психологічної адаптації. Вони мають знижений адаптаційний потенціал,

проявами чого виступає домінування низьких показників поведінкової регуляції та особистісного адаптаційного потенціалу. Досліджувані відзначаються переважанням високих рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності. Наслідками виявлених тенденцій є зростання проявів конфліктної поведінки в соціальному середовищі, небажання йти на компроміси, психогенних розладів.

*Пухно Світлана Валеріївна*

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми)

### **ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»**

Завдання педагогічних ЗВО – формування компетентного вчителя, що здатний до ефективного виконання завдань професійної діяльності, конструктивної взаємодії, навчання протягом життя. Серед компетентностей сучасного педагога вагомим місцем займає конфліктологічна компетентність, як складова конфліктологічної культури. Конфліктологічна культура особистості, як складова психологічної культури, полягає в умінні людини попереджувати та вирішувати різні соціальні конфлікти. Вказане на сьогодні постає важливим фактором соціалізації особистості в складних сучасних умовах сьогодення. Згідно сучасних досліджень, конфліктологічна культура фахівця полягає у використанні конфліктологічних знань в ході виконання фахівцем професійних функцій в конфліктологічному середовищі або умовах конфлікту. Конфліктологічна культура розглядається дослідниками як частина більш широкого явища – професійна культура.

Під час опанування складовими дисципліни «Психологія», як дисципліни професійної підготовки майбутніх вчителів, відбувається формування конфліктологічної компетентності як компоненту конфліктологічної культури педагога.

Відповідно даних сучасних досліджень, умови професійного середовища на сьогодні є конфліктогенними, що негативно позначається на ефективності професійної діяльності сучасних вчителів. Формування компонентів конфліктологічної культури майбутніх вчителів, зокрема, – конфліктологічної компетентності студентів ЗВО під час навчання полягає у забезпеченні успішності виконання завдань професійної діяльності. Сучасними дослідниками визначено, що вчителі-початківці не завжди можуть прогнозувати і попереджувати конфлікти, раціонально поводити себе під час переговорного процесу, конструктивно вирішити конфлікт. Відповідно, актуальність проблеми розробки методів формування



компонентів конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів шляхом впровадження в освітній процес ЗВО інноваційних методів навчання не втрачає актуальності.

Структура конфліктологічної культури представлена наступними компонентами: конфліктологічна грамотність (засвоєння знань, соціальний досвід їх застосування на практиці); конфліктологічна готовність (здатність діагностики конфліктної ситуації, прогнозувати наслідки); конфліктологічна компетентність (вміння керувати конфліктами). Вказані компоненти формуються в ході спеціальної підготовки відповідно до особливостей професійної взаємодії і передбачають наявність психологічних, зокрема, – конфліктологічних знань, розвиток певних якостей особистості, компетентності щодо управління конфліктами під час виконання завдань професійної діяльності.

Конфліктологічна компетентність полягає у здатності людини до конструктивної міжособистісної і взаємодії «особистість – група», розуміння феномену «конфлікт»; вмінь та навичок ефективного спілкування під час конфліктів; визначення особливостей емоційних станів учасників конфліктів; вміння обирати стратегії поведінки в конфлікті; вмінні конструктивного розвитку конфліктів та прогнозування їх наслідків, тощо. В процесі формування конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів – студентів першого курсу, здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти СумДПУ імені А.С. Макаренка, має навчальна дисципліна «Психологія». Структура дисципліни містить наступні компоненти: загальна, соціальна та вікова психологія. Складовою соціальної психології є курс з конфліктології, що містить аналіз феномену соціально-психологічного поняття «конфлікт» (види конфліктів і причини їх виникнення, їх прогнозування, структура конфлікту, особливості динаміки, стратегії поведінки в конфлікті, наслідки конфліктів, способи врегулювання конфліктів, тощо).

Дисципліна «Психологія» передбачає лекційні та практичні заняття, на яких відбувається виконання студентами – майбутніми вчителями практичних завдань щодо оволодіння навичками діагностики конфліктів, їх прогнозування, міжособистісної взаємодії в конфлікті, навичками психологічної самодіагностики індивідуально-психологічних і особистісних характеристик. До завдань дисципліни входить виконання студентами самостійної роботи різної тематики проблемного характеру і передбачають можливості використання здобутків вивчення тем з конфліктології під час вирішення психологічних задач. В ході виконання завдань освітнього процесу ефективними є метод «мозкового штурму», диспути, дискусії, проектні технології. Особливе значення мають соціально-психологічні тренінги. Як інтерактивний метод навчання, тренінги сприяють формуванню комунікативних і організаційних вмінь і навичок, навичок конструктивної взаємодії, різних моделей поведінки в конфлікті. Згідно авторських

досліджень, в процесі формування складових конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя найбільш продуктивними є активні методи навчання, які сприяють на основі трансформації отриманих студентами знань, вмінь та навичок творчо використовувати їх у професійному житті. Також, конфліктологічна компетентність вчителя – запорука його фізичного та психологічного здоров'я. Актуальною потребою сьогодення є розширення конфліктологічного знання майбутніх вчителів, співпраця студентів ЗВО з практичними психологами, фахівцями соціальних служб. Вказані питання потребують продовження методичної роботи щодо розробки технологій навчання в процесі підготовки майбутніх вчителів.

***Строган Віолетта Миколаївна***

магістр Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди (м. Харків)

науковий керівник: к.психол. наук М. О. Нестеренко

### **ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ В ЮНАЦТВІ**

Юність є надзвичайно важливим періодом у житті людини, коли закладаються основи фундаментальних понять та установок, які перетворюються на ціннісні орієнтири в подальшому житті. Це перехід між дитячим та дорослим життям, коли стає необхідністю визначення свого шляху та відповідей на питання сенсу життя, свого місця в житті та в соціумі, професійної орієнтації, визначення цілей і шляхів їх реалізації, що являється значущим та задовольняє потреби в самовизначенні та самоствердженні. Ці потреби є базовими у юнацькому віці та актуалізуються за допомогою усвідомлення себе та цінності своєї особистості.

Науковці зазначають, що вперше перед людиною постає необхідність професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці, коли суспільство ставить перед юнацтвом задачу здійснити реальний вибір професійної діяльності. Проте задача професійного самовизначення не може бути успішно розв'язана без вирішення задач особистісного та життєвого самовизначення, включаючи покладання життєвих цілей та проектування себе в майбутнє, тобто вибір професії в юнацтві пов'язаний насамперед з уявленнями про власне майбутнє.

Кожен етап життєвого шляху відповідає певному змісту перспективи, де одні компоненти зберігають наступність, а інші відображають зміни в навколишньому світі та в особистості. Одним із таких періодів у житті кожної людини є роки юності, під час яких відбувається один із найвідповідальніших виборів у житті – вибір майбутньої професії.

Розглядаючи соціальну ситуацію розвитку людини юнацького віку, потрібно виділити основні аспекти пов'язані з необхідністю навчання та з перспективами професійної і трудової діяльності. Це супроводжується

змінами соціальних вимог і умов, в яких формуються особистісні ставлення: підготовка до професійної діяльності, до виконання своїх громадянських обов'язків, тобто до вибору життєвого шляху. Перехід від залежного дитинства до незалежного та відповідального дорослого життя впливає на всі аспекти життя, що призводить до внутрішніх та зовнішніх суперечностей у процесі формування ідентичності та «Я-концепції» у ранньому юнацькому віці.

Основний етап соціалізації молоді юнацького віку характеризується, загалом, закінченням навчання в школі та переходом до професійної діяльності. На цьому етапі основна форма діяльності – це освітня, але з перспективою на професійну трудову діяльність. Також потрібно враховувати характерні для цього віку дозвільну діяльність та спілкування. Попередній етап охоплює весь період ранньої юності: попередній вибір професії та прийняття практичного рішення (визначення кваліфікаційного рівня майбутньої професії, обсягу та тривалості її підготовки, вибір тієї чи іншої спеціальності). Вибір кар'єри відображає особистий рівень домагань, це насамперед прояв власної об'єктивної дієздатності. Тобто професійне самовизначення безпосередньо стимулює особистісну самоактуалізацію.

В ранньому юнацькому віці поліпшується *педагогічно-пізнавальна мотивація* (інтерес до способів отримання знань) у міру зацікавленості методами теоретичного і творчого мислення. Старшокласники зацікавлені у застосуванні методів дослідження на уроці та участі в шкільній науковій спільноті. Значного розвитку набувають мотиви і методи самовиховання. На цьому етапі самоосвіти домінують життєві перспективи, вибір професії, цілі, пов'язані з самоосвітою. Ці мотиви породжують принципово нові методи самостійної діяльності.

У юнацькому віці таким чином відбувається переосмислення потреби у знаннях. На перший план виходять знання, які мають більшу практичну значущість для самої людини, можуть забезпечити його саморозвиток, самореалізацію та самоствердження, здобуття необхідних знань переходить у сферу професійної направленості на майбутнє, на перспективу. З'являється прагнення здобуття знань для чітко окресленого застосування у майбутній професії, систематизації уже здобутих знань і досвіду та перепрофілювання їх у нову якість як базу для отримання нових знань та нових навичок.

Однак професійне самовизначення в юнацькому віці, як і будь-який особистісний процес, має *суперечності*:

- між прагненнями до самостійності та потребою молоді людини у кваліфікованій допомозі дорослих людей;
- між потребою в державі у певних спеціалістах та соціальною орієнтацією молодих людей на престижні професії;
- між зниженням інтересу до навчання після закінчення школи та бажанням продовжити освіту у вищому навчальному закладі;

- між наявними здібностями та професійними намірами;
- між відсутністю вмінь та навичок до обґрунтованого прийняття рішення професійного вибору та прагненнями до самостійності;
- між необхідністю продовжувати навчання та бажанням спробувати свої сили в професійній діяльності;
- між вимогами до бажаної професійної орієнтації її та станом здоров'я;
- між методами професійної підготовки та вимогами до сучасних спеціалістів.

Також існують елементи хибного відчуття самоствердження та самореалізації юнаків, високої самооцінки, які дають певну залежність від новітніх інформаційних технологій та соціальних мереж. Одночасно, комунікації молодих людей слугують домінуючими ресурсами, що відіграють важливу роль в можливості опанування новітніми інформаційними технологіями, якісно новими формами спілкування для пошуків необхідного обсягу інформації.

Таким чином, необхідність в юнацькому віці розроблення довгострокових стратегій на подальше професійне життя, одночасно пов'язана з характерною для цього віку низкою новоутворень: інтелектуальним розвитком, особистісною рефлексією, розумінням власної унікальності, розвитком самосвідомості. Саме в цьому віці постає завдання обрання власного шляху, професійної реалізації та зростання. Але професійне становлення підпорядковує собі всі мотиваційні тенденції, що виходять із безпосередніх інтересів особистості, та різноманітні мотиви, безпосередньо пов'язані з умовами соціально-професійного вибору. Відбувається усвідомлення необхідності орієнтації на майбутнє соціальне становище, тобто процес соціально-професійного статусу, вироблення стратегій подальшого розвитку та способи максимально ефективного їх здійснення.

### ***Федорців Софія Олегівна***

студентка Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль),  
науковий керівник: д. психол. н. М.О. Орап

## **ПЕРСОНАЛЬНИЙ БРЕНД ЯК ОСНОВА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Аналіз сучасних досліджень проблем бренду і брендингу демонструє виокремлення персонального бренду самостійним і доволі потужним напрямком психологічних досліджень. У дослідженнях провідних маркетологів персональний бренд розглядається як поєднання зовнішності особистості, її характеру, навичок та цінності, яку вона може запропонувати на ринку, вирізняючись з поміж інших, що й робить особистість та її продукт індивідуальним. У наукових дослідженнях бізнесу, реклами та маркетингу персональний бренд досліджується як ефективний інструмент для вирішення

бізнес-завдань різного рівня, як засіб для оптимізації системи збуту. Актуальними є питання ідентичності бренду, аудиту бренду, еволюційного трансформування бренду, стратегії формування бренду та класифікації і характеристики структурних елементів бренду.

У психологічних дослідженнях поняття персонального бренду пов'язують із створенням певного образу особистості в свідомості цільової аудиторії, який, презентуючи власні цінності, відповідає їхнім очікуванням. Відтак, досліджуються питання особливостей психологічного сприйняття бренду споживачем (О. В. Гук), моделювання поведінки споживача через управління персональним брендом, взаємозв'язок ідентичності споживача та індивідуальності бренду (Н. В. Антонова), психологічні особливості комунікації персонального бренду, аналіз і оцінка персонального брендингу в умовах підвищення професійного успіху особистості. Дослідники зазначають, що аналіз соціально-психологічних механізмів формування персональних брендів необхідний також для розуміння закономірностей вибору бренду, формування лояльності та прихильності до бренду. Дотичними до питань персонального брендингу є проблеми формування іміджу.

Аналіз робіт, присвячених питанням сутності, змісту, факторів конкурентоспроможності, конкретизація та структурування результатів цих досліджень дозволили нам виділити основні риси конкурентоспроможності як риси особистості, а саме: а) конкурентоспроможність є здатність витримати конкуренцію, протистояти конкурентам, що характеризується активною спрямованістю на успішність у професійній діяльності; б) конкурентоспроможність є однією з характеристик особистості: вона може існувати поза особистості; в) конкурентоспроможність передбачає наявність у особистості загальних та професійних спеціальних знань, умінь, навичок, широкого кругозору; г) конкурентоспроможність передбачає спрямованість особистості творчу самореалізацію – особистість реалізує свої професійні здібності, намагаючись відповідати покладеним нею вимогам у зв'язку з її професійною діяльністю.

