



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

на пошану професора Шинкарюка А.І.

МАТЕРІАЛИ X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

29 жовтня 2024 року



Національна академія педагогічних наук України
Міністерство освіти і науки України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
Науково-дослідна лабораторія психології навчання
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Кафедра психології Херсонського державного університету
Кафедра педагогічної та вікової психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
Жешівський університет (м. Жешів, Республіка Польща)
Association pour la Promotion des Sciences et des Innovations
(м. Париж, Франція)



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ
на пошану професора Шинкарюка А.І.**

МАТЕРІАЛИ

X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

29 жовтня 2024 року

**Кам'янець-Подільський – Київ – Херсон – Дніпро – Жешів – Париж,
2024**

УДК 159.9.07
ББК 88.3я431
А 43

Рецензенти:

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

У. Груца-Мьонсік – професор надзвичайний, доктор габілітований суспільних 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**, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych 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 Жешівського університету, доктор габілітований, керівник Закладу соціальної профілактики і ресоціалізації, м. Жешів, Республіка Польща (заступник головного редактора); **Радослав Маліковський**, доктор соціологічних наук, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного наукового редактора); **Н.І. Тавровецька**, кандидат психологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, 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 № 9 від 31.10.2024 р.)*

А 43 Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи (на пошану професора Шинкарюка А.І.): Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, 29 жовтня 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В. 212 с. Англ., укр., пол.

У матеріалах X Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» окреслено проблеми експериментальної психології, висвітлено теоретико-методологічні та практичні підходи щодо розвитку особистості; представлено результати емпіричних досліджень у галузі психології і педагогіки.

Матеріали учасників конференції адресуються фахівцям та усім, хто цікавиться сучасним станом розвитку психологічної науки.

УДК 159.9.07
ББК 88.3я431

© Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024

ЗМІСТ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

<i>Максименко С.Д., Максименко К.С.</i> Традиційний підхід до проблеми структури особистості	7
<i>Barłóg Krystyna</i> Oddziaływania pedagogiczno – psychologiczne wobec osób, które znalazły się w sytuacjach granicznych, w tym szczególnie kryzysowych	12
<i>Білоус Б.П.</i> Психологічні ресурси подолання кризових станів особистості	14
<i>Войтків О.В.</i> Проблема страхів дітей у сучасній психолого-педагогічній літературі	18
<i>Главінська Е.</i> Психосемантичний і раціогуманістичний напрямки актуалізації адаптивних сімейних взаємостосунків	22
<i>Гончарук А.В., Кащук А.Р.</i> Супервізія як психоемоційна підтримка професійної діяльності психологів	24
<i>Гудима О.В., Білецька З.М.</i> Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування	28
<i>Kharchenko Yevhen, Onufriieva Liana</i> Psychological features of prolonged stress of combatants	32
<i>Khupavtseva Nataliia, Vitalii Spivak</i> Psychology of functions of facilitation	36
<i>Куриця Д.І., Танська І.М.</i> Причини та наслідки булінгу у шкільному середовищі	41
<i>Leśniak Joanna</i> Wsparcie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną – Środowiskowy dom samopomocy	44
<i>Онуфрієва Л.А., Назаренко Т.І.</i> Особливості прояву емоційного дистресу в осіб із діагнозом цукровий діабет	46
<i>Сімко А.В., Колосюк І.А.</i> До проблеми агресії та агресивної поведінки в учнів старшої школи	50
<i>Славіна Н.С., Калинюк Д.М.</i> Проблема впливу сім'ї на самоствавлення підлітків з асоціальною поведінкою	55
<i>Шевчук О.М.</i> Особливості функціонування сучасної сім'ї	59

ПРОБЛЕМА МЕТОДУ В ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ

Васілевська А.В.

Релігійна віра як особистісний ресурс у період подолання кризових станів 62

Гончарук Н.М., Кабась Д.О.

Диференційні відмінності спеціалізованої психологічної і психіатричної підтримки у практиці роботи з РТСРА 65

Куриця Д.І., Григоришин В.А.

Аналіз розробки проблеми синдрому емоційного вигорання у вітчизняній і зарубіжній літературі 71

Lew-Koralewicz Aneta

Problemy funkcjonowania rodzin wychowujących dziecko w spektrum autyzmu 75

Лісовий О.І.

Особливості комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини практичним психологом інклюзивно-ресурсного центру 77

Miąso Janusz

Ikonosfera przeciw logosferze jako problem i wyzwanie psychopedagogiczne i społeczne 82

Mykhalchuk Nataliia, Koval Iryna

Use of cultural scripts in a way of developing socio-cultural competence of pupils 84

Paluch Marek, Malikowski Radosław

Samokształcenie – istotny element kompetencji edukacyjnych współczesnego człowieka 89

Плодзієн Даміан

Religijność i postawy moralne a zjawisko sekularyzacji 93

Семенов С.В.

Роль історичної пам'яті в подоланні психологічних травм депортованих російською федерацією громадян 95

Сімко Р.Т., Годорог А.М.

Відповідальність як провідна професійно важлива якість поліцейського 98

Славіна Н.С., Ясінська Ю.А.

Соціально-психологічні аспекти формування аутоагресивної поведінки молоді 102

Співак В.І., Сербалюк Ю.В.

Соціальний діалог як ефективний інструмент у соціальній роботі і соціальному забезпеченні 106

Черниш Ю.В.

Вирішення екзистенційних проблем особистості в процесі психологічного консультування методом символдрами 111

ЕКСПЕРИМЕНТ У ЗАГАЛЬНІЙ (ДИФЕРЕНЦІЙНІЙ, СОЦІАЛЬНІЙ ТА ІН.) ПСИХОЛОГІЇ

Гермаковська О.М.

Психоемоційні стани підлітків із різним рівнем резильєнтності 115

Гончарук Н.М., Бунтова В.В.

Методи профілактики схильності до алкоголізму у
військовослужбовців із ПТСР 119

Grucza-Miąsik Urszula

Orientacje hedonistyczne i konsumpcjonizm – kryzys moralnych norm i
wartości 125

Гулько А.І.

Копінг-стратегії у структурі психологічного благополуччя
добровольців територіальної оборони 127

Данилюк Н.М., Гудима О.В.

Психологічні наслідки пандемії як травматичного досвіду 131

Ivashkevych Eduard, Kurytsia Denys

The influence of the theory of associated systems on the development of
social intelligence of the person 135

Куриця Д.І., Беспала А.А.

Психологічні особливості успішних жінок 139

Логвіна О.А., Іфтода М.В.

Теоретичні засади дослідження стратегій конструювання
особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами 143

Махмудова В.В.

Психологічні особливості гендерного сприйняття та інтерпретації
реклами 147

Parzyszek Magdalena

Rękno kobiety – matki, wychowawczyni i opiekunki 150

Сімко А.В.

Особливості спілкування у дітей підліткового віку та його емоційно-
вольова регуляція 153

Сімко А.В., Трасковський Г.А.

Загальна характеристика сімейного конфлікту 158

Сімко Р.Т., Вишнеvsька В.І.

Взаємозв'язок прокрастинації з індивідуальними властивостями
особистості 160

Славіна Н.С., Шимків М.І.

Роль батьківсько-дитячих відносин у становленні самосвідомості
дошкільника 165

Суховецька М.А.

Роль романтичної прив'язаності у формуванні якісних романтичних
стосунків 168

Ткаченко Н.В.

Специфіка зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх
життя 172

МАТЕМАТИЧНІ МЕТОДИ І ФОРМИ ОБРОБКИ ДАНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Шевчук О.В.

Використання математичного моделювання для аналізу експериментальних даних у психології тривожності 176

РОЛЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МЕТОДУ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Восвідко Л.М.

Проектна діяльність як засіб розвитку компетентностей здобувачів вищої освіти мистецької галузі 179

Гапоненко Л.О.

Кластери і стадії розвитку професійної ідентичності магістрів-психологів на початковому етапі виробничої практики 186

Дрезднел-Ластовська О.В.

Вплив самооцінки здобувачів вищої освіти на успішність навчання 192

Ivashkevych Ernest

The image of world of the person of future translator and his/her linguistic consciousness 195

Онуфрієва Л.А., Рудзевич І.Л.

Професійна орієнтація як соціальна і психологічна проблема 199

Сімко Р.Т.

Психологічні особливості адаптації до навчання у закладі вищої освіти 203

Чайковська О.М., Батуріна І.В.

Особливості професійного становлення практичних психологів 208

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

С.Д. Максименко

директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
дійсний член (академік) НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
Київ, Україна

К.С. Максименко

докторка психологічних наук, професорка,
Національна академія внутрішніх справ України,
Київ, Україна

ТРАДИЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Особистість розглядається в розвитку та динаміці. Вона має свої витоки, свій початок і є продуктом того переливання нужди в одну істоту двох людей, які люблять один одного. В цьому контексті, продовженням роду є особистості, від кого і від чого залежить краса, природна здатність, духовна делікатність особистості.

Серед сучасних світових тенденцій, успішно реалізованих в українській психологічній науці, слід згадати також проблему розвитку особистості упродовж усього життя. Особистість повинна сформувати в себе переважну установку на плідну діяльність.

Серед сучасних світових тенденцій, успішно реалізованих в українській психологічній науці, слід згадати також проблему розвитку особистості упродовж усього життя. Особистість повинна сформувати в себе переважну установку на плідну діяльність.

Практика відкриває факти, що стосуються саморозвитку особистості, механізмів переживання і психологічного життя в цілому. Ясно, що вони не можуть науково вивчатися і інтерпретуватися в традиційній (і, фактично, єдиній) стимул-реактивній парадигмі. Тривалі і різнобічні дослідження, проведені нами в контексті культурно-історичної теорії, показали, що тільки генетичний підхід може вивести психологію за рамки зазначеної парадигми, оскільки будь яке

психологічне явище може бути зрозуміло з точки зору його саморозвитку.

Ми розглядаємо особистість у двох площинах. Традиційний підхід дає таке визначення особистості:

Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ [1].

Ми ж розглядаємо особистість як:

Особистість зароджується і народжується в любові; самоздійснюється, як цілісна духовна істота в природних і суспільних векторах ноосфери і є центром, генетично висхідною одиницею всесвіту.

Психічні явища людини не існують, насправді, окремо і розрізнено. У своїй сукупності вони складають унікальний і неповторний візерунок – психологічну цілісність (міжфункціональну психологічну систему). Лише розуміння структурно-динамічних закономірностей даної цілісності може відкрити нам як розуміння окремих її складових (психологічних функцій), так і усвідомлення сенсу існування людини і шляхів оптимізації цього існування. Ця цілісність і нерозривна єдність психіки людини і є те, що утворює особистість.

Л.І. Божович визначає особистість як «такий рівень розвитку людини, який дозволяє їй керувати і обставинами власного життя, і самою собою» [3]. В різних підходах обов'язково відзначається якість саморегуляції і саморозвитку, як фундаментальна для особистості [2].

Можна сказати і зворотно: життя людини в світі є дійсним способом (формою) існування вищої психіки. Ми не знаходимо в світі інших форм існування вищого рівня психіки, окрім особистості. Можна, звичайно, говорити про те, що предмети і явища культури являють собою інший, специфічно перетворений спосіб її існування. Це так, але вони – втілення особистості. Опредметнення, тобто додаткове переведення психічного (ідеального) у предметне (матеріальне) здійснюють особистості, залишаючи в предметі, закарбовуючи у ньому всю унікальну своєрідність саме даної особистості – автора.

Особистісність природи психіки людини означає, з іншого боку, що будь-який окремий психічний процес набуває дуже складного устрою. Він має власні закономірності і якості, але поряд з цим в ньому

відображається вся цілісність особистості. Тому, коли вивчають окремо психічне явище (мислення, емоції, пам'ять тощо), лише спеціальне й штучне абстрагування дозволяє досліднику робити висновки щодо нього в «чистому», так би мовити, вигляді. Насправді ж це завжди – мислення даної конкретної людини, її емоції або будь-які інші явища. Цей вплив цілісності (її проектування) на конкретне явище не є чимось «дріб'язковим», стороннім. Адже, якщо говорити про мислення, насправді його показники визначаються далеко не лише особливостями, власне, інтелектуальної сфери: мотиви діяльності, цілі, цінності, нахили, стійкі і тимчасові емоційні стани, навіть соматичне здоров'я – все це в сукупності і визначає функціонування будь-якої психічної функції. Особливо важливим виявляється врахування даного положення в галузі практичної психології.

Розглянемо ґрунтовно ознаки особистості, оскільки ці якості є складними і внутрішньо суперечливими, а їх розуміння необхідне для дійсного осягнення психології особистості [4].

Цілісність. Особистість, безумовно, являє собою утворення, яке складається з окремих психічних явищ (процесів, станів, властивостей). Але, разом з тим, вона ніколи не є лише сума цих явищ, оскільки особистість не можна зрозуміти в логіці такого собі «додавання розумінь» окремих її складових. Цілісність особистості, насправді, не визначається лише її складовими. Більше того, кожна частина ніколи не існує окремо і самотійно, вона є носієм всієї особистості, а також її відбиттям. Тут важливою видається думка К.-Г.Юнга про те, що цілісність ніколи не «вміщається» в межах свідомості, як і будь-якої іншої психічної функції. «Цілісність має не вимірювану плинність, вона більш древня і, водночас, більш молода, ніж свідомість і охоплює її в часі і просторі» [4]. Особистість живе, розвивається і формується лише вся, як цілісність. В цьому живому русі цілісності змінюються взаємозв'язки окремих складових, і змінюються самі ці складові. Але ці зміни – вторинні і третинні порівняно зі змінами цілого – особистості. Вони виникають внаслідок окремого живого руху особистості і сприяють наступним цілісним рухам. Ця унікальна здатність особистості як цілісності відбиватися в її кожній окремій рисі стосується не лише рис психічних. І саме тому ми легко впізнаємо людину, навіть за фізичними її особливостями, оскільки це особливості – даної конкретної особистості і містять в собі загадковим способом її всю. Щоб

впевнитися в тому, що це саме так, прислухаємося до того, що каже з цього приводу чудовий російський філософ О.Ф. Лосєв: «Спостерігаючи гарно знайомий вираз обличчя людини, котру ви давно знаєте, ви обов'язково бачите не просто зовнішність обличчя, як щось самостійне, не просто так, як ви говорите, наприклад, про геометричні фігури. Ви бачите тут обов'язково щось внутрішнє – однак так, що воно дане лише через зовнішнє і це зовсім не заважає безпосередності такого споглядання. Отже особистість є завжди виявлення... Особистість людини не мислима без її тіла, – звичайно, тіла, по якому видно душу... Та й як ще я можу взнати чужу душу, як не через її тіло... Тіло завжди прояв душі, отже, в якомусь сенсі, сама душа... По тілу ми тільки й можемо судити про душу» [7]. Далі філософ так само яскраво, просто і переконливо доводить виявлення всієї особистості в міміці, інтонації, русі: «Мені іноді страшно буває поглянути на обличчя нової людини і жахливо буває вдивлятися в її почерк: її доля, минула і майбутня, піднімається цілковито, невблаганно і неминуче» [5].

Отже, цілісність особистості специфічно охоплює всі структурні і динамічні вияви життя людини. Вона зумовлена не сумою окремих складових, а інтегрованою єдністю трьох витоків існування особистості – біологічною, соціальною та духовною. Ця складна дійова інтеграція визначає той факт, що констатувати цілісність як атрибутивну ознаку особистості виявляється недостатнім для її дійсного розуміння. Так, особистість цілісна, але у кожної окремої людини ця цілісність своя, чимось схожа на інших, а чимось принципово відмінна. Так виходить на світло інша фундаментальна ознака особистості – її унікальність (індивідуальна неповторність). Деякі психологи проблему унікальності розглядають в контексті суперечливої єдності типового і індивідуального в особистості. Насправді, суперечливість ця дещо штучно ускладнюється. Типовим є те, що перед нами – особистість (спрощено кажучи, вона відповідає наведеному визначенню), що вона має всі перераховані фундаментальні ознаки і всі складові частини. Що ж являє собою унікальність особистості? Яка її природа? Відомий персонолог Г. Олпорт зазначав, що «видатною властивістю людини є її індивідуальність. Кожна людина – унікальне творіння сил природи. Точно такої ж, як вона, ніколи не було і не буде» [2]. Його визначення особистості є відображенням того, що для автора явище унікальності є центральним.

