



ВІСНИК

**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 15



ВІСНИК
Кам'янець-Подільського
національного університету
імені Івана Огієнка

Психологічні науки

Випуск 15

Кам'янець-Подільський
2023

УДК 378.4(082):159.9

ББК 74.58

В54

Рецензенти:

О.Є. Фальова – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна.

Радослав Маліковський – доктор соціологічних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща.

Міжнародна редакційна колегія:

С.Д. Максименко, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна (головний науковий редактор); **Л.А. Онуфрієва**, доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (головний редактор); **Dr Beata Anna Piechota**, Карпачка Państwowa Uczelnia w Krośnie, Polska (заступник головного редактора); **Станіслав Клімовський**, кандидат юридичних наук, віце-президент Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція (заступник головного наукового редактора); **Віктор Массот Моріс**, Phd, виконавчий директор Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція; **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, Інститут педагогіки, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного редактора); **У. Груца-Мьонсік**, професор надзвичайний, доктор габілітований суспільних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща (заступник головного наукового редактора); **Н.І. Тавровецька**, кандидат психологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, Україна; **Т.Л. Опалюк**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Н.М. Гончарук**, доктор психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **І.Л. Рудзевич**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.В. Гудима**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.М. Чайковська**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Р.Т. Сімко**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Д.І. Куриця**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (відповідальний секретар).

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 12 від 26 жовтня 2023 р.)*

В54 Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 15. Серія: Психологічні науки. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 94 с.

У науковому збірнику вміщено статті, які є результатом науково-дослідної роботи науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, науковців із інших ЗВО України та зарубіжжя.

Збірник адресовано фахівцям у галузі психології та тим, хто цікавиться сучасними проблемами психологічної науки.

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
№ 14578-3549 ПР від 11.11.2008 р.*

УДК 378.4(082):159.9

ББК 74.58

© Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023



**NEWSLETTER
OF KAMIANETS-PODILSKYI
NATIONAL IVAN OHIIENKO
UNIVERSITY**

PSYCHOLOGICAL SCIENCE

ISSUE 15

**Kamianets-Podilskyi
2023**

UDC 378.4(082):159.9

UDC 74.58

B54

Reviewers:

O.Ye. Faliova – Dr. in Psychology, Professor of the Department of Practical Psychology, Ukrainian Engineering and Pedagogics Academy, Kharkiv, Ukraine.

Radoslav Malikovskyi – Dr. in Sociology, Rzeszów University, Rzeszów, Republic of Poland.

International editorial board:

S.D. Maksymenko, Full Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Dr. in Psychology, Professor, Director of G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Ukraine (Editor-in-Chief); **L.A. Onufriieva**, Dr. in Psychology, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine (Executive Editor); **Beata Anna Piechota**, Dr. in Humanities, Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie, Republic of Poland (Deputy Executive Editor); **Stanislav Klimovskyi**, Ph.D. in Legal Sciences, Vice-President of the Association for the Support of Science and Innovation, France (Deputy Editor-in-Chief); **Viktor Massot Moris**, Ph.D., Executive Director of the Association for the Support of Science and Innovation, France; **Marek Paluch**, Professor, Dr. Hab. in Humanities, Institute of Pedagogy, Rzeszów University, Republic of Poland (Deputy Executive Editor); **U. Gruca-Miqsik**, Dr. in Pedagogy, Dr. Hab., Rzeszów University, Rzeszów, Republic of Poland (Deputy Editor-in-Chief); **N.I. Tavrovetska**, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Kherson State University, Ukraine; **T.L. Opaliuk**, Dr. in Pedagogy, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **N.M. Honcharuk**, Dr. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **I.L. Rudzhevych**, Ph. D. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **O.M. Chaikowska**, Ph. D. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **O.V. Hudyma**, Ph. D. In Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **R.T. Simko**, Ph. D. in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **D.I. Kurytsia**, Ph. D. in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine (Executive Secretary).

*The publication is approved by the resolution of the Scientific Board
of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University
(minutes №12 from 26.10.2023)*

B54 *Newsletter of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University* / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. Issue 15. Series: Psychological Science. Kamianets-Podilskyi : Publisher Kovalchuk O.V., 2023. 94 p.

The scientific collection contains articles that are the result of research work of teaching staff and postgraduate students of the faculty of special education, psychology and social work of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University and scientists from other institutions of higher education of Ukraine and from abroad.

The target readership of the newsletter includes experts in the field of psychology and those who show interest in the problems of modern psychology.

*Certificate of state registration of the printed source of mass medium № 14578-3549 IIP
of 11.11.2008.*

UDC 378.4(082):159.9

LBC 74.58

ЗМІСТ

Баратюк О.О., Проданчук Я.В.	Аналіз результатів порівняння рівнів сформованості психологічних меж у контрольній та експериментальній групах	7
Воєвідко Л.М.	Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти з освітньої компоненти «хорове диригування»	13
Гончарук Н.М., Мазурик А.І.	Психологічний аналіз розвитку особистісних якостей в осіб з комплексом меншовартості	19
Гоцуляк Н.Є., Бойчук-Венгер Т.А.	Психоемоційні аспекти стану вагітних із загрозою передчасних пологів	27
Гудима О.В., Пилевич М.В.	Мотивація фізичної активності відвідувачів фітнес-центрів	34
Іванова К.Ю.	Вплив емоційної стійкості та сімейного виховання на розвиток адиктивної поведінки особистості	42
Іванова О.О., Чайковська О.М.	Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених підлітків в умовах війни	50
Куриця Д.І., Гараздюк В.П.	Особливості психологічного супроводу школярів в умовах війни	57
Piechota Beata	Pomoc społeczna w obszarze pomocy postpenitencjarnej	63
Славіна Н.С., Янковський О.В.	Особливості роботи психолога щодо підтримки благополуччя подружжя у шлюбі	66
Співак В.І., Сербалюк Ю.В.	Сьогодення українського суспільства і шляхи вирішення основних проблем	71
Шевчук О.В.	Процес адаптації осіб з інвалідністю до навчання у закладі вищої освіти	83

CONTENTS

Baratiuk O.O., Prodanchuk Ya.V.	Analysis of the Results of Comparing the Levels of Formation of Psychological Boundaries in the Control and Experimental Groups	7
Voievidko L.M.	Educational Activity of Students of Higher Education in the Educational Component «Choral Conducting»	13
Honcharuk N.M., Mazuryk I.A.	Psychological Analysis of Personal Qualities Development in Persons with an Inferiority Complex	19
Hotsuliak N.Ye., Boychuk-Venher T.A.	Psychoemotional Aspects of Pregnant Women's State with the Threat of Premature Birth	27
Hudyma O.V., Pylevych M.V. Ivanova K.Yu.	Motivation of Physical Activity of Visitors to Fitness Centers The Impact of Emotional Resilience and Family Upbringing on the Development of Addictive Behavior in Individuals	34 42
Ivanova O.O., Chaikovska O.M.	Psychological Features of Adaptation of Internally Displaced Teenagers in War Conditions	50
Kurytsia D.I., Harazdiuk V.P. Piechota Beata	Features of Psychological Support for Schoolchildren in Wartime Conditions Social Assistance in the Area of Post-Penitential Assistance	57 63
Slavina N.S., Yankovskyi O.V.	Peculiarities of a Psychologist's Work to Support the Well-Being of Spouses in Marriage	66
Spivak V.I., Serbaliuk Y.V. Shevchuk O.V.	Modern Times of Ukrainian Society and Ways of Main Problems Solution Adaptation Process of Individuals with Disabilities to Higher Education	71 83

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПОРІВНЯННЯ РІВНІВ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ У КОНТРОЛЬНІЙ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПАХ

Авторський внесок: Баратюк О.О. – 50%, Проданчук Я.В. – 50%

The author's contribution: Baratiuk O.O. – 50%, Prodanchuk Ya.V. – 50%

Баратюк О.О., Проданчук Я.В. Аналіз результатів порівняння рівнів сформованості психологічних меж у контрольній та експериментальній групах. У статті проаналізовано результати впливу корекційної програми, яка спрямована на конструктивне формування психологічного простору особистості. Після корекційної програми було проведено повторне дослідження, яке встановило, що кількість учасників з низьким та заниженим показниками суверенності психологічного простору зменшилася, з середній та підвищений рівнем збільшилося, у деяких учасників було продіагностовано високий рівень сформованості психологічних меж, який до корекції не був встановлений ні у кого. Діагностика метафоричного бачення власного життя показала, що в аспектах метафори життя учасників, які брали участь в корекційній програмі, стали представлені поняття власного територіального простору, системи цінностей, права власного вибору.

Ключові слова: корекційна програма, особистість, психологічний простір, метафора, цінності, психологічні межі, вплив.

Постановка проблеми. Основою для функціонування всієї самосвідомості людини виступає «образ Я», який є її центральним компонентом «Я-концепції». В «Я-образі» представлено цілісне уявлення людини про саму себе. В ньому значущим моментом є самовизначення. Від того, яким бачить себе індивід, залежать його стратегії взаємодії з іншими людьми, його форми поведінкової саморегуляції, ставлення до інших людей і в цілому його відносини з навколишнім світом. Важливо, що «образ Я» зумовлює ставлення людини до себе, самоповагу, прийняття себе.

Висловити символічне бачення власного життя людина має змогу завдяки метафорі. Впродовж всієї історії розвитку людської думки метафора цікавила дослідників, представників різноманітних напрямків науки – філософів, психологів, мовознавців.

Застосування метафор в практичній діяльності психолога дуже різноманітне: як матеріал в психодіагностиці проєктивними методами, в консультаційній діяльності, при психокорекційній роботі, використання метафоричних образів в розвивальній практиці, оперування метафорами та робота з метафоричними картами у психотерапевтичній роботі, включення метафоричних образів в просвітницьку діяльність. В основі функціонування метафор закладені такі психологічні механізми, як екстраполяція прихованих змістів, пробудження творчих здібностей, семантична опосередкованість, актуалізація архетипів, фасилітація.

Через метафору стає можливим встановлення розуміння власного внутрішнього світу, завдяки його порівнянню з чимось реальним, та простежити власні почуття і емоційні стани. Метафора виступає водночас як культурний, та як психологічний феномен, який може бути використаний в якості інструменту пізнання, завдяки якому у людини виникає можливість створювати своє унікальне бачення в образній формі стосовно власних переживань, життєвих ситуацій, самого себе та світу в цілому.

Мета статті: проаналізувати результати порівняння рівнів сформованості психологічних меж в контрольній та експериментальній групах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових працях широкого використовуються категорії, які служать для характеристики структури особистості. До них можна віднести такі поняття, як «психологічний простір», «межі особистості», «психологічна дистанція», «бар'єри» та інші поняття (Григор'єва, 2013). У контексті психологічної рефлексії під межами особистості розуміють осмислення і прийняття власного «Я» як окремого від інших, усвідомлення своєї автономності і суверенності.

В психології особистості широко досліджується поняття «психологічні межі особистості». Це поняття служить для опису, трактування широкого кола особистісних проблем: психологічного комфорту особистості, шляхи досягнення особистісного зростання, особливості формування сприятливих стосунків в сім'ї, нюанси дитячо-батьківських стосунків, проблеми залежностей, тощо (Грись, 2012). Таке широке застосування поняття «межі особистості» в психокорекційній та психотерапевтичній практиці вимагає його теоретичного обґрунтування та розробки діагностичного інструментарію.

В своїй праці О.В. Григор'єва та Т.І. Курилюк дають наступне визначення поняттю «психологічні межі особистості»: психологічне утворення, що виникає в результаті взаємодії або встановлення

паритетних відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність та необхідністю соціальної адаптації (Григор'єва & Курилюк, 2006). Межа – це те, що відокремлює людину від оточення. Це тонка межа, проведена в нашому розумінні і відчутті нас самих, як окремих особистостей. Вона невидима, її можна тільки відчувати. Власне межа – це розуміння, де твоє, а де чуже. Межі особистісного простору визначають її ставлення до суспільства та інших людей (Вереїна, 2003).

Виклад основного матеріалу дослідження. Після корекційної програми було проведено повторне тестування як контрольної, так і експериментальної груп, яке проходило в три етапи. Була повторно використана методика «Дослідження суверенності психологічного простору» (автор методики С.К. Нартова-Бочавер). Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп наведено на рис.1.

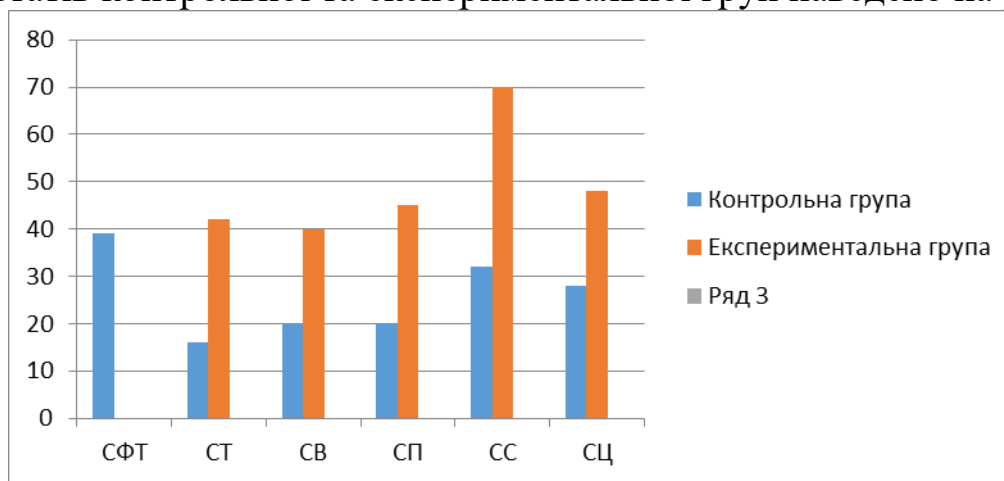


Рис.1. Порівняння рівнів сформованості особистісних меж в контрольній та експериментальній групах

З діаграми видно, що показник суверенності психологічного простору в експериментальній групі підвищився по всіх шкалах:

1. суверенність фізичного тіла (СФТ) було 0% вираженості, стало 39%;
 2. суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 16%, після корекційної програми стало дорівнювати 43%;

3. сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 21%, стала дорівнювати 41%;

4. простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено на 21%, після – на 46%;

5. сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 34%, після корекційної програми підвищилася до 71%;

6. кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 29%, стало на 47%.

З цього можна зробити висновок про взаємозв'язок усіх

показників суверенності психологічного простору: робота по формуванню психологічних меж одного показника влече за собою формування меж іншого. Повторну діагностику можна представити в вигляді порівняння рівнів сформованості психологічних меж в контрольній та експериментальній групах (рис. 2., рис. 3).

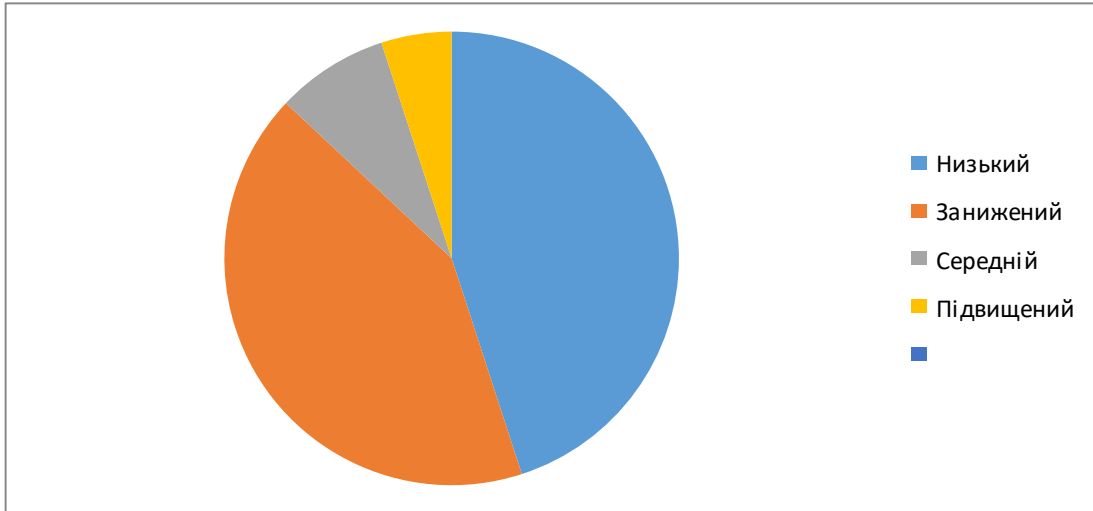


Рис. 2. Рівні психологічних меж у контрольній групі

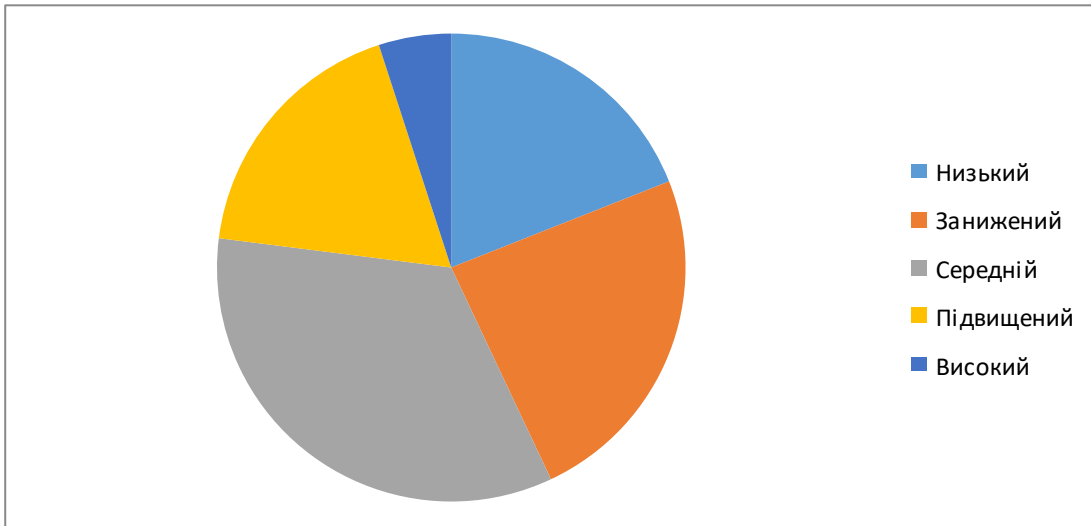


Рис. 3 Рівні психологічних меж в експериментальній групі

Виходячи з діаграм, можна зробити наступні висновки:

- кількість учасників з низьким показником суверенності психологічного простору зменшилася на 26%;
- на заниженому рівні сформованості психологічних меж особистості стало на 18% менше;
- середній рівень сформованості психологічних кордонів особистості збільшився на 26%;
- на підвищений рівень суверенності власного психологічного простору вийшло на 13% більше учасників;
- в контрольній групі показник високого рівня сформованості психологічних меж взагалі не був представлений, в

експериментальній групі даний показник був виявлений у 5% учасників корекційної програми.

Повторно була проведена методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С.С. Бубнов). Суттєва різниця була відмічена між показниками цінності власного здоров'я та повагою до себе з боку інших (рис. 4).

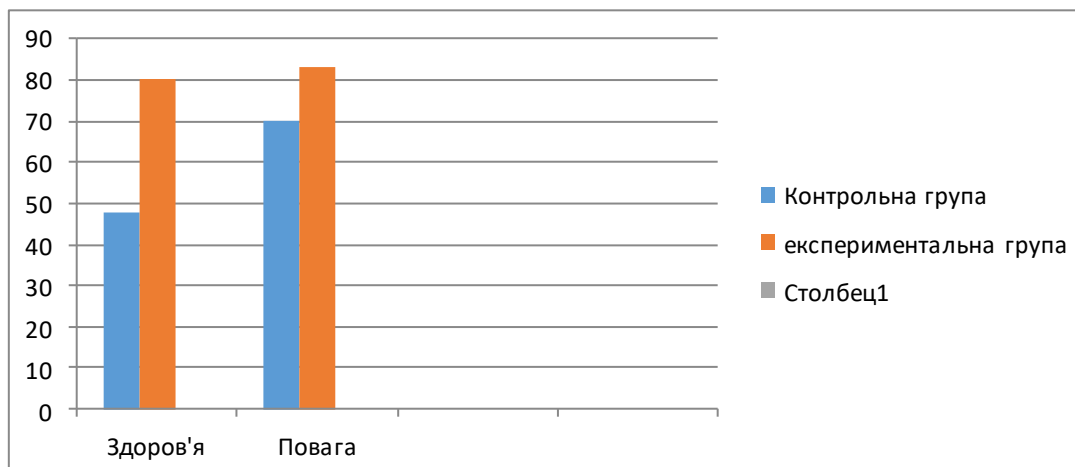


Рис. 4. Порівняння вираженості показників здоров'я та поваги з боку інших в контрольній та експериментальній групах

Можна зазначити, що показник значущості власного здоров'я змінився на 22%, а показник орієнтації на повагу до себе з боку інших людей збільшився на 13%. Тож при роботі з психологічними межами особистості відбуваються зміни і в ціннісних орієнтаціях.

Було повторно проведено методику незакінчених речень «Метафора життя». Аспекти, визначені учнями контрольної групи залишилися незмінними, в експериментальній групі учасники зазначили нові фактори. Результати порівняння даних контрольної та експериментальної груп наведені на рис. 5, рис. 6.

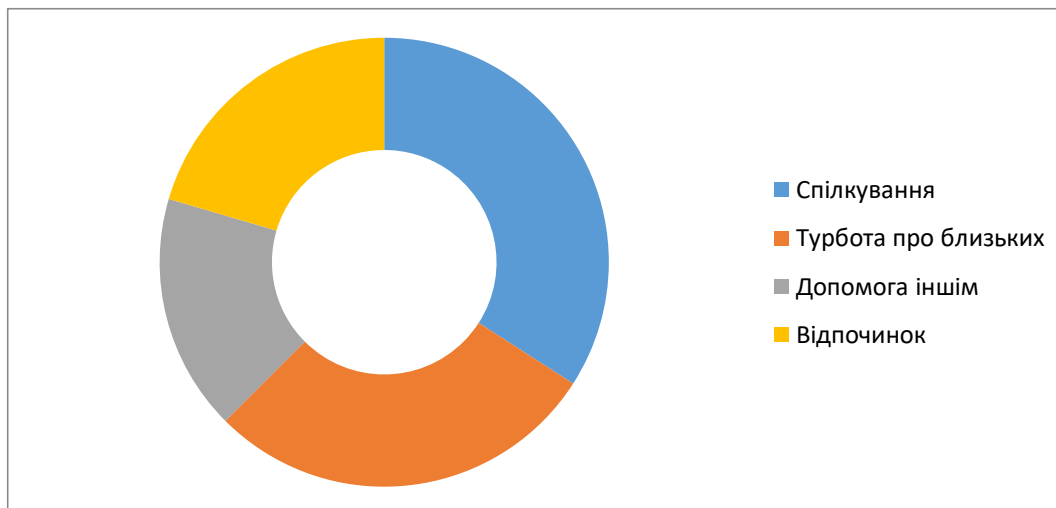


Рис. 5. Аспекти метафори життя (контрольна група)

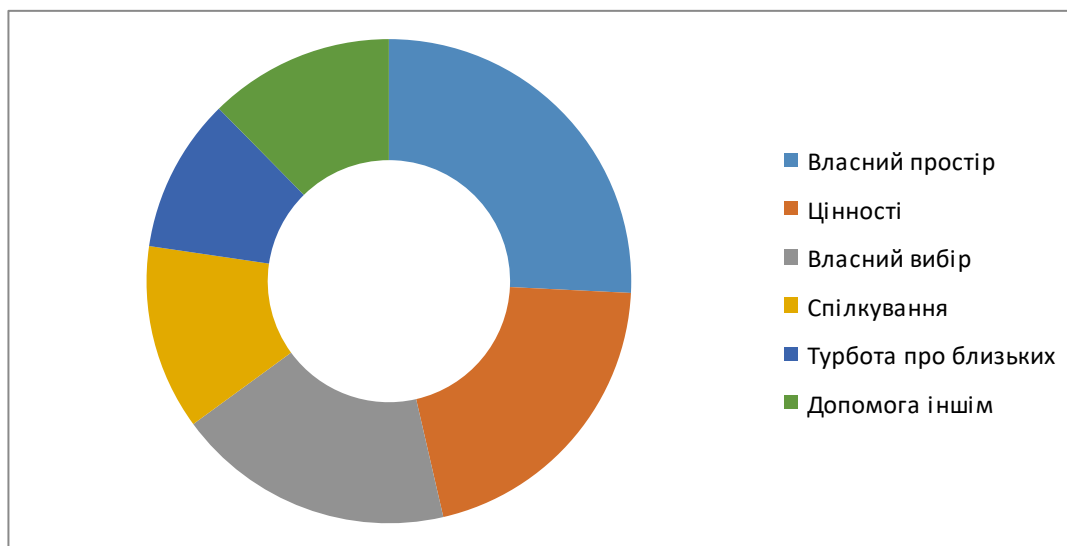


Рис. 6. Аспекти метафори життя (експериментальна група)

Проаналізувавши діаграми, можна зробити висновок, що в аспектах метафори життя учасників дослідження, які взяли участь у корекційній програмі, стали представлені поняття власного простору, цінностей, права власного вибору: до корекційної програми в метафоричному баченні учасників були визначені лише спілкування, турбота про інших, допомога іншим, відпочинок, чесність. Після корекційної програми спілкування, турбота про інших, допомога іншим, відпочинок, чесність залишилися в метафоричному баченні власного життя, але ще стали виражені такі аспекти як, власний простір, цінності, власний вибір.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Ми можемо стверджувати, що зміни у формуванні суверенності психологічного простору особистості, сформованості особистісних меж призводить до змін у метафоричному баченні власного життя. Гіпотеза про те, що психологічні межі особистості обумовлюють метафоричне бачення власного життя підтвердилася.