Таким чином, виокремлюється нове наукове завдання – визначити закономірності впливу процесу створення персонального бренду на формування та підвищення конкурентоспроможності особистості. З цією метою нами здійснюється дослідження, загальною метою якого є виокремлення тих стратегій брендингу, які сприятимуть оптимальній конкурентоспроможності як бренду, так і власне особистості, яка цей персональний бренд створює.

З-поміж існуючих моделей бренду, найбільш повною та адекватною для аналізу персонального бренду ми вважаємо модель ТТВ (ThompsonTotalBranding), яку й обираємо для здійснення нашого дослідження. Згідно моделі ТТВ, персональний бренд складається з декількох шарів, серед яких ядром бренду є продукт, сутність того, що продається. У випадку персонального бренду продуктом може виступати –

професійна експертність, стиль/мода, life style, компанія/продукт, який представляє дана особистість. Другим шаром структури персонального бренду є позиціонування – функціональне призначення продукту, загальна філософія бренду. Далі – цільова аудиторія, котра визначає спрямованість та специфіку позиціонування, потенційні споживачі, на котрих спрямовані комунікації. І останній, зовнішній шар структури бренду – це індивідуальність бренду, його специфічна відмінність від інших, його унікальні конкурентні переваги. Саме ця модель побудови бренду: 1) відображає найбільш особистісно значимі та психологічно обумовлені чинники впливу бренду на споживача; 2) дає змогу виокремити систему чинників, які створюють конкурентні переваги персонального бренду, підкреслюючи його індивідуальність.

Отже, формування конкурентоспроможного персонального бренду ґрунтується на реалізації конкурентних переваг особистості та наявності у неї конкурентоспроможності як риси особистості.

***Фоменко Іван Михайлович***

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н. С.В. Пухно

### **ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСІВ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

На сьогодні в психологічній практиці вивчення такого психологічного феномену, як стрес у студентів закладів вищої освіти, є дуже затребуваним, оскільки молодим людям потрібно знати причини виникнення стресів та володіти навичками додання цих станів. Знання етапів та властивостей наслідків стресу допоможуть студенту закладу вищої освіти у майбутньому.

У науковій літературі термін «стрес» використовують в наступних значеннях. По-перше, стрес є фізичною реакцією організму на дію «сильного» подразника або комплексу подразників. Функцією фізіологічних реакцій є підтримка психічних процесів з метою подолання цього стану. Також, стрес може вважатися лише суб'єктивною реакцією на будь-який подразник. У цьому значенні, цей емоційний стан відображає внутрішній психічний стан і напругу. Зазвичай, виражається в емоціях. Поняття «стрес» може визначатися за умови дії будь-якого зовнішнього стимулу, що викликає у людини стан напруги та збудження. В цьому значенні використовують терміни «стресор» та «стрес-фактор». На сьогодні виділено наступні фази стресу: фаза тривоги; фаза опору; фаза виснаження. Фаза тривоги – це стадія, яка виникає з появою будь-якого подразника, який викликає стрес. Прикладом цього в житті студента може бути екзамен із складного предмета

чи якісь труднощі у виконанні певних робіт. Під час цієї фази у студента може простежуватися підвищення артеріального тиску, пульсу. Зміни є ще і в психічних функціях, а саме – вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Щоб побороти першу фазу стресу починають діяти захисні можливості організму і механізм саморегуляції. Якщо цього буде достатньо, тоді стресові переживання у студента знижуються. За умови, що стрес-фактор продовжує діяти, тоді починається стадія опору. Організм продовжує «боротися» зі стресом з максимальним навантаженням. Під час цієї фази студент відчуває сильну втому та втрату енергії, яка необхідна для продуктивного навчання. Після стадії опору може з'явитися фаза виснаження – виснажуються резерви, можливі фізіологічні і психологічні зміни життя юнака.

На сьогодні психологи виділили основні причини стресу: генетичні програми не співпадають із стандартами сучасного світу; батьківські програми; причиною стресу може стати когнітивний дисонанс, що переживає особистість; стрес, який може бути викликаний неадекватними настановами і переконаннями особистості; неможливість реалізувати власні актуальні потреби; стрес, який викликаний ускладненою комунікацією та постійними конфліктами; неправильний розподіл часу. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що найбільш стресовим періодом у житті людини є студентський вік. Під час цього періоду людина переживає дефіцит часу, у неї відбувається порушення біологічних ритмів, зміна умов життя та діяльності. Стресором для студентів закладів вищої освіти може виступати: неправомірні вимоги; критика; негативні настанови; нерозуміння мотивації групи; завищені очікування.

Студенти закладів вищої освіти повинні знати поняття «стрес» та причини його виникнення, особливості проходження, можливості самопомоги. Це допоможе запобігти негативним наслідкам переживання цього складного емоційного стану, сприяти успішності навчання.

***Чхайло Богдан Миколайович***

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н. С.В. Пухно

## **ПРОЦЕСИ ІНТЕГРАЦІЇ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Навчання у закладі вищої освіти є важливим періодом формування особистості людини та її становлення як фахівця професійної діяльності. Один зі шляхів досягнення цієї мети – забезпечення успішності соціально-психологічної адаптації студентів до навчання в університеті. Важливе

місце в цьому процесі займає соціально-психологічний клімат студентської академічної групи.

Студентська група характеризується професійною спрямованістю, сформованістю відносин до майбутньої професії, як наслідку правильності професійного вибору та адекватності повноти уявлення студента про обрану професію. Студентський колектив характеризується наступними психологічними явищами: громадська думка, групові норми, групова згуртованість, колективні традиції. Соціально-психологічний клімат студентської академічної групи впливає на успішність навчання молодих людей, формуванню їх професійних компетентностей.

В результаті дослідження психологічного клімату студентської групи закладу вищої освіти визначено, що у більшості досліджуваних (60% учасників опитування) виявлена оцінка соціально-психологічного клімату у групі як сприятливого. У більшості студентів взаємодія в групі викликає оптимізм; радість спілкування; почуття захищеності, безпеки і комфорту; взаємну підтримку, теплоту і увагу у відносинах; міжособистісні симпатії; впевненість; можливість вільно мислити, творити, інтелектуально і професійно зростати; доброзичливість; вільно висловлювати думки щодо справ колективу чи поведінки окремих осіб; присутня достатня інформованість членів колективу про завдання та стан справ у колективі; емоційне включення, бажання допомагати; відповідальність за стан справ; задоволеність належністю до групи; бажання вносити внесок в розвиток організації.

Високий рівень групової згуртованості виявився у 30% опитаних студентів, а рівень групової згуртованості вище середнього – у 40% досліджуваних. Ці категорії характеризуються тим, що у них в якості показника групової згуртованості може виступати ціннісно-орієнтаційна єдність.

Середній рівень групової згуртованості визначено у 20% студентів академічної групи. Цей рівень характеризується тим, що у таких студентів у групі відсутня єдність колективу, є лише окремі угруповання по симпатіям, спільних інтересах тощо, позитивна діяльність студентів обмежена лише рамками своєї групи. Ці студенти здійснюють активну значиму діяльність усередині групи, й надають позитивний вплив на оточуючих.

Зовсім невеликий показник студентів групи переживає під час перебування в групі песимізм, дратівливість, нудьгу, високу напруженість і конфліктність відносин в колективі, не впевненість, боязнь помилитися або справити погане враження. Низький рівень групової згуртованості у цих досліджуваних свідчить про те, що вони не мають значного впливу в групі і часто сприймаються оточуючими як прямолінійні та нав'язливі.

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату групи є на сьогодні одним з основних завдань закладу вищої освіти, оскільки є вагомим чинником в процесі формування компетентностей студента – майбутнього фахівця.



**Шульга Дарина Андріївна**  
студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: кандидат філософських наук, доцент К.М. Пасько

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК**

На сучасному етапі суспільного розвитку внаслідок політичних, економічних та соціальних змін чіткі межі між суто жіночою та суто чоловічою сферами діяльності відступають, а вік самореалізації зрілої жінки є найважливішим і актуальним. Адже саме в період зрілості відбуваються серйозні зрушення в особистісному просторі, найбільш артикульовані Я-концепції, відбувається реорганізація і рефлексія систем особистих, професійних і соціально важливих відносин.

Жіночі уявлення про самореалізацію значно зменшилися за останні десятиліття внаслідок адаптації до вимог сучасного життя. Конституційна рівність жінок докорінно змінила їх місце в суспільстві. Жінки займають важливе місце в усіх сферах суспільного життя. Сьогодні жінки прагнуть самоствердитися у професійній діяльності та реалізуватися через участь у суспільно-політичному житті.

В основі феномену самоактуалізації особистості лежить питання зростання, розвитку та самовдосконалення людини, торкаючись усіх психологічних концепцій. Поняття «самоактуалізація», «реалізація свого потенціалу» (самості). Вони описують дуже схожі явища: можливість повністю усвідомити свою автентичність (К. Хорні); внутрішню позитивну тенденцію до розвитку себе як справжнього самовираження (Ф. Перлз); бажання людини ідентифікувати та розвинути себе в повній мірі та компетентність. (К. Роджерс); бажання людини бути тим, ким вона може бути (А. Маслоу), «індивідуалізація» (К. Юнг), «інтеграція» (З. Фрейд), «компенсація» (А. Адлер), «функціональність, автономія», «зрілість» (Г. Олпорт), виражає позитивні зміни, які стабілізують особистість і реалізують її природний потенціал.

Питання самоактуалізації особистості традиційно асоціюється з гуманістичною психологією, у якій цей термін є центральним. Зокрема, А. Маслоу створив власну теорію мотивації, центральною позицією якої є самоактуалізація як основна мотивація розвитку особистості. Отже, самореалізація – це процес становлення людини такою, якою вона може бути.

Більшість українських дослідників розглядають особистість у процесі самореалізації як активного суб'єкта з розвиненою суб'єктністю, здатного до самовираження, власної життєдіяльності, життєтворчості, конструктора власного унікального життєвого світу.

Таким чином, ми маємо справу з істотною, споконвічною складовою життя людини, завдяки якій вона може ефективно існувати у суспільстві.

Потреба в самоактуалізації дійсно є фундаментальною і всебічною якістю людини, але вона існує не у формі підвищеної уваги до себе, болісних роздумів і самовдосконалення, а скоріше у формі бажання створити щось, що залишає слід по собі, щоб позначити щось або когось. Таке розуміння узгоджується з інтелектуальними роздумами С. Л. Рубінштейна про те, що саморозвиток і самовиховання особистості полягає не в якійсь ізольованій медитативній «роботі над собою», а в активній, автентичній зовнішній діяльності.

Базові потреби створюють поведінкові дії. Діяльність, яку індивід виконує в ефективній життєвій програмі, має форму самоактуалізації. Вона є рушійною силою, джерелом пробудження «потенціалу» особистості, характер якої визначається і регулюється вищими життєвими потребами.

Професійна діяльність є однією з найважливіших сфер діяльності людини, тому самореалізація в професії є однією з найважливіших характеристик особистісної зрілості жінки. Світова статистика останнього десятиліття підтверджує, що саме представницям «слабкої» статі часто важко реалізувати себе в професійному плані, адже й сьогодні досі існують стереотипи про нездатність жінок поєднувати виконання професійної діяльності з задоволенням.

У концепції творчої життєдіяльності особистості професійна самоактуалізація розглядається як частковий випадок самоактуалізації особистості як частини життєвого плану, спрямованого на досягнення професійних цілей. Побудова психологічної структури професійної самоактуалізації дозволяє визначити професійну самореалізацію як суб'єктивну активність, що проявляється у професійній діяльності, спрямованій на реалізацію професійних цілей у процесі реалізації життєвих проєктів, на основі професійних здібностей та професійної самосвідомості. Процесуальний аспект професійної самоактуалізації передбачає реалізацію найвищого ступеня адаптації особистості в професії та перехід до професійної творчості з сензитивним періодом середнього віку.

Зрілість – найтриваліший період онтогенезу, що характеризується прагненням індивіда до найвищого розвитку розумових, інтелектуальних і фізичних здібностей. У соціально-гуманітарних науках одним із головних досягнень процесів навчання та виховання, які відбуваються в сім'ї, школі, соціальному середовищі та суспільстві загалом, є концепція соціальної зрілості особистості. Соціальною зрілістю вважається стійкий стан особистості, що характеризується цілісністю, передбачуваністю, соціальною спрямованістю поведінки в усіх сферах життя.

У контексті соціальної психології поняття «зрілість» трактувалося, насамперед, як досягнення особистості та розвиток особистості, що характеризується здатністю людини бути самостійним у житті (К.О. Абульханова-Славська, Г.М. Андрєєва, О.Г. Асмолов, В.І. Слободчиков та ін.). Зокрема, К. О. Абульханова-Славська психологічну зрілість називає

найвищою особистісною якістю разом із обізнаністю, мобільністю та інтегрованістю. Ці якості виражаються і формуються в процесі життя індивіда, в специфічному процесі його зміни, руху і розвитку.

В цей період у жінок відбувається закріплення соціальних і професійних ролей. Вік зрілості Е. Еріксон називає віком фактичної кар'єри людини. На думку вченого, людина в репродуктивній фазі діє в трьох напрямках: продовжуючи, виробляючи і задовольняючи потреби наступного покоління; бути продуктивною, поєднуючи роботу і сімейне життя для створення нового покоління; бути творчою, збільшуючи культурний потенціал у більш широкому масштабі.