Унікальність цілісної структури особистості кожної людини зумовлена двома основними факторами: *по-перше*, своєрідністю динамічної взаємодії трьох основних витоків особистості (біологічного, соціального, духовного), а *по-друге* – постійним саморухом, саморозвитком особистості, в процесі якого весь час змінюється індивідуальний візерунок особистісних проявів, набуваючи все більш своєрідної і завершеної форми. І, між тим, особистість завжди залишається незавершеною, відкритою до нових змін. Незавершеність – важливий параметр особистості, який притаманний їй однаково як на початку життєвого шляху, так і на завершальному його етапі.

Список використаних джерел

1. Maksimenko S.D., Kokun O.M. Principles of website design for professional psychological diagnosis in different specialities. Information Technologies and Learning Tools. Institute of Information Technologies and Learning Tools of NAES of Ukraine. 2019. Vol. 73., No 5. P. 284–294.

2. Maksimenko S.D., Serdiuk L. Psychological Potential of personal self-realization. Social Welfare. *Interdisciplinary Approach*, 2019. No 6(1). С. 93–100

3. Sergiy D. Maksymenko, Mykola B.Yevtukh, Yaroslav V. Tskekhmister, Kseniia S. Maksymenko, Olena O. Lazurenko. Psychology and Pedagogics: Text-book. Київ : Publishing house 'Slovo', 2012. 520 p.

4. Maksymenko, O. Lysenko. Modern methods of diagnosing virtual addiction among adolescents: relevance and prospects: монографія/ за ред. Аніти Янковської, Riga, Latviaa, IZDEVNICIBA BALTIJA PUBLISHING, 2019. С. 394–410.

5.Максименко С.Д., Орап М. Psycholinguistic Predictors of Health (Психологічні предикатори здоров'я). *Psycholinguistics*, 2018. No24(1) P. 252–268.

6. Maksymenko S.D. Genetic principles of creative personality confident as a propulsion of mental development. Ottawa: Accent Graphics Communications and Publishing. Glasgow: Society for the support of publishing initiatives and scientific mobility Limited, 2012. 615 p.

7. Максименко С.Д., Деркач Л.М. Розуміння сучасної когнітивної війни в глобальному вимірі, її генезис в українському контексті: огляд та напрямки майбутніх досліджень. *Оборона і стратегія*. Університет оборони БРНО. Випуск: Том 23, No1 (червень 2023).

Krystyna Barłóg
Prof. UR dr hab. Instytut Pedagogiki
Uniwersytet Rzeszowski

ODDZIAŁYWANIA PEDAGOGICZNO - PSYCHOLOGICZNE WOBEC OSÓB, KTÓRE ZNALAZŁY SIĘ W SYTUACJACH GRANICZNYCH, W TYM SZCZEGÓLNIIE KRYZYSOWYCH

Czasy współczesne niejednokrotnie stawiają człowieka przed nagłymi, nieprzewidywalnymi zdarzeniami, trudnymi wydarzeniami, granicznymi, kryzysowymi sytuacjami, traumatycznymi doświadczeniami żywymi takimi jak śmierć w rodzinie, śmierć czy choroba dziecka, powódź, stan wojenny. Wobec takich nieprzewidywalnych zdarzeń i nagłych, trudnych doświadczeń pojawiają się egzystencjalne pytania o sens, czy bezsens ludzkiego losu, życia, wszystkich dotychczasowych aktywności, czy motywacji. Wiele osób współcześnie doświadcza trajektorii cierpienia, bólu po stracie bliskich, czy innych traumatycznych zdarzeń, wchodzi w trajektorię cierpienia. Wychodząc od koncepcji R. Jaspersa (1978) współczesny człowiek niejednokrotnie doświadcza przeżyć emocjonalnych niezależnych od niego, poczucia straty, bezsensu, zagubienia się w wartościach. Analizowana problematyka ma wiele konotacji, i współcześnie staje się obszarem zainteresowań wielu nauk: filozofii, teologii, psychologii egzystencjalnej, a ostatnio i pedagogiki (J. Wiśniewska, 2015).

M. Wrona (2015, s. 9) analizując sytuacje graniczne w chaosie pojęciowym przyznaje, że wiek współczesny skazuje człowieka na doświadczenie wielu przełomowych, krytycznych sytuacji, wydarzeń pojawiających się nagle, niespodziewanie. Sytuacje graniczne (*ultimate situations*) odnoszą się do traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka jak: śmierć, cierpienie, walka, poczucie winy, i zmuszają daną osobę do przewartościowania jej życia, jego sensu, jego bezsensu, zdefiniowania samego siebie w nowej roli, powodują egzystencjalną refleksję, doświadczenie kryzysu sensu, czy wartości. Tym samym łączą się z brakiem podmiotowej satysfakcji z życia, egzystencji, brakiem oparcia na wartościach (K. Barłóg, 2019, s. 7-8). Można przyjąć więc, że taka sytuacja, cierpienie jest dla człowieka czymś degradującym.

Z. Płużek (2006, s. 76) analizując świat ludzkich kryzysów wskazuje na wielość egzystencjalnych kryzysów człowieka. Jak m. in. pisze źródłem kryzysu może być brak poczucia własnej wartości, brak podejmowania wielu

działań życiowych. Kryzysy sytuacyjne są wywołane przez nagłe frustrujące wydarzenia. Zaistniała trudna sytuacja jest dla człowieka zaskoczeniem, wprowadza w bezradność i rozpacz, może być próbą zamiany trudnych doznań przez ucieczkę w patologie, autoagresję czy samobójstwo. Pozytywne przeżycie kryzysu jest możliwe poprzez otrzymanie pomocy ze strony innego człowieka. Musi on jednak zaakceptować tego rodzaju cierpienie, i szukać pomocy u innych. Taka osoba wówczas może nie tylko nauczyć się umiejętności rozwiązywania problemów, ale i kryzys może stać się kryzysem powodującym rozwój.

W takich sytuacjach człowiek oczekuje pomocy innych ludzi, pocieszenia, obecności drugiego człowieka. Dla złagodzenia cierpienia człowiek potrzebuje emocjonalnego wsparcia, podtrzymującej motywacji do aktywności, życzliwości, zrozumienia i pomocy (J.A., Bjorke (1997)). W naukach pomocowych jest to tzw. «*pomoc dla samopomocy*».

G. Egan (2002) w bardzo profesjonalny sposób uczy, jak wykorzystywać ukryte elementy pomocy poprzez wykorzystanie naturalnego procesu rozwiązywania problemów. Wskazuje na konieczność zdefiniowania przez osobę w kryzysie własnej sytuacji, wprowadzenia jej w strategię aktywnego działania poprzez pomoc w stawianiu wyzwań samemu sobie, poprzez wyzwalanie specjalnych umiejętności, które przygotowują do stawiania wyzwań, pomoc w pracy nad właściwymi strategiami, w określeniu pragnień, w zaangażowaniu się nad rozwiązywaniem problemów.

Oferowana w ten sposób pomoc obejmuje wybór najlepszej strategii, pomoc w sporządzeniu planu, czego dana osoba potrzebuje, w uzyskaniu tego, co pragnie, i w końcu w opracowywaniu kontaktów i samodzielne rozwiązywanie zaistniałych problemów (G. Egan, 2002, s. 327-477).

Wydaje się, że wzrastająca ilość sytuacji granicznych, kryzysów sytuacyjnych staje się szczególnym obszarem misji pomocowej dla nauk o człowieku, w tym dla pedagogiki i psychologii. Warto również podejmować dyskurs nad problemem: instytucje czy bliscy stają się podmiotami najbardziej oczekiwanymi przez osoby w kryzysie, na pomoc i wsparcie. Zagadnienie dotyczące sytuacji kryzysowych, granicznych, oraz możliwości pomocy, wsparcia jest kluczowe, ze względu na zagrożenie marginalizacją i wykluczeniem tych osób, dla wprowadzenia ich w możliwości korzystania z kapitału społecznego (P. Trojanowski, 2010) integracji i inkluzji, normalizacji.

Bibliografia

1. K.Barłów (2019) Wstęp (w) Poczucie sensu i jakości życia studiującej młodzieży z (nie)pełnosprawnością, red. K. Barłów. Wyd. UR Rzeszów.

2. J.A. Bjorke (1977) Pomoc dla samopomocy Szkoła Kofoeda w Kopenhadze. Instytut Służby Społecznej. Wyd. Żak Warszawa.
3. G. Egan (2002) Kompetentne pomaganie. Wyd. Zysk i S-ka Poznań.
4. Z. Płużek, A. Jacyniak (2006) Świat ludzkich kryzysów. Wyd. WAM Kraków.
5. R. Rudziński (1978) Jaspers. Wyd. WP Warszawa.
6. P. Trojanowski (2010) Dostęp do zasobów kapitału społecznego wśród osób z ograniczeniami sprawności (w :) red. I. Brzezińska, J. Pluta, P. Rycielski ,red., Wsparcie dla osób z ograniczeniami sprawności i ich otoczenia. Wyd. Nauk SCHOLAR Warszawa.
7. J. Wiśniewska red. (2015) Sytuacje graniczne w biegu ludzkiego życia. Wyd. APS Warszawa.
8. M. Wrona (2015) Sytuacje graniczne w chaosie pojęciowym – próba syntezy znaczeń (w) J. Wiśniewska red. Sytuacje graniczne w biegu ludzkiego życia. Wyd. APS Warszawa.

Б.П. Білоус

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Д.І. Куриця**
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Кризовий стан у житті особистості – гострий, обмежений у часі феномен, який суб'єктивно переживається як приголомшлива емоційна реакція на стресову ситуацію або подію, соціальну ситуацію або подію, катастрофу, стихійне явище або суб'єктивне сприйняття цієї події. Життєві кризи – це невід'ємна частина життя людей, особливо в наш час, коли рівень напруги у повсякденному житті постійно зростає та особливо, коли щодня існує пряма загроза власному життю. Кризовий стан може бути викликаний як фізичними, так і психологічними

факторами, і він може негативно вплинути на наше здоров'я та якість життя.

Стресові ситуації можуть призвести до таких негативних наслідків, як тривожність, депресія, хвороби серця, підвищений артеріальний тиск, безсоння, головний біль, проблеми із травленням та багатьох інших проблем зі здоров'ям. Крім того, стрес може призвести до зниження продуктивності на роботі, проблем у відносинах з близькими та друзями, а також до інших соціальних проблем.

У світлі цих негативних наслідків, стійкість до кризових ситуацій стає все більш важливою темою для досліджень та обговорення. Психологічні ресурси дозволяють людині керувати адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому високий рівень продуктивності та якість життя. Розвиток власних психологічних ресурсів може допомогти людям краще справлятися зі стресом і покращити їхнє здоров'я та якість життя. Тому вивчення та розвиток у сучасних умовах стресостійкості, резильєнтності та стратегій подолання несприятливих подій є актуальною та важливою темою для наукових досліджень.

Стресостійкість та копінг-стратегії тісно пов'язані та впливають одна на одну в контексті емоційного благополуччя та адаптації до стресу. Стресостійкість – це психологічний ресурс особистості, який допомагає протистояти негативним ефектам стресу. Висока стресостійкість означає, що людина здатна ефективно реагувати на стресори, підтримуючи фізичне та психічне здоров'я. Копінг-стратегії, з іншого боку, являють собою різні психологічні та поведінкові механізми, які використовуються людьми для управління стресом та адаптації до нього. Копінг-стратегії можуть бути активними (наприклад, пошук підтримки, розв'язання проблем) або пасивними (наприклад, відхід у себе, уникнення проблеми). Вони допомагають знизити рівень стресу та впоратися з ним ефективніше.

Люди з високою стійкістю до стресів зазвичай володіють більш адаптивними і ефективними копінг-стратегіями. Вони можуть активно та конструктивно реагувати на стресори, шукати підтримку, розробляти плани дій та використовувати інші корисні стратегії для вирішення проблем.

Дослідження таких особистісних ресурсів як стресостійкість та копінг-стратегії є досить актуальними проблемами через військовий стан в країні. Багато людей працюють в складних умовах під постійним стресом, беручи на себе підвищену відповідальність та майже вичерпуючи всі свої ресурси. Особливо це стосується професій, які тісно пов'язані з різними

аспектами життя та діяльності країни та є стратегічно важливими. Наприклад, працівники залізниці. Кожного дня вони несуть відповідальність за переміщення та евакуацію населення, доставку продуктів, палива, ремонт та прокладання нових шляхів, переміщення зброї, термінове коригування маршрутів через ворожі обстріли та багато іншого. Працівники залізниці постійно мають справу з ситуаціями, які перевіряють їхню психологічну стійкість, тому їм важливо мати навички використання адаптивних копінг-стратегій та для подолання кризових станів, які можуть виникати в час війни.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних ресурсів, які допомагають особистості долати кризові стани.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як психологічний ресурс подолання кризових станів.

Предмет дослідження – специфіка зв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями у працівників залізничного транспорту.

Теоретико-методологічну базу складають наукові праці щодо дослідження стресостійкості Віденєєва І.О., Крайнюка В.М., Коц В.П., Кравцової О.К., Крайнюка В., Кудінової М.С., Маклакова А., Титаренко О. та інших, дослідження копіngu та копінг-стратегій Вінс В.А., Водоп'янової Н.Є., Горбенко І.В., Гуляс І.А., Карамушка Л.М., Красножон Н.Г., Коваленко А.Б., Лазаруса Р., Крюкової Т., Пічуріна В.В., Снігур Ю.С., Ткачук Т.А., Ялтонського В.М. та інших.

В цілому, дослідження стресостійкості та копінг-стратегій має значення як для нашого загального знання про людську психологію, так і для розробки конкретних інтервенцій, що сприяють психологічному та соціальному благополуччю.

Аналіз літературних джерел та проведене дослідження показують, що існує певний зв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями у працівників залізничного транспорту. Особи з вищим рівнем стресостійкості, тобто здатністю ефективно адаптуватися до стресу, частіше використовують позитивні та активні копінг-стратегії. Вони можуть шукати підтримку від колег або спеціалістів, практикувати релаксаційні техніки, займатися фізичною активністю або переглядати ситуацію з оптимізмом та позитивною перспективою.

З іншого боку, особи з низьким рівнем стресостійкості можуть використовувати менш ефективні копінг-стратегії, такі як уникання проблеми, занурення у власні думки або використання негативних

механізмів справляння стресу, наприклад, вживання алкоголю або наркотиків.

У ході дослідження була підтверджена перша гіпотеза щодо оберненого кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та копінг-стратегією «уникнення проблем».

Також була підтверджена третя гіпотеза щодо оберненого кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та копінг-стратегією «втеча-уникнення».

Частково були підтвержені друга гіпотеза про кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегією «вирішення проблеми» та четверта гіпотеза про кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегією «планування вирішення проблеми».

Окрім того, під час аналізу емпіричних даних було встановлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегією «прийняття відповідальності».

Важливо зазначити, що кожна людина має свої унікальні копінг-стратегії, і вибір стратегій залежить не тільки від стресостійкості, а й від багатьох інших факторів, включаючи особистісні характеристики, досвід, ресурси та контекст. Іноді комбінація різних стратегій може бути ефективнішою, ніж використання однієї стратегії виключно.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати емпіричного дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів щодо проведення консультацій та професійного відбору, при психологічному супроводі та психокорекції працівників залізничного транспорту.