Перспективами наших подальших досліджень може бути розробка корекційного тренінгу на формування позитивного метафоричного простору особистості.

Список використаних джерел

1. Григор'єва О.В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. №1. С. 8–13.
2. Григор'єва О.В., Курилюк Т.І. «Топографічна» структура особистості та можливості її дослідження : матер. V звітно-наук. конф. проф.-виклад. складу та студентів. *Актуальні проблеми сучасної психології* : Волинськ. держ. ун. ім. Лесі Українки, 2006. С. 129–140.

3. Грись А. Образ-Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів : електронний ресурс. URL : <http://lib.iitta.gov.ua>.

4. Вереїна Л.В. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції : *автореф. канд. психол. наук. 19.00.07*. Київ, 2003. 28 с.

Baratiuk O.O., Prodanchuk Ya.V. Analysis of the Results of Comparing the Levels of Formation of Psychological Boundaries in the Control and Experimental Groups. The article analyzes the results of the impact of the correctional program, which is aimed at the constructive formation of the psychological space of the individual. After the correction program, a repeated study was conducted, which established that the number of participants with low and underestimated indicators of the sovereignty of psychological space was decreased, participants with an average and high level were increased, some participants were diagnosed with a high level of formation of psychological boundaries, which was not established in any of the participants before the correction. Diagnostics of the metaphorical vision of one's own life showed that the concepts of one's own territorial space, value system, and the right to one's choice were presented in aspects of life metaphor of the participants who participated in the correctional program.

Key words: correctional program, personality, psychological space, metaphor, values, psychological boundaries, influence.

УДК 37.013.77

Л.М. Воєвідко
Voyevidko@kpn.edu.ua

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ХОРОВЕ ДИРИГУВАННЯ»

Воєвідко Л.М. Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти з освітньої компоненти «хорове диригування». В статті розкривається процес підготовки до роботи в закладах загальної середньої освіти здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти під час вивчення освітньої компоненти «Хорове диригування».

Ключові слова: хорове диригування, парадигма, майстерність, хор, ансамбль, музичне мистецтво, вчитель, диригентська техніка.

Вступ. На всіх етапах суспільного розвитку до професійної підготовки вчителя ставляться високі вимоги. Суспільство зацікавлене в тому, щоб майбутній вчитель досконало володів фаховими

компетентностями, був педагогічно та психологічно готовим до навчання та виховання школярів, враховуючи нову освітню парадигму Нової української школи. Слід зазначити, що професійно-педагогічна діяльність вчителя музичного мистецтва за своїм змістом і характером відзначається винятковою багатоплановістю. Вона охоплює всі аспекти роботи, спрямовані на формування і розвиток особистості школяра, їх становлення як патріотів нашої держави та формування й розвиток у них інноваторських завдатків.

Робота вчителя музичного мистецтва в Новій українській школі вимагає цілого комплексу професійних компетентностей, ознак та якостей і складається із ряду досить складних структурних компонентів. Робота в НУШ передбачає якісну підготовку здобувача вищої освіти з усіх освітніх компонент освітньо-професійної програми, включаючи освітню компоненту «Хорове диригування». Диригентські вміння учителя музичного мистецтва мають знаходитись в пріоритетних позиціях освітнього процесу та базуватись на глибоких фундаментальних знаннях історії та теорії початкової дисципліни, необхідних для застосування в НУШ, як теоретичного, так і практичного гатунку.

Аналіз наукових досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про постійну увагу дослідників до проблеми якості диригентської підготовки. Розробці методики викладання хорового диригування та диригентсько-хорової підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва для закладів загальної середньої освіти у закладах вищої освіти присвятили свої праці С. Горбенко, П. Ковалик, А. Козир, Ф. Колесса, В. Соколов, Л. Костенко, А. Кречківський, Л. Сверлюк, С. Світайло, Л. Шумська та ін. Підготовці вчителів музичного мистецтва до диригентської діяльності посприяли дослідження В. Доронюка, О. Ростовського, Л. Хлебнікової, Ю. Юцевича та ін. Але не зважаючи на те, що навчальної літератури з хорового диригування в Україні є достатньо, її аналіз показав, що в основному вона адресована викладачам навчальних закладів, які здійснюють підготовку диригентів для професійних колективів, а не вчителів музичного мистецтва для закладів загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Диригування – є одним з видів творчої діяльності в галузі музично-хорового мистецтва. Тому підготовка майбутніх вчителів музичного мистецтва до хорового диригування слід розглядати як їх підготовку до вокально-педагогічної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Ця підготовка передбачає оволодіння системою музично-теоретичних знань,

методологією і методикою творчої діяльності, чисельними вміннями і навичками [1, с. 10].

Під час оволодіння студентами навчальною дисципліною «Хорове диригування» здійснюється формування та удосконалення професійних знань, умінь та навичок диригентської діяльності, співацької культури, формування у майбутніх фахівців всіх необхідних компетентностей та творчого підходу до професії майбутнього вчителя музичного мистецтва.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Хорове диригування» є:

- формування знань історії та теорії хорового диригування;
- формування умінь і навичок хорового диригування;
- розвиток вокально-хорових технічних та виконавсько-творчих навичок в системі свідомого володіння голосом;
- знання прийомів та методів керівництва хором та вміння їх практичного застосування;
- вміння свідомо сприймати і аналізувати звучання багатоголосого хору та вміння відпрацьовувати його в подальшій діяльності в школі;
- вдосконалення диригентських навичок, необхідних для проведення вокально-хорової роботи на уроках музичного мистецтва та керівництва хором у закладі загальної середньої освіти.

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Хорове диригування» здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня повинен здобути та вдосконалити власні компетентності для їх реалізації в предметній сфері такі як: філософські; соціальні; комунікативні; полікультурні; інформаційні; саморозвитку та самоосвіти; продуктивної творчої діяльності; правові; інклюзивні; історико-культурні.

Слід зазначити, що в результаті вивчення навчальної дисципліни «Хорове диригування» студент повинен набути та розвинути наступні фахові компетентності:

- ціннісно-сміслові (ціннісно-сенсові);
- навчально-пізнавальні (когнітивні, інформаційні);
- творчо-діяльнісні (креативні, предметні);
- полікультурні (загально-предметні, загально-культурні);
- соціокультурні (загально-культурні, комунікативні);
- методологічні;
- світоглядні;
- особистісного самовдосконалення та саморозвитку.

Відтак, в результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен набути наступних предметних (фахових) компетентностей:

- вміння читання хорової партитури з листа;
- вміння здійснення художньо-педагогічного аналізу хорових творів;
- вміння виразного виконання хорової партитури на фортепіано;
- вміння співу а capella окремих хорових партій;
- вміння диригування творами різних жанрів та стилів;
- вміння виконання та розкриття художніх образів творів шкільного пісенного репертуару;
- сформованість навичок диригування хорових творів а capella;
- вміння самостійного підбору ціннісних зразків музичного мистецтва для школярів з урахуванням особливостей різних вікових категорій;
- вміння створення супроводу для творів шкільного пісенного репертуару;
- вміння організації практичної роботи з хором за різними віковими категоріями школярів;
- вміння диригентсько-виконавської інтерпретації хорових творів;
- сформованість диригентської майстерності керування хором та розуміння подальшого власного вдосконалення та розвитку в даній царині;
- вміння та доцільність добору хорових творів з розумінням їх впливу на формування ціннісних орієнтацій школярів;
- знання шкільного програмного музичного репертуару;
- уміння захопити школярів власним виконанням класичних та сучасних творів українських та зарубіжних композиторів;
- вміння прищеплення школярам потреби сприймання зразків музичної скарбниці хорового мистецтва загалом та українського, зокрема.

Під час практичних занять з «Хорового диригування» здобувачі опановують необхідні прийоми та засоби диригентської техніки, вивчають різноманітний для диригування репертуар, грають партитури хорових творів на фортепіано, співають хорові партії, вчаться художньо інтерпретувати музичні твори та розкривати їх художній зміст. Для успішної майбутньої диригентської діяльності вчителя музичного мистецтва з хоровим колективом в реальних умовах школи варто об'єднати найбільш необхідні знання, уміння, навички й

компетентності в п'ять системних груп і забезпечити їх формування в процесі навчання, а саме:

- знання, уміння і навички організації диригентської діяльності вчителя музичного мистецтва в закладі загальної середньої освіти;
- знання, уміння, навички й компетентності вокально-хорової роботи з різними віковими категоріями учнів та їх актуалізація в диригентській діяльності;
- знання, уміння і навички диригентської техніки;
- оволодіння знаннями, уміннями та компетентностями формування репертуару для урочної та позакласної роботи для різних вікових категорій школярів;
- психолого-педагогічні знання, уміння, навички й компетентності впливу на шкільний хоровий колектив у процесі диригентської діяльності [3, с. 14].

Безперечно, така класифікація умовна, тому що знання, уміння, навички й компетентності однієї системної групи завжди будуть тісно переплітатися із знаннями, уміннями, навичками й компетентностями іншої групи, але для теоретичного та практичного застосування така систематизація дає чіткі алгоритми для роботи з освітньої компоненти «Хорове диригування».

Варто наголосити на тому, що важливою педагогічною умовою успішного вирішення завдань, які постануть перед вчителем музичного мистецтва є систематичне вивчення шкільного репертуару для різних вікових груп із метою визначення рівня їх цінності. Адже репертуар – це чи не найважливіша умова успішного музично-хорового навчання школярів. Вдало підібраний репертуар дає змогу зацікавити учнів, вплинути на них, сприяти вихованню кращих моральних і естетичних почуттів.

Звісно, що важливим засобом керівництва вчителем музичного мистецтва вокально-хоровою діяльністю школярів на уроці та у заняттях шкільного хорового колективу чи ансамблю є його диригентська техніка, котра має відповідати інтерпретованому твору та вимагає від нього опанування всім арсеналом знань, умінь, навичок та компетентностей в галузі диригентської діяльності.

Як бачимо, диригентська діяльність вчителя музичного мистецтва спрямована на організацію музично-виконавської діяльності учнів у всій різноманітності її проявів. Варто наголосити, що надзвичайно важливе значення у практичній роботі з хором чи різноманітними ансамблями має володіння знаннями щодо репетиційного процесу. Уміння проводити репетиції – це уміння працювати з виконавським

колективом. Здобувачі вищої освіти повинні також досконало оволодіти даним процесом під час навчальних занять з освітньої компоненти [4, с. 8].

Успішна підготовка вчителя музичного мистецтва до диригентської діяльності неможлива без психолого-педагогічних знань, умінь, навичок та компетентностей. Їх формування у майбутнього вчителя музичного мистецтва відбувається в процесі вивчення предметів психолого-педагогічного циклу, проте актуалізація їх здійснюється і під час навчальних (практичних) занять з хорового диригування.

Висновки. Отже, процес диригентської підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва закладу загальної середньої освіти має надзвичайно важливе значення у його фаховій підготовці, оскільки є необхідним фактором становлення його особистісно-професійних якостей. В таких умовах формуються необхідні знання, вміння, навички та компетентності, з'являється певна майстерність та досвід, що дадуть змогу якнайширше розкритися майбутньому вчителю музичного мистецтва у предметній сфері в закладі загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Воєвідко Л.М. Гуманістичні засади фахової підготовки студентів. Педагогічна освіта : теорія і практика : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський : ПП Зволейко Д.Г., 2015. С. 263–268.

2. Концепція розвитку педагогічної освіти. 2018. 25 с. Доступно : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-konserpciyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>

3. Доронюк В., Серганюк Л., Серганюк Ю. Диригент шкільного хору : навчальний посібник. Івано-Франківськ, 2010. 514 с.

4. Падалка Г.М. Вчитель музики та основні вимоги до його професійної підготовки. Музика в школі. Зб. ст. Київ : Музична Україна, 1980. Вип. 6. С. 3–15.

Voievidko L.M. Educational Activity of Students of Higher Education in the Educational Component «Choral Conducting». The article reveals the process of preparation of applicants for the first (bachelor's) level of higher education for work in institutions of general secondary education during studying the educational component «Choral Conducting».

Key words: Choral conducting, paradigm, skill, choir, ensemble, musical art, teacher, conducting technique.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ В ОСІБ З КОМПЛЕКСОМ МЕНШОВАРТОСТІ

Авторський внесок: Гончарук Н.М. – 70%, Мазурик А.І. – 30%

The author's contribution: Honcharuk N.M. – 70%, Mazuryk A.I. – 30%

Гончарук Н.М., Мазурик А.І. Психологічний аналіз розвитку особистісних якостей в осіб з комплексом меншовартості. У статті з'ясовано наявність комплексу меншовартості в осіб юнацького віку, описано симптоматику, пов'язану з формуванням почуття меншовартості. Під час проведеного емпіричного дослідження проаналізовано структурні компоненти самосвідомості та особливості їх розвитку в осіб із почуттям меншовартості. З'ясовано вплив цих складових на становлення компетентностей, пов'язаних із формуванням Я-образу. Виокремлено напрями корекційного впливу, які сприяють подоланню почуття меншовартості в юнаків і дівчат.

Ключові слова: особистість, особистісний розвиток, самосвідомість, комплекс меншовартості, Я-образ.

Постановка проблеми. Прагнення до самовдосконалення є вирішальним мотиваційним чинником, який стимулює розвиток особистості. Воно виступає мотиваційною складовою самосвідомості як цілісного особистісного утворення, що дає змогу активно йти до життєвого успіху, долаючи перепони на своєму шляху. Самосвідомість формується на основі таких конструктів як прагнення до самореалізації, знання про себе, емоційно-ціннісне самоставлення, здатність до особистісної саморегуляції. Базовою їх основою є Я-образ, який виступає ціннісним особистісним критерієм у прагненні до самореалізації. Він тісно пов'язаний з показниками самооцінки, самоусвідомлення та самомотивації, які формують віру у свої сили і мотивують до звершень. Зниження цих показників, негативна або низька самооцінка, почуття невпевненості у собі є причиною зневіри у своїх можливостях і чинником порушень особистісного розвитку. Взаємодоповнюючи один одного, вони формують комплекс меншовартості, який значною мірою проявляється у юнацький період (Співак, 2018; Пасічник, Сидоренко, 2020; Піонтковська, 2017). Його

основою є підвищена вразливість, тривожність, соціальна некомпетентність, які провокують психологічні проблеми самосвідомості та гальмують розвиток особистості.

Мета статті – психологічний аналіз розвитку особистісних якостей в осіб з комплексом меншовартості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічною основою нашого дослідження стали праці, які вивчають вплив індивідуальних відмінностей на формування психологічних проблем самосвідомості (Коваль, 2010; Співак, 2018; Шарапа, 2012), та роботи, які досліджують вплив соціального середовища на виникнення психологічних проблем особистісного розвитку (Пасічник, Сидоренко, 2020; Піонтковська, 2017; Пухно, 2023).

Методи дослідження. Для з'ясування стану розробленості проблеми меншовартості у психологічній літературі, виявлення її ознак, механізмів формування застосовувались такі методи дослідження: теоретичні: аналітико-синтетичний, порівняльний метод, узагальнення теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: тестування, бесіди, анкетування. Для узагальнення експериментальних даних і виявлення їх закономірностей застосовано математико-статистичне та графічне опрацювання результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідженням, метою якого стало з'ясування психологічних особливостей осіб, схильних до почуття меншовартості, було охоплено 87 здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання К-ПНУ імені Івана Огієнка.

Щоб виявити осіб зі схильністю до почуття меншовартості проводилось емпіричне дослідження на основі експрес-анкетування «Самооцінка почуття меншовартості». Анкета розрахована на оцінювання відповідей за 10-ма запитаннями, які стосувались: знання своїх переваг (1), емоційно-ціннісного ставлення до себе (2), схильності до саморозвитку (3), вміння приймати компліменти (4), прийняття критики і загальних зауважень на свій рахунок (5), вміння демонструвати свої переваги у колі соціальних взаємин (6); впевненості у собі (7); самооцінки своїх здібностей, у тому числі соціальних (8); наявності комплексів щодо свого зовнішнього вигляду (9); загальної оцінки себе як особистості (10). Дані за результатами обстеження розподілились наступним чином (див. таблицю 1)

Емпіричне виявлення схильності до комплексу меншовартості в осіб юнацького віку (дані представлено у %)

Показники меншовартості	Наявність комплексу меншовартості	Схильність до почуття меншовартості	Відсутність комплексу меншовартості
Кількість балів	(8-10 балів)	(4-7 балів)	(0-3 бали)
Розподіл досліджуваних у вибірці (у %)	24,1%	57,5%	18,4%

За отриманими емпіричними даними визначено, що серед юнаків і дівчат наявність почуття меншовартості спостерігається у 24,1% випадків. З'ясовано, що досліджувані з цією проблемою виявляють невпевненість у собі, мають занижену самооцінку, вразливі до критики, постійно відчують перевагу співрозмовників над собою, відчують комплекси щодо свого зовнішнього вигляду, страждають постійним почуттям провини; для досягнень їм потрібне постійне стимулювання та увага з боку оточуючих.

Схильність до почуття меншовартості проявляють 57,5% юнаків і дівчат. Вони виявляють невпевненість лише в окремих видах соціальної взаємодії, вразливо сприймають критику лише тоді, коли вона несправедлива, мають недостатньо високу самооцінку своїх здібностей, відносно позитивно приймають свій зовнішній вигляд, почуття провини виявляють лише за наявності достатніх підстав.

Відсутність комплексу меншовартості зафіксовано у 18,5% досліджуваних. Такі особи реально оцінюють свою поведінку, вони не прикрашають свої досягнення, не вихваляються, із розумінням ставляться до критики, практично не слідує авторитетам, а найбільшим авторитетом вважають себе; вони відкрито спілкуються, вміють відповідати на критику, знають собі ціну і мають вагу у колі однолітків. Розподіл за рівнями почуття меншовартості можна простежити за діаграмою 1.



Рис. 1. Розподіл за схильністю до комплексу меншовартості (дані представлено у %)

Як бачимо за результатами дослідження, найбільше осіб виявлено зі схильністю до почуття меншовартості (57,5%). Також можна простежити порівняно однакові показники щодо наявності та відсутності комплексу меншовартості (відповідно 24,1% і 18,4%). Надалі проводили дослідження лише з особами, котрі мають почуття меншовартості та для порівняння використовували вибірку юнаків і дівчат із відсутністю комплексу меншовартості.

На другому етапі нами було проведено емпіричне дослідження самосвідомості за тестом особистісно-базових переконань (WAS) Р. Янов-Бульмана, представленого у модифікації М.А. Падун та А.В. Котельникової. За результатами тесту визначено базову спрямованість особистісних смислів, на основі чого виокремлено три ціннісно-сміслових спрямування: негативне, індиферентне, позитивне. За наслідками констатувального експерименту кількісні дані розподілились наступним чином (див. таблицю 2):

Таблиця 2

**Дослідження особистісно-базових переконань
за тестом Р. Янов-Бульмана (дані представлено у %)**

Категорії досліджуваних	Позитивна спрямованість емоційно-ціннісної сфери	Індиферентна спрямованість емоційно-ціннісної сфери	Негативна спрямованість емоційно-ціннісної сфери
Особи з комплексом меншовартості	12,6%	39,1%	48,3%
Особи з відсутністю комплексу меншовартості	44,8%	41,4%	13,8%

Як бачимо за даними емпіричного дослідження в осіб із наявністю та відсутністю комплексу меншовартості показники емоційно-ціннісного самоствалення відрізняються. Серед осіб із наявністю комплексу меншовартості найбільше тих, хто має низький рівень особистісно-базових переконань. Це вказує на негативну спрямованість їхньої емоційно-ціннісної сфери. Найбільш характерними для юнаків і дівчат є такі риси самосвідомості: низький рівень розвитку особистісних смислів, наявність невисокої думки про себе, негативне самоствалення, знецінення своїх досягнень. Такі особи вважають, що у них мало цінного, вони недостойні уваги у суспільстві й успіх посміхається їм рідше, ніж усім іншим. Особливо їм складно доводиться у ситуаціях соціально-емоційного напруження: вони сумніваються, не контролюють власні емоції та поведінку, переконані, що довіряти оточуючим небезпечно.

Протилежна картина характерна для юнаків і дівчат із відсутністю почуття меншовартості. У більшості здобувачів констатовано високий рівень особистісно-базових переконань (44,8%). Це вказує на позитивну спрямованість емоційно-ціннісної сфери самосвідомості та високий ступінь сформованості особистісних смислів. Вони ставляться до себе з повагою та симпатією, гордяться своїми чеснотами, надають значимості своїм досягненням. На їхню думку, вони цікаві і привабливі, вважають себе успішними, наділеними багатьма позитивними рисами особистості. Через це мають прихильність долі і вважають себе щасливими її обранцями. Серед осіб із відсутністю комплексу меншовартості виявлено тих, хто має середній рівень особистісно-базових переконань (41,4%). Для цієї категорії респондентів характерна індиферентна спрямованість емоційно-ціннісної сфери, що вказує на достатній розвиток їхніх особистісних смислів та залежність власних цінностей від мотиваційних установок. Такі особи, переважно, ставляться до себе позитивно, водночас, вони допускають, що серед усіх їхніх достоїнств є певна кількість недоліків. В умовах міжособистісної взаємодії вони можуть мати успіх серед однолітків, втім, вважають, що удача їм посміхається рідше, ніж усім іншим. Іноді такі юнаки і дівчата починають сумніватися, що можуть бути цікавими для оточуючих, але в цілому їхнє ставлення до самих себе є позитивним і прихильним.

Розподіл за рівнями особистісно-базових переконань можна простежити за діаграмою 2.