Як зазначає І. А. Шестопап, регуляція діяльності особистості в період зрілості у жінок відбувається через кризу середнього віку і кризу самоактуалізації, які можуть супроводжуватися зміною напрямку професійної діяльності. Одним із соціальних індикаторів успішності кар'єрної самореалізації є кар'єра, яку можна пов'язати з вимірами саморозвитку, самоствердження та самоактуалізації особистості.

Питання самоактуалізації зрілих жінок досліджувалися різними психологічними підходами. Спорідненими, але не тотожними терміну «самоактуалізація» є поняття «самовираження», «самоствердження», «саморозвиток», «самоактуалізація».

## РОЗДІЛ VI. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

*Бойко Надія Олександрівна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ-СИРИТ, ЯКІ ЗАЛИШИЛИСЯ БЕЗ ПІКЛУВАННЯ БАТЬКІВ

Можна виділити наступні ознаки, які часто виявляються у дітей-сиріт, які залишилися без піклування батьків. Вони виділені в проблеми розвитку психіки і поведінки дітей.

*Проблеми в розвитку свідомості дітей:*

- 1) не виявляють занепокоєння з приводу агресивності або жорстокої поведінки. Це виражається в тому, що вони виправдовують жорстокість по відношенню до інших, самі проявляють її;
- 2) не відчувають почуття провини, порушуючи правила, вважаючи, що вони не винні, а порушувати правила нормально (брати речі друг у друга, віднімати один у одного потрібні предмети тощо);
- 3) перекладають вину на інших.

*Контроль над діями:*

- 1) не вміють контролювати себе, не дотримуються обмежень, просять інших контролювати їх дії і вчинки;
- 2) демонструють недостачу передбачення, не можуть пояснити, які будуть наслідки вчинків, як відреагують інші, які наслідки це буде мати для них самих;
- 3) мають проблеми із зосереджуванням на якійсь справі.

*Розвиток самооцінки:*

- 1) не можуть отримувати задоволення від добре зроблених завдань;
- 2) вважають, що вони ні нащо не заслуговують;
- 3) вважають, що вони не здатні що-небудь змінити і від них нічого не залежить;
- 4) не вміють веселитися, частіше сумують, мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності.

*Міжособистісне спілкування:*

- 1) не довіряють іншим людям та одноліткам;
- 2) вимагають від інших значущих дорослих любові, але при цьому не допускають довірливих відносин, не розкриваються перед іншими;
- 3) виявляють ворожу залежність;
- 4) бажають контролювати все, що відбувається навколо, має місце постійне почуття пильності, бути напоготові;

5) виявляють необґрунтовану соціальну зрілість, діляться своїм досвідом і багато розповідають про те, що вони робили в минулому.

*Особливості прояву почуттів дітей:*

- 1) зазнають труднощів у визначенні власних почуттів, не можуть описати, що вони відчувають, розповісти про свої почуття;
- 2) відрізняються бідністю емоційного досвіду;
- 3) зазнають труднощів у вираженні власних почуттів, особливо гніву, смутку, суму, радості;
- 4) мають ускладнення при диференціації почуттів інших, не можуть описати, що відчуває інша людина.

*Особливості мислення:*

- 1) труднощі у використанні мислення, сповільненість його розвитку;
- 2) зазнають труднощів, думаючи про майбутнє;
- 3) не можуть оволодіти багатьма поняттями, узагальненнями.

*Прояв проблем у розвитку:*

- 1) труднощі в розвитку мови, навичках самообслуговування;
- 2) труднощі в особистісному і соціальному розвитку, відрізняються низьким рівнем соціальної компетентності з багатьох питань.

Формулюючи особливості дітей дошкільного віку, які залишилися без піклування батьків, можна зробити наступні проміжні висновки:

1. Недостатній інтелектуальний розвиток може полягати і виражатися в ослабленні або в недостатній сформованості, нерозвиненості пізнавальних процесів, нестійкості уваги, слабкої пам'яті, слабо розвинутого мислення (наочно-образного, вербального та ін.), низькій ерудиції і тощо. Причиною низького інтелектуального розвитку може бути відсутність нормального соціально-педагогічного середовища (педагогічна занедбаність). Відсутність належної уваги до інтелектуального розвитку дитини може привести до серйозного відставання в навчанні.
2. Проблема статевої ідентифікації дітей дошкільного віку, які залишилися без піклування батьків. Стереотипи жіночої та чоловічої поведінки входять в самосвідомість через досвід спілкування і ідентифікацію з представниками своєї статі. У дитячих будинках діти ізольовані від цих орієнтацій.
3. Проблеми морального розвитку особистості вихованців. Проблеми морального розвитку починаються з безвідповідальності, придушення і ображання слабших, в зниженні емпатії, здатності до співчуття, співпереживання і, в цілому, в недостатньому розумінні або неприйнятті моральних норм, правил і обмежень.
4. Соціалізація дітей-сиріт. Під труднощами соціалізації фахівці розуміють комплекс труднощів дитини при оволодінні тією чи іншою соціальною роллю. Освоюючи ці ролі, людина соціалізується, стає особистістю. Відсутність нормальних для звичайної дитини контактів

(сім'я, друзі, сусіди) призводить до того, що образ ролі створюється на основі суперечливої інформації, одержуваної дитиною з різних джерел.

5. Проблеми емоційно-вольового розвитку вихованців. Найбільші труднощі і відхилення від нормального становлення особистості вихованців дитячих будинків відзначаються всіма дослідниками в емоційно-вольовій сфері: в порушенні соціальної взаємодії, невпевненості в собі, зниження самоорганізації, цілеспрямованості, недостатній розвиток самостійності («сили особистості»), неадекватною самооцінкою. Подібні порушення проявляються емоційній напруженості, психічному стомленні, емоційному стресі.

***Бондар Владислав Володимирович***

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н. Т.І. Щербак

### **ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

З посиленням конфліктів, природних катастроф, війн та інших небезпек для життя та здоров'я, значна кількість людей змушена виїжджати зі своїх домівок та переміщуватися в інші регіони, де вони знаходяться в складних умовах, таких як втрата домівок, роботи, соціальних контактів та інших аспектів, які впливають на психічний стан та соціальну адаптацію. Оскільки така ситуація є гострою проблемою в наш час і в нашій країні, вивчення психосоціальної дезадаптації внутрішньо переміщених осіб є актуальним та важливим завданням, яке допоможе в розробці ефективних стратегій та програм психологічної та соціальної підтримки.

Дезадаптація – індивідуальний процес, який по різному впливає на кожного переселенця. І шлях до адаптації і до нових умов після переміщення може зайняти різну кількість часу в залежності від психологічних особливостей кожної людини.

Окремий акцент варто зробити на дослідженні причин виникнення проблеми з дезадаптацією внутрішньо переміщених осіб в Україні. Основна з них – це соціально-економічна ситуація: ВПО, які переселяються з місць конфліктів або бідної громади, в більш розвинутих регіонах можуть стикатися з проблемами пошуку роботи, житла та соціальних послуг. Також відсутність підтримки та захисту: внаслідок зміни місця проживання, ВПО втрачає підтримку та соціальну мережу, друзів та батьків, що призводить до тривожності, почуття самотності та відчуження. Ще одна причина – травматичний досвід: ВПО може мати травматичний досвід внаслідок конфлікту або насильницького переміщення, що може призвести до появи посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Це лише частина проблем з якими стикаються переселенці; ці та інші причини можуть по-різному впливати на дезадаптацію ВПО.

Суб'єктивне відчуття ВПО ситуації, в якій вони опинилися визначається високим рівнем тривожності щодо майбутнього, можливості виникнення негативних подій на новому місці перебування, одночасно з високим рівнем невизначеності й втоми. ВПО часто виділяються своїм негативізмом та зниженим емоційним фоном.

Попри те, що ВПО характеризуються відчуттям меншовартості та відсутністю цінності себе для соціуму, соціально-психологічні складники їх психосоціального благополуччя (способи їх взаємодії, позиціонування себе в актуальному соціальному середовищі та здатність до інтеграції в приймаючі громади) визначаються середнім рівнем із тенденцією до зростання.

Розгляд впливу культурних та соціальних факторів середовища в якому опинилися вимушені переселенці є різні бар'єри, які впливають на процес дезадаптації внутрішньо переміщених осіб наприклад це може бути: мовний бар'єр, психологічний стан, культурні та духовні різниці та звичаї. Це все може ускладнювати шляхи подолання даної проблеми.

Дезадаптація внутрішньо переміщених осіб є складним процесом, який може вплинути на психологічний стан, соціальну інтеграцію та загальний рівень життя. Для забезпечення ефективності програм та проектів з дезадаптації внутрішньо переміщених осіб необхідні різні фактори, такі як доступність ресурсів, підтримка держави, громадських та інших організацій, ефективна взаємодія з освітніми центрами, які також можуть надавати соціально психологічну допомогу.

***Віаніс-Трофименко Карина Борисівна***

магістрантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: к. психол. н. Л.М. Лисенко

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Активності сучасного світу перевантажують роботу нервової системи людини. Трансформації у суспільстві, стихійні лиха, війни, епідемії, загострення міжособистісних взаємодій позбавляють індивіда відчуття внутрішнього і зовнішнього балансу, знижують самоконтроль, змінюють вектор сенсу життя. Колись вважалось, що такі події трапляються нечасто. Аналіз останніх років вказує на те, що пост травматичний стресовий розлад став статистичним показником.

Треба відзначити, що стресовий розлад, на фоні травматичних подій, запускає не тільки глибокі перетворення у біологічних процесах організму, а також руйнує сфери психічної діяльності: пізнання, мислення, відчуття, пам'ять, інтелект, емоції, увагу, волю, свідомість.

У перспективі дослідження має за мету дослідити можливості арт-терапевтичних засобів у корекції негативних емоційних станів особистості.

Науковий підхід пропонує різні способи корекції та подолання цих руйнівних станів. Арт-терапія – один із них. Сама назва вказує на шлях реабілітації: встановлення балансу у психологічних процесах та позбавлення психічного перевантаження через арт-активність, яка близька, або викликає інтерес: малювання, танці, співи, театральна майстерність, декоративно-прикладне мистецтво, складання літературних чи музичних творів тощо.

Універсальність і простота арт-впливу є в тому, що цей спосіб проєктивності можна застосовувати і зі спеціалістом, і самотійно, як само реабілітацію. Арт-терапія не вимагає особливих умінь від людини. Арт-терапія лояльна до віку та гендерної приналежності.

Як це працює? По-перше, осмислити, що головною метою є робота з почуттями і емоціями. Створення шедевра – це вторинне. По-друге, з'ясувати форму роботи: групової/індивідуальної. По-третє, обрати вид взаємодії та матеріали арт-терапії, з якими доведеться працювати.

Відстеження процесу та підведення підсумків може бути через колір, форму, благозвучність мелодії/літературного твору, скоординованість рухів. Психолог/арт-терапевт аналізує результати за допомогою стандартів, методик, адаптуючи їх до конкретного випадку.

Клієнтові дається змога передати через творчість внутрішні психічні особливості. І вийти на рівень розуміння того, що він може осмислити ситуацію, власні переживання, сформулювати та спроектувати їх у матеріальний світ через арт-техніки. Клієнт усвідомлює що він може впоратися зі страхом, стресом, втомленістю, через участь у певній діяльності.

Види арт-терапії (за формою організації): індивідуальні/групові зустрічі.

Види арт-терапії (за способом впливу) представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

№ з/п	Форми арт-терапії	Аспектність форми впливу арт-терапії	Наслідки впливу арт-терапії на псих. процеси/стани/властивості	Матеріали для сеансу
1.	Малювання, аплікація, ліпка, різні види дизайну	Взаємодія з кольорами, формами, матеріалами для творчості, музикою, художнім словом, музичними інструментами	Через залучання різних органів чуття (зору, слуху, тактильності) при малюванні, ліпленні, декоративно-прикладному мистецтві відбувається гармонізація стану психіки	Різне обладнання і матеріали для малювання, аплікації, декоративно-прикладного мистецтва
2.	Ландшафтна, еко-арт-терапія	Взаємодія з природою, медитації, прогулянки, спостереження/взаємодія з живою природою	Через тілесний і емоційний контакт з природою підвищується адаптаційний потенціал особистості	- робота у саду, - тваринний світ, - рослини, - мінерали, - об'єкти культури, - символічні форми,



				- мультикультурні комунікації
3.	Театральна майстерність, жестові малювання	Техніка роботи з емоціями і почуттями через тіло, пози, жестикуляцію	Через рухи, жести втілення образів у колір, лінії, форми, простір і площину. Осмислення індивідуального досвіду і змога змінити його через зміну позиції власного тілу і зміни у сприйнятті простору навколо через зміну власної дислокації у просторі і часі.	- рухи тіла, жестикуляція, - матеріали для малювання

Очікувані результати сеансів арт-терапії:

1. Здобуття цілісності через встановлення позитивних комунікацій з навколишнім світом.
2. більшення способів контролю навколишньої середи і самоконтролю у цій середі.
3. Покращення роботи сенсорних систем.
4. Корекція/реконструкція власної ідентичності.
5. Здатність відчувати позитивні емоції від процесу і результату.
6. Розвиток емоційного інтелекту.
7. Соціальна інтеграція.
8. Розвиток власного стилю самовираження.
9. Виховання толерантності до навколишнього світу.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що практичне значення роботи полягає у майбутніх публікаціях основних результатів дослідження в тезах доповідей та статей, розробці корекційної програми корекції негативних станів у осіб методами арт-терапії, у розробці науково обґрунтованих методів вдосконалення практичної діяльності психолога.