Перспектива подальшого дослідження дозволяє виділити можливі напрями подальшого вивчення стресостійкості та копінг-стратегій у працівників залізничного транспорту: гендерні та вікові особливості, які впливають на розвиток стресостійкості залізничників, різні внутрішні та зовнішні фактори, які сприяють вибору певної копінг-стратегії, корекція та профілактика неадаптивних копінг-стратегій у працівників залізничного транспорту, навчання та розвиток працівників у володінні навичками адаптивних копінг-стратегій, розробка програм психологічної підтримки та навчання, спрямовані на зниження рівня стресу, покращення здоров'я та ефективності роботи працівників залізничного транспорту та ін.

О.В. Войтків

магістрант 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Н.Є. Гоцуляк**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПРОБЛЕМА СТРАХІВ ДІТЕЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У сучасних умовах зростає кількість дітей, які страждають на фобії, які тісно пов'язані з тривогою та невпевненістю, що негативно впливає на їх самооцінку. Страх може бути на свідомому/підсвідомому рівні дитини, що може негативно вплинути на всі сфери життя. Страх знижує якість життя дітей та негативно впливає на процес соціалізації, обмежує життєдіяльність і соціальні взаємодії, має нав'язливий характер, порушує розвиток особистості дитини та спричиняє деструктивні зміни у її стосунках з оточуючими, дорослими та однолітками.

Страх залежить від спрямованості емоції, тому розуміння факторів і механізмів, що визначають походження страху, його появу і розвиток, дасть нам ефективні стратегії корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. Проблема корекції страху у дітей молодшого шкільного віку набуває все більшого значення в сучасній практиці фахівців. Феномен страху десятиліттями вивчали психологи та дослідники освіти в країні та за кордоном. До джерела пояснення проблеми страху близькі Т. Гоббс, Р. Декарт, А. Камю, І. Кант, С. К'єркегор (Подорожня, 2011), З. Фройд (Фройд, 2021) та ін.

Серед сучасних дослідників значний внесок у вивчення природи страху та методів його корекції зробили Н. Білоусова (Білоусова, 2014), М. Сапоровська (Сапопровська, 2023).

Згідно з низкою досліджень страху вітчизняними та зарубіжними вченими досі не існує єдиного загальноприйнятого визначення поняття «страх». Дослідники по-різному трактують це поняття, тому актуальним завданням є визначення поняття «страх» і формування базового поняття,

аналіз і систематизація наявних даних з проблеми страху, вивчення педагогічних методів контролю страху у дітей. Дослідниця А. Подорожня (Подорожня, 2011) зазначає, що молодший вік є особливо чутливим періодом, який потребує адаптації до нових умов: навчальної діяльності, правил повсякденного життя, обмежень фізичної активності, особистості.

На думку дослідниці Н. Пророк (Пророк, 2015), дуже актуальним є вивчення проблеми страху у дітей молодшого шкільного віку, оскільки цей вік характеризується складністю системи потреб дитини, її адаптивністю та іншими психічними особливостями. Прикметник Страх виникає в ситуаціях, які загрожують біологічному чи соціальному існуванню індивіда і штовхають його до джерела реальної чи уявної небезпеки.

У сучасних дослідженнях страх визначається як негативна емоція, емоційне переживання, нестійкий стан. За словами С. Гончаренко (Гончаренко, 2015), більшість дітей у психічному розвитку проходять певні вікові етапи підвищеної чутливості до страху. Страху у дітей шкільного віку характеризуються тим, що вони знаходяться на рівні уявних (вампири, темрява, привиди, жах), тимчасових (тварини, комахи, змії) і глибинних (страх нестачі, самотності, недбалості, відповідальності тощо).

З. Фройд (Фройд, 2021) стверджував, що певні предмети, дії чи ситуації викликають страх, тобто є природними сигналами небезпеки. Природними ознаками небезпеки він називав такі фактори: біль, розлука, раптова зміна обстановки, швидке наближення до чогось. Н. Білоусова (Білоусова, 2014) проаналізувала такі страхи: страх міжособистісних стосунків, страх злому на людей, змішаний тип. Середній шкільний вік – це перехрестя, де перетинаються природні та соціальні фобії. Основним страхом у цей період є страх «бути не таким», не відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, вимогам найближчого оточення (у школі, з однолітками чи сім'єю). Специфічною формою цього страху є страх вчинити неправильно.

Ще однією причиною «шкільної тривоги» дитини можуть бути її конфліктні стосунки з учителями, однолітками, боязнь їхньої агресивної поведінки. Самі батьки, прагнучи досягти успіху, часто заохочують цей страх, змушуючи їх готувати домашнє завдання або навчаючи правильних відповідей на уроці (Білоусова, 2014). Частий страх у дітей означає, що вони не можуть впоратися зі своїми емоціями, діти не

можуть контролювати їх, коли бояться, і замість того, щоб діяти, вони не можуть зупинити «вибух» своїх емоцій. Суб'єкт може відчувати страх при отриманні інформації, яка може завдати шкоди або загрожувати його здоров'ю.

Страх – небезпечна емоція, тому постала проблема корекції страху, яка потребує ефективних корекційно-профілактичних програм для дітей, не порушуючи умови навчання та не обтяжуючи дітей. М. Сапоровська пропонує корекцію визначити як «виправлення» та оптимізацію процесу психічного розвитку особистості та включає використання природної мотивації психологічного та особистісного розвитку (Сапоровська, 2023). У психолого-педагогічній літературі описані різні методики корекції страху різної етіології (Фройд, 2021).

Корекція дитячої тривожності є важливим завданням, зазначила М. Сапоровська, оскільки страх негативно впливає на розвиток особистості. Він складається з двох кроків: ідентифікації об'єкта страху, а потім його зміни. Керування страхом здійснюється за допомогою казкотерапії, ігротерапії, лялькотерапії, арт-терапії тощо (Сапоровська, 2023).

Позитивний ефект мають також індивідуальні групові заняття та методи, які допомагають покращити взаєморозуміння між батьками та дітьми. За словами Н. Пророк, корекційна робота включає елементи індивідуальної та групової взаємодії, методи малювання, ліплення, методи елімінації, позитивного підкріплення, елементи психопедагогії, методи моделювання, музикотерапії. Основними завданнями, спрямованими на корекцію тривожності дітей, Н. Пророк вважає: подолання невротичних реакцій, нормалізацію здоров'я, розвиток сильних якостей і вироблення цілей щодо соціально-психологічної кліматичної ситуації; підвищення загальної культури спілкування дітей. Підвищити психологічні знання педагогів і батьків про закономірності психічного та соціального розвитку дітей (Пророк, 2015).

Методи корекції страху включають терапевтичні розповіді, моделювання, ігри, малювання, скульптуру, корекцію музичних творів, що забезпечують формування та розвиток комунікативних навичок, вербалізацію страху та тривоги, усвідомлення особистих труднощів. Ігротерапія є одним із найефективніших способів корекції дитячої тривожності, оскільки її можна застосовувати з дітьми різного віку та інтелектуального розвитку.

Ще одним дієвим способом корекції тривожності у дітей є арт-терапія. Їй притаманні такі характеристики: комплексність теоретичних і практичних уявлень, зв'язок із соціальними, психологопедагогічними явищами, відносна незалежність від компонентів педагогічного процесу, здатність до комбінування та зміни середовища (Білоусова, 2014).

Образотворча діяльність є найбільш прийнятним способом психологічної корекції страхів учнівської молоді, яка найбільше цікавиться малюванням. Малювання, як гра, відображає у свідомості дитини навколишню дійсність, але, крім того, це ще й наслідування, вираження ставлення до неї. Зображення страху в процесі їх малювання є однією з умов їх усунення, оскільки саме прийняття завдання організовує діяльність дітей і мобілізує їх протистояти своїм страхам. У процесі живопису об'єкт страху свідомо управляється і творчо перетворюється як художній образ. Інтерес, виявлений під час малювання, поступово стирає відчуття страху, і змінюється навмисною зосередженістю та задоволенням від виконаної роботи. Під час корекції можна використовувати прийоми і прийоми психологічної корекції страху через образотворчу діяльність з дітьми.

Висновок. Отже, запропоновані методи корекції сприяють зменшенню кількості страхів у дітей шляхом усунення відчуття смерті, смутку та постійної загрози навколишнього світу.

Список використаних джерел

1. Білоусова Н.М. Психологічний супровід дітей дошкільного віку в умовах суспільної нестабільності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 33–37.

2. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : *довідник вихователя дошкільного навчального закладу* / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін. ; за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

3. Сапоровська М.В. Дитинство в потязі: як переселенці з Донбасу їхали на Захід : *дис. канд. психол. наук* : 19.00.05. Львів, 2023. 185 с.

4. Фрейд З. Фобії, страхи і тривога – три кити на шляху до психіатра. 2021. *веб-сайт*. URL: <https://holdyou.net/news/fobii-strakhi-i-trevoga>

Е. Главінська
аспірантка,
Рівненський державний гуманітарний університет,
Рівне, Україна

ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ І РАЦІОГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМКИ АКТУАЛІЗАЦІЇ АДАПТИВНИХ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ

До психосемантичного напрямку визначення сутності адаптивних сімейних взаєможносунків ми відносимо праці Е. Erikson (Erikson, 1975). Вчений у своїх дослідженнях актуалізував особливу увагу на психоаналітичних передумовах формування особистості дитини. Вчений дійшов до висновку щодо продуктивної адаптації людини до умов оточуючого середовища як психологічного чинника становлення адаптивних сімейних взаєможносунків. Такі взаєможносунки допомагають кожному розв'язувати, передусім, не лише психосексуальні, а й психосоціальні конфлікти, і, таким чином, переборювати життєві труднощі та проблеми.

Вчені (Namashek, 1971), що належать до психосемантичного напрямку, говорять про те, що адаптивні сімейні взаєможносунки дозволяють сформуванати здорову, гармонійну особистість, в якій на високому рівні є сформованим почуття довіри до світу (внутрішня особистісна визначеність), індивідуальна автономність, самостійність, суверенність, здатність до самоконтролю та самокорекції власної поведінки, ініціативність, здатність свідомо формулювати моделі власної соціальної активності. Адаптивні сімейні взаєможносунки також актуалізуватимуть адекватну, виважену батьківську позицію, формуватимуть впевненість і надійність як батьків, так і дітей, сприяють заохоченню здійснення дитиною самостійних дій, розширенню парадигми життєвого простору, який контролюється самою дитиною.

Перелічені навички досить сильно впливають й визначають вміння батьків адекватно сформулюванати задачу чи проблему, доцільно до певної ситуації знайти шляхи її розв'язання. Зокрема, D. Fanshel (Fanshel, 1981) неодноразово зазначав, що батьки завжди мають намагатися диференціюванати сімейні проблеми, фасилітуванати навчання дітей самостійному розв'язанню проблем, поступово переносючи всю

відповідальність за пошук суб'єктивно значущого рішення на саму дитину.

Дослідженням психології сімейних взаємостосунків займалися психологи *раціогуманістичного підходу* (Балл, 2017). В роботах вчених наголошують на важливості гуманістичного ставлення людини по відношенню до оточуючих. Ці відношення мали би експлікуватися в сімейних взаємостосунках. Вченими-гуманістами поняття «ставлення в раціогуманістичній парадигмі» визначається як досить гармонійна, цілісна система конкретних, усвідомлених зв'язків особистості з різними парадигмами об'єктивної дійсності. Тому раціогуманістична система міжособистісних взаємостосунків буде актуалізуватися особистісно та професійно значущим досвідом кожного суб'єкта, і, тим самим, визначатиме діяльність, вчинки, а також і зумовлюватиме емоційно-ціннісне ставлення особистості до виконаної діяльності.

Так, не дивлячись на те, що даний підхід отримав назву «раціогуманістичний», переживання суб'єкта відіграють також неабияке значення. Один із провідних представників раціогуманістичного підходу дії і переживання індивіда. Г.О. Балл (Балл, 2017) розуміє під гармонійними сімейними взаємостосунками своєрідну взаємодію, що фасилітує виникнення у людини суб'єктивного сприйняття оточуючої дійсності, що акумулюватиме в своєму змістові найбільш прийнятні для особистості результати пізнання конкретного суб'єкта, щодо якого виникатимуть різні, як позитивні, так і негативні емоційні реакції. Завдяки саме цим реакціям є можливим здійснення продуктивної діяльності в цілому.

Так, ми вважаємо, що структура сімейних взаємостосунків вміщує три компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. *Когнітивний компонент* «відповідає» за знання, вміння і навички, якими опанував певний суб'єкт; *емоційний компонент* включає емоції та переживання, які характеризують поведінку суб'єкта. *Поведінковий компонент* визначає моделювання людиною власної поведінки, демонстрацію певних поведінкових паттернів, які відповідають або не відповідають конкретним фреймам діяльності в сімейній взаємодії. Фрейми сімейних взаємостосунків є не узгодженими, негармонійними, то це може викликати навіть невротичні розлади, дезадаптації та деперсоналізацію. Дисгармонія цілісної системи сімейних взаємостосунків нерідко викликає у дітей неврози, депресивні та стресові стани, що в подальшому може призводити до більш суттєвих особистісних

патологій. Такі суперечливі сімейні взаєностосунки, в свою чергу, можуть призводити до абсолютної дезадаптації дитини в соціумі.

Список використаних джерел

1. Балл Г.А. Система понять для описания объектов приложения интеллекта. В кн.: *Гуманный разум: сборник статей (присвячено пам'яті Георгія Олексійовича Балла)*. О.В. Завгородня, В.Л. Злишков (наук. ред.); С.О. Лукомська, О.В. Федан (уклад.). Київ: Педагогічна думка; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. С. 8–17.

2. Erikson Erik H. *An Analytic Approach*. Ed. by Murray M. Schwartz. New-York: Harper & Brothers. 1975. 188 p.

3. Fanshel D. *Playback: a marriage in geopardy examined*. New-York–London, 1981. 323 p.

4. Hamachek D.E. *Encounters with the self*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971. 264 p.

А.В. Гончарук

здобувач ступеня доктора філософії спеціальності 053 «Психологія»,
Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України,
Київ, Україна

А.Р. Кащук

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СУПЕРВІЗІЯ ЯК ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

У сучасній психологічній практиці широко впроваджуються інноваційні форми роботи, які передбачають використання професійного супроводу, спрямованого на вдосконалення знань і навиків практикуючих психологів. До них відносять супервізію – структурований процес підтримки, навчання й оцінки роботи спеціалістів із психічного здоров'я відповідно підготовленими і кваліфікованими супервізорами (Clinical Supervision, 2024). Супервізія спрямована на розв'язання проблем професійної практики через їх обговорення з досвідченими колегами чи наставниками-супервізорами

і полягає у підтримці супервізантів у вирішенні проблем психоемоційного й організаційного характеру (Прокопенко, 2024). Метою супервізії є професійне наставництво, освітній, консультативний і методичний супровід діяльності психологів, котрі відчують труднощі у професійній самореалізації.

Психоемоційні проблеми психолога часто зумовлені професійною діяльністю. Щоденне психоемоційне навантаження, пов'язане із опрацюванням психологічних проблем клієнта, призводить до нагромадження негативних емоцій, що потребує їх постійного вивільнення. Дослідження цього питання вимагає ґрунтовного опрацювання проблемних і стресових ситуацій, які виникають у роботі психолога. Значимою та актуальною проблемою є наявність емоційного вигорання у фахівців, які мають тривалий досвід роботи. Всі ці психоемоційні фактори потребують більш детального вивчення, що здійснюється шляхом супервізійного супроводу.

До основних чинників загострення професійних психоемоційних проблем науковці (Астремська, 2017; Кокун, 2012) відносять: неефективні способи виконання професійної діяльності; понаднормову активність; напружені або конфліктні взаємини у трудовому колективі; нестабільні умови роботи; надмірне занурення у професійну діяльність; емоційне вигорання; участь у професійних конкурсах та атестаціях; моніторинг результатів діяльності з боку керівних органів; незадоволеність своєю посадою чи статусом у колективі; вікові та особисті життєві кризи, що впливають на професійну діяльність.