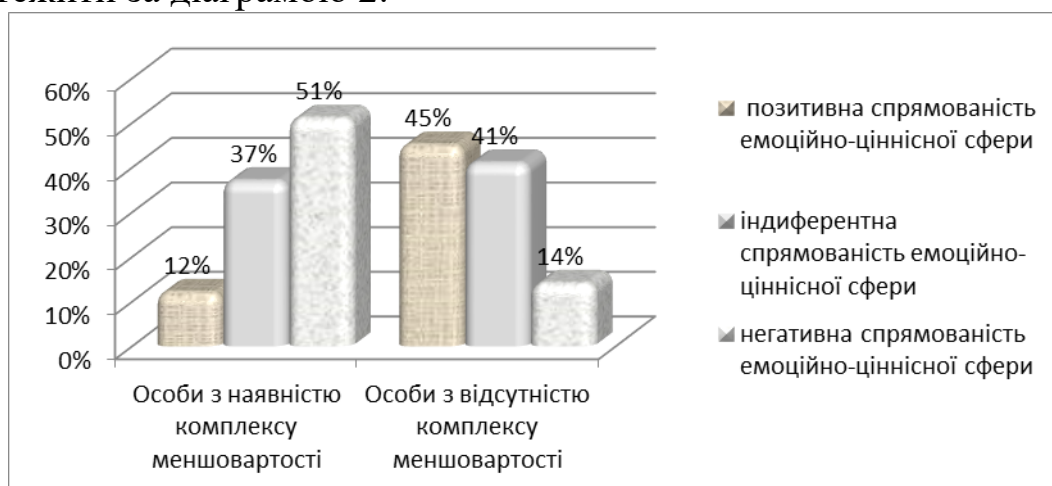


Рис. 2. Розподіл респондентів за наявністю або відсутністю комплексу меншовартості (дані представлено у %)

Отже, відмінності в емоційно-ціннісному самостваленні осіб з комплексом меншовартості та його відсутністю проявляються у модальності особистісно-базових переконань. Юнаки та дівчата з

комплексом меншовартості у переважній своїй більшості мають негативну спрямованість емоційно-ціннісної сфери самосвідомості, у той час як для осіб з відсутністю цього комплексу характерні позитивна та індиферентна модальності базових переконань.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення уявлень про своє «Я» за допомогою методики Q-класифікації В. Стефенсона. За результатами її проведення було з'ясовано структуру Я-концепції. Дані констатувального дослідження відображено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Дослідження уявлень про своє «Я» за методикою В. Стефенсона
(дані представлено у %)**

Категорії досліджуваних	Категорії аналізу уявлень про власне Я					
	Незалежність	Залежність	Товариськість	Нетовариськість	Прийняття боротьби	Уникнення боротьби
Особі з комплексом меншовартості	22,9%	77,1%	55,2%	44,8%	33,3%	66,7%
Особі з відсутністю комплексу меншовартості	86,2%	13,8%	71,2%	29,8%	80,5%	19,5%

Дослідження з'ясувало особливості сформованості шести основних тенденцій поведінки: залежності-незалежності, товариськості-нетовариськості, прийняття боротьби-уникнення боротьби, в яких проявляються уявлення про свої особистісні якості.

За наслідками сортування карток із властивостями особистості було з'ясовано низку найбільш і найменш характерних особистісних властивостей. В осіб із наявністю комплексу меншовартості: залежність (77,1%), незалежність (22,9%), товариськість (55,2%), нетовариськість (44,8%), прийняття боротьби (33,3%), уникнення боротьби (66,7%). Це засвідчує їхнє прагнення дотримуватись групових стандартів і цінностей, підпорядковуватись авторитетним впливам, чітко слідувати вказівкам авторитетних осіб, якими можуть виступати викладачі, керівники, старші однолітки. Незважаючи на їхнє негативне ставлення до себе, вони мають збережену спрямованість на спілкування (зокрема, для 52,8% респондентів характерна

товариськість). Більшість досліджуваних проявляє тенденцію до уникання боротьби, чим демонструє прагнення втекти від взаємодії, позбутись відповідальності за конфліктну ситуацію, зберегти нейтралітет у стосунках.

В осіб із відсутністю комплексу меншовартості характерними є такі якості: незалежність (86,2%), залежність (13,8%), товариськість (71,2%), нетовариськість (29,8%), прийняття боротьби (80,5%), уникнення боротьби (19,5%). Такий розподіл вказує на внутрішнє прагнення індивіда бути самостійним у прийнятті та реалізації своїх рішень, мати свою, незалежну думку з різних питань. Тенденція до товариськості свідчить про спрямованість на спілкування, контактність, товариськість, прагнення утворити стійкі емоційні зв'язки у власній групі та за її межами. Тенденція до боротьби вказує на активне прагнення брати участь у житті колективу, домагатися високого статусу, відстоювати свої позиції та позиції групи.

Виходячи з результатів досліджень, констатуємо переважання в осіб із комплексом меншовартості: залежності, товариськості та уникнення боротьби, а в респондентів із відсутністю цього комплексу незалежності, товариськості та прийняття боротьби. Характерним для обох категорій є збереження спрямованості на спілкування, притаманне для юнацького віку.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, психологічний аналіз розвитку самосвідомості у юнаків та дівчат із почуттям меншовартості уможливив зробити низку узагальнень і висновків. Серед студентської молоді виявлено 24,1% досліджуваних із почуттям меншовартості та з'ясовано, що вони схильні проявляти невпевненість у собі, знижену самооцінку, демонструють постійне почуття провини, вразливі до критики, потрапляють під вплив оточуючих. У цілому здобуті результати свідчать про низький рівень сформованості Я-концепції та порушення соціальної ідентичності у юнаків і дівчат із почуттям меншовартості.

Дослідження розвитку структурних компонентів їхньої самосвідомості уможливило виокремити низку напрямів психокорекційної роботи з подолання комплексу меншовартості: 1) підвищення рівня особистісно-базових переконань; 2) формування особистісних смислів; 3) розвиток позитивної спрямованості емоційно-ціннісної сфери; 4) становлення уявлень про своє «Я»; 5) зниження рівня залежності у соціальних взаєминах; 6) формування навичок

соціальної активності і здатності відстоювати свої інтереси (прийняття боротьби); 7) виховання товарищескості і спрямованості на спілкування, що лежить в основі перспективних напрямів нашого подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Коваль М.Є. Позитивне самосприймання як детермінанта психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип.10. С. 327–335.

2. Співак Л.М. Особливості становлення самооцінки власного національного «Я» у студентської молоді. *Психологія : реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 134–139.

3. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184.

4. Піонтковська Д.В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Острог, 2017. 195 с.

5. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник*. 2023. № 2. С.35–39.

6. Шарапа Г. Особистісна неповноцінність у контексті теоретичної парадигми індивідуальної психології А. Адлера. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2012. №25(78). С.398–406.

Honcharuk N.M., Mazuryk I.A. Psychological Analysis of Personal Qualities Development in Persons with an Inferiority Complex. The article reveals the presence of an inferiority complex in adolescents and describes the symptoms associated with the formation of a sense of inferiority. During the conducted empirical research, the structural components of self-awareness and the peculiarities of their development in people with a sense of inferiority were analyzed. The influence of these components on the formation of competencies related to the formation of self-image has been clarified. The directions of corrective influence that contribute to overcoming the feeling of inferiority among boys and girls are highlighted.

Key words: personality, personal development, self-awareness, inferiority complex, self-image.

Н.Є. Гоцуляк

hotsulyak.nataliia@kpnu.edu.ua

Т.А. Бойчук-Венгер

psms1b19z.boichuk_venher@kpnu.edu.ua

ПСИХОЕМОЦІЙНІ АСПЕКТИ СТАНУ ВАГІТНИХ ІЗ ЗАГРОЗОЮ ПЕРЕДЧАСНИХ ПОЛОГІВ

Гоцуляк Н.Є. – 50%, Бойчук-Венгер Т.А. – 50%

The author's contribution: Hotsuliak N.Ye. – 50%, Boychuk-Venher T.A. – 50%

Гоцуляк Н.Є., Бойчук-Венгер Т.А. Психоемоційні аспекти стану вагітних із загрозою передчасних пологів. Теоретично проаналізовано та емпірично досліджено соціально-психологічні фактори невиношування вагітності (НВ), що призводить до зниження народжуваності і впливає на фізичне та психічне здоров'я жінок, стан їхнього сімейного благополуччя, працездатність. Особливу увагу у цьому контексті приділено пошуку шляхів психологічного супроводу вагітних, які мають бути спрямовані на своєчасну діагностику можливих порушень, їхню профілактику та ефективну корекцію. Наголошено, що у сучасних умовах зростає розуміння важливості різних психологічних аспектів під час надання акушерської допомоги.

Ключові слова: вагітність, невиношування вагітності, супровід вагітних, психічне здоров'я, акушерська допомога, соціально-психологічні фактори.

Постановка проблеми. Актуальність невиношування вагітності (НВ) зумовлена не тільки медичними, але й соціальними факторами, оскільки призводить до зниження народжуваності і впливає на фізичне та психічне здоров'я жінок, стан їхнього сімейного благополуччя, працездатність (Воробйова, 2017). Окрім того, невиношування вагітності мало змінюється з перебігом часу та призводить до високої перинатальної смертності недоношених дітей, значних економічних витрат, зумовлених виходжуванням таких дітей, а також високим їхнім відсотком серед інвалідів із дитинства і наявністю хронічної патології (Божук, 2014).

На особливу увагу у цьому контексті заслуговує пошук шляхів супроводу вагітних, які мають бути спрямовані на своєчасну діагностику можливих порушень, їхню профілактику та ефективну корекцію (Шевченко, 2018). У сучасних умовах зростає розуміння

важливості різних психологічних аспектів під час надання акушерської допомоги.

Мета статті: вивчення психоемоційного статусу вагітних із загрозою передчасних пологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Президент Всесвітньої асоціації перинатальної психології та медицини (International Society for Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine – ISPPM) П.Ф. Фрайберг наполягає на важливості перинатального діалогу, який базується на аксіоматичних уявленнях про нероздільність фізичного та психічного розвитку ще ненародженої дитини (Omidvar, 2018). Концепція пренатального діалогу заснована на підвищеній імпринтинговій сприйнятливості матері та плода протягом усієї вагітності, що дозволяє уявити її в клінічному сенсі як універсальний спосіб створення позитивних рис особистості у майбутньої дитини, програмування успішного процесу виношування плода у матері (Шевченко, 2018). Цьому сприяє відчуття відповідних «реакцій» з боку дитини, що сприймаються організмом жінки як потужний стимул для збереження вагітності, а за своєю сутністю є тригером нормалізації психологічного, метаболічного статусу, всіх ланок гомеостазу (Вдовиченко, 2017). Дослідженнями С. Буттона науково підтверджено представлену вище ідею у формі доказу емоціонально-психологічної взаємодії вагітної та плода, заснованої на механізмах клітинної та генетичної пам'яті, яка містить інформацію про морфофункціональні й психологічні особливості батьків (Button, 2017).

Пам'ять про перинатальний період не тільки має відбиток у всій програмі розвитку дитини за механізмом імпринтингу, але й суттєво впливає на спектр «схильності» до захворювань нервової системи та внутрішніх органів, формуючи індивідуальні особливості їхньої маніфестації (Glover, 2018). Незважаючи на те що психоемоційне напруження є перманентним компонентом сучасного життя і навіть невід'ємним її атрибутом, сьогодні не існує загальноприйнятої стандартної методики виявлення психоемоційного напруження, немає і однозначного визначення цього поняття. У даному контексті психоемоційне напруження розглядається як провідний функціональний стан, пов'язаний з будь-якою цілеспрямованою діяльністю, і проявляється різними ступенями мобілізації нервово-психологічних функцій організму (Шевченко, 2018).

Виклад основного матеріалу дослідження. Яскраво виражений невротичний синдром у вагітної, основу якого становлять підвищена емоційна лабільність і сприйнятливість, зумовлені гормональними

змінами в організмі вагітної, а інформаційний вакуум навколо жінки є умовою розвитку ускладнень вагітності під час гестаційного процесу (Божук, 2014). Почуття страху як один із симптомів більшості психопатологічних синдромів детермінує підвищення частоти спонтанних абортів і ускладнень пологів (Воробйова, 2017).

В. Гловер підтверджує психосоматичну концепцію НВ, представляючи дані про посилення астеничних емоцій, що знижують активність особистості – песимізм, боязкість, покірність, уразливість, фіксація на тіньових сторонах життя, у жінок із загрозою переривання вагітності. Існують повідомлення, що жінки із загрозою НВ відрізняються характерологічними особливостями – розвитком емотивної, тривожної, циклотимічної та збудливої акцентуації характеру, що потенціує ризик НВ (Glover, 2018).

Установлено, що підвищена тривожність, психічна виснаженість, утомлюваність, емоційний стрес у вагітних із загрозою переривання зумовлюють зміни у вегетативному статусі, формування соматоформної дисфункції вегетативної нервової системи. Проте спільна думка психологів, які мають відношення до вивчення вагітності, полягає у тому, що психологічний підхід до проблеми загрози передчасних пологів ще не забезпечено адекватними теоретичними розробками і методами дослідження (Glover, 2018).

Дослідження виконувалося на базі КНП «Хмельницька обласна лікарня» ХОР, пеританальне та пологове відділення. Дослідження було проведене згідно з принципами Хельсинської Декларації. Протокол дослідження був схвалений Локальним етичним комітетом для всіх досліджуваних. Усі пацієнтки дали свою добровільну письмову згоду на участь у дослідженні. Під спостереженням перебували 90 вагітних у терміні гестації 22–34 тижні, які були розподілені на три зіставні групи: основна група – 32 вагітні із загрозою передчасних пологів, які отримували стандартну терапію; група порівняння – 30 вагітних із загрозою передчасних пологів, з якими була проведена психопрофілактична бесіда щодо їхнього стану; контрольна група – 28 жінок із фізіологічним перебігом вагітності. Усі жінки були обстежені згідно з Наказами Міністерства охорони здоров'я України № 417 та № 624, Протоколами ведення вагітних з метою визначення стану їхнього соматичного і репродуктивного здоров'я; був проведений аналіз соматичного і акушерсько-гінекологічного анамнезу обстежених осіб.

Критеріями виключення були: багатоплідна вагітність; тяжка екстрагенітальна патологія; прееклампсія; аномалії статевих органів;

вагітність, що настала за допомогою допоміжних репродуктивних технологій.

Психоемоційний стан жінок оцінювали шляхом опитування за допомогою шкали, запропонованої С.Д. Спілбергером та адаптованої Ю.А. Ханіним (1978), що складається з двох підшкал: особистісної (як стійкої характеристики рис людини) та ситуативної/реактивної тривожності. Особистісна тривожність дає розуміння про стійкість особистості щодо впливу на неї різних стресорів через її індивідуальні особливості. Інтерпретовані результати оцінюють так: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31–45 балів – середня тривожність; 46 і більше балів – висока тривожність.

Для оцінювання комфортності стану вагітності у пацієнток був вибраний опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій). Завданням цього тесту є оперативне оцінювання активності, самопочуття та настрою і співвідношення цих показників. Тест САН визначає готовність пацієнтів до вирішення життєвих завдань, яких просять співвіднести свій стан з низкою ознак за багатоступеневою шкалою.

Шкала складається з індексів і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що означають: силу; здоров'я; стомлення (самопочуття); трухливість; швидкість і темп виконання функцій (активність); характеристики емоційного стану (настрій)

Пацієнтки повинні були вибрати і відзначити цифру, яка найбільш точно відображає їхній стан у момент обстеження. Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотне. Задовільні оцінки стану лежать у діапазоні 5–5,5 бала.

Слід урахувати, що під час аналізу функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їхні співвідношення. Зокрема, у людини оцінки самопочуття, активності, настрою зазвичай приблизно рівні, а у міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності порівняно з настроєм.

При вивченні рівня тривожності у вагітних із загрозою передчасних пологів за допомогою опитувальника С.Д. Спілбергера та Ю.А. Ханіна встановлено достовірну різницю у величині ситуативної тривожності (СТ) в основній групі та групі порівняння. Рівень СТ був достовірно більший у вагітних основної групи та становив 44,38 ($p=0,002$), що в 1,31 разу більше, ніж у групі контролю ($34,0\pm 6,1\%$). У

рівні особистісної тривожності (ОТ) вдалося виявити статистичну відмінність ($p=0,02$) між групою порівняння та групою контролю. В основній групі високий та середній рівні СТ розподілились порівну – по 50%, а у групі порівняння так: середній рівень – 56,25%, високий – 34,37%.

В основній групі середній рівень ОТ виявлено у 43,75% вагітних, високий рівень – у 56,25%. У групі порівняння високий рівень ОТ був майже у 60% вагітних, середній – у 40,63%.

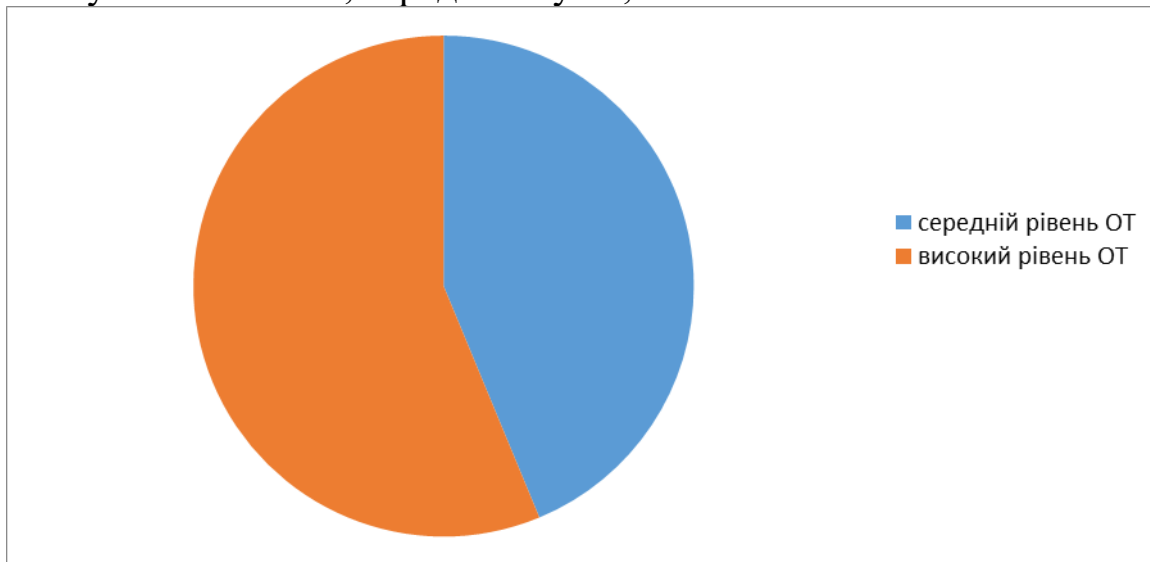


Рис. 1. Рівні особистісної тривожності (ОТ) в основній групі

У вагітних основної групи найбільш знижений порівняно із нормою (контрольна група) згідно з опитувальником САН був компонент «Активність» ($p=0,002$), менша різниця спостерігалась за показником «Самопочуття». Показник «Настрій» був достовірно нижчий в основній групі порівняно з групою контролю ($p=0,002$; Mann–Whitney U-test).

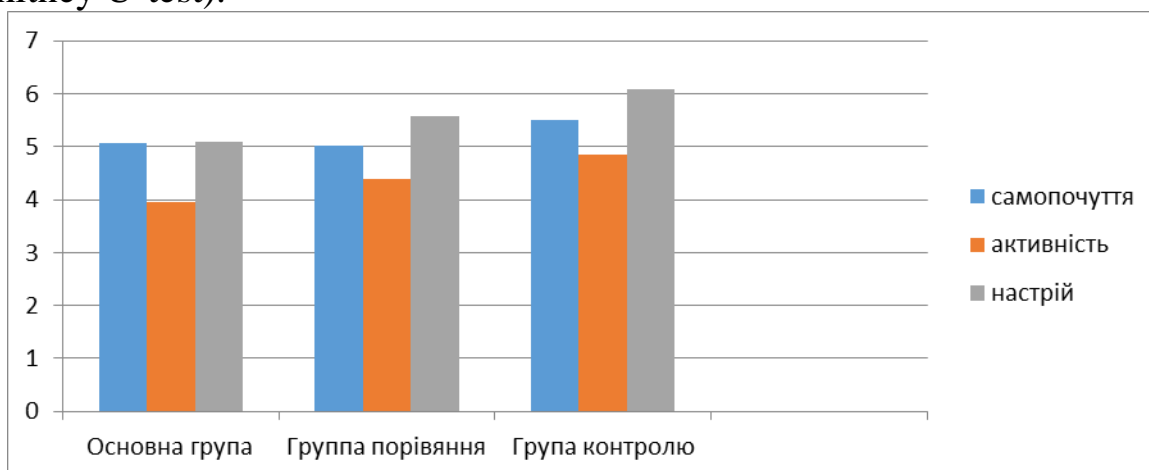


Рис. 2. Порівняння показників тесту САН між групами

Не викликає сумніву, що такі психологічні особливості можуть перешкодити адекватній адаптації до вагітності та істотно вплинути на якість подальшого розвитку материнської сфери. Дуже висока

тривожність може бути пов'язана з присутністю невротичного конфлікту, емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями. В той самий час дуже низький рівень тривожності, навпаки, свідчить про депресивний стан з низьким рівнем мотивації.

Під час порівнювального дослідження у жінок із загрозою переривання і здорових встановлено розрізнення особливостей характеру, наявність у групі ризику невиношування вагітності таких рис, як коливання настрою, чутливість до стресогенних ситуацій, неорганізованість, прагнення комфорту, а також більша емоційна нестабільність, слабка здатність до пристосування, ослаблений самоконтроль. Вони відрізняються реакцією на стресові ситуації, сприймаючи їх як відсутність відповідності суб'єктивним очікуванням, як перешкоду в досягненні бажаного результату. Використання методики САН засвідчило (рис. 2), що у вагітних основної групи найбільш знижений порівняно з нормою (контрольна група) компонент «Активність» ($p=0,0022$; Mann–Whitney U-test), менша різниця спостерігалась за показником «Самопочуття».

Показник «Настрій» був достовірно нижчий в основній групі порівняно з групою контролю ($p=0,002$; Mann–Whitney U-test). У групі порівняння найбільш низьким також виявився показник «Самопочуття», що може бути пояснено наявністю соматичних проблем, які часто супроводжують удавані перейми при недоношеній вагітності. Вірогідна статистична відмінність між групами порівняння та контролю спостерігалась за показником «Настрій». У вагітних контрольної групи всі показники виявилися близькими до норми; дещо знижений показник настрою може бути розцінений як прояв синдрому очікування пологів, який фіксують під час фізіологічного перебігу вагітності. Проведене дослідження демонструє, що у більшості жінок із загрозою невиношування вагітності спостерігаються порушення психоемоційної сфери, які проявляються у: зміні взаємин показників напруження і розслаблення; накопиченні енергії і її витрати; зниженні самопочуття та активності; збільшенні впливу демобілізаційних факторів; підвищенні рівня тривожності, яка, виникаючи як суб'єктивне відображення порушеної психологічної та вегетативної рівноваги, слугує, на наш погляд, найбільш об'єктивним проявом психоемоційного напруження.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. 1. Під час формування груп ризику з розвитку загрози переривання вагітності слід враховувати соціальні та психологічні характеристики вагітних. 2. Використання тестових методик дозволяє здійснити раннє виявлення відхилень у психологічному стані вагітних та своєчасну їхню корекцію

з метою зниження ризику невиношування вагітності та перинатальної патології. 3. Для отримання максимальної ефективності лікування загрози переривання вагітності, де визначальною ланкою є спадкоємність і послідовність у веденні жінок у період гестації, у практичній роботі акушерів-гінекологів жіночих консультацій, відділень патології вагітних окрім застосування стандартного алгоритму лікування загрози передчасних пологів необхідно долучати психолога та використовувати методологію психопрофілактики та психокорекції ускладнень гестаційного процесу.

Список використаних джерел

1. Божук О.А. Психоемоційний стан вагітних в аспекті їх медико-психологічного супроводу : *медична психологія*. 2014. № 4. С. 12–15.
2. Вдовиченко С.Ю. Профілактика акушерської та перинатальної патології при використанні родинно-орієнтованих технологій під час вагітності та пологів : *автореф. дис. ... д-ра мед. наук*. Київ, 2017. С. 39.
3. Воробйова І.Ю. Невиношування вагітності: сучасні погляди на проблему (огляд літератури). *Здоров'є жінчини*. 2017. № 3. С. 113–117.
4. Шевченко А.О. Зміни вмісту прогестерону, інсуліну та кортизолу під впливом лікування у вагітних із загрозою передчасних пологів в умовах хронічного стресу. *Запорожський медичинський журнал*. 2018. № 3. С. 334–338.
5. Button S. Seeking help for perinatal psychological distress: a meta-synthesis of women's experiences. *British Journal General Practice*. 2017. 67(663). P. 692–699.
6. Glover V. Prenatal maternal stress, fetal programming, and mechanisms underlying later psychopathology – a global perspective. *Deviation Psychopathology*. 2018. 30 (3). P. 843–854.
7. Omidvar S. Associations of psychosocial factors with pregnancy healthy life styles. *PLoS One*. 2018. 13(1). P. 340–348.