***Данчук Юлія Петрівна***

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

***Логвіна Оксана Анатоліївна***

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

В умовах воєнного стану в Україні найбільшої актуальності набули проблеми психологічного стану громадян країни, які гостро потребують допомоги та підтримки у подоланні наслідків травматичного стресу.

Важливість вивчення понять «стрес», «тривалий травматичний стрес» та «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР) зумовлений тим, що з кожним днем все більше зростає ймовірність стати свідком травматичної події.

Стрес, пов'язаний з негативним досвідом, більше турбує людей. Стрес може виникнути в робочих ситуаціях, у родині, він може бути викликаний одним сильним подразником, подією або бути наслідком накопичення дрібних, але постійних неприємностей, які викликають у людини почуття тривоги, образи, загрози тощо. Психологічний стрес як особливий психічний стан - це своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної, такої, що потребує вирішення (подолання), ситуації, в якій він перебуває. Специфіка психічного відображення визначається процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість проходження та ін.) значною мірою визначаються обраними або прийнятими цілями, досягнення яких ґрунтується за змістом мотивів діяльності суб'єкта (Циганчук, 2016).

В результаті дії стресу під загрозою опиняються як окремі органи, так цілі системи в організмі. Якщо не здійснюються або виявляються недостатніми захисні заходи, а стреси повторюються, приводячи до почуття безпорадності, відчаю, то розвиваються психосоматичні захворювання, загальне нездужання, поганий настрій і т.п. Часте повторення цих реакцій може привести до розвитку гіпертонії, виразки шлунку та інших дисфункцій внутрішніх органів. Не пропрацьований стрес – неусвідомлений, не прийнятий людиною як частина свого життя і досвіду, за результатами досліджень, є однією з важливих причин багатьох захворювань, зокрема: підвищеного кров'яного тиску, мігрені, астми, свербіжів, колітів, ревматоїдних артритів, діабету, захворювань шкіри, депресій та інших.

Відомо, що один і той самий стресогенний стимул або викликає, або не викликає розвиток стресової реакції в залежності від орієнтації людини щодо цього психологічного стимулу. Не самий по собі вплив як такий є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цього впливу, його оцінка індивідом. Об'єктивно шкідливий стимул, якщо він не визнається таким особистістю, не є стресором. Не зовнішні, а внутрішні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру відповідного реагування. Типи і форми цих реакцій мають індивідуальні, особистісні риси.

Специфіка станів психічної напруженості людини залежить від особистісного смислу, цілей її діяльності, домінуючих мотивів оцінки ситуації, емоційного фону та ін. Чутливість людини до стресорів визначається рівнем її стресостійкості. Під стресостійкістю розуміють такий набір особистісних рис, який визначає стійкість людини до різного виду стресів. Різними дослідниками залежно від особливостей стресових ситуацій виділяються різні складові стресостійкості як цілісної характеристики особистості (Наугольнік, 2015)

Отже, після проведеного аналізу явища стресу впливає те, що виникнення і переживання стресу залежить не так від об'єктивних, як від суб'єктивних чинників, від внутрішніх особливостей самої людини: її мотивації, настанов, очікувань, пам'яті про події, оцінки нею ситуації, порівняння своїх сил і вимог, що висувуються до неї та ін. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а в інших не викликати жодних стресових проявів.

**Євтушенко Інна Вікторівна**

студентка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)  
науковий керівник: К. І. Фоменко.

### **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В Україні війна триває вже 9 років, і її наслідки відчувають відчутно мільйони людей. Політична та економічна ситуація в сучасному соціальному контексті робить важливим звернення дослідників до проблеми внутрішньо переміщених осіб – однієї з найбільш уразливих категорій суспільства. Це люди, які були вимушені покинути свої домівки та звичний спосіб життя. Вони знаходяться в складних умовах, де важко пристосуватися до нових реалій. У цій статті ми розглянемо особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Життя в екстремальних умовах характеризується підвищенням інтенсивності впливу стресорів на психіку людини. Тривалість і травматичність їхнього впливу можуть призвести до таких змін психічної діяльності, які знижують ефективність життя у звичайний час. Це розширює коло постраждалих, включаючи як безпосередніх учасників події, так і їхніх родичів.

Учені намагалися пояснити виникнення негативних змін у психічному, фізичному та психологічному благополуччі, вивчаючи особливості самої ситуації. У результаті теорії «страждання» (горя) і «позбавлення» (втрати) стали класичними. У багатьох випадках поспішна й непередбачена міграція супроводжується значною втратою часу, соціального статусу та майна, а також руйнуванням емоційних зв'язків із близькими людьми та членами сім'ї. Тому часто трапляється низка хворобливих симптомів, пов'язаних із «міграційним шоком». Психологічні наслідки такого травматичного досвіду вивчалися в контексті досліджень з діагностики та лікування посттравматичного розладу (ПТСР).

Згідно з дослідженням Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, одним з ключових факторів успішної адаптації є підтримка родини та близьких людей. Важливо, щоб внутрішньо переміщені особи мали можливість зберегти зв'язок зі своєю родиною,

друзями та знайомими, оскільки це допомагає їм зберігати позитивний настрій та відчуття безпеки.

Інший аспект, на який слід звернути увагу - це робота з психологом. У статті «Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам» Вікторії Яременко, зазначається, що «надання психологічної допомоги є важливим етапом у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психолог допомагає особі знайти способи вирішення проблем, що виникають на шляху адаптації, допомагає встановити позитивні цілі та мотивацію до їх досягнення, а також надає емоційну підтримку в складних ситуаціях».

Важливим аспектом в процесі адаптації є отримання нових знань та навичок. Треба створити можливості для отримання нових знань та навичок відповідно до потреб та інтересів внутрішньо переміщених осіб. Це можуть бути різні форми навчання - від онлайн-курсів до майстер-класів та тренінгів.

Крім того, необхідно забезпечити переселенцям доступ до медичної допомоги та соціальних послуг. Це допоможе зберегти здоров'я та забезпечити необхідні матеріальні ресурси для життя.

Отже, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни є складним процесом, який потребує комплексного підходу. Важливими чинниками успішної адаптації є підтримка близьких, доступ до освіти та нових знань, можливість отримання медичної допомоги та соціальних послуг. Важливо також розуміти, що кожна ситуація є унікальною, тому не існує універсальних рішень. Комплексний індивідуальний підхід до кожної особи є ключовим для успішної соціально-психологічної адаптації.

*Кіріченко Дар'я Ігорівна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н. Т.І. Щербак

## **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Повномасштабна війна з країною-агресором актуалізувала як ніколи проблемне питання психотравматизації суспільства загалом. Рік тому в наукових дослідженнях з психології стресу/криз ми здебільшого знаходили напрацювання, акцентованих на роботі з комбатантами, які брали безпосередню участь в бойових діях. Але сьогодні наслідків психотравматизації зазнають також цивільні, близькі родичі військових тощо. А отже і потребують високоякісної допомоги все більше і більше людей.

ПТСР має свій початок, коли людина зазнала впливу події або ситуації, що мають винятково небезпечні наслідки як для психіки, так і для людини загалом – це неабиякий стрес для кожної людини. Закцентуємо

увагу на висвітленні ПТСР через такі критерії міжнародної класифікації психічних порушень як:

– Людина мусить пройти через вплив стресової події, що має винятково небезпечні наслідки як для її психіки, так і для фізичного тіла загалом.

– Постійні спогади або тригеризація стресора через набридливі та інтенсивні спогади й сні, проживання горювання.

– Людині важко витримувати, їй притаманне уникнення умов\ситуацій, що мають схожий зміст зі стресовою подією.

– Амнезія (психогенна/часткова/повна) на події, які зумовили психотравматизацію особистості.

При дослідженні особистості, що зазнала серйозної психологічної травматизації, слід звернути увагу на наявність сталих симптомів збільшеної сенситивності або збудливості (будь-які два):

а) Складність засипати або утримувати сон;

б) Схильність до проявів неконтрольованого гніву або дратівливості;

в) Труднощі концентрувати власну увагу;

г) Постійний контроль, або завищений рівень уважності до навколишньої дійсності та можливих подразників.

Разом з тим, з'являються три групи симптомів при травматичному стресі – постійне прокручування травматичних спогадів; тенденції прояву захисного механізму – уникнення; гіперактивація на фізіологічному рівні. При чому, доцільно розмежовувати гострі реакції та хронічні. Так, діагностичними критеріями при гострих реакціях будуть виступати:

– Подія, яка зумовила психотравматизацію особистості;

– В результаті безпосереднього контакту зі стресором або після нього з'являються певні дисоціативні симптоми (емоційне «оніміння», завмирання або ізолювання; дереалізація та/або психогенна амнезія);

– Безперервні та неконтрольовані флешбеки й інтрузії, обумовлені зіткненням зі схожими ознаками події, що травмувала;

– Уникання думок, людей, емоцій, місць, що мають зв'язок з психотравмою;

– Прояв тривоги або гіперактивації;

– Обумовленість порушенням безперервності функціонування однієї з важливих сфер особистості;

– Часові рамки тривають від двох днів до чотирьох тижнів;

– Відсутність впливу хімічних/лікарських речовин на результат.

– У той же час при хронічних змінах особистості, що зазнала психологічної травматизації, слід означити такі критерії:

– Проводиться детальне дослідження даних про зміни в пізнавальних процесах особистості, сприйнятті і ставленні до себе та інших після перенесення події, що зумовила виражену травматизацію;

- Трансформації, яких зазнала людина, мають досить прозорі ознаки і неадекватне вираження;
- Наслідки метаморфозів спричиняють негативний вплив на стосунки;
- Часові проміжки прояву – не менше двох років;
- Відсутні такі детермінанти як порушення психічного розвитку, акцентуації та органічні ураження мозку.

Особливо цінними, на нашу думку, є результати дослідження за методикою «**BASIC Ph**», яка виступає потужним інструментарієм. В основі методики зосереджено 6 «каналів», якими користується і тим самим допомагає собі кожна людина в кризовій ситуації:

- 1) Особистісні диспозиції – надія, сенс життя, переконання, цінності, самооцінка, віра, магічне мислення тощо.
- 2) Канал афективних проявів – афективне реагування (сміх, сльози, крики), контейнерування у відносини з близькими (дзвінки, розмови про власні почуття), безпосередній або опосередкований прояв власних емоцій.
- 3) Соціальні зв'язки – бути приналежним до певної спільноти (якщо це цивільні – волонтерські організації) та взаємодія з близькими.
- 4) Канал уяви – прояв творчості та гумору, переключення уваги.
- 5) Канал когніцій – робота над плануванням, логікою, ранжуванням пріоритетів та збором інформації.
- 6) Фізіологія – акцент на самосприйнятті тілесного та фізіологічного рівнів: фізичні активності (праця, секс, спорт), вживання їжі, релаксація (дихальна та м'язова).

Таким чином, учасниками бойових дій було надано перевагу *Базовим цінностям* (віра, духовність) та *Когніціям* – цей канал є особливо важливим для військовослужбовців для виконання своїх обов'язків, при прийнятті рішень, збору інформації при перебуванні в АТО/ООС. Але слід враховувати негативний бік повного зосередження на цьому каналі – раціональне світосприйняття нівелює ірраціональну складову (знижується якість взаємовідносин з близькими, ригідність поведінкового та афективного аспектів). У зв'язку з цим прослідковується потреба в розвитку каналів *Афективних проявів* та *Соціальних взаємовідносин* – труднощі в усвідомленні та реагуванні власних емоційних станів; зниження емоційного інтелекту; відчуження від оточуючих.

Питання ефективної психологічної допомоги апріорі набирає обертів. Серед засобів, що допомагають при реабілітації психотравматизованих людей найчастіше виділяють наступні:

- Індивідуальна робота – консультації, на яких будуть проводитись як психокорекція (робота з особистісними диспозиціями та якостями, самооцінкою, психосоматичними проявами), так і психоедукація, що зможе допомогти людині усвідомити власних стан, дати ім'я всім почуттям, які вона відчуває та врешті-решт взяти на себе відповідальність за власні прояви.

– Групова робота, яка націлена на покращення ефективної соціальної взаємодії, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок релаксації та розширення поведінкового репертуару загалом через тренінги, лекційні заняття.

Разом з тим, важливим є визначення рекомендацій при роботі з постраждалими, які мають віддалені наслідки стресогенних впливів:

– Психофізіологічна складова: регуляція сну, харчування; активний спосіб життя; м'язова та дихальна релаксація; аутотренінги, спрямовані на нормалізацію психоемоційного стану; використання лазні, контрастного душу; розвиток саморефлексії та формування навичок відслідковування «тригерів», що обумовлюють відчуття дискомфорту та підвищення тривоги; розвиток особистісного «вікна» толерантності; нормалізація самооцінки; формування навичок ефективного та конструктивного спілкування.

– Ціннісна складова: робота, націлена на психологізацію постраждалого; діагностика та перебудова системи цінностей; розвиток моральних цінностей до навколишньої дійсності; комунікація з природою, що у подальшому детермінує розвиток почуття прекрасного.