Супервізія, зорієнтована на емоції, має своїм завданням подолання психоемоційного навантаження у фахівців, яке виникає через опрацювання ними психологічних проблем клієнтів. Відповідно до цього проводяться супервізійні зустрічі, під час яких більш досвідчені фахівці допомагають супервізантам усвідомити власні емоції та мати можливість впливати на них. Найбільш частими психоемоційними реакціями психологів-початківців є тривога і страх. Це реакції напруження через те, що може статися через можливі професійні помилки. Вони знижуються, якщо супервізанти більше не відчують загрози чи небезпеки. Зважаючи на це, для подолання тривожності необхідно стабілізувати базові емоції, які зумовлюють страх. Подоланню тривожності сприяють формування вмінь емоційно-інтелектуального аналізу, розвиток впевненості у собі, оволодіння

техніками саморелаксації, підтримувальна позиція з боку супервізора (Ісаков, Герасименко, & Дзюба, 2023).

Безпосередньо це стосується й проблеми стресу під час виконання окремих видів професійної діяльності. Найчастіше стресові реакції у психологів викликають конфліктні ситуації, невдалі проєкти, низька результативність у роботі з клієнтами, непорозуміння з колегами, несподівані негативні ситуації, спішна і термінова робота – все це викликає негативні почуття і дезорієнтування.

Навчання фахівців справлятися зі стресом може допомогти їм почуватися менш перевтомленими. Подолання стресових ситуацій зумовить покращення стану психічного здоров'я, зниження тривожності. Симптоми стресу стануть менш стійкими та не впливатимуть на поведінку на робочому місці. Навчання керувати стресом і врівноважено справлятися з ситуацією сприятиме поновленню здатності працювати у типовому режимі. Важливо під час супервізійних зустрічей озброїти фахівців практичними навиками боротьби зі стресом у конкретних професійних ситуаціях (Карагодіна, & Байдарова, 2014).

Різнобічні дослідження проблеми свідчать про те, що подоланню стресостійкості сприяє дотримання графіку роботи психолога. Наявність щоденного впорядкованого розпорядку допомагає ефективно використовувати робочий час і контролювати щоденні справи. Провідне місце у цьому питанні відводиться плануванню, яке дає змогу заздалегідь розподілити необхідні етапи діяльності у часі та за обсягом (Богданов, Залеська, Федорець, Ключко, & Флярковська, 2021).

Особливу актуальність представляють ті роботи, в яких здійснювалося вивчення впливу супервізійної практики на запобігання професійному вигоранню. Цей стан проявляється латентно, оскільки спочатку фахівці проявляють активність у професійній діяльності, переймаються проблемами клієнтів, виявляють ініціативу. Поступово надмірна активність зумовлює емоційне виснаження, результати роботи знижуються, емоційно з'являється втома і роздратування. Труднощі поволі починають наростати, підвищується невпевненість, виникає байдужість до окремих видів діяльності, що формує емоційне та фізичне виснаження (Савчук, 2017).

Супервізія, зорієнтована на емоції, спрямована на підвищення показників емоційного інтелекту, навчання керувати стресом, опанування технік саморелаксації. Застосування цих методів значною мірою сприяє зниженню ризику стресових факторів у професійній

діяльності. Під час їх використання важливо звернути увагу на низку показників діяльності фахівців-психологів, а саме: зорієнтованість у базових положеннях психології, організованість у професійній діяльності, міру самоефективності, креативний потенціал, стресогенні фактори; наявність чи відсутність емоційного виснаження. Їх урахування дає змогу виокремити основні етапи супервізійного супроводу – від підвищення професійної мотивації до формування опірності до стресогенних умов. Ці етапи розподіляються на групові сесії, кожна з яких у середньому триває від 1 до 1,5 годин. Для їх забезпечення застосовується низка психологічних методів, серед яких: консультивання, супервізійні діалоги, інтерактивні методи, презентації, супервізійний коучинг. Широко застосовуються міні-лекції, групові дискусії, моделювання проблемних ситуацій, під час яких обговорюються професійні ситуації психологічної практики.

Висновок. Отже, проведене нами теоретичне дослідження форм і методів супервізійної підтримки у професійній діяльності дає змогу констатувати наявність низки психоемоційних проблем психолога, зумовлених професійною діяльністю. Серед них головною є щоденне психоемоційне навантаження, пов'язане із опрацюванням психологічних проблем клієнта. Застосування принципів, методів, психологічних технологій супервізійного супроводу є запорукою підвищення рівня професіоналізму та попередження емоційних деструктивних змін, пов'язаних із емоційним виснаженням, вигоранням та редукцією професійних обов'язків.

Список використаних джерел

1. Астремська І.В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навч. посіб. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.

2. Богданов С.О., Залеська О.В., Федорець О.В., Ключко К.Є., Флярковська О.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів : навч.-метод. посіб. Київ : Пульсари. 2021. 54 с.

3. Ісаков Р.І., Герасименко Л.О., Дзюба Т.М. Супервізія як психоемоційна підтримка та вдосконалення фахової майстерності осіб, які працюють у сфері ментального здоров'я. Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи : зб. статей VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 22–24 лист. 2023 р.) Полтава, 2024. С.171–174. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/23128>

4. Карагодіна О.Г., Байдарова О.О. Запровадження супервізії у соціальній роботі: бар'єри та ресурси. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2014. № 1 (4). С. 29–36.

5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с.

6. Прокопенко О.М. Супервізія та інтервізія як інструменти професійної підтримки та професійного розвитку вчителя початкової школи : онлайн-курс. Освітній проєкт «На урок». 2024. URL : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-superviziya-ta-interviziya-409399.html>

7. Савчук О.М. Супервізія у ВІЛ-сервісних організаціях. Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ. 2017. URL: <https://network.org.ua/wp-content/uploads/2017/03/1e13dc6715db399b2a18d8513ac1c3.pdf>

8. Слосанська Г.І. Супервізія в соціальній роботі: основні підходи та принципи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2014. №30. С.155–158.

О.В. Гудима

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

З.М. Білецька

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ДІАГНОСТУВАННЯ ТА ЛІКУВАННЯ

За останні 10 років концептуальне уявлення про розлади харчової поведінки (РХП) суттєво розширилося: до нервових анорексії та булімії додалося компульсивне переїдання (BED) і розлад уникнення/обмеження споживання їжі (ARFID). Нервова анорексія і нервова булімія – це розлади харчової поведінки, якому притаманні інтерналізація ідеалу худорлявості та екстремальний контроль ваги

(Ковальчук, 2019). Обов'язковим критерієм для обох розладів є надання занадто великого значення як власній вазі, так і формі тіла.

Відмінна риса нервової анорексії – добровільне голодування, коли особа, уже маючи низьку вагу, поводить так, щоб не допустити її збільшення. Під цей діагноз підпадають як особи, схильні до переїдання і штучного очищення організму (через блювання або зловживання проносними/сечогінними засобами), так і ті, кому така поведінка не властива (Литвин-Кіндратюк, 2000). Зазвичай пацієнти з нервовою булімією не мають зниженої ваги, але не можуть розірвати замкнене коло переїдання і викликання блювання, або голодування, або виснажливих тренувань.

У DSM-5 та МКБ-11 зміни щодо діагностичних критеріїв нервової анорексії не дуже помітні, проте вони мають важливий характер. Зокрема, такі фізичні наслідки голодування, як аменорея й остеопенія, все ще зазначаються як симптоми для діагностики РХП. Хоча через часту невідповідність аменорея не є обов'язковим критерієм для діагностики анорексії. Також у DSM-5 є критерії тяжкості розладу, які ґрунтуються на рівнях індексу маси тіла (ІМТ) або їхньому еквіваленті у дітей. Для пацієнта з ІМТ, що відповідає нормі, але для якого за іншими критеріями характерна нервова анорексія, згідно з DSM-5 можливо встановити діагноз «Атипова нервова анорексія» – тип «Інші зазначені розлади харчування та споживання їжі» (Абсальямова, 2017).

Серед змін у діагностуванні нервової анорексії варто згадати те, що більше не треба повідомляти про «страх ожиріння» чи збільшення ваги – це часто розглядається як явище, притаманне певній культурі. Однак, якщо про цей страх не повідомляється, для підтвердження - діагнозу нервової анорексії, потрібні доказові дані щодо поведінки запобігання/втрати ваги. Надмірне переймання фізичними даними власного тіла та інші проблеми, пов'язані з його тілесним образом, можуть виникнути і в осіб із компульсивним переїданням, але не є характерними для ARFID.

Згідно з DSM-5, діагноз BED також потребує підтвердження трьох із п'яти додаткових ознак, пов'язаних з епізодами переїдання, як-от:

- 1) швидке поглинання їжі;
- 2) вживання їжі, попри відсутність відчуття голоду;
- 3) споживання їжі аж до неприємних відчуттів;
- 4) харчування на самоті;

5) негативні емоції депресивного забарвлення, провини або відрази, які виникають внаслідок переїдання (МОЗ, 2020).

Відмінності між МКБ-11 і DSM-5 щодо визначення BED, є такими: згідно з МКБ-11, не обов'язково, щоб кількість їжі, спожитої під час переїдання, була незвично великою (тобто є суб'єктивні епізоди переїдання) і не потрібна наявність трьох із п'яти додаткових ознак переїдання (ВООЗ, 2019).

До інших розладів харчування та споживання їжі (OSFED) належать (МОЗ, 2020):

- Атипова нервова анорексія.
- Підпорогова нервова булімія.
- Нападopodobне переїдання.
- Розлад очищення.
- Синдром нічного харчування.

Як зазначають дослідники у систематичному огляді, середньозважені популяційні значення (і діапазони) поширеності РХП протягом життя представлені так:

1. Нервова анорексія – 1,4 % (0,1–3,6 %) для жінок і 0,2 % (0–0,3 %) для чоловіків.
2. Нервова булімія – 1,9 % (0,3–4,6 %) для жінок і 0,6 % (0,1–1,3 %) для чоловіків.
3. Нападopodobне переїдання – 2,8 % (0,6–5,8 %) для жінок і 1,0 % (0,3–2,0 %) для чоловіків (Ковальчук, 2019).

Фіксують також збільшення захворюваності на нервову анорексію, переважно у молодих жінок (Абсалямова, 2018; Ковальчук, 2019). Усі три основні розлади пов'язані з помірним і високим рівнями психосоціальних і виробничих порушень (Литвин-Кіндратюк, 2000).

Як зазначають дослідники, поширеність харчових розладів вища серед жінок і молодих осіб. Однак BED частіше трапляється саме у чоловіків. Крім того, проблеми з харчуванням можуть бути поширенішими в певних соціально-економічних групах (Абсалямова, 2017). Ці ризики можна мінімізувати за допомогою підвищення - культури сприймання інформації із засобів масової інформації, зменшення ідеалізації худорлявого вигляду тіла та заохочення позитивного/здорового ставлення до власної ваги та харчування.

Нервова булімія і компульсивне переїдання мають загальні пересічні чинники ризику надмірної ваги/ожиріння (наприклад, травми

в дитячому анамнезі). Тому зниження ваги, у разі потреби, найкраще - проводити в контрольованому середовищі, де можливо вжити заходів для усунення чи запобігання появі РХП та інших психологічних супутніх захворювань.

Для всіх розладів харчової поведінки (зокрема, ARFID) основне лікування згідно з національними і міжнародними настановами – це форма психоповедінкової терапії, яка зазвичай може здійснюватися амбулаторно (МОЗ, 2020).

Доказові методи лікування, якими послуговується лікар, що знається на розладах харчової поведінки, є найефективнішими; саме їм надають перевагу пацієнти з РХП. Цей підхід, імовірно, потребуватиме менших витрат і скорочуватиме кількість госпіталізацій. На додаток до спеціальної психологічної терапії, лікування РХП має бути спрямоване на усунення важливих супутніх захворювань, пов'язаних із харчуванням, фізичним і психічним здоров'ям. В ідеалі його має здійснювати багатопрофільна команда фахівців. Щонайменше у її складі має бути психотерапевт і сімейний лікар.

У разі складніших випадків РХП, таких як у більшості пацієнтів із нервовою анорексією, у тяжких випадках нервової булімії та BED, а також за потреби у стаціонарному лікуванні, необхідна додаткова міждисциплінарна підтримка пацієнта з боку дипломованого дієтолога, сімейного лікаря або педіатра, психіатра, медсестри (або медсестер), - терапевта з лікувальної гімнастики, терапевта-реабілітолога і соціального працівника або сімейного терапевта.

Основною проблемою щодо підвищення ефективності терапії є подолання «прогалін у лікувальному процесі». Здебільшого пацієнти з нервовою анорексією і переважно особи з нервовою булімією і BED часто відкладають звернення по медичну допомогу на десятиліття або навіть довше (Абсалямова, 2018). Цьому сприяють багато чинників; найважливіші з них – це низький рівень медичної грамотності, пошук допомоги для зниження ваги, а не для лікування РХП, стигматизація, сором'язливість, нестача коштів, а також брак належного доступу до доказообґрунтованої психологічної терапії.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки людини : *навчально-методичний посібник*. Харків : Смугаста типографія, 2017.
2. Абсалямова Л.М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за

ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.

3. Запитай у лікаря про здорове харчування. МОЗ. 2020. URL : <https://moz.gov.ua/article/health/zapitaj-u-likarja-prozdoroveharchuvannja-na-najposhirenishi-zapitannja-vidpoviv-fahivec-oleg-shvec>

4. Ковальчук З.Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок : *психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 91–99.

5. Литвин-Кіндратюк С.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії : *збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського унту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.

Yevhen Kharchenko

Dr. in Medicine, Professor,
Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Ergo-Therapy,
Rivne Medical Academy,
Rivne, Ukraine

Liana Onufriieva

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

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROLONGED STRESS OF COMBATANTS

Nowadays a large number of people have become witnesses or participants in the events of war on the territory of Ukraine. Unfortunately, these events do not pass without a trace both for the physical and mental health of the person. More and more psychologists throughout Ukraine meet combatants among their clients. Given the fact that such events are taking a place on the territory of Ukraine for the first time, even if we mean the period of time of all the years of independence, they are unusual, atypical, beyond the usual limits and characteristics.

In general, 95 militaries were participated in our research. The place of organizing this stage of the experiment was the Main Military Clinical

Hospital (the Center), Kyiv, Ukraine. They were in the age 24-45 years old. At this stage all respondents were included into one experimental group. These militaries were sent for inpatient treatment by the military commissariats of Kyiv to resolve the issue of fitness for military service. All soldiers have been served in the army in the military zone of Ukraine in the south-east of Ukraine (Donetsk, Lugansk and Kherson regions). They all were included by us into experimental group, which was formed by the help of method of randomization. This stage of the experiment was organized in February-May, 2023. To evaluate the results of our research we used “26-scale bipolar version of the semantic differential for studying the characteristics of combatant stress of military personnel” (Михальчук, Харченко, Івашкевич Ед., & Івашкевич Ер., 2024).

We have followed the main ethical standards of providing the empirical research (we've obtained the informed consent of potential participants in the experiment to voluntarily participation in the research). Ethical principles were followed in the process of conducting the empirical research: the principle of voluntary consent; the principle of minimizing risks for participants; the principle of confidentiality; the principle of informing participants about the content of the research; the principle of mandatory documentation of the stages and the results of the research; the principle of reliability of methodical instruments of the research having been conducted; the principle of validity of research data processing.

Based on these facts, we can tell, that a small and short-term stress can affect a person without significant consequences, while a long and significant one puts the combatants' physiological and psychological functions out of balance, negatively affects the combatants' health, work capacity, work efficiency and relationships with others (in this case it is called distress).

In this our article we'd like to introduce Psychosemantics of Types of Military Stress of Combatants: we mean Constant physiological stress of combatants with Post-traumatic stress disorder. Constant physiological stress is associated with physical overloads of the body and the influence of various harmful environmental factors on it (uncomfortable temperature, high noise level, etc.) (Kharchenko, & Onufriieva, 2023).