Hotsuliak N.Ye., Boychuk-Venher T.A. Psychoemotional Aspects of Pregnant Women's State with the Threat of Premature Birth. The socio-psychological factors of miscarriage of pregnancy (MC), which leads to a decrease in fertility and affects the physical and mental health of women, the state of their family well-being, and work capacity, were theoretically analyzed and empirically investigated. In this context, special attention is paid to finding ways of psychological support for pregnant women, which should be aimed at timely diagnosis of possible disorders, their prevention and effective correction. It is emphasized that in modern

conditions there is a growing understanding of the importance of various psychological aspects during the provision of obstetric care.

Key words: pregnancy, miscarriage of pregnancy, support of pregnant women, mental health, midwifery care, socio-psychological factors.

УДК 158.9

О.В. Гудима,
ulag2107@gmail.com
М.В. Пилевич

МОТИВАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ВІДВІДУВАЧІВ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ

Авторський внесок : Гудима О.В. – 50%, Пилевич М.В. – 50 %.
The author's contribution: Hudyma O.V. – 50 %, Pylevych M.V. – 50 %.

Гудима О.В., Пилевич М.В. Мотивація фізичної активності відвідувачів фітнес-центрів. Здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури стосовно проблеми мотивації фізичної активності відвідувачів фітнес-центрів. Встановлено мотиви відвідування фітнес-центрів. Досліджено частоту відвідування, види фізичної активності респондентів, які відвідують фітнес-центри.

Ключові слова: мотив, мотивація, спорт, фітнес-центр.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві однією з основних проблем є гіпокінезія, яка в більшості випадків призводить до гіподинамії. Достатній рівень фізичної активності, як показують дослідження, пов'язаний не тільки з поліпшенням фізичного здоров'я, а й з психологічним благополуччям особистості, а саме – з відчуттям щастя. Однак в результаті розвитку інформаційних технологій до гіпокінезії схильні не тільки дорослі, що працюють 8 годин на день за комп'ютером, але і школярі і навіть дошкільнята, які замість рухливих ігор все частіше обирають комп'ютерні ігри та перегляд телепередач.

Важливу роль в оптимізації режиму життя, а також в поліпшенні працездатності особистості у навчальній, професійній, соціальній та громадській діяльності відіграє фізична культура (Бахчанян, 1997). Однак в основному людина, на жаль, веде недостатньо активний спосіб життя, оскільки стикається з труднощами, пов'язаними з робочими навантаженнями, браком вільного часу, а також міжособистісними проблемами. Все це веде до зниження або повної відсутності бажання займатися фізичною активністю.

Методи дослідження. Шаболтас А.В. «Мотиви заняття спортом», Мотивація досягнення успіху Т.Елерса, Мотивація уникнення невдач Т.Елерса, Анкета дослідження мотивації фізичної активності, Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом У.А. Скугаревського, Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова».

Результати дослідження. Розглянемо результати анкетування відвідувачів фітнес-центру.



Рис. 1. Період відвідування фітнес-центру

Найбільша кількість респондентів – 52% відвідує фітнес-центр від 3 до 6 місяців. Можливо, що на такий розподіл вплинуло запровадження карантину через Covid-19 та збройна агресія російської федерації і фітнес-центри були зачинені, не всі зберігали стійку мотивацію займатися спортом і вдома. 28% відвідують фітнес-центр від 1 до 3 місяців, 14% – ходять туди менше місяця, 4% від 6 до 12 місяців і 2% – більше року.



Рис. 2. Структура фітнес-активностей респондентів

Найпопулярнішим способом фізичної активності серед наших респондентів виявився тренажерний зал – його обрали 64%, фітнес чи пілатес як спосіб фізичної активності обрали 22% респондентів і 14% респондентів відвідували басейн і заняття аквафітнесом.



Рис. 3. Частота відвідування фітнес-центру

Більшість респондентів відвідує фітнес-центр 2-3 рази на тиждень – це 56% респондентів. 24% роблять це час від часу не дотримуючись періодичності і 20% можуть відвідувати фітнес-центр 4 і більше разів на тиждень, що говорить про високу мотивацію заняття фітнесом і спортом.



Рис. 4. Пропуски відвідування фітнес-центру

Пропускають відвідування фітнес-центру більшість респондентів – 46% робить це 2-3 рази на місяць, 30% частіше ніж 3 рази на місяць,

14% ходить, коли виходить, без графіку і лише 10% респондентів не пропускають заняття або роблять це вкрай рідко.

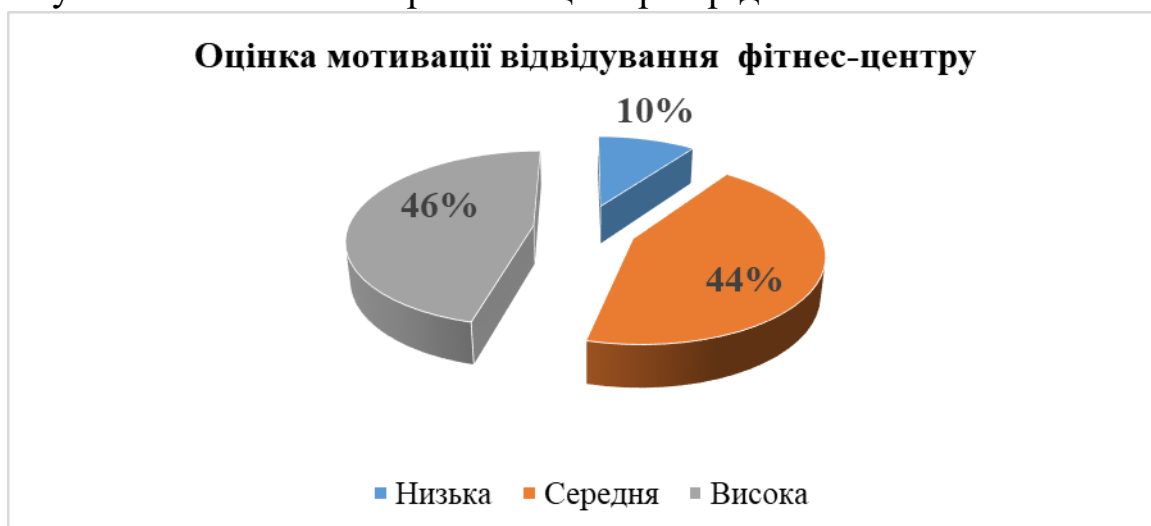


Рис. 5. Оцінка мотивації відвідування фітнес-центру

Мотивація відвідування фітнес центру за даними самозвіту респондентів на низькому рівні у 10% респондентів – це ті хто у найближчий час можуть кинути його відвідувати, 44% вважають свою мотивацію середньою і 46% оцінюють свою мотивацію як високу.

Цікавим виявилось питання про мету відвідування фітнес-центру: ми отримали наступні результати.



Рис. 6. Мета відвідування фітнес-центру

Схуднути хочуть 50% відвідувачів фітнес-центрів, 32% хочуть підтримати тіло в тонусі, 38% хочуть подолати проблеми зі здоров'ям – в основному це проблеми зі спиною і шиєю, 26% відмітили, що шукають задоволення у відвідуванні фітнес-центру, 4% хочуть підкреслити свій статус, 6% ходить туди за компанію, 4% заповнюють

так вільний час. Найбільша кількість респондентів – 92% відмітили що намагаються таким чином вести здоровий спосіб життя.

Розглянемо далі результати за методикою мотивації занять спортом А.В. Шаболтас (модифікація Є. Ільїна).

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) виражений у 12% респондентів - прагнення, що відображає радість руху та фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я отримую радість від спорту, так як я можу рухатися і відчувати напруження. Це мене поживляє і піднімає настрій».

Мотив соціального самоствердження (СС) виражений у 16% респондентів – він позначає прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягнуті при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомих, глядачів. Йому відповідає судження: «Я займаюся, спортом, так як добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Таблиця 1.

Мотивація занять спортом за методикою А.В. Шаболтаса

Шкала	Відсоток
Емоційне задоволення (ЕЗ)	12%
Соціальне самоствердження (СС)	16%
Фізичне самоствердження (ФС)	16%
Соціально-емоційний мотив (СЕ)	4%
Соціально-моральний мотив (СМ)	0%
Мотив досягнення успіху в спорті (МУ)	8%
Спортивно-пізнавальний мотив (СП)	10%
Раціонально-вольовий мотив (РВ)	34%
Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД)	0%
Громадянсько-патріотичний мотив (ГП)	0%

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) виражений у 12% респондентів - прагнення, що відображає радість руху та фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я отримую радість від спорту, так як я можу рухатися і відчувати напруження. Це мене поживляє і піднімає настрій».

Мотив соціального самоствердження (СС) виражений у 16% респондентів – він позначає прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягнуті при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу,

поваги знайомих, глядачів. Йому відповідає судження: «Я займаюся, спортом, так як добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

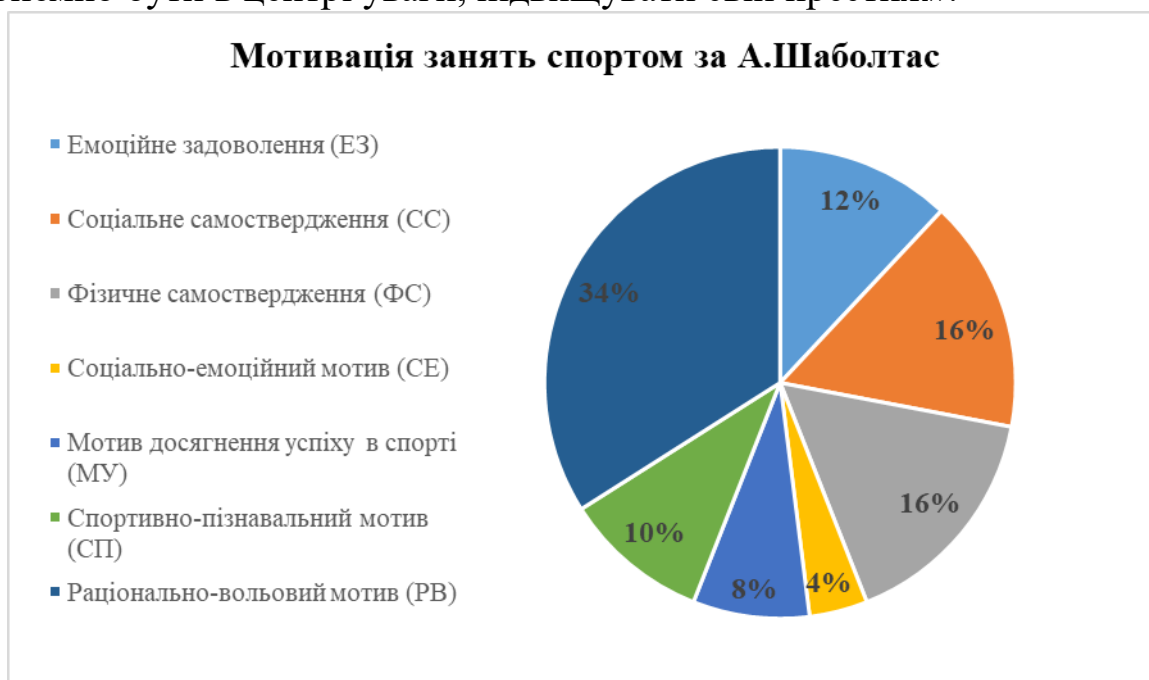


Рис. 7. Мотивація занять спортом за методикою А. Шаболтас

Мотив фізичного самоствердження (ФС) виражений у 16% респондентів – він позначає прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає таке судження: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу погладшати і стати ледачим, хочу бути здоровим».

Соціально-емоційний мотив (СЕ) виражений у 4% респондентів – в них виражене прагнення до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність і спілкування, соціальну та емоційну розкутість. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань». Такі показники пов'язані із тим, що наші респонденти не займаються професійним спортом, а більше роблять це для задоволення або індивідуальної користі, а не так як спортсмени заради досягнень і перемог.

Мотив досягнення успіху в спорті (МУ) виражений у 8% респондентів відповідає прагненню до досягнення успіху, поліпшенню особистих спортивних результатів. Йому відповідає судження: «Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домогтися поставленої переді мною (мною) мети».

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) виражений у 10% респондентів - прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки науково-обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає таке судження: «Я хочу розбиратися в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

Раціонально-вольової (рекреаційний). мотив (РВ) виражений у 34% респондентів – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі Йому відповідає судження: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене -хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі ».

Отже, за методикою А. Шаболтас ми з'ясували, що найбільш популярними мотивами заняття спортом серед наших респондентів є: раціонально вольовий мотив, соціальне і фізичне самоствердження. Це говорить нам про те, що наші респонденти орієнтовані на дослідження своїх вольових можливостей, здатності випробовувати своє тіло, задовольнити потребу у спілкуванні і вдосконалити свої фізичні дані, позбутися проблем зі здоров'ям.

За методикою С. Бубнова ми можемо спостерігати, що найбільш популярною цінністю у першій трійці цінностей є здоров'я. Висока цінність здоров'я ймовірно і спонукає респондентів займатися фізичною активністю. Крім того, ймовірно, що пандемія Covid-19 та агресія російської федерації вплинули на структуру цінностей сучасної людини і підняла цінність здоров'я на декілька щаблів вище.

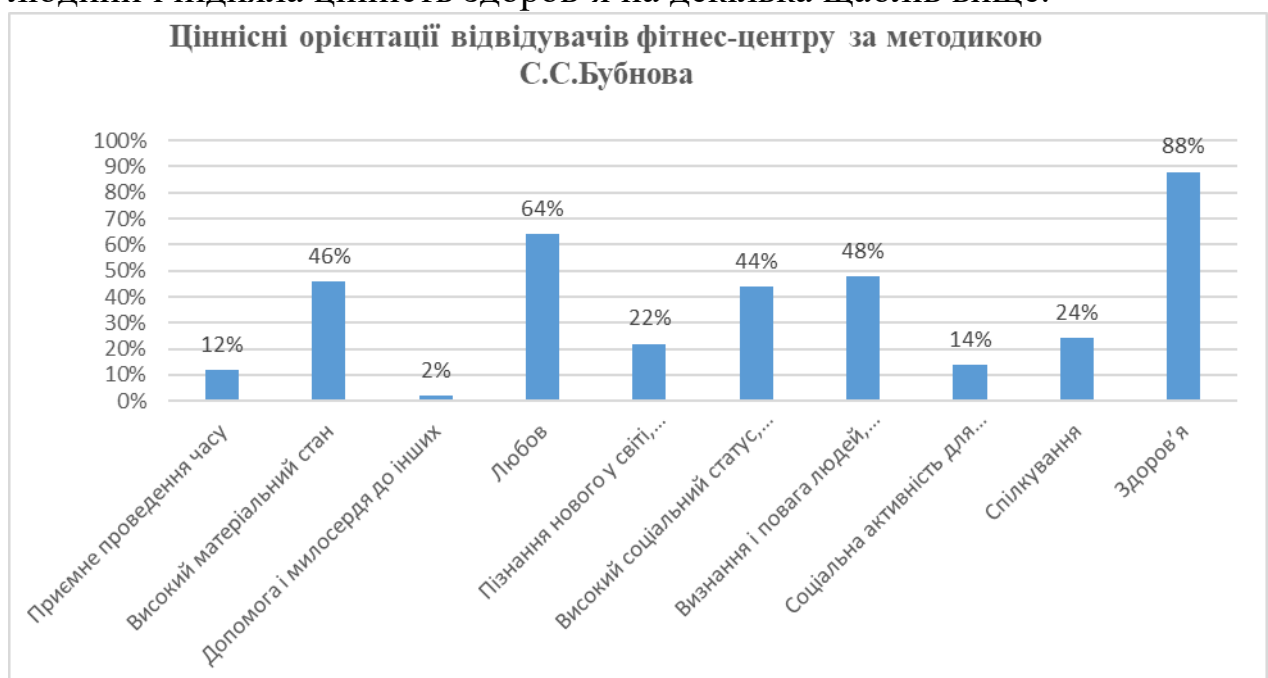


Рис. 8. Ціннісні орієнтації відвідувачів фітнес-центру за методикою С.С. Бубнова

Також популярними були цінності любові і високого матеріального стану. Крім того популярними ще стали цінності поваги і визнання, а також високого соціального статусу. Ці результати нам говорять про те, що мотивація відвідування фітнес-центру пов'язана із основними цінностями людини: потребі в здоровому тілі, любові і стосунках, в матеріальному стані.

Отже, відвідування фітнес-центру пов'язане із незадоволеністю своїм тілом – чим більше незадоволеність, тим частіше і довше ходять. Підтвердилася альтернативна гіпотеза – скоріше чим вища незадоволеність своїм тілом – тим менше готовність відвідувати фітнес-центр. Тобто людина має дуже складну систему мотивації відвідування і сама по собі наявність проблеми із сприйняттям тіла і зайвою вагою не мотивує людину іти в фітнес центр, а скоріше демотивує. Це питання потребує подальшого дослідження.

Мотивація досягнення успіху позитивно пов'язана із відвідуванням фітнес-центру, а орієнтація на уникнення невдач – негативно. Ця гіпотеза підтверджена частково мотивація досягнення успіху позитивно пов'язана саме із частотою відвідування фітнес центру, а мотивація уникнення невдач негативно пов'язана із тривалістю відвідування фітнес-центру.

Раціонально-вольовий мотив пов'язаний із тривалістю відвідування фітнес-центру – чим він більше, тим більший стаж відвідування. Ця гіпотеза не підтвердилася. Спортивні мотиви не виявилися визначальними у виборі відвідувати чи не відвідувати фітнес-центр.

Мотивація чоловіків і жінок при відвідуванні фітнес-центрів відрізняється. Гіпотеза підтвердилася. Для жінок при відвідуванні фітнес-центру більш характерний мотив уникнення невдач і соціально-емоційний мотив, незадоволеність тулубом, а для чоловіків – мотивація успіху, досягнення у спорті, раціонально-вольовий мотив.

Список використаних джерел

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*. 1998. № 4. С.41–47.

Hudyma O.V., Pylevych M.V. Motivation of Physical Activity of Visitors to Fitness Centers. The theoretical analysis of psychological literature regarding the problem of motivation of physical activity of visitors to fitness centers was carried out. The motives for visiting fitness centers have been established. The frequency of visits, types of physical activity of respondents who visit fitness centers were studied.

Key words: motive, motivation, sport, fitness center.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Іванова К.Ю. Вплив емоційної стійкості та сімейного виховання на розвиток адиктивної поведінки особистості. Стаття присвячена аналізу впливу емоційної стійкості та сімейного виховання на розвиток адиктивної поведінки особистості. Основну увагу приділено теоретичному вивченню зазначених концепцій та їх взаємозв'язку. Проведено глибокий аналіз сучасних наукових досліджень та публікацій у даній галузі. Особлива увага приділена ролі сімейного виховання у профілактиці та корекції адиктивної поведінки, а також значущості виховних програм для зміцнення емоційної стійкості. Розглянуто можливі перспективи подальшого дослідження цієї проблеми та практичного застосування отриманих результатів.

Ключові слова: емоційна стійкість, сімейне виховання, адиктивна поведінка, виховні програми, профілактика адикції, корекція поведінки.

Постановка проблеми. Станом на 2023 рік, адикція продовжує бути значущою проблемою, яка все більше впливає на особистості та громади по всьому світу, призводячи до серйозних проблем із здоров'ям, соціальних питань та економічних тягарів (Ludwig, 2023).

За даними дослідження, проведеного на порталі DrugAbuseStatistics.org, понад половина осіб віком 12 років та старші вже хоча б раз вживали незаконні наркотичні речовини. Це свідчить про високий рівень доступності та споживання наркотичних речовин серед населення. Окрім того, згідно з даними Статистичного бюро з питань наркотичної залежності, поблизу одного мільйона осіб померли від передозування наркотиками з 1999 року. При цьому 82.3% випадків смерті від передозування наркотиками пов'язані з вживанням опіоїдів, зокрема фентанілу або схожих синтетичних опіоїдів (Han, Jones, Einstein, Powel, & Compton 2021).

Національний інститут з питань наркотиків та зловживання речовинами (NIDA) визначає зловживання речовинами як хронічний, лікуваний мозковий розлад, від якого можна одужати. Однак, не

дивлячись на те, що адикція визнана хронічним розладом, її профілактика та лікування залишаються великим викликом для суспільства через відсутність належної освіти, ресурсів та доступу до лікування.

Сучасна література і дослідження вказують на те, що вплив адиктивної поведінки на особистість та суспільство в цілому є дуже глибоким і має далекосяжні наслідки. Ситуація з адикцією в сучасному суспільстві вимагає негайного втручання та системного підходу для її вирішення. За даними, опублікованими в 2023 році, адикція продовжує бути серйозною проблемою, яка все більше та більше впливає на особистості та громади по всьому світу, призводячи до значущих проблем зі здоров'ям, соціальними питаннями та економічними тягарями.

Значення емоційної стійкості та сімейного виховання в контексті адиктивної поведінки являє собою важливий аспект дослідження в області психології та соціальної роботи. Ці дві компоненти можуть мати значний вплив на розвиток та прояв адиктивної поведінки у особистості. У сучасній літературі існує безліч досліджень, які підкреслюють взаємозв'язок між сімейним вихованням, емоційною стійкістю та адиктивною поведінкою.

Емоційна стійкість відіграє важливу роль у формуванні реакцій особистості на стресові ситуації та інші негативні життєві обставини. Стійка особистість може допомогти індивіду ефективно справлятися зі стресом, уникати негативних емоційних реакцій та розвивати здорові стратегії справляння. Згідно із дослідженням, опублікованим у Європейському журналі консультативної психології, емоційна стійкість визначається як здатність особистості мінімізувати негативні наслідки при виставленні небезпеці або стресу, або відновлюватися або навіть рости з-за переживань. Цей аспект емоційної стійкості важливий, оскільки допомагає особистості уникати розвитку адиктивної поведінки як способу справляння зі стресом чи негативними життєвими обставинами (Cohen, & Jones, 2022).

Сімейне виховання та сімейне середовище також є ключовими факторами, які впливають на розвиток адиктивної поведінки. Дослідження показали, що негативний вплив батьківських порушень вживання речовин на сім'ю може включати порушення відносин, ритуалів, ролей, рутини, комунікації, соціального життя та фінансових умов. Сім'ї, в яких є батьківське порушення вживання речовин,

характеризуються атмосферою таємниці, втрати, конфлікту, насильства або зловживання, емоційного хаосу, зміни ролей та страху (Mesman, Vreeker, & Hillegers, 2021).

Мета статті: дослідити вплив емоційної стійкості та сімейного виховання на розвиток адиктивної поведінки особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначення емоційної стійкості та сімейного виховання є центральними поняттями в дослідженні впливу цих факторів на адиктивну поведінку. У сучасній науковій літературі емоційна стійкість розглядається як здатність особистості адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи психологічне благополуччя та адаптивність у викликаючих обставинах. За останні роки психологи та дослідники акцентували важливість розробки розуміння процесів, які лежать в основі емоційної стійкості, та її впливу на різні аспекти життя особистості, включаючи ризик розвитку адиктивної поведінки.

Емоційна стійкість включає в себе такі аспекти, як психологічна гнучкість, оптимізм, вміння відновлюватися після стресових подій та розвиватися, незважаючи на виклики. Це стосується і здатності особистості відповідати на негативні події з оптимізмом та впевненістю, враховуючи свої внутрішні ресурси та можливості для особистісного зростання. Сучасні дослідження вказують на те, що емоційна стійкість може відігравати захисну роль у попередженні адиктивної поведінки, надаючи особистості набору вмінь для ефективного справляння зі стресом без звертання до шкідливих звичок або речовин.