Таким чином, без своєчасної психологічної допомоги симптоматика та стан постраждалого буде погіршуватися. Фахівці надають перевагу психологічній реабілітації, що у свою чергу націлена на збереження психічної та фізичної цілісності організму особистості шляхом адаптації до умов навколишньої дійсності.

### ***Кривонос Таїсія Андріївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: доктор психологічних наук, професор С.Б. Кузікова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАГРОЗИ ТА ЧИННИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна, яку переживає українське суспільство з 24 лютого 2022 року, спричиняє катастрофічний негативний вплив на наше життя та здоров'я. Сирени та обстріли тривають, люди втрачають близьких, майно та спокій. Кожного дня існує постійна загроза як фізичному життю, так і психологічному.

Підтримка психологічного здоров'я є важливою задачею, яка постає перед людьми в умовах війни. Це завдання є особливо складним для тих, хто безпосередньо залучений до військових дій. Воїни стикаються зі стресом, переживають жахливі ситуації, які впливають на їхнє психологічне здоров'я та загальний стан. Однак, не лише військові, а й цивільне населення, яке потрапляє під вплив війни, можуть відчувати подібний негативний вплив на своє психологічне здоров'я.

Умови війни можуть стати надзвичайно важкими для психічного здоров'я людей. Часті стресові ситуації, страх та тривога можуть призвести

до розвитку різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожність. Тому, підтримка психологічного здоров'я є надзвичайно важливою в умовах війни.

Відповідно до Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психологічне здоров'я це стан благополуччя, який дозволяє кожній людині розкрити свій потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та успішно працювати та робити свій внесок у життя своєї спільноти.

На жаль, умови війни можуть викликати значний негативний вплив на психологічне здоров'я людей. До таких факторів можуть належати:

1. Травма і страх: Насильство, вбивства, руйнування, інші форми насильства можуть спричинити серйозну травму і страх серед населення. Це може призвести до появи різних психічних порушень, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші.
2. Соціальна ізоляція: Війна може призвести до розлуки родин та друзів, міграції, евакуації, чого може спричинити відчуття соціальної ізоляції та самотності. Це може призвести до розвитку депресії, тривожності, почуття відчуження та інших психологічних проблем.
3. Неприятливі умови проживання: Війна може викликати зниження рівня життя, обмеження доступу до необхідних ресурсів, таких як їжа, вода, електрика, ліки та інші необхідні речі. Це може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я людей.
4. Безробіття та економічна нестабільність: Війна може призвести до зниження економічного розвитку та спричинити втрату робочих місць та інших джерел доходів. Це може призвести до стресу та тривожності внаслідок економічної нестабільності.
5. Відсутність звичної рутини та структури дня: війна може порушити звичний порядок речей, що може призвести до стресу та незручностей у виконанні повсякденних справ.
6. Перешкоди в комунікації та інформаційна блокада: Умови війни можуть призвести до перешкод у комунікації та обміну інформацією, такі як обмеження доступу до Інтернету.
7. Нестача безпеки: відчуття постійної загрози життю та здоров'ю може спричиняти тривожність, страх, психологічний дискомфорт та депресію. Це може стати особливо небезпечним для людей, які пережили травму або стали свідками жорстокості.

Загалом, війна може мати серйозний негативний вплив на психологічне здоров'я людей, проте виділяють чинники, які можуть допомогти зберегти психологічне здоров'я у військових та цивільних осіб:

До першого чинника можна віднести соціальну підтримку: люди, які мають сильні соціальні зв'язки, можуть краще впоратися зі стресом та травмою, пов'язаною з війною. Цей чинник важливий як для військових, так і для цивільних, оскільки в обох групах можуть бути розриви у соціальних



зв'язках під час війни. Військові зазвичай мають зв'язок зі своїми товаришами зі служби, що може забезпечити їм підтримку та співчуття. Цивільні ж люди можуть залежати від своєї сім'ї, друзів та спільноти. Тому важливо підтримувати ці зв'язки, щоб зменшити відчуття самотності та незахищеності. Також розмова з кваліфікованим психологом або консультантом може допомогти побороти стрес та покращити психологічний стан.

Другим дуже важливим чинником є фізична активність яка має значний вплив на психологічне здоров'я людини. Регулярні фізичні вправи, які можна виконувати в умовах війни, можуть допомогти зменшити тривогу, покращити настрій та підвищити рівень енергії.

Третій чинник це: соціальні мережі та комунікація. В умовах війни важливо мати можливість отримувати інформацію та зберігати зв'язки з рідними та близькими людьми, незалежно від місцеперебування. Крім того, соціальні мережі можуть бути корисними для отримання доступу до інформації про безпеку та стан воєнних дій, що може допомогти людям планувати свої дії та зменшити ризик для свого життя та здоров'я в цілому.

Також можна виділити четвертий чинник: захист від шкідливих факторів. Важливим чинником збереження психічного здоров'я є зменшення контакту з негативними новинами, зображеннями та відеоматеріалами, Перегляд відео та фото зі страшними зображеннями може викликати почуття тривоги, страху та депресії, тому важливо обмежувати їх перегляд та звертати увагу на позитивні новини та інформацію.

Також важливим чинником є регулярність: Регулярний розклад є одним з ключових чинників, які можуть допомогти зберегти психологічне здоров'я під час війни або іншої надзвичайної ситуації. Регулярний розклад дня допомагає людям зберігати звичну структуру свого життя та відчувати певну стабільність.

Наприклад, військові можуть дотримуватися регулярного розкладу, який включає такі елементи, як фізичні вправи, харчування, навчання та інші регулярні завдання. Це допомагає їм зберігати певну структуру свого життя та відчувати контроль над ситуацією.

У цивільних людей також може бути корисним дотримуватися регулярного розкладу, який включає регулярні заняття, роботу, сон та інші регулярні дії. Це допомагає їм зберігати звичну структуру свого життя та відчувати певну стабільність у непевних умовах.

Дотримання регулярного розкладу дня може допомогти зменшити почуття тривоги та нестабільності, які можуть виникати під час війни або іншої надзвичайної ситуації. Крім того, регулярний розклад може допомогти зберегти здоровий ритм сну та бодрості, що є важливим для психічного здоров'я.

Також можна виділити такі чинники як: дотримання звичної релігійної практики, аутогенні тренування, психогімнастику обличчя, отримання доступу до інформації тощо.

Отже, можна зробити висновок що війна незаперечно має серйозний негативний вплив на психологічне здоров'я людей, але зазначенні чинники, можуть значно допомогти зберегти психологічне здоров'я військових та цивільних осіб.

*Куліш Христина Олександрівна*

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: д. психол. н., проф. С.Б. Кузікова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сьогодення українця – це війна, високий рівень загрози життю, швидкі зміни зовнішнього середовища, потоки неперевіреної інформації та повна відсутність стабільності. Усі ці фактори провокують стрес, адже як зазначив ще у 1936 році Ганс Сельє «Стрес (stress- тиск (англ)) – це сукупність пристосувальних та захисних реакцій організму на зміну зовнішнього або внутрішнього середовища. Будь-які зміни змушують організм напружитись та готуватись до дій в нових умовах». І якщо Сельє розглядав спочатку негативний стрес (дистрес), а потім позитивний стрес (еустрес), то у пересічного українця залишається лише хронічний дистрес і його вплив на психіку та життя в цілому. Ситуація зумовила актуальність даного дослідження і розгляд самозбереження психіки та використання копінг-стратегій для подолання стресових станів.

Однією із реакцій на стресову подію є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР – це різновид неврозу, що може з'явитись в наслідок однієї чи декількох травмуючих подій. Таким чином організм намагається пережити загрозливу або небезпечну для життя ситуацію і це здорова реакція на травмуюче середовище. У 1970р об'єднання ветеранів В'єтнамської війни виступило рушійною силою для психологів-науковців у масштабному та систематичному вивченні даного явища. Сьогодні відомо, що ПТСР у нормі проходить 5 фаз:

1. Відчай – відсутність розуміння ситуації, страх, тривога;
2. Заперечення – соматичні симптоми, провали в пам'яті, порушення сну;
3. Нав'язливість – хронічний стан гіперзбудливості, агресивність;
4. Опрацювання – усвідомлення травми та горя;
5. Завершення – планування майбутнього.

І тільки у невеликому відсотку (8-30%) осіб, в залежності від важкості та повторюваності травматичних подій, відбувається застрягання на перших трьох фазах, без переходу на наступні. Важливу роль у подоланні ПТСР має резильєнтність та профілактика.

Коли ми обговорюємо нормальний перебіг ПТСР варто зазначити таку реакцію на стрес, як механізми захисту. Психологічні процеси, які

допомагають особистості впоратись зі стресом та конфліктами, формуються в дитинстві для стримування та регуляції емоцій. Всі захисти мають в своїй основі механізм пригнічення, який виник для подолання страху. Ці механізми допомагають знизити тривожність та вплив стресу на психіку, дозволяючи людині відчувати більшу стійкість та ресурсність. Мета захисних механізмів – запобігти травмуванню, завдання – прийняти сильну негативну емоцію. Вченими Р. Плутчиком, Х. Келлерманом, Х.Р. Конте розроблена система, яка дозволяє діагностувати 8-м механізмів психологічного захисту, домінуючі із них допомагають виміряти внутрішній конфлікт, та зрозуміти особистість адаптована чи дезадаптована.

Ключову роль у успішному подоланні травматичних подій та стресових ситуацій відіграють психологічні механізми копіngu. Копінг-стратегії – це різні способи, якими індивід намагається зменшити чи уникнути негативних наслідків стресу та допомогти собі відновитись після стресової події. Дослідження показали, що ефективно використані копінг-стратегії можуть допомогти людям підвищити рівень психологічного благополуччя, знизити симптоми тривожності та депресії після травматичних подій. Варто зазначити, що ефективність копіngu залежить від ситуації та особистісних рис індивіда. Одна і та ж копінг-стратегія може бути як позитивною, так і негативною, різні люди мають різні стилі копіngu. Наприклад, деякі особистості можуть відчувати більше користі від прямих дій, таких як розмови з друзями чи родиною, в той час, як інші можуть відчувати більше користі від самостійних копінг-стратегій. Також люди з високим рівнем невротизму можуть вибрати менш ефективні стратегії в порівнянні з людьми в яких низький рівень невротизму. Таким чином успішність копінг-стратегій залежить від зовнішніх факторів та особистісних рис людини.

Метою емпіричного дослідження є виявлення закономірностей між рівнем ПТСР та задіяними копінг-стратегіями психіки.

Респондентами стали 20 громадян, серед них: 5 цивільних жінок та 15 військових чоловіків (саперно-інженерна рота). За віком: 25-42 роки.

Застосовувався комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник травматичного стресу І. О. Котеньова; Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; «Механізм психологічного захисту» за Плутчиком-Келлерманом-Конте.

Опитувальник травматичного стресу І. О. Котеньова дозволяє: визначити наявність ГСР (гострий стресовий розлад) та ПТСР, а також рівень цих розладів. До 50 Т-балів, симптоматика відсутня; 50-65 Т-балів, незначно виражені симптоми; 65-70 Т-балів, діагноз «часткового» ПТСР або ГСР, вище 70 – ймовірність клінічних симптомів значно зростає, вище 80 – необхідне клінічне уточнення діагнозу. З опитаних респондентів 65% мають результат 50-65 Т-балів. До 50 Т-балів отримали 25% досліджуваних. 10% отримали результат 70%. Результат вище середнього рівня ПТСР виявився у солдатів, які нещодавно отримали поранення.

Досліджуючи «Механізм психологічного захисту» за Плутчиком-Келлерманом-Конте виявлено, що 90% респондентів мають задіяні 2-3 механізми захисту. Найпоширенішим у даній вибірці є механізм захисту – «Інтелектуалізація», передбачає активне використання інтелектуальних ресурсів для усунення емоційних переживань та почуттів, присутній у 95% респондентів. У 85% присутній тип захисту «Заперечення», ігнорування реальної ситуації для уникнення тривоги. І «Заміщення», коли емоції, що викликав об'єкт чи подія переміщуються на інший об'єкт – у 65% респондентів. Більше 3-х механізмів захисту задіяно у 10% досліджуваних, у яких рівень ПТСР 70%.

За даними опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса досліджено, що у 95% респондентів в середньому задіяні три копінг-стратегії. А 90% опитаних використовують копінг «Планування вирішення проблем». Тобто, зважаючи на вибірку, як цивільні жінки, так і воюючі солдати вибрали стратегію спрямовану на розуміння, аналіз, пошук оптимального рішення проблеми та поетапне планування її вирішення. Наступний поширений копінг «Позитивна переоцінка», його обрали 65% опитаних респондентів. Що свідчить про те, що респонденти намагаються позитивно сприймати ситуацію та зосереджуються на своєму зростанні в результаті подолання ситуації. «Прийняття відповідальності» обрало ще 55% респондентів, оскільки у вибірці 75% військових, даний копінг показує високий рівень відповідальності та усвідомлення залежності між своїми діями та отриманим результатом, готовність аналізувати та покращувати себе. Дані копінг-стратегії вважаються позитивними та ефективними в стресових ситуаціях. Також дослідження показало, що більше копінгів задіяно у людей з вищим рівнем ПТСР.