In our publications we showed, that **psychological stress** is a consequence of: • *violation of the psychological stability* of the person (for example, affected self-esteem, negative reasons of war, etc.);

• *psychological overload* of the person (increased responsibility, large amount of war destroyed activity, etc.) (Kharchenko, & Onufriieva, 2023).

For this group of combatants with Constant physiological stress there are tangent the main synonymous series, having been formed on the basis of such stylistically neutral nominal tokens, as: terrible horror, difficulties with performing a military action or doing rather a simple task, lack of empathy, lack of kindness towards other people, lack of experience for providing complex military actions, neurotic level of the person's psyche, depression, post-traumatic stress, feverish passivity, pathological fear, combat shock, difficulty falling asleep, panic, general anxiety, combat fatigue, etc. The results of factor analysis of obtained data are shown in Table 1.

Table 1

Factor weight of stylistically neutral nominal tokens of *Constant physiological stress of combatants with Post-traumatic stress disorder*

№	The name of stylistically neutral nominal tokens of Constant physiological stress	Factor weight	№	The name of stylistically neutral nominal tokens of Constant physiological stress	Factor weight
1	terrible horror	0,87	16	phobia like a fear	0,49
2	difficulties with performing a military action or doing rather a simple task	0,86	17	the latent form of fear	0,48
3	lack of empathy	0,81	18	combat mental trauma	0,46
4	lack of kindness towards other people	0,80	19	fearness	0,45
5	lack of experience for providing complex military actions	0,78	20	combat reflexes	0,40
6	neurotic level of the person's psyche	0,76	21	aggressiveness	0,39
7	depression	0,75	22	dulling of emotions	0,37

8	post-traumatic stress	0,73	23	increased vigilance	0,36
9	feverish passivity	0,71	24	violation of memory and concentration of the attention	0,35
10	pathological fear	0,69	25	exaggerated response	0,30
11	combat shock	0,67	26	unwanted memories	0,29
12	difficulty falling asleep	0,65	27	hallucinatory experiences	0,28
13	panic	0,64	28	suicidal thoughts	0,27
14	general anxiety	0,61	29	trauma	0,25
15	combat fatigue	0,58	30	abuse of narcotic and medicinal substances	0,23

The main disorders of the servicemen's mental activity are related to the experience that traumatizes the psyche and which is caused by military conditions, but their degree largely depends on the totality of the reaction to this factor of the entire unit. The collective reaction has a strong influence on the discipline and organization of military units.

Another factor affecting the human psyche is the degree of mastery of weapons and military equipment, it is the completeness of an objective idea of the future conditions of hostilities. One of the most important factor is contributing to the occurrence of combat psychological trauma is *a sleep (a dream, sleeping, slumber, dreamland, doss, shut-eye) disorder*. Already after one sleepless night, fighting capacity decreases, the amount of memory quickly decreases, primarily short-term, which leads to less assimilation of incoming information and makes it difficult to make decisions at important moments. The reaction to critical situations that suddenly arose decreases.

We group most of the mental disorders of wartime into three main groups. First of all, they distinguish mental disorders, the leading symptom of which is *pathological fear*. Its typical picture is: cold sweat, dry mouth, palpitations, tremors of the limbs that cover the whole body and last for several hours, involuntary separation of urine and feces, stuttering, loss of speech, functional paralysis of the limbs.

Motor and numb forms of fear are also distinguished. Motor movements are, as a rule, various types of uncontrolled movements, for example: escape from a source of danger. A serviceman, gripped by a numb

form of fear, is in a stupor, his/her face is gray, combatant's gaze is fading, it is difficult to establish contact with him/her. This group also includes *the latent form of fear*, which was called *feverish passivity*. It is characterized by senseless activity that leads to the failure of the tasks. In headquarters, such activity slows down or even paralyzes general activity of a man. Its concrete manifestation can be the formation of new working groups that do nothing significant, except for the organization of numerous telephone and radiograms that contradict each other.

Literature

1. Михальчук, Н.О., Харченко, Є.М., Івашкевич, Е.З. & Івашкевич, Е.Е. 26-шкальний біполярний варіант семантичного диференціалу для вивчення особливостей бойового стресу військовослужбовців. 2024. Рівне : РДГУ. 88 с.

2. Kharchenko Ye., Onufriieva L. Psychological Rehabilitation of Combatants with Mental Disorders and Mental Trauma. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 61. 2023. P. 51–73. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.51-73>

Nataliia Khupavtseva

Doctor of Psychology, Professor's assistant of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool Education, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

Spivak Vitalii

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

PSYCHOLOGY OF FUNCTIONS OF FACILITATION

According to the results of our research we'll emphasize that we're against teaching pupils a certain content. We believe that the pupil should learn on his/her own, because the acquisition of knowledge is not a process of simple acquisition of knowledge, but a change in the internal empathic and cognitive experience of the pupil, related to his/her personality as a whole. This experience is impossible to pass on, because it is quite different for all

pupils. The pupil can master certain information only by learning, and only in this case it is the importance of the learning process as a whole (Івашкевич Ер., & Комарніцька, 2020).

The knowledge, skills and abilities having been acquired into the process of self-learning are the strongest, they are preserved for a long time, because the feelings, relationships, thoughts and actions of pupils are updated. With such training, the pupil becomes responsible, creative, he/she begins to understand that he/she must rely only on himself/herself, for him/her the main thing is self-criticism and self-esteem, and the evaluation of others is quite a secondary category. If personally significant experience for a long period of time remains unchanged for pupils, and mechanically acquired cognitive knowledge cannot be applied into practice, such knowledge is quickly forgotten without playing any important role in the life of the pupil, and the person does not develop his/her individuality. The teacher should provide pupils with all possible means of self-learning. The teacher himself/herself must understand that he/she is also a kind of “tool” of educational activities, as pupils can consult with him/her and argue with him/her (Гончарук, & Онуфрієва, 2018).

Thus, the teacher understands and accepts the inner world of his pupils without any assessments, behaves quite naturally, in accordance with their inner experiences, and, finally, he/she is friendly to pupils, thus creating the necessary conditions for facilitating their meaningful process learning and personal development in general. If, on the contrary, a teacher does not understand and accept the inner world of his/her pupils, if he/she behaves insincerely, if he/she shows disrespect or coldness towards pupils, then such a teacher, of course, has a very negative impact on their personal development.

These ideas were the basis of so called “open lessons”, where each pupil seeks to learn and move forward according to his/her abilities, and the teacher is only a consultant. The experience of teachers working in the paradigm of ideas of Humanistic Psychology, provides independence and responsible freedom of pupils in drawing up the curriculum, in the case of formulating educational goals, in evaluating the results of educational activity. At the same time, the teacher is not a leader, but a facilitator of learning, a person, who creates the most favorable conditions for independent and meaningful learning, which, in turn, activates and stimulates curiosity and cognitive motives of pupils, organizes their group learning. The latter largely supports

the cooperative trends in the team, provides pupils with excellent opportunities to access a variety of educational material.

So, we'll identify the principles that should guide the teacher, who seeks to humanize interpersonal relationships with pupils: 1. From the very beginning and during the whole learning process the teacher needs to show the children his/her trust in them, in their personality. 2. Pupils should be assisted in formulating and clarifying the goals and objectives that are formulated both for microgroups and for each pupil individually. 3. We must always assume that pupils have an intrinsic motivation for the learning process. 4. The teacher should be a source of personal experience for pupils, which can always "be turned to" for the help of other people, be faced with difficulties in solving a problem. 5. It is important that this role is performed by the teacher in relations to each pupil. 6. The teacher should strive to develop the ability to feel the emotional mood of the micro-group and understand it. 7. We should strive to achieve empathic relationships that allow us to understand the feelings and the experiences of everyone. 8. The micro-group should actively demonstrate their feelings. 9. It is necessary to be an active participant in group facilitative interaction.

Of particular interest there are the data which are characterizing the effectiveness of humanistically oriented learning compared to traditional one. Using our empirical researches and obtained data, we argue that for all nine indicators having been diagnosed by us (*academic achievements, self-concept, attitude to school, creativity, conformity, curiosity, anxiety, locus of control, cooperation*), in more empirical researches Humanistic Learning has been more successful and effective than traditional one.

As a result of comparative studies, which in total surveyed 57 teachers and 92 pupils, scientists compared different performance indicators of teachers who have the ability to facilitate learning at different levels. The analysis of the behavior of pupils in the classes of teachers-facilitators showed that (compared to the behavior in traditional classes) pupils are more proactive in the process of communication, they ask a lot of questions. Pupils spend more time solving learning tasks and problems, show higher levels of cognitive functioning (for example, a lot of time is spent on various mental actions and less time – on mnemonic operations). Pupils are also less likely to miss classes, demonstrate higher academic achievements in all disciplines, steadily increase their IQ and creativity throughout the school year. It is

established that the explication of all these differences is directly proportional to the duration of the teacher-facilitator's activity with pupils.

The analysis of teachers' activity allowed us to say that the higher are pupils' abilities to facilitate learning, the more individualized, differentiated and creative is the approach to pupils, the more they pay attention to pupils' experiences, more often enter into dialogues with them, more often cooperate with them and use appropriate suggestions and recommendations when planning the educational process.

The research has also found that teachers' abilities to develop facilitative learning skills is generally mediocre. But when using training programs, it was found that the most number of teachers can improve their facilitative skills. The most important conditions for the effectiveness of the training are the openness of the teacher's personality, a high level of facilitative abilities of the teacher, as well as special classes that significantly increase the level of general physical development and health of teachers. The teacher's transition from the traditional education system to such a new style of behavior and activity should be gradual, as it is associated with deepness and, therefore, rather slow personal changes of both teachers and pupils. At the same time, the leading factors are not so much the change of the content and methods of teaching subjects, as the formation and strengthening of basic personal attitudes, the constant personal growth of the teacher-facilitator. The main tool of the teacher is his/her own «Self conception». That is why a new approach to teacher training is, above all, to be active with his/her own «Self conception».

We think that *there are three groups of soft skills of such kind of emotive teaching, which can be called pedagogical facilitation techniques (empathy, respect, sincerity):*

- teachers ignore the emotional manifestations of their students, thereby causing their aggression. In such a way teachers' statements, as a rule, do not correspond to the person's feelings, they are not sincere, except of some individual cases when they condemn and blame schoolchildren;

- the teacher reacts not to the real feelings of each student, but to those people whom he/she himself/herself suggests to him/her, in his/her own statements he/she is only sometimes sincere, but he/she tries not to show positive emotions;

- the teacher reacts only to the superficial feelings of the pupil, but does it quite precisely and often he/she is not afraid to express both positive and

negative feelings, but does not confirm it out loud, expresses his/her feelings in a non-verbal way;

- the teacher reacts to the hidden, deep feelings of each pupil, thereby helping students to realize why the person feels what he/she feels, gives a sincere reaction both at the verbal and non-verbal level, both positive and negative evaluation, while a negative assessment in no way degrades the pupil's sense of self-worth.

So, we'd like to know that facilitation is a change in the pupils' performance during a contact with the teacher or other pupils. Even the passive presence of the teacher in the classroom greatly activates the pupils, directs their activity in the right direction, stabilizes it outside of purposeful actions on the part of the teacher. However, the phenomenon of facilitation has considerable influence only if the teacher is authoritative, referential, recognized. Then, as a result of pedagogical interaction, various psychological neoplasms of a personal and interpersonal nature are arisen, which are usually called "changes" or "phenomena".

According to the results of our research we proposed such *functions of facilitation*: the function of stimulation; update function; the function of forming the sovereignty of the student's personality; the function of managing the educational process; the function of organizing the process of interaction; the function of providing a creative educational environment. The subject's activities are motivated, first of all, by the pupils' needs. Such types of the activities are the internal stimulus of the individual. A person's motivations depend, first of all, on his/her needs. The specificity of the teacher's activity is in the fact that the person has to realize not so subjective requests of the learner, but his/her objective needs, actualizing, at the same time, the corresponding needs that will be relevant in the future.

Literature

1. Гончарук Н., Онуфрієва Л. Психологічний аналіз рівнів побудови комунікативних дій. *Психолінгвістика. Психолінгвістика. Psycholinguistics*. Переяслав, 2018. Вип. 24(1). С. 97–117. URL: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-97-117>.

2. Івашкевич Ер., Комарніцька Л. Psychological aspects of comics as the paraliterary genres. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 106–130. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.106-130>.

Д.І. Куриця

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

І.М. Танська

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Школа є одним із перших і найважливіших соціалізаційних інститутів для кожної людини. Кожна людина приходить до школи шестирічною дитиною, а залишає її сформованим дорослим індивідом, проживаючи у ній той важливий період, коли відбувається її становлення як особистості. Саме тому для школи важливо створити належні умови не лише для навчання, а й для інших соціальних аспектів, які впливають на учнів.

Одним із негативних чинників є агресивне переслідування одних дітей іншими, що у міжнародній термінології називається «булінгом».

Сьогодні проблема булінгу є надзвичайно актуальною для українських шкіл. Причини цього явища різноманітні і потребують розгляду як особистісних характеристик так званого переслідувача, так і особливостей жертви. Тут має місце «скетч-теорія» («sketch theory») Олвеуса – теорія булінгу, заснована на існуванні типових характеристик жертви і переслідувача. Крім цього причинами є зовнішні чинники, до яких перш за все відноситься реакція оточуючих.

До причин, що спонукають до булінгу, належать також помилкове уявлення про допустимість агресивної поведінки, прагнення здобути авторитет серед однолітків, нудьга, спроби компенсувати невдачі в навчанні чи соціальному житті, а також тиск із боку батьків, їх жорстоке ставлення чи недостатня увага до дитини. Часто діти сприймають знущання як спосіб керувати іншими й викликати в них страх. Деякі заздрять тим, над ким знущаються, а інші просто не усвідомлюють почуттів жертви та масштабу шкоди, яку завдають своєю поведінкою.

Серед зовнішніх чинників, що спричиняють булінг, варто відзначити закритість освітніх установ. Ефективна протидія булінгу можлива лише тоді, коли адміністрація та педагогічний колектив у співпраці з дослідниками та за активної підтримки батьків спільно працюють над вирішенням цієї проблеми. Проте, на жаль, учителі часто ігнорують випадки цькування, внаслідок чого переслідувачі уникають покарання і продовжують цикл насильства. Причини такої байдужості різні: від нестачі знань до переконання, що подібні ситуації є своєрідним етапом набуття важливого життєвого досвіду. Шкільний булінг можна розділити на дві основні форми:

1. Фізичний шкільний булінг – умисні удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень тощо; сексуальний булінг.

2. Психологічний шкільний булінг – насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму через словесні образи або погрози, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість. До цієї форми належать:

– вербальний булінг (знаряддям слугує голос (образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток);

– образливі жести або дії;

– залякування (використання агресивної мови тіла й інтонацій голосу для того, щоб змусити жертву здійснювати або не здійснювати що-небудь);

– ізоляція (жертву навмисне ізолює, виганяє або ігнорує частина учнів або весь клас);

– активне неприйняття (виникає у відповідь на ініціативу, що походить від жертви, кривдники дають зрозуміти, що вона ніхто, що її думка нічого не означає, роблять її «цапом відбувайлом»);

– пасивне неприйняття (виникає лише в певних ситуаціях, коли треба вибрати когось у команду, групу, сісти за парту, прийняти в гру, діти відмовляються: «З ним не буду!»);

– ігнорування (не звертають уваги, не спілкуються, не помічають, забувають);

– вимагання (грошей, їжі, інших речей);

– пошкодження та інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви);

– кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів,

Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток тощо).

Булінг – переважно латентний для інших осіб процес, але діти, які зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до важких наслідків.