Сімейне виховання, з іншого боку, є фундаментальним аспектом у формуванні особистісних якостей, включаючи емоційну стійкість. Сімейне середовище відіграє важливу роль у розвитку особистісних навичок та цінностей, які можуть мати визначальний вплив на поведінку особистості у майбутньому. Сім'ї можуть надати підтримку, стабільність та обізнаність, які необхідні для розвитку здорових стратегій справляння зі стресом і викликами життя.

Взаємозв'язок між емоційною стійкістю та сімейним вихованням важливий для аналізу адиктивної поведінки, оскільки вони впливають на схильність особистості до адикції. Позитивні сімейні взаємини сприяють розвитку емоційної стійкості та допомагають особистості справлятися зі стресами, уникаючи адиктивної поведінки. Стабільне сімейне середовище та позитивне виховання можуть зменшити ризик

розвитку адиктивної поведінки, тоді як конфліктні відносини та відсутність підтримки можуть збільшити цей ризик. Сучасні дослідження допомагають глибше зрозуміти ці взаємозв'язки для розробки стратегій попередження та лікування адиктивної поведінки.

Емоційна стійкість формується під впливом генетичних, біологічних, психологічних та соціальних факторів, включаючи сімейне виховання, яке забезпечує базові соціальні та емоційні навички для адаптації особистості до життєвих викликів. Генетика визначає темперамент та реактивність на стрес, але сімейне виховання може модифікувати ці схильності, надаючи стратегії справляння зі стресом та позитивні моделі поведінки. Сімейне виховання в ранньому віці та підлітковий період важливі для розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та позитивного ставлення до викликів. Соціальне середовище, як школа та громадські інституції, також відіграє роль у формуванні емоційної стійкості та сімейного виховання, яке відбувається у контексті ширшого соціокультурного середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз сучасних досліджень та публікацій підкреслює глибокий вплив емоційної стійкості та сімейного виховання на поведінку особистості. Емоційна стійкість відіграє значущу роль у психічному здоров'ї дітей та підлітків, що забезпечує необхідну основу для дослідження, програм профілактики та рутинної клінічної практики. Сімейний контекст, разом із соціальним та культурним середовищем, визначається як важливий фактор у розумінні та оцінці стійкості, який може вказувати на цілі для раннього та профілактичного втручання (Mesman, Vreeker, & Hillegers, 2021).

Історично, інтерес до структури сім'ї та її впливу на психічне здоров'я дітей зріс у 1960-70-х роках, коли спостерігалось збільшення розлучень та сімей-одиноких батьків. Основний акцент було зроблено на вплив розлучення та їх вплив на добробут дітей (Behere, Basnet, & Campbell, 2017).

Відповідно до інших досліджень, стійкість у дитинстві та підлітковому віці може бути результатом ключових регулятивних процесів на рівні сім'ї та індивіда. Це включає корегуляцію у сімейних взаємовідносинах та саморегуляцію на індивідуальному рівні. Однією з мет цих досліджень є виявлення системних процесів, які відбуваються на цих рівнях (MacPhee, Lunkenheimer, & Riggs, 2015).

Концепція сімейної стійкості має широкі та глибокі корені, що простягаються від розуміння індивідуальної стійкості до загальної системної теорії, включаючи теорію сімейних систем та пов'язані терапевтичні моделі, а також дослідження стресу та справляння з ним у сім'ях (Maurović, Liebenberg, & Ferić, 2020).

Використовуючи аналіз сучасної літератури, можна зрозуміти, як емоційна стійкість та сімейне виховання впливають на поведінку особистості. Емоційна стійкість є важливим фактором у забезпеченні психічного здоров'я дітей та підлітків, і її формування тісно пов'язане з соціальним, культурним та сімейним контекстом. Однією з основних меть цього аналізу є розгляд того, як стійкість у дитинстві та підлітковому віці може бути продуктом ключових регуляторних процесів на рівні сім'ї, пари (тобто співрегуляція) та індивіда (тобто саморегуляція) (MacPhee, Lunkenheimer, & Riggs, 2015).

Сімейна структура та її вплив на психічне здоров'я дітей здобули особливу увагу у наукових дослідженнях, особливо у контексті розлучення та єдиних батьківських сімей, які впливають на добробут дітей. Крім того, концепція сімейної стійкості вивчається у контексті загальної системної теорії, включаючи сімейну системну теорію та пов'язані терапевтичні моделі, а також дослідження сімейного стресу та справляння з ним (Maurović, Liebenberg, & Ferić, 2020).

Емоційна стійкість та сімейне виховання мають взаємодію, яка впливає на поведінку особистості на різних рівнях. Наприклад, сімейне виховання може забезпечити дітям стратегії справляння зі стресом, підтримку та позитивні моделі поведінки, які, в свою чергу, сприяють розвитку емоційної стійкості. Така взаємодія є важливою для розуміння та попередження адиктивної поведінки, а також для розробки стратегій підтримки сімей та індивідів у справлянні з життєвими викликами та стресами, які можуть виникнути. Емоційна стійкість та сімейне виховання є важливими чинниками, які впливають на формування поведінки особистості. Вони відіграють ключову роль у розробці стратегій адаптації та справляння зі стресом, особливо в адиктивних поведінкових моделях.

Сімейне виховання може бути асоційоване з розвитком адиктивної поведінки. Дослідження показали, що родинна дисфункція та психологічна стійкість мають посередницьку роль у взаємозв'язку між вихованням у родині з батьківськими адикціями та розробкою психічних проблем та/або адикції у дорослому віці. Адиктивна поведінка батьків може призвести до більш дисфункційного сімейного

середовища протягом дитинства, яке, в свою чергу, зв'язане з зменшенням рівня психологічної стійкості та нижчим рівнем психічного здоров'я у дорослому віці (Cohen, & Jones, 2022).

Аналіз сучасних досліджень показує, що діти, які виростили у сім'ях з батьками, які мали поведінкові залежності, зіткнулися з більш нестабільним сімейним середовищем у дитинстві. Такі сім'ї часто характеризувалися низьким рівнем психологічної стійкості, яка в свою чергу пов'язана з низьким рівнем психічного здоров'я у дорослому віці. Це свідчить про те, що психологічна стійкість може служити механізмом захисту від негативного впливу поведінкових залежностей батьків на психічне здоров'я дітей (Cohen, & Jones, 2022).

Розглянемо важливість сімейного виховання у профілактиці та корекції адиктивної поведінки на основі аналізу сучасної літератури. Сімейне середовище відіграє значущу роль у формуванні адиктивної поведінки особливо під час підліткового періоду, який вважається найбільш чутливим етапом у житті особи. У цей час особливо активізується взаємодія з різними факторами середовища, включаючи сімейні взаємини, які можуть сприяти або ж запобігати розвитку адиктивної поведінки (Naeim, & Rezaeisharif, 2021).

Сімейні зв'язки та виховання мають безпосередній вплив на сприйняття та реакції особи на стресові ситуації, які, як відомо, є потужними катализаторами адиктивної поведінки. Сім'ї, які практикують позитивні виховні техніки, сприяють розвитку психологічної стійкості у своїх дітей, надаючи їм необхідні навички саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій (Kourgiantakis, & Ashcroft, 2018).

Однією з ключових змінних у сімейному вихованні, яка впливає на ризик розвитку адиктивної поведінки, є стиль батьківського виховання. Дослідження показали, що авторитарний або перевіряльний стиль виховання може збільшувати ризик розвитку адикцій у дітей та підлітків, тоді як демократичний стиль виховання, що включає підтримку, розуміння та відкрите спілкування, може зменшувати цей ризик.

Виховні програми, спрямовані на зміцнення емоційної стійкості та попередження адиктивної поведінки, відіграють важливу роль у сучасному освітньому просторі. Наприклад, у штаті Меріленд, США, офіційні особи виділили \$120 мільйонів на надання послуг з питань психічного здоров'я та поведінки для учнів початкових та середніх шкіл протягом наступного року та півроку. Це інвестування описано як

історичне та має на меті допомогти учням справлятися з викликами, які вони можуть зустріти.

За визначенням Американської психологічної асоціації, стійкість є процесом та результатом успішної адаптації до складних або викликаючих життєвих обставин, особливо через ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість та адаптацію до зовнішніх та внутрішніх вимог (Sehularo, Manyedi, & Du Plessis, 2016).

Розробка навичок регулювання емоцій у соціальних контекстах, таких як сімейні об'єднання та школи, може допомогти запобігти наступним залежним поведінкам. Існує багато факторів, які сприяють розвитку адиктивної поведінки, та виховні програми можуть бути розроблені таким чином, щоб адресувати ці фактори на ранніх стадіях (Zareban, Bakhshani, Bor, & Bakhshani, 2017).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Дослідження показало важливість емоційної стійкості та сімейного виховання у формуванні адекватної поведінки особистості та запобіганню адиктивної поведінки. Емоційна стійкість, як процес адаптації до складних життєвих обставин, є ключовим елементом у боротьбі з ризиком розвитку адикції. Сімейне виховання формує особистісні якості, які допомагають справлятися зі стресом. Ранні виховні програми для зміцнення емоційної стійкості виявилися ефективними у зменшенні ризикових факторів адиктивної поведінки. Покращення навичок регулювання емоцій у соціальних контекстах, таких як сім'я та школа, може допомогти запобігти адикції. Рекомендовано розробити виховні програми для формування емоційної стійкості та психосоціального благополуччя з дитинства, включаючи навчання стратегіям справляння зі стресом та позитивному мисленню.

Список використаних джерел

1. Behere, A.P., Basnet, P., & Campbell, P. (2017). Effects of family structure on mental health of children: A preliminary study. *Indian journal of psychological medicine*, 39(4), 457-463.

2. Cohen, K., & Jones, C. (2022). The Role of Psychological Resilience and Family Dysfunction in the Relationship Between Parental Behavioural Addictions and Adult Mental Health. *The European Journal of Counselling Psychology*.

3. Han, B., Jones, C. M., Einstein, E. B., Powell, P. A., & Compton, W. M. (2021). Use of medications for alcohol use disorder in the US: results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health. *JAMA psychiatry*, 78(8), 922-924.

4. Kourgiantakis, T., & Ashcroft, R. (2018). Family-focused practices in addictions: a scoping review protocol. *BMJ open*, 8(1), e019433.
5. Ludwig, Z. (2023). *Current Drug Trends*.
6. MacPhee, D., Lunkenheimer, E., & Riggs, N. (2015). Resilience as regulation of developmental and family processes. *Family Relations*, 64(1), 153-175.
7. Maurović, I., Liebenberg, L., & Ferić, M. (2020). A review of family resilience: Understanding the concept and operationalization challenges to inform research and practice. *Child Care in Practice*, 26(4), 337-357.
8. Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 586.
9. Naeim, M., & Rezaeisharif, A. (2021). The role of the family in preventing addiction. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 479-485.
10. Sehularo, L. A., Manyedi, M. E., & Du Plessis, E. (2016). Substance use prevention programmes among adolescents focusing on resilience as a protective factor: A systematic review. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHEs)*, 22(1-2), 227-241.
11. Zareban, I., Bakhshani, N., Bor, M., & Bakhshani, S. (2017). Emotion regulation difficulties in drug abusers. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(6).

Ivanova K.Yu. The Impact of Emotional Resilience and Family Upbringing on the Development of Addictive Behavior in Individuals. The article is dedicated to analyzing the impact of emotional resilience and family upbringing on the development of addictive behavior in individuals. Primary focus is given to the theoretical exploration of the mentioned concepts and their interrelation. A profound analysis of modern scientific research and publications in this field has been conducted. A special attention is given to the role of family upbringing in the prevention and correction of addictive behavior, as well as the significance of educational programs for strengthening emotional resilience. Possible prospects for further research of this problem and practical application of the obtained results are discussed.

Key words: emotional resilience, family upbringing, addictive behavior, educational programs, addiction prevention, behavior correction.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Авторський внесок : Іванова О.О. – 50%, Чайковська О.М. – 50 %.

The author's contribution: Ivanova O.O. – 50 %, Chaikovska O.M. – 50 %

Іванова О.О., Чайковська О.М. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених підлітків в умовах війни. У статті висвітлено результати вивчення особливостей адаптації внутрішньо переміщених підлітків. Узагальнено погляди науковців щодо проблеми дезадаптації внутрішньо переміщених осіб. Визначено вплив типу темпераменту на розподіл соціальних ролей в класі та рівень адаптації учнів.

Ключові слова: підлітки, адаптація, дезадаптація, внутрішньо переміщені особи, типи темпераменту.

Постановка проблеми. Питання адаптації внутрішньо переміщених осіб не достатньо вивчене, тому що наша країна ще не стикалась з подібним явищем в таких масштабах. Якщо розглядати проблему, то можна помітити, що дослідження проводились в загальному, не зосереджуючись конкретно на підлітках. Оскільки підлітковий вік є психологічно найважчим періодом в житті людини, то і період адаптації для підлітків є важчим, ніж для інших категорій ВПО.

Мета статті: вивчити особливості дослідження адаптації внутрішньо переміщених підлітків в умовах війни, порівняти вплив типу темпераменту на процес адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптації розглядалась у роботах: Ю. Александровського, Г. Балл, О. Зінченко. Виявлені особливості прояву адаптаційних процесів у різних видах діяльності (Я. Стреляу), розглянуті фактори, які роз'яснюють цей процес (І. Булах, Г. Гартманн, Н. Квінн, Д. Келлі, М. Раттер, Г. Хомич). З етапами адаптації можна ознайомитись в дослідженнях науковців Г. Антропова, А. Хрипкова, які виділяють основні етапи адаптації.

Працюючи над дослідженням явища адаптації варто говорити і про дезадаптацію, як протилежне до адаптації явище. Серед найчастіших проявів психічної дезадаптації виділяють преневротичні

порушення, невротичні реакції та стани (Т. Успенська, Ю. Александровський, Т. Проскуріна, Г. Хомич, Ю. Антропов, Н. Заваденко, Ю. Шевченко). Актуальним у сучасних умовах постає питання комплексного вивчення дезадаптації дітей у школі. Як свідчать результати наукових досліджень (М. Бітянова, Г. Бреслав, Г. Бурменська, І. Коробейников, Н. Лусканова, Н. Максимова, Р. Овчарова та ін.) діти відчують стан дезадаптації при систематичному шкільному навчанні, а в умовах, які склались в нашій країні, підлітки з числа ВПО тим більше будуть дезадаптовані, з явними чи прихованими ознаками стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволив визначити її як процес інтеграції в систему соціально-психологічних зв'язків та стосунків, що виникають в новому соціальному середовищі їхньої життєдіяльності. Як соціально-психологічне явище, адаптація таких осіб розглядається як процес входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання певного місця у структурі відносин між членами групи. Значний вплив на успішність цього процесу здійснюють особливості обраної стратегії та її відповідність конкретній ситуації (Чуйко, 2015).

Опрацьовуючи поняття «адаптація» варто пам'ятати про те, що діти різні і в силу своїх особистісних відмінностей вони і адаптовуються по-різному (Зінченко, 2015).

Темперамент сильно впливає на формування багатьох важливих рис людини, її здібностей, виступає необхідною умовою регуляції і адаптації людської поведінки в нормальній ситуації.

В процесі спілкування і роботи з підлітками велику роль відіграє їх тип темпераменту. Оскільки всі діти по-різному можуть реагувати на завдання вчителя, слова однокласників, шкільні ситуації. Кожна людина є особистістю і індивідуальністю, але особливості будови її внутрішнього світу, з огляду на однакові типи темпераменту, бувають схожі (Прищак & Мацко, 2013).

Методика та процедура дослідження. З метою дослідження особливостей психологічної адаптації підлітків зі статусом внутрішньо переміщені особи (ВПО) в період повномасштабної війни нами було проведено комплексне психологічне дослідження серед учнів 5-9 класів Дослідження проводилось на базі Голозубинецького ліцею, Дунаєвецького ліцею №1, Дунаєвецького ліцею №3 та Дунаєвецького ліцею №4. Кількість учнів, що взяли участь у дослідженні – 52 особи.

Під час дослідження використано наступні методи: спостереження, бесіда з учителями, батьками та дітьми, аналіз документів, анкетування, соціометричне дослідження, методики: соціометрія (Дж. Морено), «Вивчення типу темпераменту» (Г. Айзенк), «Тест шкільної тривожності» (А. Філіпс), «Шкала психосоціальної дезадаптації» (Л. Герасименко, А. Скрипніков); «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна).

Аналіз результатів дослідження. Нами проведено діагностичне соціометричне дослідження взаємодії учнів в класі для виявлення лідерів та ізольованих дітей. Оскільки важливо з'ясувати, що діти із числа ВПО не є ізольованими. За результатами, які вдалось отримати за методикою «Визначення типу темпераменту (за Г. Айзенком)» ми дізнались типи темпераменту учнів, які є вимушеними переселенцями.

Для кращого розуміння того чи впливає тип темпераменту на розподіл соціальних ролей в класі пропонуємо ознайомитись із даними рисунку 1.

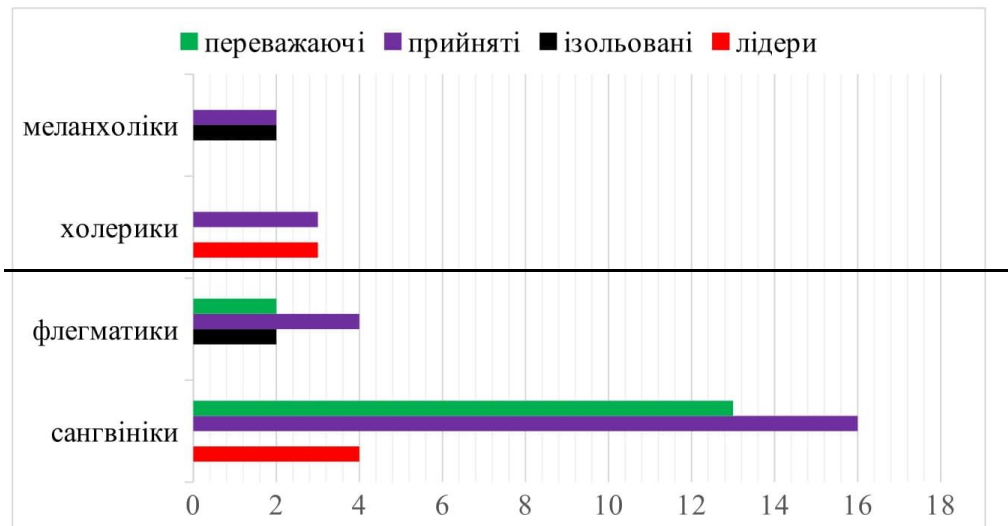


Рис.1. Узагальнена таблиця кількості учнів різних типів темпераменту з огляду на соціометричні позиції.

За результатами дослідження можемо підсумувати, що сангвініки найчастіше стають прийнятими – 30,4%, переважаючими – 24,7%, лідерами – 7,6%; флегматики – переважаючі – 3,8%, прийняті – 7,6%, ізольовані – 3,8%, вони не стали лідерами. Холерики якраз навпаки – стали лідерами – 5,7% та прийнятими 5,7%; меланхоліки швидше за все прийняті – 3,8% та ізольовані – 3,8% (див. рис.1.).

Тому із впевненістю можна сказати, що тип темпераменту впливає на адаптацію чи дезадаптацію особи. Щоб стати в класі лідером, потрібно не мало часу, але більшість дітей, які змінили своє

місце проживання, які пережили стресові ситуації змогли адаптуватись і проявити лідерські риси.

Ми провели діагностування щодо вивчення шкільної тривожності за діагностичним інструментарієм «Вивчення рівня шкільної тривожності за тестом А. Філіпса» (рис. 2.) У діагностиці брали участь 52 учні ВПО з 5 по 9 клас.

Узагальнивши результати анкетування, ми дійшли висновку, що 21% учнів мають високий рівень загальної тривожності. Ці учні потребують особливої уваги з боку педагогів. 26,6% учнів бояться заявити про себе, розповісти про себе, вони очікують, що їх не сприймає оточення. Страх ситуації перевірки знань було виявлено лише у 17,1% учнів. Це порівняно низький показник з іншими факторами. Водночас кожен другий учень переживає соціальний стрес – 40%. Страх не відповідати очікуванням оточуючих та фрустрація в досягненні успіху складають по 13 учнів – 24,7%, для цих дітей є дуже вагомим думка інших і водночас вони не можуть достатньо проявити себе в ситуації, в якій зараз опинились. Цим дітям важко досягти високого рівня знань через своє власне бачення ситуації, недовіру до оточуючих та пережитий стрес. 30,4% учнів мають показник низької фізіологічної опірності стресу, вони не адекватно чи навіть деструктивно реагують на будь-які стресові ситуації. Проблеми і страхи у відносинах із вчителями – це 21% всіх респондентів.

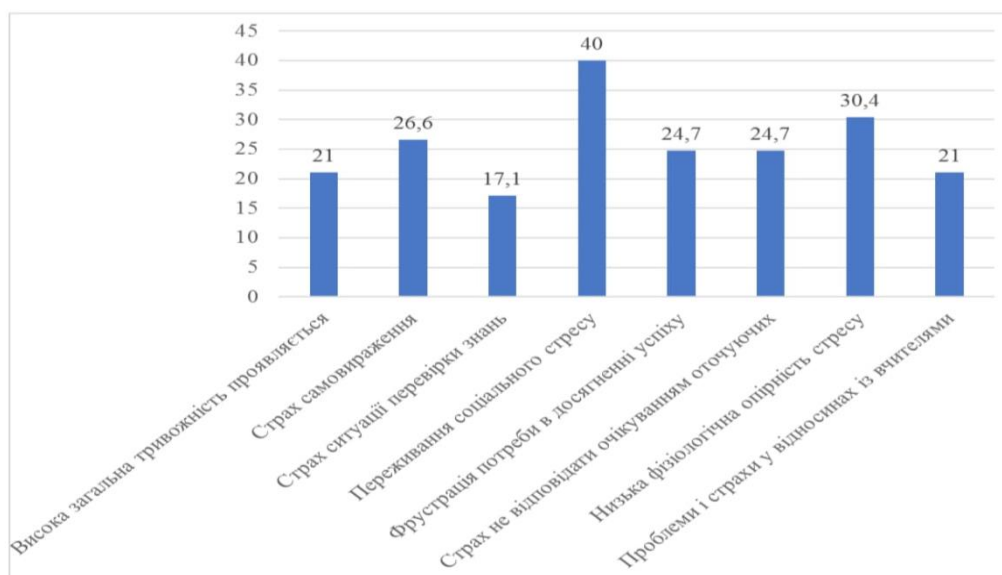


Рис. 2. Узагальнені результати діагностики «Вивчення рівня шкільної тривожності за тестом Філіпса».

Для більш глибокого дослідження адаптації ми використали методику «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»

(В. Чирков, О. Соколова, О. Сорокіна), за допомогою якої визначили рівні адаптованості учнів.

Таблиця 1.

Узагальнені результати за I схемою (для вчителів)

Рівні адаптованості	Кількість учнів	Дані у %
Зона адаптації	30	57,5
Зона неповної адаптації	16	31
Зона дезадаптації	6	11,5

За спостереженнями вчителів трохи більше половини новоприбулих дітей (57,5%) добре адаптувались, кожен третій учень знаходиться в зоні неповної адаптації (31%). Лише 6 учнів (11,5%) знаходяться в зоні дезадаптації (див. табл. 1).

Таблиця 2.

Узагальнені результати за II схемою (для батьків)

Рівні адаптованості	Кількість	Дані у %
Зона адаптації	36	68%
Зона неповної адаптації	11	22%
Зона дезадаптації	5	10%

За узагальненими результатами за II схемою ми можемо спостерігати, що повністю адаптувались 68% учнів. Ще не повністю адаптувались 22% підлітків. Дезадаптованих учнів лише 10% (див. табл. 2).

Для кращого розуміння періоду адаптації ми використали ще одне анкетування «Шкала психосоціальної дезадаптації» за Герасименко Л. З допомогою нього ми визначили рівень адаптації учнів за двома критеріями: сімейна і комунікативна. Отримали такі результати:

Таблиця 3.

Результати анкетування за напрямком «Сімейна адаптація».