Висновки:

1. Психіка респондентів вже пристосувалась до війни, адже рівень ПТСР в середньому не перевищує норму.
2. Рівень ПТСР вищий у тих, хто недавно пережив травмуючу подію, в даному випадку поранення.
3. ГСР серед респондентів не виявлено.
4. Чим вищий рівень ПТСР тим більше механізмів захисту та копінг-стратегій задіяно.
5. Серед опитаних респондентів переважає механізм захисту «інтелектуалізація» та копінг-стратегія «планування вирішення проблем».

Людська психіка гнучка, пластична та має високу резильєнтність. Українці усвідомлюють за що борються, мають високий рівень мотивації та освіченості, що сприяє збереженню психічного здоров'я. Завдяки розумінню, що відбувається, підвищенню рівня обізнаності, підтримці суспільства та близьких, особистість здатна подолати будь-яку травму з мінімальними наслідками. Навіть коли ця травма колективна і називається «війна».

*Лаврик Анна Миколаївна*

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к.психол.н., доцент Н. О. Єрмакова

## **СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ З ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Сором'язливість – це психологічний феномен, що проявляється як певний стан та поведінка особистості у соціальних ситуаціях. Включає нерішучість і боязкість, сором, фізичну напруженість, скутість та дискомфорт, можливі реакції та вчинки, що є не досить адекватними до ситуації (неспроможність діяти відповідно ситуації через почуття сорому і незручності).

Теорія Філіпа Зімбардо (1975; 2013) визначає сором'язливість як дискомфорт через очікування негативних наслідків від соціальної взаємодії. Сором'язливість може бути як характерною рисою особистості та проявлятися у більш загальних аспектах її поведінки, так і проявлятися лише на конкретних рівнях – невпевненість в собі та страх перед виступами на публіці; боязнь виявити свої почуття у взаєминах з іншими людьми; скутість та невпевненість у професійному просторі або просторі спілкування з іншими через боязнь виявитися недостатньо компетентним.

Сором'язливість часто викликає психологічний дискомфорт та може призвести до відчуття самої несумісності з навколишнім світом.

Зазвичай причинами сором'язливості виступають:

- недостатня розвиненість навичок соціальної комунікації (що викликає невпевненість в своїх здібностях та напругу);
- страх наслідків, певних ситуацій чи дій під час комунікації (що викликає боязкість, сором та дискомфорт).

Так, одним із чинників формування сором'язливості є вплив соціального середовища та раннього досвіду дитини (як то психоемоційне насильство, булінг, жорстоке поводження з дітьми, насмішки, ситуація гострого травматичного стресу). Зокрема, біхевіористична теорія Альберта Бандури (1971; 2013) розглядає сором'язливість як фобічну реакцію на соціальні події, що закріпилася. Така реакція під впливом емоцій та думок у подальшому закарбовується у досвіді у вигляді уникання або іншого деструктивного поведінкового реагування на ті соціальні ситуації, що викликали страх чи сором. Людина ніби постійно очікує невдач у будь-яких ситуаціях

Проте, більшість теорій сором'язливості виділяють значущість впливу генетичного фактору:

- теорія Ренні Ягосеського (1986) розглядає одним із детермінуючих фактор схильність до соціальної інтроверсії;
- теорія Даніеля Гоулмана (1995; 2020) визначає, що для 15% досліджуваних осіб характерна вроджена особлива конфігурація розташування нейронів у префронтальній корі мозку, що підвищує чутливість да аспектів міжособистісної комунікації, і у разі

негативного досвіду підвищує вірогідність формування сором'язливості;

Проте, як зазначають автори різних теоретичних концепцій, певний рівень сором'язливості може мати не тільки негативні, а і позитивні наслідки. Оскільки почуття сорому є інструментом соціального регулювання, то явище сором'язливості пов'язане з певними соціальними бенефітами. Наприклад, деяка міра сором'язливості може бути корисною в соціальних взаєминах, допомагаючи людині зберегти обличчя та відчуття поваги в очах інших людей. Однак, в той же час, надмірна сором'язливість може призвести до соціальної ізоляції та психологічних проблем.

Існують дослідження щодо зв'язку сором'язливості та гендеру – так, на початку минулого століття фахівцями Каліфорнійського університету було досліджено 252 дитини і виявлено, що дівчатка мали вищу сором'язливість, ніж хлопчики. У нашому емпіричному дослідженні ми застосували «Методику діагностики сором'язливості» К.С. Чечуліної. Було з'ясовано, що серед дівчат сором'язливих менше, ніж серед хлопців, проте рівень їхньої сором'язливості подекуди значно вищий. Загальні результати якісного аналізу показали, що у 40% респондентів 20-25 років виявлено низький рівень сором'язливості, у 50% - середній рівень, що означає їхню швидку адаптацію до нового соціального оточення. У 10% опитаних виявився високий рівень сором'язливості, це означає, що їм важко пристосовуватися до нових непередбачуваних умов навколишнього середовища, та процесів соціалізації. Сором'язливість пов'язана із «соціальними страхами», тому не тільки її прояв, а і шляхи та практики її подолання лежать у площі міжособистісних контактів. Щоб допомогти людям, що страждають від сором'язливості, психологи часто використовують різноманітні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та тренування соціальної компетентності.

Враховуючи існуючу науково-теоретичну базу по даній темі, основними рекомендаціями щодо подолання сором'язливості виступають:

- Розвиток навичок спілкування (допомагає набутти впевненості під час соціальної взаємодії);
- Розвиток самоконтролю і саморегуляції (завдяки зниженню емоційної збудливості та вмінню розслабитися у стресових ситуаціях);
- Розвиток наполегливості та цілепокладання (створення і посилення активної життєвої позиції, набуття уміння ставити перед собою життєві цілі та досягати їх);
- Розвиток спрямованості на діяльність (замість спрямованості на інших людей, що викликає залежність від них, їхньої думки);
- Розвиток самопізнання і саморозкриття (зокрема в діяльності, до якої у людини є здібності).

Розвиток впевненості в собі, а також практика позитивної самопідтримки можуть також допомогти знизити рівень сором'язливості та підвищити якість життя людини.

*Леоненко Марина Сергіївна*

аспірантка Чорноморського національного університету  
імені П.Могили (м. Миколаїв),

науковий керівник: доктор психол. н., професор І.П. Лисенкова

## **ПЕРЕВАГИ МЕТАФОРИЧНОГО МЕТОДУ РОБОТИ З КЛІЄНТОМ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Останнім часом все більшої популярності в психотерапевтичній практиці набуває так званий метафоричний метод. Суть його полягає у використанні метафор для концептуалізації широкого спектра суб'єктивних переживань клієнта та дослідженні терапевтичного ефекту, який досягається при такому підході. Метафоричний метод ще називають алегоричним.

Метафора тривалий час вважалася занадто складним інструментом для роботи через відсутність її однозначного визначення та надійного підходу до її ідентифікації. Особливі складнощі виникали також із пошуком відповідної методології для її застосування в психотерапії, заснованій на усному спілкуванні.

Мова метафор дуже близька і зрозуміла кожному з раннього дитинства, вона дуже дбайливим і доступним способом допомагає розкрити та опрацювати проблему клієнта в процесі психологічного консультування. Тому володіння цим методом є дуже цінною навичкою та ефективним робочим інструментом практикуючого психолога.

Дуже влучно, на наш погляд, сказав про метафору Л. Кроль, порівнявши її із іскрою, яка виникає від стику двох реальностей: словесної і невиразної, реальної та вигаданої, свідомої та несвідомої.

Метафора не тільки несе всю інформацію про проблему, але також і інформацію про те, як її вирішити. Вважається, що люди дійсно мають у собі всі необхідні ресурси для вирішення проблем. І коли трансформується та еволюціонує метафора, змінюється і поведінка клієнта у реальному світі.

Дж. Сандос зазначає, що метафора допомагає терапевтам більш ефективно спілкуватися з пацієнтами, уникати надмірної інтелектуалізації, а також застосовувати візуальні та афективні інструменти, що дозволяє більш ефективно пояснити природу адикції клієнта.

А. Лі у своїй роботі «Сила метафори в терапії» визнає метафору найважливішим джерелом та рушійною силою особистісних змін. Автор пояснює, що коли пацієнт намагається осмислити власні переживання і утруднюється з пошуком необхідних слів, метафора дозволяє йому «привласнити» раніше невідомі йому сенси. Розвиваючись і трансформуючись у свідомості клієнта, вона набуває цілющої сили і стає метафорою особистісного переродження.

Ф. Метісон, Дж. Джордан і М. Стаббі вважають, що метафорична мова, яка свідомо конструюється терапевтом у співпраці з пацієнтом, може стати важливим компонентом, який підвищує якість терапевтичного процесу.

Узагальнюючи основні методології провідних фахівців у галузі роботи з метафорою, можна виділити наступні переваги її використання у практичній роботі з клієнтом:

- забезпечення повної таємності інформації клієнта; робота ведеться з метафорами та символами;
- жодних інтерпретацій чи суджень з боку психолога; клієнт вільний сам оцінювати свою роботу;
- короткостроковість – часто всього декілька сесій для вивчення особистісної інформації;
- складні проблеми та аспекти можна висловити за допомогою метафор;
- клієнт – джерело всіх рішень. Клієнт досліджує свій персональний символічний світ для пошуку рішень. Це означає, що вирішення проблем генерується в рамках структури, логіки та внутрішнього інтелекту клієнта, а не нав'язується ззовні.
- дозволяє знайти рішення для застарілих і, начебто, невіршуваних проблем.

Слід також зазначити, що метафору не можна вважати панацеєю, це лише один із можливих інструментів психотерапевтичної інтервенції.

***Рудик Людмила Вікторівна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. філос. н. А. В. Вертель

**ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ,  
ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

Девіантна поведінка – це актуальна проблема, прояви та наслідки якої ми, на жаль, можемо спостерігати кожного дня. Серед вікових груп найбільш схильні до девіантної поведінки підлітки, які опинилися у СЖО. Девіантна поведінка підлітків, які опинилися у СЖО – складна форма соціальної поведінки, яка детермінована системою взаємопов'язаних факторів – умов та психологічних причин, таких як духовні проблеми, деформації в ціннісно-мотиваційній системі особистості; емоційні проблеми; проблеми саморегуляції; неадекватна самооцінка; когнітивні спотворення; негативний життєвий досвід.

Девіантна поведінка – це поведінка, яка не співвідноситься з моральними нормами суспільства і може мати негативні наслідки у вигляді ізоляції (позбавлення волі), громадського осуду, лікування тощо. В основі такої поведінки – дисбаланс психічних процесів, дезадаптованість, порушенні процесу самоактуалізації.



Профілактична робота – будь-яка робота, спрямована на ослаблення існуючої або запобігання можливій проблемі. Всю профілактичну роботу можна умовно поділити на два етапи. На першому встановлюється інформаційне посередництво, на другому відбувається формування особистості. Будь-яка профілактична робота має стосуватися всіх сфер життя людини, у цьому випадку вона буде ефективною.

Проаналізувавши теоретичні аспекти організації профілактичної роботи, ми з'ясували, що профілактика девіантної поведінки може бути первинною та вторинною. Особливу увагу слід приділяти первинній профілактиці, яка, з одного боку, сприяє формуванню культури безпечної поведінки у підлітка за допомогою комплексного збагачення поведінковими навичками та вміннями вирішення різноманітних ситуацій, оскільки саме індивідуально-особистісні якості підлітків лежать в основі їхньої девіантної поведінки.

Соціально-психологічний тренінг може бути ефективним методом групової роботи з підлітками у формуванні навичок безпечної поведінки у контексті профілактики девіантної поведінки підлітків, які опинилися у СЖО.

Нами було проведено експериментальне дослідження на базі Сумського міського центру соціальних служб. Вибірку дослідження склали підлітки, які опинилися у СЖО, у період із вересня по грудень 2022 року, загальною кількістю 30 осіб віком 13-15 років. При проведенні експерименту нами було обрано комплекс методик: Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки (О. М. Орел); Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. В. Лозова), Схильність до залежної поведінки (В. Д. Менделевич).

Аналіз результатів діагностики дозволяє нам констатувати наступне: у більшість підлітків, які опинилися у СЖО схильні до адиктивної поведінки, а саме: схильності до алкогольної, ніотинової та наркотичної залежностей.

Разом з фахівцями Сумського міського центру соціальних служб було складено та реалізовано програму профілактики девіантної поведінки підлітків, які опинилися у СЖО. Після впровадження програми ми провели повтору діагностику. Порівнюючи результати, можемо впевнено говорити про зменшення загального рівня схильності до різних форм девіацій з 70% до 67%. Зменшилися високі показники за наступними формами адикцій: «Телевізійна залежність» з 14% до 0%, «Харчова залежність» з 18% до 11%. «Інтернет та комп'ютерна залежність» з 12% до 4%, «Алкогольна залежність» – низький показник збільшився з 75% до 100%, «Наркозалежність» – низький показник збільшився з 70% до 90%, «Ніотинова залежність» – низький показник збільшився з 80% до 90%. Порівнявши результати первинної та повторної діагностики за двома методиками, можемо стверджувати, що розроблена нами програма профілактики девіантної поведінки у підлітків, які опинилися у складних життєвих обставинах показала високу ефективність

**Сіренко Юлія Олегівна**

магістрантка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка (м. Суми)  
науковий керівник: доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології Кузікова С. Б.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це порушення психічного стану, що може виникнути після досвіду важкої травми, такої як насильство, війна, стихійні лиха, дорожньо-транспортні пригоди тощо. Саме у момент загрози життю частота ПТСР є низькою – зазвичай, симптоми розладу починають проявлятися близько через півроку після пережитого стресу. Симптоми ПТСР можуть включати повторні спогади про травму, підвищену тривожність, відчуття відокремленості від інших людей, нічні кошмари та інші прояви дистресу.