Тому найнебезпечніші в цьому явищі наслідки. Причому наслідки і для жертв булінгу, і для булерів, і для спостерігачів, а саме:

1. Діти, які стають булерами, частіше за однолітків беруть участь у бійках, схильні до крадіжок, вживання алкоголю та куріння, мають низьку успішність у школі та можуть носити зброю.

2. Діти, які лише спостерігають за знущанням, так само, як і жертви, можуть відчувати небезпеку. У них можуть виникати страх, безпорадність, почуття провини через бездіяльність, а також бажання приєднатися до процесу, особливо якщо їхнє ставлення до ситуації не є стійким.

3. У дітей, які стають об'єктами булінгу, відзначають такі симптоми:

– перша група пов'язана з впливом стресу на когнітивні процеси, що спричиняють фізичні гіперреакції (порушення пам'яті, порушення концентрації уваги, депресія, апатія, швидке роздратування, загальна втома, агресивність, почуття незахищеності, фрустрація);

– друга група вказує на психосоматичні симптоми (нічні жахи, біль у шлунку, діарея, блювання, відчуття слабкості, втрата апетиту, стискання у горлі, схильність до плачу, почуття самотності);

– третя група поєднує симптоми, що виникають під впливом виділення стресових гормонів і діяльності автономної нервової системи (біль у грудях, пітливість, сухість у роті, серцебиття, часте дихання),

– четверта група відображає симптоми, пов'язані з м'язовим напруженням (біль у спині, біль у задній частині шиї, біль у м'язах);

– п'ята група пов'язана з проблемами сну (труднощі під час засинання, переривчастий сон, раннє пробудження);

– шоста група симптомів: слабкість у ногах, загальна слабкість;

– сьома група: втрата свідомості, тремор (тремтіння тіла або окремих частин).

Список використаних джерел

1. Докторович М.О. Шкільний мобінг : зміст, чинники та шляхи подолання. *Дитинство без насилля : суспільство, школа і сім'я на*

захисті прав дітей : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. О. Кікінежді. Тернопіль : Стереарт, 2014. С. 165–167.

2. Коваль Г.В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах. Г.В. Коваль, Г.О. Алексеєнко. *Наукові праці. Педагогіка*. Тернопіль. 2016. № 257.

3. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1–2 (13). С. 84–93.

dr. Joanna Leśniak
Uniwersytet Rzeszowski

WSPARCIE DOROSŁYCH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ – ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

Jedną z instytucjonalnych form wsparcia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną jest Środowiskowy Dom Samopomocy. To placówka przeznaczona dla osób powyżej 18 roku życia z niepełnosprawnością intelektualną lub/i z zaburzeniami psychicznymi, niepełnosprawnościami sprzężonymi, a tym z ASD. Głównym celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest zapewnienie uczestnikom możliwości aktywnego, autentycznego i dającego zadowolenie życia, z zachowaniem związków rodzinnych oraz poczucia więzi z ludźmi i środowiskiem lokalnym w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji.

Idea normalizacji próbuje zrealizować nie tylko prawa osób z niepełnosprawnością intelektualną do uczestnictwa w życiu społecznym, ale także umożliwić im przeżywanie wszystkiego co dla człowieka jest naprawdę ważne, co daje mu poczucie pełnego człowieczeństwa. Jedną z instytucjonalnych form wsparcia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną jest Środowiskowy Dom Samopomocy. To placówka przeznaczona dla osób powyżej 18 roku życia z niepełnosprawnością intelektualną lub/i z zaburzeniami psychicznymi, niepełnosprawnościami sprzężonymi, a tym z ASD. Głównym celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest zapewnienie uczestnikom możliwości aktywnego, autentycznego i dającego zadowolenie życia, z zachowaniem związków rodzinnych oraz poczucia więzi z ludźmi i środowiskiem lokalnym

w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji. W ramach szeroko pojętej rehabilitacji w oparciu o diagnozę funkcjonalną dla każdego uczestnika w Środowiskowym Domu Samopomocy opracowywany jest program terapii, który realizuje się w trakcie zajęć indywidualnych i grupowych. Program opracowany przez Zespół Terapeutyczny każdorazowo jest konsultowany z uczestnikiem. W placówce prowadzona jest indywidualna terapia logopedyczna, psychologiczna oraz psychiatryczna. Uczestnicy korzystają również z rehabilitacji leczniczej – fizjoterapii. Terapia zajęciowa prowadzona jest z zastosowaniem różnych technik (ceramika, stolarstwo, batik, witraż, malowanie na szkle, rękodzieło artystyczne itp.), co pozwala uczestnikom na wybór zajęć zgodnych z zainteresowaniami. W placówce można również uczestniczyć w zajęciach z muzykoterapii oraz w kursach obsługi komputera w pracowni informatycznej. Uczestnicy z niewielkim wsparciem terapeuty samodzielnie prowadzą bibliotekę.

Zwolennicy niezależnego życia są zdania, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną powinny żyć jak każdy inny człowiek, który ma możliwość wyboru i rozwijania swoich zainteresowań z korzyścią dla siebie i innych. Niezależność powinna obejmować możliwie wszystkie sytuacje życiowe i tak właśnie dzieje się w placówce.

Bibliografia

1. Bronowski P., Chotkowska K., (2016), *Nowe trendy w rehabilitacji osób chorujących psychicznie*, «Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania», nr 3.

2. Kilian M., (2007) *Niepełnosprawni w społeczeństwie*, „Polityka Społeczna”, nr 11–12.

3. Leśniak, J. (2011), *Formy pomocy i oparcia społecznego skierowane do dorosłych osób niepełnosprawnych - uczestników Środowiskowych Domów Samopomocy*, [w]: Wolska D. (red.), *Osoby niepełnosprawne w drodze ku dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków, 2011

4. Szochner-Siemńska M., (2018), *Placówki dzienne i całodobowe w systemie pomocy społecznej*, Wydawnictwo: C.H. Beck

5. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, Dz.U.2020.249 t.j., Wersja od: 17 lutego 2020 r.

Л.А. Онуфрієва

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Т.І. Назаренко

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ДИСТРЕСУ В ОСІБ ІЗ ДІАГНОЗОМ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Учені виокремлюють низку чинників, за яких може виникнути ЦД. Передусім, діабет розвивається в тому випадку, коли людина задовольняє свої психологічні потреби, наприклад, любов, турботу за допомогою їжі. У психоаналізі існує думка, що їжа – це своєрідний еквівалент любові, а саме: людина несвідомо ставить знак рівності між їжею і любов'ю. Заміщення їжею відсутності в своєму житті любові (в тому числі, і до себе самого) провокує виникнення ожиріння, яке в свою чергу є однією з передумов діабету (Leff, & Vaughn, 1985).

Як зазначають науковці, сама по собі надмірна вага не є причиною ЦД. Ожиріння призводить до підвищеної потреби організму в інсуліні. Коли підшлункова залоза нормально працює, то діабету не виникає, якщо ж у людини погана спадковість або існують проблеми з нею, то розвивається інсулінова недостатність, і як наслідок, діабет. Причина також виникає через прирівнювання любові до їжі. Коли людина «втрачає любов», наприклад, коли помирає близька людина, потреба в любові замінюється потребою в їжі. Незалежно від кількості споживаної їжі, настає емоційне переживання голоду з порушенням обміну речовин (Wearden, Tarrier, & Davies, 2016; Wearden, Tarrier, Barrowclough, Zastowny, & Rahill, 2000)

Інші дослідники вказують на те, що діабет також виникає на ґрунті постійного відчуття тривоги й страху. Статистика свідчить, що у жінок, хворих на ЦД 2го типу (ЦД2), в 10,71% випадків присутній яскраво виражена тривожність. Людина, яка перебуває в стані страху або тривоги, несвідомо готова до боротьби або до втечі. Дослідження показують, що такі стани супроводжуються збільшенням цукру в крові.

І якщо людина постійно відчуває такі негативні емоції, то існує ризик, що відповідальні за підтримання глюкози в крові фізіологічні механізми, дають збій і провокують виникнення діабету.

До категорії емоційного дистресу осіб із ЦД належить велика група психопатологічних станів, у генезі і клінічних проявах яких провідне місце посідає патологічна тривога. Хоча патологічну тривогу можуть спровокувати життєві обставини, здебільшого вони не значущі, бо вона, як правило, виникає через внутрішні причини. Патологічна тривога ускладнює адаптацію, перешкоджаючи процесу прийняття рішень. Її не контролює особа, хвора на ЦД2, тривога домінує в свідомості і проявляється у вигляді низки певних психопатологічних синдромів, що мають тенденцію до затяжного перебігу. Головними з них є постійна і пароксизмальна (нападоподібна) тривога. Тривожні розлади трапляються у хворих ЦД2 не менш ніж в 30-35% випадків, а за деякими даними – до 60% (Аршава, & Носенко, 2008). При ЦД2 генералізований тривожний розлад / органічний тривожний розлад відзначається у 15-20% хворих, агорафобія – у 12-15%, панічний розлад – у 2-13%, соціальна фобія – у 8-11%. Зазначені тривожні розлади можуть поєднуватися один із одним, а також з афективними, стресовими і когнітивними розладами.

Постійна патологічна тривога характеризується тривожними побоюваннями, які представляють собою невиправдане занепокоєння з найрізноманітніших приводів, смутні тривожні очікування. Вони погано піддаються самоконтролю і виснажують хвору особу. Часто відзначають підвищену дратівливість і когнітивні порушення, пов'язані зі спотворенням ймовірнісної оцінки ситуації (так звана «непереносимість невизначеності»). Характерними ознаками постійної тривоги є порушення сну і часті нічні пробудження, підвищення м'язового тону з тремором, метушливість, головний біль.

Нерідко виявляється «стартл»-реакція (здрігання на несподівані подразники, наприклад, гучний звук). Відзначають також постійну тахікардію, підвищену пітливість, сухість слизових, утруднення дихання, нудота, кишковий дискомфорт, гіпотермія кінцівок, незрозумілий субфебрилітет, озноби та інші вегетативні симптоми. Триваюче впродовж пів року поєднання зазначених ознак свідчить на користь діагнозу генералізованого тривожного розладу. Постійна тривога при ЦД2 нерідко виявляється і в субсиндромальній формі (до 13% пацієнтів), коли такий діагноз поставити не можна через неповноту

клінічної картини, але окремі симптоми тривоги (психологічні, когнітивні, моторні або вегетативні) зберігаються впродовж тривалого часу.

Пароксизмальна патологічна тривога проявляється у формі чітко окреслених епізодів сильного страху (домінує страх смерті чи божевілля) або занепокоєння, під час яких швидко (як правило, протягом 10-15 хв.) розвиваються симптоми, пов'язані з почуттям втрати самоконтролю, вегетативної активації і моторикою. Часті скарги пацієнтів в стані тривожного нападу: посилене або прискорене серцебиття, пітливість, відчуття браку повітря, біль або дискомфорт у грудях, легка нудота, позиви на дефекацію, запаморочення, втрата рівноваги, відчуття наближається непритомності, парестезії (відчуття оніміння, поколювання), озноб або приливи жару, погіршення орієнтації. Мають місце також тремор, відчуття внутрішнього тремтіння, можливо рухове збудження. Як правило, хворі «катастрофізують» свій стан, перебільшуючи негативні наслідки неприємних тілесних відчуттів або загрозу, пов'язану із навколишніми об'єктами або ситуацією.

Пароксизмальна тривога зазвичай проявляється при панічному розладі і фобіях. Найчастіше у хворих ЦД2 відзначаються страх перед ін'єкціями та страх гіпоглікемій, а також агорафобія (страх замкнутих і відкритих просторів), соціальна фобія. При фобіях пацієнти усвідомлюють неадекватність своїх страхів, але, незважаючи на це, не можуть ставитися до провокуючих їх об'єктів або ситуацій спокійно. У процесі діагностики тривожних розладів пацієнтам доцільно запропонувати відповіді на пункти HADS, що виявляють тривогу. Крім того, можна задати ряд скринінгових питань, що описують основні симптоми патологічної тривоги. Психологи та фахівці з психосоматики відзначають, що в 25% випадків пусковим механізмом для розвитку діабету є наявність в житті особи постійних хронічних побутових стресів.

У діабетиків завжди є певні психологічні проблеми і психічні розлади, які самі по собі завдають страждань і, крім того, впливають на результат захворювання і лікування. Наявність таких чинників негативно відбивається на життєвій стратегії людини. Усе життя вибудовується навколо захворювання діабету як способу життя.

Науковці вважають, що із погляду психосоматики, слід виокремлювати три основні причини розвитку ЦД:

- посттравматичні депресії. Часто вони розвиваються після важкого потрясіння. І тоді організм в стані шоку ніби «зависає» та не може з нього вийти, хоча ситуація залишилася в минулому;
- хронічні проблеми в сім'ї. Люди їх приховують, накопичують роками і не намагаються вирішити їх радикально (або вдаються до психотерапії). Відзначено, що на стан підшлункової залози дуже погано відбивається нестабільність і невиправдані очікування. Для нормалізації рівня цукру в крові лише потрібен душевний спокій;
- високий рівень тривожності. У стані панічної атаки організм швидко спалює цукор, в свою чергу інсулін ледь встигає вироблятися. Щоб впоратися з тривогою і нервозністю, багатьом людям, хочеться з'їсти солодкого. Згодом формується постійна потреба, схема поведінки заїдати стрес. Результат – залежність від солодкого, наслідком чого є порушення вироблення інсуліну, а отже розвиток ЦД2. Переїдання зумовлює тривалу гіперглікемію, відбувається виснаження інсулярного апарату, що й призводить до діабету. Ожиріння і все, що супроводжує діабет, знижує самооцінку, ускладнює комунікацію і призводить до посилення соматичного компонента захворювання.

Дослідники зазначають, що вплив хвороби на психіку може бути соматогенним і психогенним. Соматогенний вплив визначається ефектом органічно шкідливих впливів на нервову систему хворої особи. У випадку діабету – це гіпо- та гіперглікемія, інтоксикація організму, біохімічні порушення, астенія. Психогенний вплив хвороби виражається в психологічній реакції на захворювання, його наслідках, у зміні особистості під час хвороби (Аршава, & Носенко, 2008).

Висновки. У ситуації хвороби змінюється не тільки соматичний, а й психічний стан людини. При цьому своєрідність реагування на свій стан відбивається на зміні поведінки, яка, в свою чергу, сприяє зміні характеру взаємин із навколишнім світом. Тому видається більш правильним говорити про зміни не фізичного і / або психічного статусу хворої особи, а всієї системи її стосунків зі світом. У будь-якому випадку, сприйняття нею реальності стає спотвореним, що відбивається на поведінці, а відтак і на взаєминах із навколишнім світом, тобто розвивається соціально-психологічна дезадаптація особи.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. М-во освіти і науки України,

Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2008. 467 с.

2. Leff, J., & Vaughn, C. (1985). Expressed emotion in families: Its significance for mental illness. Guilford Press.

3. Wearden, A. J., Tarrier, N., & Davies, R. (2000). Partners' expressed emotion and the control and management of Type 1 diabetes in adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(2), 125-130. doi: 10.1016/S0022-3999(00)00141-0.

А.В. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри логопедії та спеціальних методик,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

І.А. Колосюк

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ АГРЕСІЇ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Агресія – це поведінка, яка спрямована на заподіяння шкоди, нанесення збитків живим та неживим предметам, а також конкретній особі чи іншим людям. Готовність до агресивної поведінки розглядають як стійку рису особистості, яку називають агресивністю. Впродовж розвитку людини агресивність відіграла важливу роль у виживанні. З часу виникнення цивілізації вся історія становлення людства відмічається озброєними конфліктами між кланами, племенами або націями. Але можна виділити культури, які виробили систему особливих сигналів загрозливої поведінки або воєнних ритуалів; існують суспільства, в яких агресивність зовсім відсутня. Агресивність – це одна із вроджених установок, яка, на думку психоаналітиків, міститься в садистській фазі лібідо, та проявляється у прагненні до наступальних або насильницьких дій, спрямованих на руйнування об'єкту нападу.