(«Шкала психосоціальної дезадаптації» за Л. Герасименко)

	Кількість виявлених випадків дезадаптації	
	Кількість підлітків	Дані у %
Адаптованість	5	10 %
Межовий стан	11	21 %
Дезадаптація легкої тяжкості	14	26,6 %
Дезадаптація середньої тяжкості	17	32,4 %
Тяжка дезадаптація	5	10 %

Деадаптація середньої тяжкості за сімейним напрямом (див. табл. 3) була виявлена у 17 учнів (32,4%), це кожен третій. Можемо пов'язувати це із тим, що сім'ї були змушені змінити звичний стиль життя, тому не лише дітям, а й батькам адаптація далась не просто.

Згідно з отриманими даними вищий рівень адаптації становить комунікативна адаптованість (див. табл. 4). Тобто учні знайшли товаришів, однодумців, тому що в підлітковому віці роль однолітків стає більш ваговою (60,5%). Ознаки легкої чи середньої тяжкості були визначені у 16% підлітків. Водночас майже кожен четвертий проявив тяжкий рівень деадаптації (23,5%).

Таблиця 4.

Результати анкетування за напрямком «Комунікативна адаптація».

(«Шкала психосоціальної деадаптації» за Л. Герасименко)

	Кількість виявлених випадків деадаптації	
	Кількість підлітків	Дані у %
Адаптованість	18	35 %
Межовий стан	13	25,5 %
Деадаптація легкої тяжкості	5	10 %
Деадаптація середньої тяжкості	4	6 %
Тяжка деадаптація	12	23,5 %

Аналізуючи дві попередні таблиці, можна зробити висновок, що адаптація в школах для учнів ВПО далась легше, ніж адаптація в колі рідних на новому місці проживання.

З цими дітьми потрібно проводити додатково заняття з психологом, щоб допомогти в адаптації та налагодженні комунікації. І тому виникає необхідність скласти програму соціально-психологічної адаптації.

Мета нашої подальшої роботи полягає в тому, щоб провести ряд занять, після яких деадаптовані учні позбудуться тривожності, у них сформується адекватне ставлення до своїх успіхів та невдач, сформується почуття впевненості, підлітки зможуть подолати негативні емоції. А також в колективах, де ці учні навчаються, буде дружня атмосфера, яка сприятиме подальшій адаптації учнів з числа ВПО.

Проведення таких занять є невід'ємною частиною соціально-психологічного супроводу учнів з числа ВПО.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, підлітковий вік є одним із найскладніших періодів в житті особистості. Зважаючи на нестабільний психологічний стан підлітків ВПО та ситуацію, в якій вони опинились, стрес, який пережили, можна з впевненістю сказати, що процес адаптації проходить досить складно.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні глибинних механізмів функціонування емоцій, пам'яті, мотивації та у дослідженні індивідуальних особливостей підлітків в процесі соціально-психологічної адаптації.

Список використаних джерел

1. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229855902.pdf> (дата звернення: 18.12.2022).

2. Прищак М.Д., Мацко М.А., Психологія Ч.І : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1252.html.

3. Чуйко О.В. Соціальна реабілітація: підходи до змістових характеристик процесу. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №4 (29). С. 152–157. URL: <https://core.ac.uk/download/229859118.pdf>

Ivanova O.O., Chaikovska O.M. Psychological Features of Adaptation of Internally Displaced Teenagers in War Conditions. The article highlights the results of the study of adaptation features of internally displaced teenagers. The views of scientists regarding the problem of maladjustment of internally displaced people are summarized. The influence of the type of temperament on the distribution of social roles in the classroom and the level of adaptation of students was determined.

Key words: teenagers, adaptation, maladaptation, internally displaced people, types of temperament.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Авторський внесок: Куриця Д.І. – 50%, Гараздюк В.П. – 50 %

The author's contribution: Kurytsia D.I. – 50 %, Harazdiuk V.P. – 50 %

Куриця Д.І., Гараздюк В.П. Особливості психологічного супроводу школярів в умовах війни. У статті висвітлено основні особливості реалізації ефективного психологічного супроводу школярів в умовах війни. Зокрема, приділяється увага тривожності, як одній з типових реакцій школярів на стресові ситуації.

Ключові слова: тривожність, підвищена тривожність, ситуативна (реактивна) тривожність, особистісна тривожність, психологічний супровід, молодший підлітковий вік, підліток.

Постановка проблеми. Суттєві і вагомні зміни у діяльність психологів принесли події 24 лютого 2022 року, а саме повномасштабне вторгнення РФ на територію України. Життя розділилося на «до» та «після». Війна відчутно змінила різні сфери життя. Невизначеність та непередбачуваність свого майбутнього існування, вплив руйнувань, страждань та смерті, втрата відчуття безпеки, житла, близьких друзів та рідних – всі ці обставини стали травматичними для людей різних вікових категорій. Проте, найбільш незахищеною та психологічно вразливою групою, все ж таки, залишаються діти. У порівнянні з представниками інших вікових категорій діти страждають найбільше.

Навіть у відносному безпечних куточках країни діти стикаються з реальними загрозами війни. Вони, різною мірою, зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події. У результаті, діти війни частіше страждають від тривожного та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, дисоціативних та поведінкових розладів. Діти старшого віку, більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами; психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми; найважливіші чинники, що

визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей – це відсутність базових ресурсів, розрив сімейних стосунків, стигматизація і дискримінація, песимістичний погляд на життя і нормалізація насильства (Зінченко, 2015).

Однією з типових реакцій на стресові ситуації у дітей є тривожність. Проблема тривожності була актуальною на різних етапах розвитку людства, але не завжди її вивченню приділялась належна увага. Проте, суттєві зміни та виклики в сучасному суспільстві спонукають до нових дослідження цього феномену.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Феномен тривожності перебував і перебуває у колі наукових інтересів багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема, його описували З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Г. Салліван, Е. Фромм, О. Ранк, Р. Мей, Г. Еберлейн, В. Остапов, Л. І. Божович, В. Білоус, Ф. Березін, І. Кон, Ф. Райс, Д. Фельдштейн, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерн, Е. Еріксон, М. Прихожан, В. Вілюнас, К. Ізард та ін.

Поняття тривожності ввів австрійський психолог Зигмунд Фрейд, якого часто називають «батьком психоаналізу». Під тривожністю розумів емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов'язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Інший австрійський дослідник, послідовник та учень Фрейда, А. Адлер (1931) вважав, що тривожність значною мірою псує життя і виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості (Шарапа, 2012).

Теоретик екзистенційної психології Р. Мей описує тривогу як «суб'єктивний стан особистості, яка розуміє, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на «ніщо». Ми відчуваємо тривогу, коли усвідомлюємо що наше існування чи якісь цінності, що ототожнюються з ним, можуть бути знищені. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей зазначає, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини.

Американка, психоаналітик Карен Хорні, яка з дитинства була позбавлена батьківської любові, вважала, що головним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між

біологічними потягами та соціальними заборонами. Усе те, що у відносинах із батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, формує, на думку Хорні, базальну тривогу. Таким чином, витoki невротичної поведінки слід шукати у деструктивних відносинах між дитиною та батьками (Шарапа, 2012).

Виклад основного матеріалу дослідження. Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов’язкова особливість активної діяльнійшої особистості. У індивіда існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Враховуючи вказане вище, в ході дослідження нами здійснена діагностика рівня реактивної тривожності як стан в даний момент часу та особистісної тривожності як стійкої характеристики людини за методикою Спілбергера.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна межа, що відображає, схильність суб’єкта, до тривожності і припускає наявність у нього тенденції приймати досить широкий спектр ситуацій як небезпечних, відповідаючи на кожен з них певною реакцією (Варій, 2009).

Ситуативна, або реактивна, тривожність, як стан, характеризується емоціями, які суб’єктивно переживає підліток: напругою, хвилюванням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності і динаміці в часі. Стан тривожності може бути спричинений реальним неблагополуччям школяра в найбільш значних галузях діяльності та спілкування, наслідком визначених особистісних конфліктів, неадекватністю самооцінки, наявністю в ній протиріччя між високим рівнем домагань і досить сильною невпевненістю в собі. Можна вважати, що високий рівень ситуативної тривожності підлітків оцінюється як емоційний стан відповідно до ситуації подолання дійсних чи уявних перешкод (Варій, 2009).

Отже, вибірка становила 60 школярів, серед яких 39 хлопців (65 %) та 21 дівчина (35%). Вік респондентів – молодший підлітковий (10-12 років). Результати досліджень показали, що 33 респондентів (55%) мають низький рівень та 27 респондентів (45%) мають помірний рівень ситуативної (реактивної) тривожності (рис. 1).

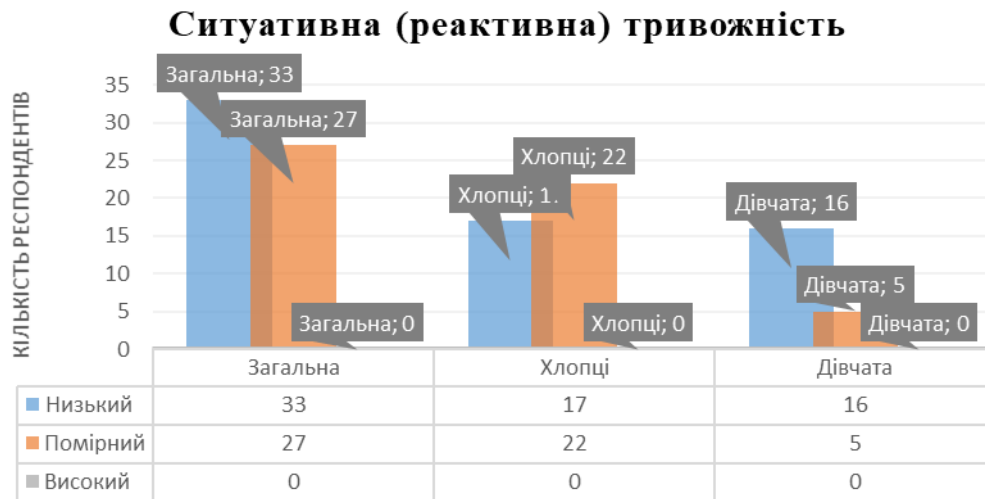


Рис. 1. Кількісні показники ситуативної (реактивної) тривожності молодших підлітків за шкалою Спілбергера

Аналізуючи шкалу особистісної тривожності досліджуваних, ми побачили, що її рівень як стійкої характеристики людини, є значно вищим як у дівчат, так і у хлопців. Результати подано на рис. 2.

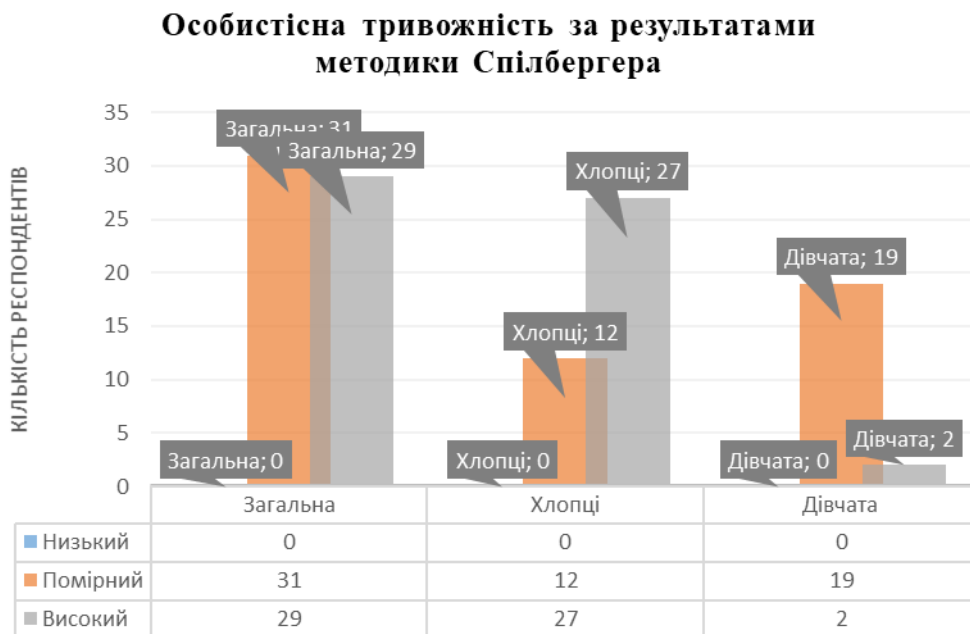


Рис. 2. Кількісні показники особистісної тривожності молодших підлітків за шкалою Спілбергера

Дорослі повинні помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Вона може відчувати страх, хвилювання або занепокоєння через напади паніки. Головне у цей момент – допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці.

Психологічний супровід школярів можна здійснювати, використовуючи наступні стратегії психологічної допомоги:

- Дихальні вправи: найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці та адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звертати увагу на те, щоб при диханні використовувалася діафрагма. Варто зазначити, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до відчуття легкого запаморочення.

- Фізична підтримка: сядьте поруч; за згоди, можете обійняти або взяти дитину за руку. Прийміть обійми від дитини, якщо вона того забажає.

- Заземлення – це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

- Переконавання: запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу у подоланні цього стану; можете використати метафору, наприклад порівняти ці переживання із бурєю, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає.

- Безпечне місце: поширеною практикою облаштування шкільного середовища є організація у класних кімнатах та інших приміщеннях «безпечних місць» для дітей, які переживають травматичний досвід. Для цього облаштовується затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, крісла-мішки, а також відповідним обладнанням.

- Улюблена справа. Підтримуйте і заохочуйте дітей займатися тим, що заспокоює та відновлює душевну рівновагу: заняття фізичними активностями, спортом, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі.

Висновки. Отже, аналізуючи теоретичні аспекти та результати проведеного дослідження рівня тривожності школярів, можна зробити певні висновки: 1) тривожність – це схильність до частих і інтенсивних суб'єктивних та об'єктивних переживань; емоційна реакція на стресову ситуацію, котра може мати різну інтенсивність та динаміку переживання; 2) тривожність буває низького, помірною та високого рівня; за тривалістю дії тригеру – ситуативною або особистісною; оптимальна тривожність – корисна, адаптивна,

мобілізує, в той час як підвищена – деструктивно впливає на особистість; 3) результати експериментального дослідження показують динаміку рівня тривожності підлітків у зв'язку зі змінами у соціально-політичному житті країни, зокрема, воєнними діями. Рівень ситуативної тривожності виявився нижчим, ніж рівень особистісної тривожності. Також прослідковується гендерна відмінність – як ситуативна, так і особистісна тривожність вища у хлопців.

Перспектива подальших досліджень прослідковується у створенні профілактичної чи психокорекційної програми для подолання деструктивного рівня тривожності школярів у зв'язку з війною.

Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Загальна психологія : підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4 (29). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229855902.pdf> (дата звернення: 18.12.2022).
3. Прищак М.Д., Мацко М.А., Психологія Ч.І : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1252.html.
4. Шарапа Г. Особистісна неповноцінність у контексті теоретичної парадигми індивідуальної психології А. Адлера. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2012. №25(78). С.398–406.

Kurytsia D.I., Harazdiuk V.P. Features of Psychological Support for Schoolchildren in Wartime Conditions. The article reveals the main features of effective psychological support for schoolchildren in wartime conditions. In particular, attention is paid to anxiety as one of the typical reactions of schoolchildren to stressful situations.

Key words: anxiety, increased anxiety, situational (reactive) anxiety, personal anxiety, psychological support, junior adolescence, teenager.

POMOC SPOŁECZNA W OBSZARZE POMOCY POSTPENITENCJARNEJ

Piechota Beata. Pomoc społeczna w obszarze pomocy postpenitencjarnej. Abstrakt. Działalność pomocy społecznej w obszarze pomocy postpenitencjarnej jest podyktowana nie tylko aspektem humanitarnym. Ważnym aspektem jest też potrzeba działań profilaktycznych zapobiegających wykluczeniu społecznemu i powrotom na ścieżkę przestępczą, oraz wspieraniu aktywności zawodowej i reintegracji społecznej.

W działaniach tych, oprócz ośrodków pomocy społecznej aktywnie dołączają się same placówki penitencjarne przygotowując osoby opuszczające zakłady karne na samodzielność i readaptację. Wiele instytucji, fundacji, wspiera ten ważny obszar pracy z jednostkami potrzebującymi wsparcia w życiu w warunkach wolnościowych.

Słowa kluczowe: pomoc społeczna, pomoc postpenitencjarna, reintegracja społeczna.

Pomoc postpenitencjarna, to nieodzowny element działalności pomocowej państwa, zabezpieczający przed przestępczością, dający poczucie wsparcia psychicznego i materialnego skierowany dla byłych więźniów. Pomoc ta jest świadczona już w zakładach karnych przed opuszczeniem murów placówki, a następnie podejmowana przez organizacje pomocy społecznej, kuratorów sądowych. Jest dość szeroki wachlarz wsparcia udzielanego osobom opuszczającym zakłady karne, które mogą liczyć na: pracę socjalną, pomoc psychologiczną, socjalną, duchową, zapewnienie pomocy informacyjnej, terapeutycznej, pomocy w poszukiwaniu zatrudnienia, poszukiwaniu tymczasowego zamieszkania czy określonych świadczeń materialnych.

Ważne ogniwo pomocowe pełnią tu instytucje, które przyczyniają się do zapewnienia pożądaných efektów resocjalizacji poprzez podjęcie działań terapeutycznych, aktywizację zawodową, oraz społeczną. A należy w tym miejscu podkreślić, że każdy rodzaj terapii, pomaga jednostce w opanowaniu swoich niepożądanych nawyków, swojej agresji, obniżeniu napięcia i zastąpieniu negatywnych zachowań działaniami pozytywnymi, kreatywnymi i pożądanymi społecznie.

Filarem do opracowania efektywnego programu metody wsparcia, jest poznanie skazanego – dobra diagnoza. Tylko w ten sposób jesteśmy w

stanie konkretnie sprecyzować działania pomocowe, dobrać metody, techniki i środki pomocy.

Pomoc postpenitencyjna, realizowana jest jeszcze przed opuszczeniem murów więzienia przez pracowników służby więziennej (realizatorami w ZK i aresztach śledczych są wychowawcy do spraw postpenitencyjnych, którzy współpracują z kuratorem). Ponadto jest udzielana pomocy, gdy widnieje potrzeba wsparcia finansowego, udzielenia pomocy niezbędnej odzieży, żywności, pomocy w wyrobieniu potrzebnych dokumentów tożsamości, lub opłaty za koszty przejazdu. Opuszczając zakład karny, były więzień otrzymuje dokument stwierdzający jaką pomoc otrzymał.

Z kolei kuratorzy sądowi – powołani przez sądy okręgowe lub rejonowe – mają za zadanie, sprawowanie opieki nad osobami opuszczającymi zakład karny podczas zwolnienia warunkowego, czy też zadań do spełnienia. Zadaniem kuratora, jest dokonanie diagnozy potrzeb podopiecznego, opracowanie planu pracy, oraz wyłonienie wniosków co do dozoru lub zwolnienia przedterminowego, z pełną świadomością zagrożeń jakim musi stawić osoba po wyjściu z zakładu karnego.

Natomiast Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – inaczej zwany Funduszem Sprawiedliwości – jest powołany dla wsparcia, niesienia pomocy postpenitencjarnej, przeciwdziałania przemocy i polega na: znalezieniu schronienia tymczasowego, sfinansowaniu kursów zawodowych dających możliwość znalezienia pracy, pomocy żywnościowej, ale też w postaci odzieży, leków i innych niezbędnych rzeczy; sfinansowanie transportu komunikacją publiczną, pomoc w wyrobieniu dowodu osobistego, pomocy pieniężnej na cel uzasadniony.

Pomoc społeczna silnie się włącza w działania eliminujące i ograniczające problem wykluczenia społecznego ludzi opuszczających zakłady karne. Readaptacja byłych więźniów jest jednym z celów profilaktyki społecznej i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Już w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności dla osadzonych organizowane są spotkania z doradcami zawodowymi, którzy prezentują więźniom możliwości wsparcia, ciekawe oferty pracy oraz szkolenia po zakończeniu których jest możliwe podjęcie aktywności zawodowej po wyjściu z więzienia.

Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej, na zasadzie współpracy z zakładami karnymi, prowadzą działalność mającą na celu resocjalizację osadzonych i prowadzenie takich działań, które powodują zmniejszanie poczucia izolacji i wykluczenia społecznego. Nawiązują współpracę z

Powiatowymi Urzędami Pracy w ramach pomocy w aktywizacji zawodowej byłych więźniów. Ponadto udzielają też wsparcia i pomocy najbliższej rodzinie osadzonych, a samym osadzonym pomagają przystosować się do życia na wolności, udzielają wsparcia w przypadku poszukiwania pracy czy mieszkania.

Z kolei Fundusz Pomocy Postpenitencjarnej udziela pomocy w formie:

- sfinansowania kosztu zakupu biletu, pomocy w opłacie czynszu, pomocy w doborze i znalezieniu odpowiednich kursów doszkalających, udzielane jest też wsparcie odnośnie poradnictwa prawnego, pomoc w ubieganiu o ubezpieczenia, oraz orzeczenia niepełnosprawności.

W Polsce mamy też fundacje, które wspierają pomocą w usamodzielnieniu byłych więźniów i sprawnego powrotu do życia w społeczeństwie. Każdy z nich może liczyć tam na pomocną dłoń.

Bibliografia

1. Jaworska A., *Resocjalizacja, Zagadnienia Prawne, społeczne i metodyczne*, Wydaw. Impuls, Kraków 2009, s. 91.

2. Pytka L., *Pedagogika Resocjalizacyjna*, Wydaw. Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2000.

3. Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dn. 22 kwietnia 2005 r. w sprawie Funduszu Pomocy Postpenitencjarnej (Dz.U. nr 69, poz. 618).

4. *Pomoc postpenitencjarna. Pomoc Społeczna. Lokale Socjalne*, Wyd. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2015. (<https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Ulotka%20pomoc%20postpenitencjarna%202015.pdf>) – dostęp 08.11.2023.

5. Kucyper K. (red.), *Instytucjonalne formy wsparcia w pomocy postpenitencjarnej*, Wyższa Szkoła Humanitas, Sosnowiec 2013.

6. <https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/> (data dostępu: 08.11.2023).

Piechota Beata. Social Assistance in the Area of Post-Penitential Assistance. The activities of social assistance in the area of post-penitentiary assistance are dictated not only by the humanitarian aspect. An important aspect is also the need for preventive actions to prevent social exclusion and returns to crime, as well as to support professional activity and social reintegration.

In addition to social welfare centers, penitentiary institutions themselves actively participate in these activities, preparing people leaving prisons for independence and readaptation. Many institutions and foundations support this important area of work with individuals who need support in living in freedom.

Key words: social assistance, post-penitentiary assistance, social reintegration.

**ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПИТАНЬ
ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ У ШЛЮБІ**

Авторський внесок: Славіна Н.С. – 50%, Янковський О.В. – 50%

The author's contribution: Slavina N.S. – 50%, Yankovskyi O.V. – 50%.

Славіна Н.С., Янковський О.В. Особливості роботи психолога з питань підтримки благополуччя подружжя у шлюбі. Досліджено особливості роботи психолога щодо підтримки благополуччя у шлюбі. Виявлено, а також визначено механізми формування і розвитку суб'єктивного благополуччя сім'ї. Охарактеризовано проблеми, з якими стикається подружжя в сучасному суспільстві, загальна задоволеність молодими людьми шлюбом і фактори, які на неї впливають. Доведено, що основні цінності сім'ї: цінності, що задовольняють потребу в батьківстві/материнстві; цінності, пов'язані із задоволенням потреби в любові й визнанні; цінності, що задовольняють фізіологічні потреби (сексуально-інтимні відносини подружжя) тощо.

Ключові слова: сім'я, шлюб, подружні відносини, благополуччя подружжя.

Постановка проблеми. Останнім часом проблема суб'єктивного благополуччя все частіше стає предметом дослідження у психології. Це викликане гострою для науки і практики необхідністю у визначенні того, що слугує підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого вона складається, які емоційно-оцінні відносини лежать в її основі, яким чином вона бере участь у регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості у розв'язанні проблеми благополуччя.