Факторами, що впливають на виникнення ПТСР, є фактори інтенсивності стресору (несподіваність, неконтрольованість події та її тривалість); внутрішні ресурси особистості (психічні резерви та сила захисних механізмів) та наявність соціальної підтримки; фактори ризику особистості (психічний стан до та на момент дії стресору, наявність травматичного досвіду у минулому, вік, інші). Так, ризик формування розладу підвищується у разі неможливості впливати та контролювати подію, її силі чи тривалості впливу на людину, знижені ресурси для саморегуляції та відновлення, відсутність соціальних зв'язків та підтримки; дитячий, підлітковий чи зрілий вік. Найбільш стійкими до стресору та адаптивними виявляються люди у віці 20-30 років.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є складним та багатогранним явищем. Він може впливати на всі аспекти життя людини, включаючи роботу, стосунки з іншими людьми та загальний стан здоров'я. Попередження ПТСР – це важлива задача, яка може включати психологічну підтримку для тих, хто відчуває великий стрес, а також швидке та ефективне лікування травматичних подій, коли вони стаються. Оскільки ПТСР може виникнути після різних типів травм, важливо розуміти симптоми та шляхи лікування для допомоги людям з ПТСР. Лікування ПТСР як правило включає психотерапію та фармакотерапію. В якості допоміжних застосовуються також інші методи, що працюють із тілесним аспектом, розвивають емоційний інтелект та навички психологічної саморегуляції (напр., медитація та йога, дихальні практики). Прояви ПТСР включають в себе нав'язливі спогади про пережиті події; соматичні та психічні прояви (дратівливість, депресивні стани, зниження концентрації та когнітивних можливостей, надмірна втомлюваність та головні болі); порушення сну та страшні сновидіння; уникання емоційних навантажень та тригерів, що викликало б нові напливи спогадів; уникання контактів з оточуючими, можлива асоціальна поведінка та схильність до

адиктивної поведінки (цинізм, алкоголізація та наркотизація, ігроманія); страхи, невпевненість та знижена здатність контролювати, приймати рішення. У дітей посттравматичний розлад має базові симптоми, спільні з дорослими, але до їх прояву можуть додаватися: емоційне напруження, приступи агресії, або ж відстороненість, апатичність та депресивність; відігравання пережитого у грі; підвищена тривожність, поява страхів; знижена здатність вчитися. Природньо у психіці людини закладено значні резерви для саморегуляції. Пластичність мозку дітей та підлітків і потужність здатності до самовідновлення значно збільшує шанси подолати посттравматичний розлад та вести здорове і не обтяжене травматичним досвідом життя. Завдяки підтримці оточуючих, близьких людей та професійній допомозі фахівців, людина може повернутися до норми і позбутися симптомів ПТСР.

Дослідження показують, що інтервенції після травми, такі як раннє лікування та підтримка, можуть допомогти зменшити ризик розвитку ПТСР. Напрямки дії при профілактиці ПТСР можна розглянути вже на рівні факторів, що цей розлад провокують:

– Якщо на тривалість дії стресору вплинути не вдається, то ось фактор неконтрольованості та неочікуваності людина здатна компенсувати власними зусиллями. Одними із ключових понять в управлінні стресом є контроль і передбачуваність. Ці два інструменти в значній мірі впливають на те, виявиться реакція мобілізуючим еустресом, чи призведе до дезорганізації. Їх використання може бути явним і застосовним безпосередньо до стресору, або спрямованим на інші об'єкти і за рахунок підвищення загального почуття контролю і передбачуваності явищ у своєму житті. Управління та контроль будь-якої системи чи процесу може знизити рівень стресу, навіть якщо об'єкт контролю не є тим стресором, з яким людина намагається впоратися. Передбачуваність знижує рівень стресу і також підвищує впевненість, знижує стрес як реакцію на новизну. Подумки проклавши собі сценарії всіх можливих варіантів розвитку подій і власних дій при їх настанні, можна знизити відчуття «новизни» ситуації та рівень стресової реакції.

– Підтримка соціальних зв'язків допоможе відчутти себе менш вразливими в стресових ситуаціях. Важливо створювати та зберігати позитивні взаємини з близькими, оточуючими. Соціальна підтримка, згуртованість, почуття єдності, близькості, є надзвичайно важливими щоб перенести тяжкий досвід.

– Розвиток ресурсів саморегуляції. Для регуляції рівня стресу та зняття тривоги використовують дихальні техніки, техніки концентрації на відчуттях та візуалізації. При тривалості чи високій інтенсивності стресової ситуації важливою є увага до фізичного стану і відновлення ресурсів організму: достатня кількість сну, здорове харчування та фізична активність.

Окрім відомих технік психологічної саморегуляції (такі як заземлення, дихання «квадратом» чи з подовженим видихом, прогресивна

м'язова релаксація, візуалізації по типу «безпечного місця»), ефективним є підхід бодинаміки – методу тілесної терапії, що включає в собі напрацювання психодинамічної терапії та КПТ, результати досліджень психомоторного розвитку дітей та нейропсихофізіології. Ключовим також є створення якісного контакту та здорових відносин. Цей метод застосовують як країни, що потерпали від військових дій (Ізраїль, Балкани, Палестина, країни Африки), так і країни із розвиненою програмою підтримки ветеранів (Німеччина, Данія). Вже протягом семи років центр бодинаміки розвивається і в Україні, допомагаючи подолати наслідки психотравмуючих подій ветеранам та цивільним. В теорії саморегуляції бодинаміка використовує на теорію триєдиного мозку Пола Макліна: «мозок рептилії» (стовбур мозку) керується інстинктами та призначений для виживання, «мозок мавпи» (емоційний мозок, лімбічна система) керується емоціями, станами, і призначений для взаємодії із іншими членами суспільства, а «мозок людини» (діяльність великих півкуль та префронтальної кори) керується почуттями, думками, волею особистості та функціями вищої нервової діяльності. На прикладі цього розмежування ветеранів навчають інструментам саморегуляції, які для кожного рівня свої – чи дихання (що суто фізіологічно перемикає симпатичну нервову систему на парасимпатичну та дозволяє заспокоїтися під час сильних емоційних переживань), чи то диференціація емоцій і їх екологічне проживання, чи то роботі зі свідомістю. За цією триєдиною моделлю проходить усвідомлення, проживання, відреагування та перетворення на досвід емоцій та складних станів різної глибини, що були складовими травматичного переживання у минулому. Також людина отримує навички співладання зі своїми реакціями та стресовими ситуаціями у майбутньому і долає тривожність щодо повторення гострих стресових ситуацій.

Психологічні наслідки війни, яку зараз проживають дорослі та діти в Україні, наявність ПТСР у ветеранів та мирних жителів, які брали участь у бойових діях чи зазнали їх безпосереднього впливу, становлять загрозу для подальшого здорового життя суспільства та наступних поколінь, і вимагає уваги до профілактики та лікування розладу не на рівні окремих звернень від зазнавших травмування людей, а на рівні роботи із суспільством.

***Співак Роман Юрійович***

Студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м.Суми)

науковий керівник: к. філософ. наук, доцент К. М. Пасько

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

Стрес є невід'ємною частиною життя студентів, особливо тих, які вчаться у ВНЗ. На думку багатьох дослідників, стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на студентський розвиток. Тож, ми

дослідимо психологічні особливості стресостійкості студентів ВНЗ та методи, які можуть допомогти підвищити рівень стресостійкості у студентів.

Стресостійкість - це здатність особистості відновлюватися і зберігати свої психічні та фізичні ресурси в умовах постійно зростаючого напруження, стресу та несприятливих факторів навколишнього середовища. Високий рівень стресостійкості означає здатність ефективно переживати стресові ситуації, а низький рівень може призвести до відчуття виснаження, тривоги та депресії.

Рівень стресостійкості студента може бути визначений такими факторами:

Належність до певної культури: культурні різниці можуть вплинути на спосіб, яким студенти відносяться до стресу та як вони долають його.

Стиль життя: здоровий спосіб життя, такий як здорове харчування та фізична активність, можуть допомогти підвищити рівень стресостійкості.

Соціальна підтримка: може зменшити вплив стресу на студентів, оскільки вони відчувають більшу підтримку зі сторони своїх близьких та друзів.

Академічне навантаження: великий обсяг навчальних завдань та вимог до студентів може бути джерелом стресу.

Емоційний стан: деякі студенти можуть мати підвищений рівень тривоги або депресії, що може призвести до зниження рівня стресостійкості.

Досвід зі стресовими ситуаціями: студенти, які мають досвід зі стресовими ситуаціями, можуть бути більш стресостійкими, оскільки вони навчилися впоратися зі стресом у минулому.

Існує декілька методів, які можуть допомогти студентам підвищити їх рівень стресостійкості:

Фізична активність: регулярна фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити рівень стресостійкості.

Медитація та релаксація: ці методи можуть допомогти знизити рівень тривоги та підвищити рівень стресостійкості.

Соціальна підтримка: підтримка від близьких та друзів може допомогти зменшити вплив стресу на студентів та підвищити рівень стресостійкості.

Розвиток позитивного мислення: студенти можуть навчитися позитивно сприймати стресові ситуації та думати про них як про можливість для особистісного розвитку.

Навчання навичкам управління часом та стресом: ці навички можуть допомогти студентам.

Оцінка ефективності методів проводиться шляхом порівняння рівня стресостійкості студентів до та після застосування практичних методів. Для цього можна використовувати масштаби та тести на стресостійкість, а також проводити інтерв'ю та анкетування студентів.

Отже, підвищення рівня стресостійкості студентів ВНЗ є важливою проблемою, яка потребує уваги та дослідження. Як було виявлено, на цей рівень впливають різноманітні фактори, такі як стиль життя, ступінь самоконтролю, наявність підтримки тощо. Проте, існують методи, що можуть допомогти студентам підвищити свою стресостійкість, такі як спорт, йога, медитація, тренінги та розвиток особистісних якостей. Важливо, щоб студенти були свідомі впливу стресу на їхнє здоров'я та навчання, та приймали активні заходи для його подолання.

***Ткаченко Павло Юрійович***

студент Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

## **ОПТИМІЗАЦІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ШЛЯХОМ ПІДСИЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ**

Інтерес до концепцій стресу та опірності йому значно зріс у останні десятиріччя. Особливої уваги потребує розгляд даного питання щодо оптимізації стресостійкості у студентів. Безліч нової інформації в світі новітніх технологій, напруженість і підвищені вимоги при вивченні дисциплін, швидкий стиль життя, фінансові труднощі – це лише деякі чинники, що обумовлюють виникнення стресу у студентів. Стресостійкість не у всіх людей має достатній рівень: не завжди особистість ефективно долає труднощі, що виникають. Студенти, які звикли до мінімального відповідального ставлення у навчанні, вважаючи його легким, або ж, навпаки, ті, що є трудоголіками, часто мають низьку опірність стресу. Тому дана проблема є актуальною, значущою в сьогоденному житті. Потребує також детального аналізу і знаходження вірних шляхів підсилення стресостійкості студентів шляхом оптимізації їх самооцінки.

Яким же чином підсилити стресостійкість як рису особистості, аспектами якої є протистояння життєвим побутовим труднощам, врівноваженість, моральна стійкість, опірність несприятливим обставинам, збереженість гарного самопочуття і працездатності у навчанні? Виникнення напруженої ситуації, як правило, несподіваної або відкладеної на деякий час вперед, призводить до перенапруги, несприятливого стану організму по відношенню до навколишнього середовища, соціуму. Функціонування організму від спричинених сильних негативних подразників на мозок набуває періоду стресу: шок, опір, виснаження. А це, в свою чергу, призводить вже до психічних порушень, наслідки яких бувають страшними: соматичні та психічні захворювання, суїциди.

Вивчення стресостійкості відбувається з кінця 20 століття відомими зарубіжними і вітчизняними науковцями і психологами: Р. Бенджамін, Г. Сельє, Л. Лазарусом, С. Фолкманом, В. Кенноном, А. Боднаром,

Н. Макаренко, Н. Бамбуракта ін. Вчені зазначають: у сучасному суспільстві досить значна частина населення має психічні розлади від стресу. Це є великою суспільною соціальною проблемою. На жаль, також мало вивчена стресостійкість у студентів, а це ж майбутні професійні спеціалісти, майбутнє держави (Г. Дубчак, Т. Серета, О. Лозгачова, Ю. Щербатих, В. Крайнюк та ін.) Тому вкрай необхідно надалі комплексно досліджувати питання по подоланню і оптимізації стресостійкості студентів, щоб поліпшити їх самооцінку і мотиваційну сферу щодо навчання та подальшої діяльності в обраній професії.

Поняття емоційного і психологічного стресу мають відмінності. Емоційний стрес викликає емоційні реакції. Психологічний стрес притаманний тільки людині, яка має розвинену психіку, при цьому діють когнітивні складові, що ведуть до аналізу, самоаналізу. Тому підвищення самооцінки у студентів призведе до високого опору до стресу.

Існують зовнішні (знання, вміння, навички діяльності у професії) і внутрішні (настрій, самооцінка, самопочуття, впевненість, задоволеність, якісні властивості студента) параметри стресу. Вкупі вони ведуть до функціонального навчання, здобуття професії, забезпечують успіх і комфортний стан студента.