Агресія, яка проявляється в повсякденному житті у дітей, підлітків та юнаків не маючи зв'язку з порушенням установлених законодавством правил, закономірно відрізняється від соціальної поведінки. Агресивні прояви такого «повсякденного» характеру, звичайно, відносяться до сфери індивідуальної агресіології та виступають предметом вивчення психологічної і педагогічної науки. Так, як поведінка людини зумовлена багатьма факторами, то психологічний механізм і причини агресивного прояву у кожній людини може істотно відрізнятись. Наприклад, дорослі часто стають свідками бійок, словесної агресії (вербальної), яка проявляється в дітей по відношенню до ровесників, і навіть до старших людей. Іноді можна спостерігати як підліток руйнує предмети, які потрапили йому на очі без будь-якої причини. При ретельному розгляді таких випадків, може виявитись, що агресія є наслідком бажання розквитатися з образником, і речі в такому випадку псуються тільки тому, що вони належали образнику, а грубість обумовлена «вилиттям» злості на випадкових людей. Разом з тим, безвинна, на перший погляд, мотивація вчинку – «просто так», «а що не можна побавитися?» – якої підлітки виправдовують свої дії, може приховувати небезпечну психологію зневажливого, цинічного відношення до людини, коли ображають молодших чи слабших.

Щоб зрозуміти причини прояву агресії, потрібно враховувати, що у формуванні механізму агресивних дій беруть участь багато різних умов, які мають специфічний взаємозв'язок для кожної окремої людини. Дослідження показують (Васьківська, 2000; Кириленко, & Кравчук, 2000; Кириченко, 2002; Третьяков, 2005; Bandura, 1983), що на прояв агресії людини впливають фактори:

1. Соціально-економічна та політична організація суспільства, в якому панує атмосфера конкурентної боротьби за права та привілеїї.

2. Моральні норми поведінки, які завдаються соціальними умовами. Агресія в цьому випадку, може бути наслідком яскраво вираженого протиріччя між пропагандистськими ідеалами і цінностями та реальною байдужістю і безжалісним ставленням до людей.

3. Умови мікросередовища, тобто сімей і родинного оточення та оточення знайомих і ровесників. У них часто допускаються архаїчні погляди (не б'ють – не люблять, не п'ють – не поважають) та звички побутової поведінки, які обумовлюють агресивні прояви. При цьому агресія в дітей, школярів, підлітків залежить від впливу

мікросередовища, а в юнацькому віці – від більш складних взаємин у ній.

4. Характер і система виховання, які сприяють тому, що агресивні дії стають звичним засобом для досягнення своїх потреб.

5. Вікові та індивідуально-психологічні особливості, які є одним із основних факторів, що визначаються своєрідним проявом агресії. Від них залежить специфіка сприймання і оцінки оточення, характер внутрішніх переживань та емоційних реакцій, мотивація вчинків та діяльності.

6. Наявність соматичного неблагополуччя, ослабленого здоров'я, психічних захворювань.

7. Фізичні умови навколишнього середовища. Атмосферні впливи (перепади тиску, різкі коливання температури тощо), накопичення від шкідливих джерел (хімічні та інші отруйні речовини), висока концентрація людей у великих місцях, в яких не має змоги побути на самоті, навіть гомін може викликати прояв нервозності, вибух гніву, які в даних випадках є захисною реакцією організму. Істотним є виділення цього моменту, коли ці реакції закономірно посилюються весною у зв'язку із зимовою стомленістю організму і нестачею вітамінів.

8. Специфічний вплив алкоголю та наркотиків. Вживання алкоголю та наркотиків порушує нормальний перебіг фізіологічних процесів і психічної діяльності людини.

Як зазначає С. Кравчук, у формі агресивної поведінки реалізується природне людське прагнення до самореалізації і самоствердження. У розумінні людини, яка проявляє агресію – це дитина, підліток чи юнак, і навіть доросла людина – ця форма поведінки, яка об'єктивно чи помилково усвідомлена, має психологічний зміст самозахисту своєї особистості. При цьому вона тісно пов'язана із життєвим досвідом дитинства (Кравчук, 2002).

У дитини дуже рано формуються звичні форми поведінки, які можуть пояснити її вчинки та агресивні прояви вже в більш старшому віці. Більшість агресивних дій маленьких дітей зосереджені навколо предметів, рослин, тварин. Спостереження за дітьми в дитячому садку показали, що такі прояви агресії, як бажання відібрати іграшки, зайняти чиєсь місце чи просто бійка, часто заохочуються оточуючими.

Якщо дорослі не помічають подібних дій і не реагують на них певним чином, чи вважають, що поки діти маленькі, то таку поведінку можна пробачити, і тому одна дитина буде змушена поступитися, а

друга знову прагнути повторити свій вчинок. Наступного разу «ображена» дитина не захоче змиритися зі своїм положенням і буде відстоювати свої права. Єдиним наслідком такої ситуації буде агресія з обох сторін, а закріплений стереотип дій увійде в арсенал поведінкових реакцій дитини, і вона буде користуватись ними в подібних за змістом ситуаціях: за допомогою агресії може відстояти свої права, придбати те, що хочеться тощо. Однак, засвоєний з дитинства агресивний стереотип уже «готовий» діяти, тому що в дитини сформувалась інструментальна агресія – поведінка, в якій агресивні дії виступають засобом досягнення своїх потреб, цілей тощо.

Часто при обговоренні проблеми важких агресивних проявів неповнолітніх вживають термін «немотивована» агресія. Конкретний аналіз агресивної форми поведінкової активності показує, що спочатку агресія є немотивованою, і виступає як змушене поведінкове відхилення, яке поступово переходить у свідому агресивну форму поведінки та діяльності. Процес перетворення немотивованої агресії в мотивовану агресивну поведінку починається з того, коли дитина чи підліток хоче відповідати вимогам суспільства, але не може це реалізувати (досягнути) в силу певних причин – соціальних умов, невміння правильно визначити свою соціальну ідентичність тощо.

Проведення серії досліджень із вивчення динамічних змін поведінки у важких ситуаціях у старшокласників показало, що агресивні дії проявляються лише тоді, коли інші форми поведінки не дають бажаних результатів. Так з одинадцяти можливих варіантів поведінки у складних ситуаціях, які були запропоновані школярам для вибору, на першому місці виявилась така форма поведінки як прикладання зусиль для досягнення цілей; на другому – знецінення ситуації, і далі – порівнювання своїх труднощів із труднощами інших, втеча або апатія, компенсаторні форми поведінки, прояв вербальної агресії, відвертання уваги від ситуації, аутоагресія, фізична агресія, яка спрямована на тварин і неживі предмети, вихід із ситуації за допомогою наркотиків.

У даному віці агресивна поведінка, як правило, виступає результатом впливу сукупності умов. І тому в дитячому, підлітковому та юнацькому віці можна говорити про обумовлену агресивну поведінку, яка завжди має чітку психологічну спрямованість та проявляється в чітко визначених ситуаціях і виступає своєрідним захисним психологічним механізмом.

Частіше всього до агресивних проявів у сім'ї між дітьми є небажання ділитись з іншими, напружені відношення з нерідними членами сім'ї, ревності, егоїзм, а також не однакове звернення з боку дорослих. Отже, в агресивній поведінці дорослої людини часто відображаються травмуючі ситуації дитинства.

Невдачі в навчанні також можуть проявлятися в грубості, бійках, а також вчинках, і це оцінюється як агресивна поведінка. Прагнення дитини, а пізніше підлітка і юнака наслідувати певний образ чи особистість, яка його вабить, може слугувати причиною порушення поведінки.

Як зазначає О. Мізерна, агресія також може бути обумовлена типовими для дітей і підлітків формами поведінки, які базуються на реакціях імітації. Ці реакції належать до найбільш ранніх рівнів регуляції поведінкової активності і характеризуються тим, що мислення і пізнання людини виявляють в них виражену залежність від почуттів та емоцій. Як правило, вказані реакції найбільш виражені у підлітків з ознаками інфантилізму і рисами емоційно-вольової нестійкості (Мізерна, 2002).

Недиференційованість сфери сексуальних потягів у підлітковому та юнацькому віці також може обумовити агресивні прояви, які будуть спрямовані, як на об'єкт сексуального потягу, так і на особистість, яка на думку підлітка чи юнака зачеплює його самолюбство і принижує в очах протилежної статі. Ранній алкоголізм у підлітково-юнацькому віці і підліткова наркоманія тісно пов'язані з поведінкою агресивного типу.

Висновок. Агресія, як правило, є одним із багатьох засобів, які використовують неповнолітні для пізнання своїх можливостей за допомогою спеціально створених ними конфліктних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Васьківська С. Дитяча агресивність: норма чи відхилення? *Початкова школа*. 2000. № 7. С. 51–52.

2. Кириленко Т.С., Кравчук С.Л. Проблема функціонального призначення агресивних проявів у житті людини. *Духовність та злагода в українському суспільстві на перехресті тисячоліть : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конф.: Зб. наук. пр. / Київ. військ. гум. ін-т*. Київ, 2000. С. 100–106.

3. Кириченко В.В. Особливості проявів агресії у дітей під час соціально-психологічної адаптації до умов середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. Т.1. Соціальна психологія. Психологія управління.

Організаційна психологія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2002. Ч. 3. С. 68–72.

4. Кравчук С.Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: Дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2002. 264с.

5. Мізерна О.О. Проблеми дослідження агресивної поведінки підлітків. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 17.* Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2002. С.152–156.

6. Третьяков С.П. Особистісно-ситуаційна детермінація агресивної поведінки людини: Автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2005. 20 с.

7. Bandura A. Psychological mechanism of aggression. N.Y.: Academic Press, 1983. 120 p.

Н.С. Славіна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

Д.М. Калинюк

магістрантка 2 року навчання спеціальності 053 «Психологія»,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ СІМ'Ї НА САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ З АСОЦІАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Більшість дослідників (Е.Г. Ейдемільер, В. Юстіцкіс, А.Г. Лідере, М. Боуен, П. Пепп, Е. Берн, В. І. Бругман, Г. Я. Варга, І. Ю. Хамітова та інші) сходяться на думці, що причинами тих чи інших порушень відносин між батьками та дитиною є дисгармонічні відносини в прабатьківській сім'ї.

Дослідження проведені на матерях, які відмовилися від дитини (В.І. Бругманом, Г. Я. Варгою, І. Ю. Хамітової). Автори припустили, що існує певна диспозиція материнської поведінки, що сприяє формуванню заперечення дитини ще на ранніх періодах розвитку. На першому етапі

дослідження аналізувалися стосунки матерів-відмовниць із батьками у їхніх сім'ях.

Е.Г. Ейдемільер, В. Юстицькіс виділяють низку причин порушень взаємодії та взаєморозуміння між членами сім'ї, серед них дезадаптивні сценарії, стани глобальної сімейної незадоволеності, наївні сімейні постулати (наприклад, приписування членам сім'ї мотивів та смислів вчинків), порушення міжособистісної комунікації в сім'ї тощо. Особливої уваги в контексті нашої роботи заслуговують на погляди даних дослідників на сім'ї з різними станами соціальної та психічної дезадаптації в одного з членів сім'ї. Е.Г. Ейдемільер одним із перших розробляв концепцію патогенного сімейного впливу. Особливість цієї концепції у тому, що «нормальна» сім'я виконує певні функції: виховну, соціального контролю, сексуально-еротичну, емоційну, психотерапевтичну, репродуктивну. Вони можуть бути порушені спочатку або у кризові періоди свого розвитку. Протягом усього життєвого циклу сім'я стикається з певними труднощами та несприятливими умовами. Сімейні системи неоднаково стійкі до певних стресорів. Найбільші порушення розвитку особистості відбуваються у дитини, яка виховувалась у дисфункціональній сім'ї з порушеними виховними стратегіями, з дефіцитом прийняття та турботи.

Е.Г. Ейдемільер та В. Юстицькіс виділяють «сімейну тривогу» як причину порушень функціонування сім'ї. Під цим терміном розуміється стан тривоги в одного чи кількох членів сім'ї, що проявляється у сумнівах, страхах, побоюваннях тощо. Ті ж автори відводять значну роль у формуванні поведінкових порушень у підлітків надмірному нервово-психічному напруженні, в якому сім'я бере участь кількома способами:

1) створюючи для індивіда ситуації постійного психологічного тиску, важкого чи безвихідного становища (наприклад, сім'я алкоголіка);

2) перешкоджаючи прояву членами сім'ї певних важливих їм почуттів задоволення значних потреб;

3) підтримуючи внутрішній конфлікт у індивіда.

Сім'я є не тільки середовищем, що продукує психічні травми, але також середовищем, що визначає реакцію індивіда на них. Вона може виховати недостатньо підготовлену до шкільного середовища особистість дитини, створюючи оранжерейну виховну обстановку, що зрештою може призводити до шкільної дезадаптації.

Науковий інтерес в аспекті тематики, що вивчається, представляють дані, що стосуються особливостей впливу відносин між батьками і дитиною, на формування її особистості. Роль відносин у сімейній системі вивчав Д. Боулбі у концепції прихильності. На його думку, відносини уподобання формуються на основі «робочих моделей», які дитина конструює зі свого досвіду спілкування з найважливішими фігурами свого оточення в перший рік життя. Моделі служать для інтерпретації та передбачення поведінки, думок, почуттів як інших людей, так і власних, а також визначають якість відносин з іншими людьми.

С.А. Зайкова вказує на роль порушення структурних компонентів виховання в сім'ях «важких» дітей. Вона виділяє як порушення подружніх відносин як інверсії батьківських ролей, і порушення у системі виховання. Зокрема, вона зазначає надмірний контроль, відкидання дитини, відсутність співпраці.

О.Л. Птічкіна досліджувала внутрішньосімейні детермінанти девіантної поведінки і зробила такі висновки. Всі члени сім'ї ставляться один до одного і до себе досить байдуже. Батько в цих сім'ях не приймає своєї значущості для матері та підлітка і займає в сім'ї відсторонене становище. Батько відсторонений від підлітка, прагне обмежувати внесімейное впливом геть дитини, придушувати його волю. Мати відкидає строгість батька стосовно підлітка, його дратівливість. Її емоційному комфорту сприяє прояв мрійливості підлітка. Очевидно, у цьому дається ознаки несвідоме бажання матері інфантилізувати підлітка. Згідно з отриманими результатами, на самотавлення девіантного підлітка впливає прийняття з боку матері. У симптомі заохочення інфантильності, мрійливості дитини нам бачиться виховна невпевненість матері і, можливо, тривожність. Так само цікавою видається особливість батьків «усунуться» від виховання обмежувати свою батьківську роль покараннями за провини підлітка, а не заохочення за успіхи.

Автор припускає, що виступаючи в сім'ї в ролі жертви, при цьому «прив'язуючи» до себе підлітка, намагаючись ізолювати його від батька, мати шукає можливості утвердитися в цій своїй ролі як у власних очах, так і в очах чоловіка, і водночас уникнути емоційної ізоляції у ній, де чоловік дистанціюється від дружини та дитини. Претензії матері на чільну роль життя підлітка неможливо останньому задовольнити потреба у автономії у ній.

Складні, конфліктні взаємовідносини між батьками, розузгодженість їх батьківських установок, неприйняття один в одному окремих особистісних рис не забезпечують підлітку безумовного прийняття з боку батьків у поєднанні з можливістю дотримуватися емоційної дистанції, що, на думку О.Л. Птічкіної, викликає у підлітка реакцію у формі поведінкових девіацій. У таких умовах потреба в автономії не розвивається настільки, щоб у підлітковому віці бути реалізованою в адекватній формі. Виходить, що у підлітка фрустровані базові аспекти сімейного прийняття. Одночасно він змушений шукати гротескні форми відокремлення від батьків.