Благополуччя подружжя є безперервним процесом сходження і здійснення особистісної самоактуалізації; неблагополуччя і хвороба тягнуть за собою нездатність стати повноцінною людиною. Вивчення суб'єктивного благополуччя дозволить суттєво просунутися у розв'язанні проблеми збереження фізичного та психологічного благополуччя, підвищують якість життя і сприяють більш повній самоактуалізації особистості.

Мета статті є розкриття основного змісту роботи психолога щодо підтримки благополуччя подружжя у шлюбі.

Виявлення механізмів формування і розвитку суб'єктивного благополуччя дозволить визначити їхній вплив на процес самоактуалізації, на такі її компоненти, як потреба у визнанні, спілкуванні, самоповазі, самосприйнятті; дозволить вивчити конкретні форми поведінки, які дозволяють поліпшувати якість життя на всіх рівнях: фізичному, соціальному і духовному.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Науковцями розглядаються проблеми, з якими стикається подружжя в сучасному суспільстві, загальна задоволеність молодими людьми шлюбом і фактори, які на неї впливають. Якість шлюбних стосунків багато в чому обумовлена сумісністю подружжя, їхньою соціальною та психофізичною відповідністю та узгодженістю поглядів, установок і звичних форм реагування. Благополуччя в подружжі визначається через відчуття суб'єктивної задоволеності подружжя шлюбними стосунками, що відбивається на їхньому психоемоційному самопочутті. Дослідження благополуччя у шлюбі, подружньої сумісності та задоволеності відображені в роботах таких відомих вчених, як Н. Александрова, Ю. Альошина, Т. Андреева, В. Бойко, Л. Гозман, Е. Ейдемільер, С. Ковальов, М. Обозов, Ю. Орлов.

Дослідженням щастя, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям займалися такі відомі вчені, як Б. Ананьев, М. Аргайл, Ф. Василюк, Г. Вороніна, У. Глассер, Д. Кемпбелл, А. Маслоу, Т. Молодиченко, К. Роджерс, С. Рубінштейн, П. Фесенко, Р. Шаміонов.

Виклад основного матеріалу дослідження. Судження про задоволеність, благополуччя будується саме на ставленні особистості до повноти, глибини, якості, тобто змістовних сторін подій і явищ, їхніх контекстів. Тому, не змінивши ставлення до чогось, наприклад, до ситуації, що травмує, неможливо змінити стан. З цього випливає, що, в першу чергу, необхідно звернути увагу не стільки на власне динаміку афективних компонентів суб'єктивного благополуччя, скільки на ті контексти, на основі яких вони формуються, на їхні відносини і зв'язки.

Перш за все, дослідники виділяють у суб'єктивному благополуччі когнітивний (судження про задоволеність життям) і афективний (позитивні та негативні емоції) компоненти. У поняття суб'єктивного благополуччя необхідно включати і конкретні форми поведінки, які дозволяють поліпшувати якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному і духовному) і дозволяють досягати високого ступеня самореалізації. Таким чином, складовими суб'єктивного благополуччя

є судження про задоволеність життям, позитивні та негативні емоції (різні за частотою та інтенсивністю) і рівень самоактуалізації.

Основними теоретичними підходами до вивчення суб'єктивного благополуччя є:

- ✓ цільовий підхід, що пов'язує суб'єктивне благополуччя з орієнтацією на кінцеву мету;

- ✓ ціннісний підхід, за яким прагнення до благополуччя визначає в якості мотиву діяльність людей, співвідношення між конкретним спонуканням і результатом діяльності;

- ✓ когнітивний підхід, який пояснює схильність деяких людей до переживання суб'єктивного благополуччя за допомогою пам'яті, мислення та інших когнітивних закономірностей;

- ✓ соціально-психологічний підхід, заснований на вивченні впливу соціально-психологічних факторів на суб'єктивне благополуччя особистості, одним з яких вважається соціальний стандарт;

- ✓ особистісний та ситуативний підходи (Давидюк, 2002).

У психологічних дослідженнях суб'єктивного благополуччя існують два підходи. З одного боку, стверджується, що відсутність приємних подій веде до депресії, а з іншого – навпаки, депресія веде до нездатності отримувати задоволення від зазвичай приємних речей.

Функціональна побудова суб'єктивного благополуччя неоднозначна. Серед його функцій виокремлюють три основні:

- ✓ регулятивна функція або функція адаптації. Вона полягає у регуляції внутрішнього самоствалення, самопочуття, а також взаємини із зовнішнім світом, які підсилюють адаптаційні можливості людини у сприйнятті себе і свого життя;

- ✓ функція управління когнітивними процесами, які забезпечують адаптацію та інтеграцію особистості у соціумі, це реалізується в їхньому об'єднанні й організації у співвіднесенні актуальних і наявних знань і чуттєвого досвіду;

- ✓ функція розвитку, що забезпечує творчий рух як в бік саморозвитку, так і в бік забезпечення зовнішніх умов для задоволення вищих потреб і приведення всієї системи в рівновагу.

Складаючи різного роду корекційні програми, необхідно спиратися на наступні принципи:

- ✓ принцип єдності корекції та діагностики;

- ✓ принцип урахування соціально-психологічних та індивідуальних особливостей клієнта;

- ✓ принцип комплексності методів психологічного впливу;

- ✓ принцип опори на різного рівня організації психічних процесів;
- ✓ принцип програмованого навчання;
- ✓ принцип зростання складності;
- ✓ принцип урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу;
- ✓ принцип урахування емоційної складності матеріалу (Каблуков, 2014).

Програма корекційної роботи повинна бути психологічно обґрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить, насамперед, від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Корекційна робота повинна бути спрямована на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток різних здібностей клієнта.

Індивідуальна модель корекції містить у собі визначення індивідуальної характеристики психічного розвитку клієнта, його інтересів, навченості, типових проблем; виявлення провідних видів діяльності або проблем, особливостей функціонування окремих сфер у цілому, визначення рівня розвитку різних дій; складання програми індивідуального розвитку з опорою на більш сформовані сторони, дії ведучої системи для здійснення переносу отриманих знань у нові види діяльності та сфери життя конкретної людини. Психокорекційний комплекс включає чотири основних блоки: діагностичний; установчий; корекційний; блок оцінки ефективності корекційних впливів.

Після завершення корекційних заходів складається психологічний чи психолого-педагогічний висновок про цілі, завдання і результати реалізованої корекційної програми з оцінкою її ефективності.

Розроблений психокорекційний комплекс для підтримки благополуччя молоді у шлюбі включає наступні вправи, процедури і техніки:

- вправа «Спогади», яка мала на меті тренування здатності відкрито виражати себе, свої почуття і думки, вміння адекватно сприймати недоліки свої та оточуючих, прощати себе та іншого;
- вправа «Сильні риси характеру» – на тренування вміння усвідомлювати свої сильні сторони, ті риси свого характеру, які є точкою опори в різні моменти життя;
- вправа «Різні події» – на усвідомлення тих неприємних подій, які сприяють зростанню емоційної напруги, заважають радіти життю;

- вправа «Позитивне мислення» – на розвиток позитивного мислення, усвідомлення позитивних сторін навіть у найнеприємніших ситуаціях;

- вправа «Мої недоліки» – на розвиток усвідомлення своїх позитивних рис, які повинні переважати над якостями, які ускладнюють життя людини;

- вправа «Рефлексія» – на рефлексію свого ставлення до оточуючих і до себе, усвідомлення своїх ціннісних орієнтацій та інше (Лященко, 2007).

Очевидно, що терапевтичні завдання в цих різних типах шлюбу розрізняються. Наприклад, нейтрально-толерантне партнерство часто поєднується з недостатньою готовністю до шлюбу, особистісним інфантилізмом. Тотальний шлюб сильно прив'язує партнерів один до одного і формує співзалежну поведінку. Тому незначне відхилення від звичного сімейного функціонування може породжувати глибокі конфлікти, високу емоційну напругу (такий тип сім'ї часто зустрічається у партнерів-невротиків з патологічним взаємодоповненням).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, проблемою психологічного благополуччя сім'ї є прагнення кожного із подружжя задовольнити, перш за все, власні потреби, мінімізація узгодженості дій у процесі внутрішньосімейної активності, що призводить до порушення сімейної стабільності й зниження задоволеності подружньою взаємодією та шлюбними стосунками.

Список використаних джерел

1. Давидюк Н.О. Механізми стабілізації подружніх взаємин. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці»*. Київ – Хмельницький. Кам'янець-Подільський, 2002. С.205–209.

2. Каблуков В.А. Проблема студентських сімей. Київ : АВС, 2014. С.36–38.

3. Ковбас Б. Родинна педагогіка: у 3-х т. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ Прикарпатського університету імені Василя Стефаника, 2006. Т.1. 288 с.

4. Лященко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум*. 2007. №1. С.16–23.

Slavina N.S., Yankovskyi O.V. Peculiarities of a Psychologist's Work to Support the Well-Being of Spouses in Marriage. Peculiarities of the psychologist's work in maintaining well-being in marriage have been

studied. The mechanisms of formation and development of the subjective well-being of the family are identified and determined. The problems faced by spouses in modern society, the general satisfaction of young people with marriage and the factors affecting it are characterized. It has been proven that the main values of the family are: values that satisfy the need for parenthood/motherhood; values related to satisfying the need for love and recognition; values that satisfy physiological needs (sexual and intimate relations of spouses), etc.

Key words: family, marriage, marital relations, well-being of spouses.

УДК 316.32 (477)

В.І. Співак

spivak@kpnpu.edu.ua

Ю.В. Сербалюк

serbalyuk@kpnpu.edu.ua

СЬОГОДЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА І ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ОСНОВНИХ ПРОБЛЕМ

Авторський внесок: Співак В.І. – 50%, Сербалюк Ю.В. – 50%.

The author's contribution: Spivak V.I. – 50%, Serbaliuk Yu.V. – 50%.

Співак В.І., Сербалюк Ю.В. Сьогоднішня українська суспільства і шляхи вирішення основних проблем. У статті розглядаються особливості інтеграції України в Європейський Союз у першій половині ХХІ століття, що кардинально змінює політичну ситуацію в Європі і місце нашої держави в ієрархії європейської і світової політичної системи.

Перетворення України на початку ХХІ століття на впливовий чинник загальносвітових процесів свідчить про нагальну потребу наукового обґрунтування геополітичних перспектив української держави у внутрішньо-територіальному, регіональному і глобальному вимірах, а також поглибленого дослідження ідейної спадщини української геополітичної думки та її характерних особливостей.

Усвідомлення в суспільстві потреби саме науково обґрунтованого курсу цивілізаційного розвитку України у ХХІ столітті обумовлює накопичення емпіричного матеріалу щодо впливу природних та соціальних чинників на формування геополітичної ідентичності громадян і функціонування владних та політичних суб'єктів держави. Пошук геополітичної ідентичності та вироблення стратегії й тактики

реалізації національних інтересів є актуальною проблемою у розвитку українського суспільства в сьогоденній його час політичної історії.

Ключові слова: українське суспільство, проблема, вирішення, політика, цивілізація, сімейний конфлікт.

Постановка проблеми. Процес політичної організації в українському суспільстві історично належить до характерної для перехідних суспільств. Це зумовлює своєрідність у самому державотворчому процесі в Україні, котра, на думку сучасного українського економіста В. Малеса, «полягає в переході, по-перше, від колоніального статусу на шлях самостійного розвитку і, по-друге, від тоталітарно-організованого державно-монопольного управління методами прямого розпорядництва (командно-адміністративна система) до визначення державних пріоритетів соціально-економічного розвитку, виходячи із суспільних потреб».

Неповторність соціально-історичного розвитку України полягає в двох основних особливостях:

1) домінуванні як основного суб'єкта модернізації владно-бюрократичної верхівки, залежної у своїх діях від чужого центру;

2) залежності суспільно-політичної системи від чужих національних традицій, ментальності й конкретних потреб українського суспільства морально-культурних цінностей та ідеологічних схем.

Аналіз останніх досліджень. Проголошення України незалежною державою відкрило можливості для всебічної модернізації її суспільства на основі світового досвіду та власних потенційних можливостей. Але з досягненням певного стартового рівня для переформатування Україна, через розрив між бажаними наслідками політичних змін та реальними їх результатами зайшла в глухий кут.

Вирішення проблеми подолання кризи політичної структури вимагає організаційного й теоретичного забезпечення модернізаційного процесу, що передбачає, насамперед, визначення та вирішення основних його проблем. Проблеми модернізації українського суспільства похідні від його кризового стану, який, з одного боку, має спільні риси з кризою в деяких країнах Центральної та Східної Європи (Польща, Угорщина, Чехія, Словаччина) та Росії, а з іншого – характеризується такими ознаками, як відсутність конкуренції (в тому числі й у політиці), диспропорційність і тотальна монополія економіки, корупція та безвідповідальність управлінських кадрів, нерозвиненість інформаційного суспільства та ін.

На думку українського соціолога Є. Головахи, «рішучий вибір між двома альтернативами розвитку – назад до горезвісного соціалістичного минулого або вперед до непередбачуваного капіталістичного майбутнього – сам по собі є чинником, який додає до стресів сучасного ще й страх перед поверненням старої мерзоти або виникненням нової».

Отже, магістральний напрям подальшого розвитку перехідного суспільства визначити не просто важко, а практично неможливо. Саме тому однією з найважливіших проблем політичної структури є досягнення відносно стійкої рівноваги й політичної стабільності в суспільстві на основі визначення природи і напрямку процесів, що відбуваються в ньому.

У контексті цієї проблеми надзвичайно важливими для українського суспільства є такі умови її вирішення:

1) збалансування державного управління й системи місцевого самоврядування з оперттям на здатність української ментальності витворювати різноманітні індивідуальні й громадські форми раціонального господарювання та потяг до утворення різноманітних місцевих форм самореалізації населення на локально-суспільному та особистісному рівнях;

2) виявлення протиріч у загальнодержавних, галузевих, регіональних, колективних та особистих інтересах і визначення способів їх узгодження задля досягнення раціонально-суспільного і політичного консенсусу в ухваленні соціально значущих рішень;

3) вирішення проблеми адміністративно-територіального поділу країни як засобу погодження централізаторської політики українських державно-владних структур з федералістичною тенденцією, а також запобігання деконцентрації влади й дезінтеграційних процесів на кшталт «сімферопольського синдрому» чи «закарпатсько-русинського автономізму».

Другою важливою проблемою у процесі політичної модернізації українського суспільства є пошук оптимальних способів переходу від традиційного суспільства до раціонального, пом'якшення вірогідного зіткнення старих, традиційних для даної національної політичної культури цінностей і норм політичного життя з новими модернізованими інститутами. Тут слід насамперед уважно поставитись до формування політичного режиму і створення системи соціального управління, зорієнтованих на витворення стилю соціально-політичного життя, відповідного запитам і внутрішнім потребам українського суспільства. Вищезазначене передбачає:

1) цілеспрямоване подолання ситуації загальної невідповідності до суспільно-державного реформування всієї системи управління та залежності від тиску ззовні, а також розумне запозичення загальноцивілізаційного політичного досвіду і врахування досвіду модернізації близьких до України окремими аспектами розвитку держав;

2) неприпустимість механічного перенесення на національний ґрунт зарубіжних інститутів без урахування національно-психологічних особливостей народу й характерних рис сучасно-політичної ситуації;

3) обмеження впливу на державотворчий процес вузько-партійних інтересів, побіжних обставин, ейфорії неконтрольованої свободи як гаранта проти відновлення тоталітаризму; подолання руйнівних особистісних рис, зумовлених тоталітарним досвідом («розірваність» свідомості; відмова від політичного життя в усіх його проявах, окрім стихійного протесту; суперечливе поєднання демократичної й тоталітарної свідомості, паралельна орієнтація на несумісні цінності);

4) зміну ступеня й характеру інституціоналізації суспільства завдяки розвитку замість формалізованих, офіційних державно-політичних інститутів асоціативно-громадського життя в різноманітних спонтанних формах, народжених самою логікою розвитку суспільства (наприклад, співіснування на місцевому рівні управління муніципалітетів, старостатів, рад, комун та інших форм самореалізації населення).

Третьою проблемою політичної модернізації сучасної України є налагодження системи постійного зворотного зв'язку й діалогу між представниками владних структур і населенням, збільшення числа індивідів, які мають не лише право, а й реальну можливість бути почутими під час винесення політичних рішень. До головних умов вирішення цієї проблеми слід віднести:

1) подолання найбільш поширеної в політиці кризи – кризи легітимності через створення механізмів суспільної саморегуляції на місцевому рівні, справедливий розподіл ресурсів влади та управління, створення державно-правових інститутів, норм і процедур, які в сукупності й становлять основи правової держави та демократичного політичного режиму;

2) подолання політико-економічними засобами дистанцій між соціальними станами, стимулювання соціальної мобільності й

домінування політичних угруповань (партій, громадських об'єднань, груп тиску) замість всевладдя бюрократії;

3) розширення на всіх рівнях суспільної організації механізмів політичної соціалізації, що передбачають включення індивіда в суспільство через оснащення його закріпленим у культурі досвідом попередніх поколінь і надбанням загальнолюдських сукупних знань і цінностей; розвиток системи політичного рекрутування (відбору персоналу, який перебере на себе провідні ролі в політиці) на рівні «нижніх поверхів» політичної системи суспільства.

Виклад основного матеріалу. Вищезазначені умови вирішення основних проблем сучасного етапу політичної модернізації в Україні мають служити своєрідним орієнтиром для формування самобутньої вітчизняної моделі суспільно-державного розвитку. До їх реалізації слід підходити досить обережно, поступово відмітаючи негативні ментально-психологічні нашарування у свідомості українського населення, зумовлені тоталітарною суспільно-політичною практикою, вміло поєднуючи елементи загально-цивілізаційного досвіду з віковими традиціями української культури.

Сучасна українська нація, як і кожна європейська спільнота – це унікальна цивілізація, яка має глибинні традиції, що виражаються в специфічних рисах мислення, мові, культурі та інших компонентах суспільного буття. Поряд із природно-кліматичними факторами важливими чинниками формування такої цивілізаційної спільноти є також соціальні цінності, традиції і норми поведінки, що регулюють сучасні політичні відносини в суспільстві.

Українська нація поєднує сьогодні дві низки вимірів, пов'язаних із двома апробованими у світовому просторі моделями націй-цивілізацій – етнічною і громадянсько-територіальною. З одного боку, процес націєтворення відбувався як процес інтеграції в єдину спільноту слов'янських етнографічних груп на терені України, а з другого – відбувався процес інтеграції в сформовану спільноту різних субетносів, зокрема бойків, лемків, гуцулів, а згодом – приєднання до цієї спільноти індивідів іншого етнонаціонального походження.

Політичні, психологічні та соціально-економічні основи сьогоденної нації-цивілізації були сформовані у контексті двох часових етапів створення в географічному середовищі території України специфічного культурного та політичного простору. Ці етапи розміщення українського суспільства в географічній площині простору виявляють у політико-географічному плані різні типи

взаємозумовленості впливу природно-територіальних факторів на політику і функціонування політичних інституцій.

Перший етап – існування етнічної цивілізації, тобто об'єднання в межах держави київських князів представників різних етнографічних груп в єдину і цілісну спільноту та її функціонування до початку ХХ ст. Другий етап – політична цивілізація, яка зародилася як об'єднання громадян УНР у період Української революції і продовжувала існувати частково у структурі УРСР як одній з частин СРСР, а від 1991 р. – у нових географічно-політичних та географічно-економічних умовах була сформована філософія та ідеологія повноцінної української політичної цивілізації.

Суть такої позиції полягає в тому, що етнічна українська цивілізація продовжує існування і після здобуття Україною незалежності у 1991 р., оскільки значна частина її громадян і громадян іноземних держав етнічного українського походження виявляють національну ідентичність. Українська політична цивілізація визначається за ознакою громадянства і обмежена громадянами України, де б вони не проживали, але допускається перехід як від етнічної цивілізації до політичної, так і у зворотному порядку, що регулюється правовими засадами переходу у громадянство України або виходу з нього [3, с.278].

Приймаючи це твердження як вихідну тезу для оцінки проблеми національно-державного самоусвідомлення громадян України, потрібно зазначити, що поділ української цивілізації на етнічну і політичну ніяким чином не може бути порушенням парадигмальної основи аналізу явищ, які характеризують Україну як частину всесвітньої цивілізації. Це два виміри українського суспільства в цивілізаційному аспекті як суб'єкта історії: по-перше, етнічна цивілізація є локальною цивілізацією, яка відтворює сформовані з прадавніх часів традиції і культуру автохтонної етнічної спільноти; по-друге, політична цивілізація є регіональною в географічному, соціальному і політичному змістах, яка фіксує наявність на європейському просторі незалежної держави, в суспільстві якої чинник громадянства є домінантним в політичній та культурній ідентичності.

Такі два типи цивілізації, які є відкритими для сприйняття культурних та соціальних цінностей, можна охарактеризувати як два етапи становлення і функціонування українського суспільства як за загальними, так і за специфічними законами розвитку. Дві цивілізаційні моделі відображають об'єктивні процеси включення з давніх часів спільноти території України в соціокультурне життя

народів Європи, а наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. українське суспільство опиняється в контексті універсальної єдності людства на світовому географічному просторі, яка характеризується наявністю уніфікованих та загальнолюдських суспільних форм політичного життя.

Українська етнічна цивілізація формувалася з давніх часів як локальна та порубіжна цивілізація, функціонування якої визначають масштабні і комплексні процеси синтезного поєднання в культурі, соціальній психології і політичній свідомості соціокультурних цінностей різних країн і народів: взаємовплив слов'янського автохтонного населення й іноземних спільнот; вплив на автохтонне населення соціально-політичних систем іноземних держав – Великого князівства Литовського, Речі Посполитої, Московського царства, Російської імперії, Австро-Угорської імперії. Становлення цілісних форм суспільної організації, що базувалися на національних традиціях, відбувалося попри негативні процеси цивілізаційного та політичного впливу іноземних держав на українське суспільство: завоювання і окупацію території України; поглинання населення України представниками мігрантських спільнот; перенесення і нав'язування населенню іноземних цивілізаційних цінностей.

Розвиток української етнічної цивілізації був незавершений, оскільки соціально-культурний і генетичний потенціал цієї цивілізації був знищений тоталітарною комуністичною владою СРСР і зазнав значних втрат протягом Другої світової війни. Існування протягом ХХ ст. до 1991 р. в Україні тоталітарного суспільства виявилось основним адміністративно-системним чинником знищення ідейних та культурних цінностей українського народу та втрати їхнього цивілізаційного значення.

Сучасна українська політична цивілізація поєднує громадян держави (незалежно від автохтонного чи іноетнічного походження) навколо ідеалів побудови демократичного і правового суспільства. Політичний простір українського суспільства характеризується сьогодні позитивними тенденціями утвердження демократичного типу політичних відносин та функціонування системи влади в соціальному просторі і часі.

Розвиток цієї цивілізації в чинному політико-культурному просторі визначається обставинами лімітрофного положення території України на проміжному міжцивілізаційному просторі між російсько-євразійською і західноєвропейською цивілізаціями, новими формами співробітництва української держави з структурами Європейського

Союзу і блоку НАТО, особливостями формування національної політичної свідомості в контексті світових глобалізаційних процесів. За цих обставин важливим чинником вирішення як специфічних проблем кожної держави, так і глобальних проблем світової цивілізації є гуманітарна співпраця щодо збереження життя на Землі, обміну досягненнями науково-технічного, інформаційного й освітнього характеру, розвитку здібностей людей усіх країн, регіонів і континентів.

Нова українська політична цивілізація у XXI ст. включає три компонентні складники: країна – політична нація – держава. Така структурованість виявляє універсальний характер взаємозв'язку географічних факторів території, політичної свідомості і культури нації й діяльності владних інститутів її політичної системи.

Основним із цих складників є політична нація, яка сформувалася в процесі становлення України як європейської держави, а на початку сьогоdnішнього століття є активним суб'єктом загальноєвропейських політико-культурних і економічних взаємовідносин. Суб'єктність нації має і національне значення, оскільки відображає політичну дійсність як українського суспільства, так і загальноцивілізаційну, адже є відображенням сформованого в конкретному природно-територіальному просторі локального типу політичної культури.