Психологічні механізми подолання стресу студентів є внутрішні і зовнішні. Якщо розглянути уважно особистісні, поведінкові, фізичні внутрішні потенціали особистості, враховуючи стиль життя, та зовнішні потенціали стресостійкості, соціальну підтримку та матеріальні умови, то побачимо, що всі фактори призводять до підвищення самооцінки особистості. Таким чином, оптимізація стресостійкості у студентів напряду залежить від підвищення своєї особистої самооцінки.

Розглянемо детальніше зовнішні чинники подолання стресостійкості. Це і підтримка родини, держави, друзів, центри психологічної підтримки студентів, матеріальне забезпечення на достатньому рівні, стабільні задовільні умови навчання, праці та життя, забезпечення безпеки життя.

Внутрішні ресурси забезпечення стресостійкості залежить від стилю життя: здорове харчування і сон, відпочинок, бажана відсутність шкідливих звичок, що, на жаль, є рідкістю серед молоді. Також слід турбуватись про своє фізичне здоров'я, яке безпосередньо залежить від стилю життя. Особистісні і поведінкові якості студента мають більш прихований психологічний аспект. Тому тут і виникають найчастіше труднощі. Не кожна людина має впевненість у собі, життєвий досвід, чітко поставлені цілі, високий самоконтроль і може поділитись своїми тривогами і страхами, виговоритися, порадитись, а також – володіє асертивною поведінкою, коли потрібно сказати «ні». Копінг-стратегія є важливою складовою у подоланні стресу, це можливість знайти шляхи виходу із складної ситуації, звертаючись за допомогою і підтримкою до оточуючого соціуму: друзів, родини.

Самосвідомість як усвідомлення людиною себе самої як особистості, своїх фізичних сил і розумових здібностей, вчинків і дій, їхніх мотивів і мети,

свого ставлення до зовнішнього світу, інших людей і до самої себе, нерозривно пов'язана з самоконтролем і самооцінкою. Мета самоконтролю полягає в запобіганні помилкових дій чи операцій та виправленні їх. Важливу роль у процесах самоконтролю особистості відіграє її самооцінка. Самоконтроль є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості. На жаль, самооцінка багатьох студентів занижена або, навпаки, завищена, тому саме вони мають низький рівень стресостійкості. Перші недооцінюють свої можливості, інші їх переоцінюють. В результаті одні не досягають цілей, інші – не в змозі подолати виникаючий стрес.

Наведемо деякі рекомендації щодо оптимізації самооцінки (Шмаргун В. та ін, 2018):

- Не треба заздрити іншим, більш успішним: ти не знаєш багатьох аспектів їхнього життя;
- Нічого не вартим є порівняння себе з іншими: необхідно порівнювати себе-сьогоднішнього із собою у минулому;
- Сепарація від батьків, самостійність;
- Визначення своїх цілей, бажань, мотивація та удосконалення для досягнення цілей і успіху;
- Сприймай компліменти, слова подяки, будь впевненим у собі;
- Спілкуйся з позитивними людьми.

Отже, самооцінка є важливим особистісним утворенням, яке в свідомості студента виявляється за допомогою таких понять, як гідність, відповідальність, обов'язок, совість, сором, гордість. Особливості її прояву (завищена, занижена або адекватна) значно впливають на стресостійкість. Підвищенню стресостійкості сприяє інтеграція набутого внутрішнього особистісного досвіду (емоційної, інтелектуальної, вольової, мотиваційної складових). Формування професійної позиції, розвиток системи професійних цінностей та готовності до самостійної професійної діяльності також сприятимуть покращенню особистісної орієнтації студента в аспекті стресогенних факторів. Проблема розробки ефективної програми підсилення стресостійкості у студентів залишається актуальною для нашого подальшого дослідження.

### ***Чепелєва Надія Ігорівна***

аспірантка Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди (м. Харків),  
науковий керівник: д. психол. н. В.О. Крамченкова

## **ЕМОЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНКИ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД: ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГА**

Вагітність, пологи і перший період з новонародженим – найбільш хвилюючі події у житті кожної жінки, однак і вони мають багато різнопланових наслідків.



Вагітність у кожної майбутньої мами відбувається по-різному. Хтось пурхає як метелик від зачаття до пологів, а хтось із першого дня не знає спокою. Також і з періодом відновлення після пологів. Коли вагітність і пологи позаду настає складний та тривалий період відновлення. Організм, який дев'ять місяців підлаштовувався під потреби малюка, повертається до колишнього стану. Часто виникає відторгнення власної зовнішності, яка через короткий час після пологів далеко не ідеальна. Але це нормально, м'язам преса, ніг, спини і рук потрібен час, щоб прийти до тями і у кожної жінки цей період свій. Він залежить безпосередньо від її психічного стану, фізичних і генетичних можливостей та способу життя. Близьким, а головне чоловікові, не слід дорікати матері за її вигляд, а навпаки проявити терпіння та розуміння, адже їй і самій нелегко. Після пологів йде складна гормональна перебудова, вона продовжуватиметься доти, доки жінка не завершить грудне вигодовування. Крім того, всі внутрішні органи повинні відновити свою «довагітну роботу», а також зайняти свої звичні місця, адже в міру внутрішньоутробного розвитку плода вони зміщувалися, щоб малюк мав більше простору. Змінюється обмін речовин, ферментація, що активно впливає на психіку мами.

У період очікування дитини та особливо після народження, сім'я крім медичної допомоги також потребує професійної психологічної підтримки. Мета її – сприяти створенню в сім'ї найбільш сприятливих умов для відновлення матері, адаптації її і родини до нових умов функціонування, розкриття емоційного та соціального потенціалу сім'ї, попередження проявів дезадаптації, виникнення конфліктів, порушень психологічного клімату та девіацій.

Робота психолога має свої специфічні завдання та здійснюється специфічними психологічними методами. Ті необхідні їм установки, знання та навички, які батьки можуть придбати на заняттях у психолога в школі з підготовки до материнства та батьківства, вони не можуть отримати від жодних інших фахівців. Щодо ж емоційного стану та емоційної рівноваги, то в такий період психіка молодої мами хитка і потребує величезної уваги від рідних та близьких. Коло емоційних проблем, що виникають у жінки, що має новонароджену дитину, може бути надто широким: додаткові клопоти щодо догляду та стану здоров'я малюка, недосипання, якщо в сім'ї вже є старші діти, то з появою маленької дитини вони можуть відчувати ревності і це додаткові проблеми для матері щодо їх усунення. Тобто, ситуація може бути вкрай важкою і без допомоги фахівців жінка не завжди може впоратися зі своїми проблемами.

Завдання психолога, який працює з сім'єю де є новонароджена дитина: навчання жінки і пари в цілому навичкам психічної (емоційної) саморегуляції та відновлення; формування соціально-психологічних навичок надання підтримки в сім'ї, регулювання стосунків родини із соціумом; підвищення психолого-педагогічної компетентності; набуття

навичок саморегуляції, тобто оволодіння різними техніками довільного регулювання функціонального стану організму та душевного стану; емоційний рівень: заохочення відкритого вираження почуттів вербальними та невербальними засобами, навчання емпатійному слуханню; психофізичний рівень: навчання регуляції засобами аутогенного тренування, арттерапії, телесноорієнтованої терапії тощо.

Отже, емоційне відновлення безпосередньо пов'язане, крім контактів з близькими та друзями, з можливістю звернення до фахівця-психолога, вчасно отримати підтримку. Практичний психолог, якому варто довіритися, володіє знаннями про основні найбільш поширені проблеми жінки і сім'ї у післяпологовий період і, головне, володіє знаннями і способами ефективного відновлення матері (і сім'ї) новонародженої дитини.

### ***Шуба Ніна Юрївна***

студентка Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка (м. Суми),  
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

На думку багатьох авторів, дошкільний вік є основним фактоутворюючим періодом особистості. Саме в цей час відбувається базова особиста механіка та формування, розвиваються тісно пов'язані сфери емоцій та мотивації, а також формується самосвідомість.

Відповідно до психологічних особливостей дітей дошкільного віку насамперед звертаємо увагу на розвиток процесу адаптації та формування механізму адаптації. У психологічній літературі виділяють і відносять до окремих областей наступні індивідуальні новоутворення дітей дошкільного віку: довільність поведінки і емоційних проявів, моральні поняття і почуття – «примірники внутрішньої етики», субординація мотивів, усвідомлення свого «Я» і внутрішньої позиції, що виникає на цій основі, емоційна розпорошеність.

О. М. Леонтьєв на основі великої кількості досліджень запропонував вважати дошкільний вік періодом, в якому вперше виникає підпорядкована мотиваційна система, що створює єдність особистості, і тому його слід розглядати як початковий період реального становлення особистості. Підпорядкована мотиваційна система починає керувати поведінкою дитини і визначає весь її розвиток. Дитина дошкільного віку вмє підпорядковувати свої безпосередні бажання свідомо прийнятним намірам і правильно відтворювати соціальні норми поведінки. Ця субординація вже в дошкільному віці характеризується стійкістю і позаситуативністю. На вершині виниклої ієрархії знаходяться суто людські мотиви, опосередковані своїми структурами. У дошкільнят вони спочатку

обумовлюються зразками поведінки і діяльності дорослих, їхніми стосунками, соціальними нормами, які закріплюються у відповідних моральних уявленнях.

Зразки поведінки та соціальні норми через їхню величезну емоційну привабливість стають сильними мотиваторами, що скеровують поведінку та діяльність дітей. Дошкільнята вже вміють долати свої миттєві бажання і діяти за мотивацією потреби. Але це ще не усвідомлена норма поведінки, яка не повністю контролюється особистістю. Божочич Л.І. відкриває вдалий вислів для визначення рис саморегуляції у дітей дошкільного віку. На її думку, для старших дошкільнят характерна «мимовільна довільність». Переважання просоціальної мотивації у дітей пояснюється не свідомим вибором, а великою привабливістю моральних емоцій порівняно з іншими мотиваціями.

Ось чому в дошкільному віці соціальні норми і відносини виходять на перший план як теми домінуючих установок. Діти хочуть відповідати чітким соціальним вимогам. Із засвоєння правил користування предметами дошкільники починають оволодівати правилами соціальної взаємодії. Порівняно з раннім дитинством змінюється характер взаємин з дорослими, посилення оцінної ролі дорослих призводить до формування так званого «внутрішнього морального авторитету», потреби в конформності суспільству. З одного боку, привабливість постаті дорослого, його діяльності, стосунків, специфічні вимоги, що пред'являються до дитини в цей період, призводять до формування необхідних звичок поведінки, властивого широкому змісту багатьох моральних норм. дозволяє дитині зрозуміти «хороші» і «погані» факти.

Внутрішньоособистісні риси, сформовані у дитини в дошкільному віці, призводять до необхідності зміни і перебудови його відносин з навколишнім соціальним середовищем або до «кризи семи років». Суть кризи полягає в тому, що дитина прагне нового соціального становища, нового, більш «дорослого» становища. Виникнення цього прагнення готується протягом усього процесу психічного розвитку дитини і відбувається на рівні усвідомлення нею того, що вона є не тільки суб'єктом дії, а й суб'єктом системи міжособистісних відносин. авторів. Нововведенням «кризи 7 року» є поява «внутрішньої позиції», тобто розуміння дитиною себе та свого ставлення до оточення. У відповідній віковій формі формується свідомість не раціонального розуміння, а переживання дитиною себе як соціального суб'єкта.

Таким чином, основні особистісні зміни у дошкільників пов'язані зі зрушеннями в сфері особистісної регуляції. Серед досліджень розвитку саморегуляції поведінки в дошкільників можна виділити два основних напрямки. Один з них пов'язаний з вивченням розвитку довільності, оволодіння власною поведінкою за допомогою культурно-заданих засобів. Сюди відносяться дослідження регулюючої ролі мови і правил поведінки,

а також становлення довільності в ігровій діяльності. Другий напрямок – вивчення розвитку дитячої волі, як становлення стійкої соціально-значущої мотивації, якісного перетворення мотиваційної сфери дитини. Два виділені напрямки досліджень існують практично ізольовано: в одному випадку становлення регулюючої й опосередковуючої ролі мови або правил поведінки розглядається незалежно від мотивів дитини, в іншому – становлення мотиваційної сфери досліджується окремо від розвитку опосередкування поведінки.

Концепція регуляції А.С. Шарова, що є теоретичною основою нашого дослідження, являє собою цілісний підхід до особистості та регуляції і дозволяє врахувати, з одного боку, мотиваційно-смысловий аспект регуляції, виражений у таких підсистемах особистості, як «ціннісно-смысловий зміст» (Ц-С-З) і «рефлексивний» блок, а з іншого боку – здатність до керування собою, що виявляється в підсистемі «активності» і рефлексивній підсистемі. Процес розвитку саморегуляції в дітей відбувається через становлення всіх компонентів регулятивної системи особистості (ціннісно-смыслового змісту, активності та її рефлексивного оцінювання), а також формування регулятивних механізмів, що представляють собою особливі форми взаємозв'язку цих компонентів, що відповідають віковим вимогам і задачам.

Таким чином, у дошкільному віці розвиток особистості дитини пов'язаний з розвитком саморегуляції поведінки, формуванням її внутрішніх психологічних механізмів. Розвиток саморегуляції поведінки доцільно розглядати, як процес становлення всіх її компонентів: ціннісно-смыислової сфери, активності і рефлексії.