Українська політична цивілізація характеризується особливостями формування в суспільстві духовного і політичного потенціалу, необхідного для утвердження демократичної української держави, тобто створення умов, за яких внутрішня системна модернізація набуває незворотного характеру в специфічних історичних умовах. Збереження національно-державної цілісності території та політичної консолідації суспільства є тепер найактуальнішою проблемою для утвердження політико-національного українського цивілізаційного проекту функціонування соціуму.

Війна з Російською федерацією розкололо українське суспільство, тому як дуже довгий період Україна знаходилася під культурним, економічним та політичним впливом сусіда. Навіть після формального проголошення незалежності у 1991 році Україна, де факто, і надалі була колонією. Проте сучасна політична ситуація змушує кожного громадянина зробити вибір: чи співвідносить він себе з українським суспільством, чи ні. Відбувся цивілізаційний розкол, який з часом буде лише розширюватися. І саме він дає українському суспільству шанс осмислити себе як націю, по-справжньому самостійно формувати внутрішню та зовнішню політику.

Сучасна криза дає можливість вирішити її з користю і для цього потрібно вирішити наступні завдання:

1) сформувати потужний клас нової політичної еліти, в якій не буде місця старим кадрам, які ментально знаходяться в радянському минулому;

2) на державному та регіональному рівні формувати єдину національну систему освіти за західноєвропейським зразком;

3) повністю форматувати розвиток культури, в тому числі масової (так як саме через масову культуру наш східний сусід засобами пропаганди здійснював ідеологічну підготовку до війни).

4) також потрібно змінити фіскальну систему таким чином, щоб малий та мікробізнес міг розвиватися безконтрольно. Це дасть можливість сформувати середній клас, який стане локомотивом в зростанні економіки та наукового прогресу.

Отже, визначені шляхи вирішення нагальних проблем в українському суспільстві дадуть змогу побудувати міцну цивілізацію на національних основах та впевнено дивитися у майбутнє.

На сучасному етапі розвитку суспільства також гостро постала проблема зростання конфліктності в українських сім'ях, спричинена умовами нашого сьогодення, що, в свою чергу, підриває стабільність інституту сім'ї в Україні. Суспільна цінність та його значимість обумовлена «виробництвом і відтворенням» безпосередньо життя, вихованням дітей, формуванням їх індивідуальної свідомості. Дезорганізація сім'ї, зниження її ролі у життєдіяльності суспільства, поява сімейних конфліктів зумовлюють зниження дітонародження, катастрофічне збільшення розлучень, появу випадків насилля, зростання злочинності тощо.

Міжособистісні стосунки чоловіка та дружини у сім'ї, що є первинною клітиною соціальних груп, класів, соціального інституту чи соціальної структури будь-якої країни можуть зазнавати постійних змін на різних етапах подружнього життя: у перші місяці спільного життя; у період народження дітей, особливо першої дитини; на етапі їх виховання у середньому віці шлюбу; у період старіння. Тому практично жодна сім'я не обходиться без конфліктів. Адже життя більшості людей так чи інакше пов'язано з сім'єю -- своєрідним мікросвітом, де переплітаються складні економічні, політичні, психологічні, ідеологічні, фізіологічні та інші соціальні проблеми чи конфлікти [5].

Зокрема, причинами виникнення конфліктів можуть бути:

- незадоволення потреби у визнанні, значимості власного «Я», посяганні на почуття гідності з боку партнера, його зневажливе ставлення;
- незадоволення сексуальних потреб одного або обох партнерів;
- боротьба за лідерство в сім'ї;
- недолік позитивних емоцій: відсутність ласки, турботи, уваги, розуміння зі сторони одного із членів подружжя;
- психологічне відчуження чоловіка і дружини;
- пристрасть чоловіка, дружини чи обох до алкогольних напоїв, наркотиків, азартних ігор та інших захоплень, які породжують марнотратство;
- розбіжності фінансового характеру, надмірні потреби одного із подружжя;
- у зв'язку з домашнім благоустроєм, розподілом праці в сім'ї, веденням домашнього господарства, доглядом за дітьми;
- тяжке матеріальне становище сім'ї;
- різні інтереси, смаки щодо проведення вільного часу тощо [4].

Варто зазначити, що наявність конфліктів ще не свідчить про неблагополучність сім'ї. Часто вони сприяють порозумінню подружжя. Серйозні проблеми виникають тоді, коли конфлікти набувають затяжного, хронічного характеру і мають негативні наслідки для членів сім'ї. Установка на уникнення конфліктів є нераціональною і, загалом, шкідливою, особливо, їх недооцінка. Стійкі й невирішені конфлікти зумовлюють постійну напруженість в сім'ї, спричиняють її дезорганізацію та розпад.

Серйозним випробуванням для українських сімей є проблема працевлаштування в Україні та низька заробітна плата, що змушує наших громадян шукати роботу за кордоном. За останніми даними Держкомстату на заробітках, перебуває від 5 до 7 мільйонів українців [6]. А це розбиті сім'ї, покинуті напризволяще діти, загублені долі, знецінення праці, формування думки, зокрема у молодого покоління, про те, що достатній рівень життя можна забезпечити лише шляхом працевлаштування за кордоном.

Характерним проявом кризи сучасної сім'ї є висока розлучуваність шлюбних пар. В Україні серед жінок віком від 25 до 29 років кількість розлучень сягає 43,9 %, у чоловіків цього віку – 25,1%. Серед жінок віком від 30 до 34 років розлучень вже менше (18,2 %). Зі всіх розлучень 40 % подружніх пар прожили разом менше чотирьох років [3].

Слід відзначити, що негативними соціальними наслідками розлучення є:

- більша частина розлучених чоловіків і жінок тривалий час не мають загалом змоги чи бажання вступити у повторний шлюб, а чимало розлучених жінок, які мають дітей, зовсім не вступають у шлюб;

- можливості дітонародження розлучених жінок залишаються нереалізованими, що негативно впливає на процеси розширеного відтворення населення;

- збільшується кількість неповних сімей, у яких дитина виховується одним із батьків, а це негативно впливає на її виховання;

- обставини, які призводять до розлучення, спричиняють нервові розлади, захворювання як у батьків, так і в дітей;

- складною соціально-психологічною проблемою стає самотність [2, с.64].

Подолання подружніх конфліктів шляхом розлучення є дуже негативною формою вирішення конфліктних ситуацій. Хоча багато в чому розлучення приносить звільнення від проблем, що нагромадилися, але дуже часто воно не задовольняє інтереси всіх сторін, особливо болісно це переживають діти, а саме: вони часто відчують провину, самоприниження, злість, образу, зазнають соціальної депривації, тобто позбавлення або обмеження матеріальних, духовних ресурсів, необхідних для розвитку особистості [1, с.41].

Таким чином, основними шляхами попередження конфліктів є побудова сімейних відносин на засадах рівноправності, взаємної відповідальності, довіри і пошани. Найбільш поширеними способами вирішення конфліктів є досягнення компромісу і взаємна домовленість. Важливе значення має обговорення проблеми, встановлення причин конфлікту, основних винуватців, досягнення певної згоди.

Рекомендації українських соціологів (Л.М. Гридковець, В.М. Піча) по профілактиці конфліктних ситуацій:

- не прагніть до перемоги в конфлікті, оскільки ваша перемога – це поразка іншого члена сім'ї;

- намагайтеся не пам'ятати про суперечку. Спеціалісти стверджують, чим швидше забувається погане, тим щасливіша сім'я. Найнебезпечнішим для сім'ї, її благополуччя є накопичення образ, «гріхів», помилок тощо.

- не робіть зауважень одне одному в присутності інших;

- не перебільшуйте власні здібності й досягнення, не вважайте себе завжди й у всьому правим;

- будьте уважними, умійте слухати;
- відкладіть «дискусію», поки не заспокоїтесь. Якщо є претензії до когось із членів сім'ї, поговоріть з ним, коли охолонете;
- намагайтеся зупинити спалах гніву, перш ніж почнете говорити [3; с.18].

На нашу думку, незважаючи на всі зазначені шляхи вирішення конфліктів, важливу роль у створенні сприятливих умов для належного здійснення сім'єю своїх соціальних та демографічних функцій відіграє держава. Проте, очевидно, що для українських можновладців зміцнення та підвищення ролі інституту сім'ї в Україні не є пріоритетним, адже їхню свідомість вже давно затьмарила боротьба за основні ресурси в країні. Так, державна політика у соціальній сфері повинна сприяти кожній пересічній українській сім'ї, допомагаючи їм у вирішенні сімейних проблем.

Висновки. Для оптимізації шлюбно-сімейних відносин суспільству необхідно вирішувати низку соціальних питань, але багато залежить і від самих людей. Стабільність шлюбу, сім'ї значною мірою залежить від їх волі, прагнення досягнення щастя, успіху в шлюбі, вироблення особистісної установки щодо терпимості партнера, членів сім'ї.

Список використаних джерел

1. Андреева О.М. Національна безпека в контексті національної ідентичності і взаємовідносин з Росією. Київ : Парламентське вид-во, 2009. 360 с.
2. Асиметрія міжнародних відносин. Під ред. Г.М. Перепелиці, О.М. Субтельного. Київ : Видавничий дім «Стилос», 2005. 555 с.
3. Гридковець Л.М. Підготовка особистості до майбутнього шлюбу засобами сучасної школи. Вісник КІБіТ. 2010. №1. С. 64-68.
4. Дмитренко М.К. Українська фольклористика : акценти сьогодення. Київ : Видавництво «Сталь», 2008. 236 с.
5. Дрожжина С.В. Культурна політика сучасної полікультурної України : соціально-філософський та правовий аспекти. Донецьк : ДонДУЕТ, 2005. 198 с.

Spivak V.I., Serbaliuk Y.V. Modern Times of Ukrainian Society and Ways of Main Problems Solution. The article deals with the peculiarities of Ukraine's integration into the European Union in the first half of the XXI century, which radically changes the political situation in Europe and the place of our state in the hierarchy of European and world political system.

The transformation of Ukraine in the beginning of XXI century into an influential factor in global processes demonstrates the urgent need for the scientific substantiation of the geopolitical prospects of the Ukrainian state in the internal-territorial, regional and global dimensions, as well as an in-depth study of the ideological heritage of Ukrainian geopolitical thought and its peculiarities.

The awareness of the needs of society of scientifically grounded course of civilization development of Ukraine in XXI century causes the accumulation of empirical material on the influence of natural and social factors on the formation of the geopolitical identity of citizens and the functioning of the power and political entities of the state. The search for geopolitical identity and the development of the strategy and tactics for the realization of national interests is an urgent problem in the development of Ukrainian society in its present time in political history.

Key words: Ukrainian society, problem, decision, politics, civilization, family conflict.

УДК 316.6

О.В. Шевчук
evruka@i.ua

ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Шевчук О.В. Процес адаптації осіб з інвалідністю до навчання у закладі вищої освіти. Стаття розглядає адаптацію студентів з інвалідністю до навчального процесу. Досліджено методи реалізації принципу рівності в освіті для інвалідів та осіб з особливими освітніми потребами. У статті окреслені ключові поняття, пов'язані з першокурсниками з інвалідністю та їхньою інтеграцією в суспільство та освітнє середовище. Також висвітлені відмінності в розумінні цих термінів, а також фактори адаптації студентів із інвалідністю та особливими освітніми потребами. Покладено акцент на необхідності удосконалення управління інклюзивною освітою у вищій освіті.

Ключові слова: адаптація, особа з інвалідністю, особливі освітні потреби, заклад вищої освіти, студенти першокурсники.

Вступ. Сучасна система освіти в розвиненому демократичному суспільстві має за мету враховувати індивідуальні освітні потреби кожної особи. Створення можливостей в освітніх установах для задоволення цих індивідуальних потреб є важливою складовою будь-

якої системи навчання у світі. Проте існують групи дітей, які мають не лише індивідуальні, але й особливі освітні потреби.

Ці особливі освітні потреби виникають у дітей, коли під час навчання виникають труднощі та невідповідності між їхніми можливостями та загальноприйнятими соціальними очікуваннями. Для цих дітей важливо забезпечити надання спеціальних матеріалів, програм або послуг у навчальних закладах. Включення осіб із особливими освітніми потребами у загальний освітній процес є необхідним для поліпшення їхньої адаптації та успішного подальшого розвитку.

Постановка проблеми. Актуальністю в сучасному суспільстві є проблема соціальної адаптації людей із інвалідністю, яка обумовлена їхньою вразливістю в соціальному плані. Однією з нагальних питань є адаптація студентів із інвалідністю до участі в навчальному процесі в закладах вищої освіти, оскільки їхня успішна адаптація до академічного оточення сприяє результативному навчанню та вибору професійного шляху. У випадку невдалої адаптації може виникнути соціальна ізоляція, обмеженість в самовираженні та самореалізації, а також негативні емоційні стани, які негативно впливають на особистісний розвиток та загальний успіх у навчанні. В цьому контексті вивчення факторів, що впливають на соціальну адаптацію студентів із інвалідністю у вищих навчальних закладах, є актуальним завданням для педагогів і психологів.

На сьогоднішній день інклюзивне навчання є слабо вивченою сферою. Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що не існує чітких та узгоджених критеріїв адаптованості дітей з особливими освітніми потребами в контексті інтегрованого навчання, а також відсутні дієві методи і технології супроводу, які б сприяли більш успішній адаптації цих дітей.

Мета статті. Полягає в ретельному аналізі, розумінні та виявленні ключових факторів, які впливають на успішну адаптацію студентів із інвалідністю до навчального середовища.

Виклад основного матеріалу. Сучасне суспільство, на жаль, недостатньо пристосоване до потреб людей із інвалідністю та не враховує специфіку їхнього життя узагальнено. Умови навчання не становлять винятку, оскільки заклади вищої освіти недостатньо адаптовані для навчання людей із особливими освітніми потребами. Це серйозна проблема, оскільки вона призводить до дезорганізації особистості та заважає їм стати повноцінними членами суспільства.

Сучасні вимоги до навчально-виховного процесу, зокрема реалізація програм виховної роботи, потребують посилення педагогічних досліджень у цій сфері для розробки ефективних практичних методик адаптації студентів із особливими освітніми потребами.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, але дослідники ще не досягли консенсусу стосовно його точного визначення. Деякі автори розглядають адаптацію як процес або результат «пристосування», тоді як інші розглядають її як «взаємодію» між людиною іншими людьми, певною групою або як «взаємодію» між людиною і її середовищем.

Процес адаптації вимагає від суб'єкта активності, осмислення власних дій і пошуку рішень відповідно до конкретних умов життя. Він також передбачає аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії особи (наприклад, першокурсника) з новими людьми і обставинами. Адаптація включає в себе складні та багатогранні взаємини між людиною і її оточенням [2].

Інтерпретації терміну «адаптація» виникли в контексті біологічних концепцій у другій половині XVIII століття. Під цим терміном зазвичай розуміло пряме та переважно пасивне «пристосування» живої істоти до свого навколишнього середовища. Це поняття стало основою для перших соціологічних роздумів про адаптацію, які можна знайти, наприклад, у працях Г. Спенсера і Е. Дюркгейма. Спенсер висловлював «крайній адаптаціонізм», розглядаючи соціальну адаптацію як процес, в якому особистісні якості індивіда підпорядковуються зовнішнім соціальним умовам [5].

Дюркгейм, зі свого боку, підкреслював важливість підкорення нормам соціального середовища для досягнення адаптації та виділяв поняття «патологія» для недостатньої адаптації. Він також визнавав, що індивідуальність індивіда може суперечити соціальним нормам. Обидва дослідники розглядали адаптацію як процес, у якому середовище має перевагу над індивідом і вимагає від нього підпорядкування.

Інтегроване навчання передбачає модифікацію педагогічного процесу для врахування специфічних потреб осіб із особливими освітніми потребами та створення спеціальних умов для навчання. Індивідуальна програма реабілітації визначається як комплекс оптимальних заходів для особи із інвалідністю, включаючи медичні, психологічні, педагогічні, освітні та соціально-економічні заходи [1].

Інклюзивне навчання, навпаки, наголошує на необхідності зміни ставлення до осіб із інвалідністю та осіб із особливими освітніми потребами. Воно базується на принципах недискримінації та включення всіх учасників у навчальний процес, враховуючи їхню багатоманітність та індивідуальність.

Актуальна ситуація в сучасній освіті полягає в необхідності адаптації студентів вищих навчальних закладів до умов навчання. Цей процес досліджується на різних рівнях, таких як психофізіологічний, індивідуально-психологічний та соціально-психологічний. Психофізіологічна адаптація студентів визначається численними факторами, з особистісними характеристиками людини важливими серед них [4].

Адаптація студентів до умов навчання вищих навчальних закладів, особливо тих, які вступають на перший курс, може бути недосить успішною через нове середовище та систему освіти, які вони зустрічають. Дослідження цього процесу показують, що першокурсники стикаються з різними труднощами, такими як:

- Перехід від шкільного до дорослого життя.
- Невизначеність мотивації у виборі професії.
- Недостатня психологічна підготовка до самостійного життя та прийняття відповідальності за свої дії.
- Необхідність саморегуляції поведінки і діяльності.
- Зміна системи відповідальності та залежності в навчальному процесі.
- Пошук оптимального режиму роботи та відпочинку.
- Налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку.
- Відсутність навичок самостійної роботи та багато інших аспектів.

Ці труднощі можуть бути об'єктивними та суб'єктивними, пов'язаними з підготовкою, вихованням та іншими чинниками [3].

Соціальна адаптація – це процес активної пристосованості індивіда (або соціальної групи) до вимог та очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Він передбачає соціалізацію, адаптацію до робочої діяльності, взаємодію, психологічну гармонізацію, а також узгодження власних бажань та очікувань з реальними можливостями соціального оточення. Спільнота також адаптується в ході цього процесу [1].

Адаптація може бути здійснена через створення спеціального середовища, яке полегшує пересування та життя осіб з інвалідністю, або через активізацію життєвої позиції особи для подолання її обмежень. Важливо, щоб соціальна політика сприяла інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство та зменшенню психологічної дистанції між ними та здоровими людьми. Це відкриє нові можливості для адаптації і покращить якість життя осіб з інвалідністю [6].

Рівень соціальної адаптації визначається актуальними потребами особистості і залежить від здатностей індивіда до встановлення зв'язків та вирішення завдань у соціальному середовищі. Соціальна адаптація передбачає безперервний процес досягнення відповідності між потребами та їхнім задоволенням через активну участь індивіда в соціумі. Мета цього процесу полягає в підтриманні подібних результатів життєдіяльності стосовно інших суб'єктів взаємодії. Зменшення психологічної дистанції може в значній мірі сприяти покращенню можливостей адаптації в суспільстві та навчальних закладах [2].

Висновки і пропозиції: Соціальна адаптація студентів із інвалідністю вимагає їхнього пристосування до загальної системи соціальних відносин та умов навчання в закладах вищої освіти, але вона стикається із різними труднощами та перешкодами. Ці труднощі включають проблеми зі здоров'ям, обмеженою рухливістю, а також негативні стереотипи та упередження щодо індивідів із інвалідністю. Важливо зауважити, що, незалежно від умов навчання та соціального середовища, результати адаптації значною мірою залежать від внутрішньої мотивації і самостійності самого студента.

Звісно, усе це значно ускладнює процес адаптації та вимагає надання психологічної підтримки студентам із особливими освітніми потребами. Основною метою цієї підтримки є підвищення самооцінки студента, формування у нього відчуття власної важливості та спонукання до участі в соціальних активностях. З іншого боку, важливим аспектом є зміна уявлень соціуму щодо осіб із інвалідністю та сприяння формуванню толерантного ставлення до них.

Список використаних джерел

1. Адаптація соціальна URL: <https://vue.gov.ua>.
2. Буяльська Т.Б. Теоретичні аспекти адаптації студентів I курсу до навчання у ВНЗ URL : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php>.

3. Вища освіта України – Європейський вимір : стан, проблеми, перспективи. Матеріали до підсумкової колегії МОН. «Освіта України», №21-22, 19 березня 2008 р. С. 19.

4. Інклюзивне навчання URL : <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>.

5. Камінська Ольга. Особливості адаптації студентів з особливими потребами до умов навчання у ВНЗ. URL : <http://ap.uu.edu.ua/article/75>.

6. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. *Інформ. зб. Міністерства України*. 1996. № 13. С. 2–15.

7. Теорія і практика духовно-морального виховання дітей та молоді. Постанова Загальних зборів Академії педагогічних наук України від 7 грудня 2005 року.

Shevchuk O.V. Adaptation Process of Individuals with Disabilities to Higher Education. The article examines the adaptation of students with disabilities to the educational process. It explores the methods of implementing the principle of equality in education for individuals with disabilities and those with special educational needs. The article outlines key concepts related to first-year students with disabilities and their integration into society and the educational environment. It also highlights differences in the understanding of these terms and factors affecting the adaptation of students with disabilities and special educational needs. Emphasis is placed on the need to improve the management of inclusive education in higher education.

Key words: adaptation, person with disabilities, special educational needs, institution of higher education, first-year students.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Баратюк Олександра Олегівна, магістрантка 2 курсу, спеціальність «Політична психологія», Київський національний університет імені Т.Г. Шевченка, м. Київ, Україна.

Бойчук-Венгер Тетяна Анатоліївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Воєвідко Людмила Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри музичного мистецтва, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гараздюк Вікторія Петрівна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гончарук Наталія Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гоцуляк Наталія Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гудима Олександр Васильович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Іванова Ксенія Юріївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність «Психологія», Київський національний університет імені Т.Г. Шевченка, м. Київ, Україна.

Іванова Оксана Олексіївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Куриця Денис Іванович, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна, Україна.

Мазурик Анна Ігорівна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Пилевич Маргарита Володимирівна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Piechota Beata, Dr., wykładowca, Państwowa akademia nauk stosowanych w Krośnie, zakład pedagogiki, Krośno, Polska.

Проданчук Яна Валеріївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Сербалюк Юрій Володимирович, кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Славіна Наталія Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Співак Віталій Іванович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чайковська Оксана Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Шевчук Олександр Володимирович, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри цифрових, освітніх та соціо-економічних технологій, Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», м. Кам'янець-Подільський, Україна

Янковський Олег Валерійович, магістрант 2 курсу, спеціальність 053 «Психологія», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Baratiuk Oleksandra Olehivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine.

Boichuk-Venher Tetiana Anatoliivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Chaikovska Oksana Mykolaivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Harazdiuk Viktoriia Petrivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Honcharuk Nataliia Mykolaivna, Dr. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Hotsuliak Nataliia Yevhenivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Hudyma Oleksandr Vasyliovych, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Ivanova Kseniia Yuriivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine.

Ivanova Oksana Oleksiivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Kurytsia Denys Ivanovych, Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Mazuryk Anna Ihorivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Piechota Beata, Ph.D., Lecturer, National Academy of Applied Sciences in Krosno, Department of Pedagogy, Krosno, Poland.

Prodanchuk Yana Valeriivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Pylevych Marharyta Volodymyrivna, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Serbaliuk Yurii Volodymyrovych, Ph.D. in History, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of Social Work, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Shevchuk Oleksandr Volodymyrovych, Ph.D. in Pedagogy, Instructor at the Department of Digital, Educational, and Socio-Economic Technologies at the Educational Rehabilitation Institution of Higher Education «Kamianets-Podilskyi State Institute», Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Slavina Nataliia Serhiivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Spivak Vitalii Ivanovych, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of Social Work, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Voievidko Liudmyla Mykolaivna, Ph.D. in Pedagogy, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of Music Art, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Yankovskyi Oleh Valeriyovych, Magystracy Student Majoring in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Наукове видання

**ВІСНИК
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА.
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

Випуск 15

Головний редактор	С.Д. Максименко
Відповідальний редактор	Л.А. Онуфрієва
Відповідальний секретар	Д.І. Куриця

Редколегія не завжди поділяє погляди авторів статей

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

Підписано до друку 05.12.2023 р. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Ум.друк. арк. 5,46 Тираж 100. Зам. 115

Видавець Ковальчук О.В.
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020