Дані дослідження А. Бандури та Р. Уолтерса показують, що батьки агресивних підлітків пред'являли менше вимог до їх досягнень і менше обмежували їх у дитинстві. У той самий час аналізовані підлітки сильніше чинили опір впливам батьків. Хлопчики з агресивною поведінкою були більше прив'язані до матерів, ніж до батьків. Батьки агресивних підлітків частіше спираються на методи примусу, тоді як батьки дітей із нормальною агресією ширше використовують методи розвитку внутрішнього самоконтролю. Батьки агресивних хлопчиків характеризуються різкістю та тенденцією карати дітей, тоді як матері невибагливі за низької загальної узгодженості вимог та недостатньої сердечності взаємин. Агресивні хлопчики менше ідентифікують себе зі своїми батьками, вони частіше відповідають їм критичним та ворожим ставленням. Все це ускладнює засвоєння батьківської системи цінностей та виконання їхніх вимог.

Аналіз впливу батьківського виховання на генезис агресивності заслуговує на особливу увагу. Виявлено позитивний зв'язок між гіперпротекцією з боку батька та агресивністю. Надмірність опіки з боку батька суперечить домінанті автономії та провокує реакції у вигляді агресії, тоді як гіпопротекція сприймається як відсутність уваги до своєї особистості та викликає ворожість. Відсутність санкцій з боку батька взаємопов'язана з агресією. Поєднання недостатності вимог-обов'язків та надмірності вимог-заборон характерно для домінуючої гіперпротекції і сприяє розвитку ворожості у підлітків.

Проблема впливу сім'ї на становлення самоствавлення не вирішена як в аспекті нормального розвитку, так і в аспекті розвитку особистості підлітка з асоціальною поведінкою. При цьому більшість дослідників підкреслюють нерозривний зв'язок типів виховання та розвитку його самосвідомості (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв,

Ж. Піаже, Ч. Кулі, А. Валлон, М. Розенберг). Отже, проблема, що розглядається в даному дослідженні, не є вирішеною як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях.

Список використаних джерел

1. Білецький В.В. Дослідження пенітенціарного психолога. *Наукове видання*. Донецьк: Східний видавничий дім, 2005. 40 с.
2. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: *монографія*. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
3. Денисов І.Г. Схильність до асоціальної поведінки в структурі самосвідомості підлітка. *Наука і освіта. Спецвипуск 8, Проект «Психологія особистості : теорія, досвід, практика»*. Одеса, 2009. С. 189–193.

О.М. Шевчук

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **О.М. Чайковська**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

У сучасних умовах феномен сім'ї та суперечності, що виникають через характер і напрямки її змін, набувають особливої актуальності й усе більше перетворюються на одну з найгостріших соціальних проблем глобального масштабу, яка потребує комплексного дослідження. Незважаючи на наявність низки досліджень, питання, пов'язані з аналізом сімейної проблематики, залишаються актуальними через постійні зміни в соціумі, які відбуваються в правовій, культурній, політичній, релігійній та економічній сферах. Виникає потреба у подальшому осмисленні цієї тематики через брак системних наукових досліджень, що узагальнюють наявні підходи до закономірностей розвитку сім'ї. Отже, постає необхідність вивчення становлення психології сім'ї як окремої сфери наукових знань.

Вивчення сім'ї є темою багатьох наукових праць, зокрема, психологів А. Варги, Л. Лічка, А. Ейдемлера. Проблема впливу глобалізаційних процесів на сім'ю розглядається у роботах таких дослідників, як У. Бек, Д. Бел, Ю. Габермас, М. Кастельс, Т. Нобль, Т. Парсонс, К. Слан та К. Слечкі. Проте, процес формування психології сім'ї досліджено лише частково, а комплексний аналіз цього питання наразі відсутній.

Психологія сімейних стосунків зосереджує увагу на дослідженні закономірностей міжособистісних відносин у сім'ї, внутрісімейних відносин (їхньої стійкості, стабільності) з позицій впливу на розвиток особистості. Знання закономірностей дозволяють проводити практичну роботу з сім'ями, діагностувати й допомагати перебудовувати сімейні взаємини.

Більшість науковців вважають, що стабільність шлюбно-сімейних відносин базується перш за все на сумісності подружжя. Під сумісністю розуміється співпадання, подібність соціальних позицій, психологічних і антропологічних процесів та властивостей. При цьому сумісність однієї людини з іншою означає співзвучність ціннісних орієнтацій, інтересів, установок, поглядів на життя (Корольчук, 2010; Кравченко, 2002; Медіна, 2011). Існує також дещо інша точка зору на подружню сумісність. О. Столярчук вважає, що сумісність виникає не на основі подібних чи доповнюючих один одного якостей, а завдяки прагненню подружжя до поступливості, взаєморозуміння, завдяки активному пошуку гармонійних відносин (Столярчук, 2015).

Від рівнів подружньої сумісності залежить психологічний клімат сім'ї. Психологічний клімат – це характерний для тієї чи іншої сім'ї більш чи менш стійкий емоційний настрій. Він являється наслідком сімейної комунікації, тобто виникає в результаті сукупності настроїв членів сім'ї, їх душевних переживань і хвилювань, відношення один до одного, до інших людей, до роботи, до оточуючих подій.

Науковці відзначають наступні ознаки благополучного психологічного клімату: всі члени сім'ї відчувають свою відповідальність, підтримку, захищеність, шанобливе відношення до смаків, звичок, інтересів один одного;

всі члени сім'ї прикладають зусилля, щоб адаптуватись, переглянути свої потреби відносно потреб інших членів сім'ї; кожен почуває свою відповідальність за благополуччя інших і може пожертвувати собою заради інших; спілкування носить довірливий

характер; труднощі і проблеми вирішуються вільно і разом (Потапчук, 2020; Медіна, 2016).

Несприятливий психологічний клімат вчені характеризують як: роз'єднаність ідейно-моральних поглядів чоловіка і жінки; висока вимогливість членів сім'ї один до одного, яка граничить із зневагою; почуття незахищеності та емоційної незадоволеності, невисокою внутрішньою дисципліною, принциповістю, відповідальністю членів сім'ї один перед одним.

Сім'я являє собою змінну систему відносин, яким властиві свої етапи розвитку. Сама сутність сім'ї – відтворення життя і особливо якісна сторона відтворення проявляються у відповідних змінах внутрішньо-сімейних відносин. Актуальним питанням для суспільства і для кожної окремої сім'ї є те, яким чином розвиток внутрішньо-сімейних відносин повинен впливати на стабільність шлюбу.

Отже, сім'я є основою суспільства та мікросередовищем, яке може підтримувати або заважати розвитку моральних і фізичних якостей людини, формуючи її як соціальну істоту. Саме в родині закладаються моральні цінності, що сприяють становленню особистості. Суспільство має прямий інтерес у формуванні міцних, духовно і морально здорових сімей. Для виконання своїх соціальних функцій, виховання дітей та покращення матеріальних, житлових і побутових умов сім'я потребує підтримки та уваги з боку держави.

Список використаних джерел

1. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-Центр, 2010. 296 с.
2. Кравченко Т.В. Життєві сценарії сім'ї та їхній вплив на соціальний розвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 1-2. С. 61–67.
3. Медіна Т. Батьківська сім'я як осередок підготовки до подружнього життя. *Релігія та соціум*. 2011, №2. С. 129–134.
4. Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с
5. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

ПРОБЛЕМА МЕТОДУ В ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ

А.В. Васілевська

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Р.Т. Сімко**
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РЕЛІГІЙНА ВІРА ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС У ПЕРІОД ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

Складна ситуація в Україні через російське вторгнення, ставить перед нами нові виклики, змушує все частіше людей звертатися до внутрішніх ресурсів та опор для того, щоб переживати особистісні кризи. Життя під час війни, з яким стикнулися українці, на жаль, є сприятливим фактором для виникнення різних видів кризових станів. Зокрема найпоширенішими з них є стрес, тривога, невизначеність, переживання насильства, різного роду втрати, провина вцілілого. Психологічна та духовна підтримка є надзвичайно важливою в цих умовах для ефективного подолання кризового стану, а в деяких випадках навіть для уникнення отримання людиною психологічної травми. Оскільки ми не в змозі повністю уникнути всіх стресових факторів, які пов'язані з війною, тому ми повинні шукати вирішення проблеми, яке, зокрема, і полягає в наповненні ресурсами. На жаль, не всі люди в умовах війни мають можливість звернутися за психологічною допомогою, тому просвітницька робота на тему особистісних криз та внутрішніх ресурсів є дуже важливою, тому що дає можливість самопідтримки і використання тих стратегій подолання стресу, які завжди доступні. Зокрема і релігійна віра є тим особистісним ресурсом, який знаходиться в постійній доступності для людини.

Об'єкт дослідження – релігійна віра.

Предмет дослідження – релігійна віра як особистісний ресурс подолання кризи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити релігійну віру як особистісний ресурс подолання кризи.

Завдання дослідження:

1) теоретико-методологічний аналіз підходів до розуміння релігійної віри як особистісного ресурсу;

2) емпіричне дослідження взаємозв'язку релігійної віри та особистісних ресурсів подолання кризи;

3) розробити програму духовної та психологічної підтримки у період подолання кризових станів.

Методи дослідження.

Загальнонаукові методи: психологічне опитування, порівняння, аналіз синтез, індукція та дедукція.

Методи математичної статистики: методи описової статистики, метод рангової кореляції Пірсона.

Емпіричні методи: опитувальник Стратегії подолання кризового стану (модель BASIC Ph –професор Мулі Лаад, Ізраїль), П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI–UKR), Опитувальник психологічної ресурсності особистості.

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж лютого-липня 2024 року. Вибірку склали 72 опитаних осіб віком від 18 до 65 років, які змушені змінити своє місце проживання через війну і проживають у Хмельницькій і Чернівецькій областях.

За результатами дослідження нам вдалося досягти тих завдань, які ми поставили перед собою, зокрема:

1. Досліджено психологічні особливості кризових станів особистості в умовах війни та використання релігійної віри як внутрішнього ресурсу подолання кризи. Складна ситуація в Україні через російське вторгнення, ставить перед нами нові виклики, змушує людей все частіше звертатися до внутрішніх ресурсів та опор для того, щоб пережити особистісні кризи. Життя під час війни, з яким стикнулися українці, на жаль, є сприятливим фактором для виникнення різних видів кризових станів. Зокрема найпоширенішими з них є стрес, тривога, невизначеність, переживання насильства, різного роду втрати, провина вцілілого. Проведене нами дослідження показало, що для виходу з кризового стану люди звертаються до різних ресурсів, таких як віра, емоції, соціальні зв'язки, уява, розум, фізична активність. Проте найвищий показник відповідає саме вірі, тому можемо зробити висновок, що звернення до віри як особистого ресурсу, є дієвим

способом подолання кризового стану і займає досить вагоме місце серед інших стратегій.

2. В ході нашої роботи ми провели емпіричне дослідження взаємозв'язку релігійної віри та особистісних ресурсів подолання кризи. Підводячи підсумок, можна констатувати, що виявлено закономірності взаємозв'язку показників віри з особистісними характеристиками, такими як екстраверсія, відкритість новому досвіду, уміння використовувати власні ресурси, високий рівень психологічної ресурсності, віра у добро та любов. На наш погляд, результати дослідження

дозволяють розглядати високий рівень віри і стійкості світоглядних переконань як інтегральний ресурс клієнта при наданні професійної психологічної допомоги при подоланні життєвих криз в умовах війни. Цілісна підтримка, яка включає в себе як психологічну, так і духовну дозволяє значно розширити діапазон варіантів планування стратегій надання допомоги людям з акцентованим релігійним і морально-етичним світобаченням.

3. Після проведеного емпіричного дослідження та опитування ми запропонували методичні рекомендації для проведення зустрічі-тренінгу з психологом та духівником з метою просвітницької роботи в темі особистих ресурсів, групового спілкування, психологічної та духовної підтримки населення в період кризових станів. Тренінг, який ми розробили, складається з 5 занять, тривалістю 1,5 години кожне. Ведучими тренінгу є психолог та духівник, які працюючи разом зможуть висвітлити тему особистих ресурсів, віри в Бога, кризових станів особистості як з точки зору психології, так і з точки зору релігії та Святого Письма. Поєднання теоретичної частини тренінгу з практичною, зокрема з проведенням психологічних методик, таких як Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), Тест на визначення психологічної гнучкості BASIC Ph, а також духовних практик, таких як Медитація над біблійними істинами (Версія медитації над уривком зі Святого Письма), Практика Lectio Divina та Біблійна драма-медитація дають можливість пропрацювати тему кризових станів та ресурсності в комплексному підході.

Війна, на жаль, є сприятливим фактором для виникнення та переживання особистісних криз. Оскільки ми не в змозі повністю уникнути всіх стресових факторів, які пов'язані з війною, тому ми

повинні шукати вирішення проблеми, яке, зокрема, і полягає в наповненні ресурсами.

Напружена ситуація Україні тільки загострила потребу у пошуку істинного сенсу, відповідей на ті запитання, на які не можна відповісти, покладаючись суто на розум. Велика кількість особистісних кризових станів, спричинені повномасштабним вторгненням росії в Україну говорять про те, люди

потребують знань про особистісні ресурси, а також вмінь застосовувати їх. Схильність сучасних людей до бажання контролювати все, планувати і шукати стабільності зустрілася на практиці з умовами та ситуаціями в житті, які не піддаються суто людському контролю. Це в свою чергу зробило актуальними серед людей питання про сенс життя, про існування Бога, Який може контролювати все, про необхідність черпати сили з того Джерела, яке завжди наповнене.

За результатами нашого дослідження ми можемо зробити висновок про те, що релігійна віра в комплексі з психотерапією може допомогти людині подолати кризовий стан, побачити не лише психологічну сторону, а й духовну у всьому тому, що з нею відбувається і врешті-решт знайти відповіді на важливі для неї питання.

Н.М. Гончарук

доктор психологічних наук, доцент,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

Д.О. Кабась

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

ДИФЕРЕНЦІЙНІ ВІДМІННОСТІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХІАТРИЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРАКТИЦІ РОБОТИ З РТСРА

У практиці охорони психічного здоров'я спеціалізована допомога надається всебічно і різнопланово. Її забезпечують фахівці різних спеціальностей, основними з яких є професії психолога та психіатра. Психологи працюють у галузі соціально-поведінкових наук (05) за

спеціальністю 053 Психологія, в той самий час як лікарі-психіатри надають допомогу у галузі охорони здоров'я (22), керуючись кваліфікаційними вимогами спеціальності 222 Медицина. Кожна із цих професій має свою мету, методи та засоби реалізації. Мета психологічної роботи полягає у збереженні психічного здоров'я клієнтів, сприянні їхній соціальній адаптації, особистісному зростанню, емоційному благополуччю. Мета роботи лікарів-психіатрів полягає у вивченні клініки, діагностиці, лікуванні та профілактиці психічних розладів, що здійснюється шляхом застосування медичних і психотерапевтичних методів.

Представники психологічної професії працюють із клієнтами у межах психоконсультативних, психокорекційних або тривалих психореабілітаційних взаємовідносин, допомагаючи їм розв'язувати емоційні, комунікативні та соціально-поведінкові проблеми. Вони надають допомогу клієнтам, які не мають психічних відхилень у поведінці.

Лікарі-психіатри залучаються до роботи з пацієнтами, котрі перебувають у гострих кризових станах, таких як важкі депресивні епізоди, психози, суїцидальні спроби. Змістом психіатричної діяльності є психічні розлади поведінки та свідомості, які супроводжуються психопатологічними симптомами (галюцинаціями, мареннями, ступором, фобіями та ін.). Відповідно до МКХ 11 до них відносять: депресивні, нейрокогнітивні, біполярні, obsесивно-компульсивні, тривожно-фобійні розлади, розлади сну, настрою, дисфункції, пов'язані з вживанням психоактивних речовин (наркотичних, психостимулюючих, снодійних та ін.) Відповідно до цього, лікарі-психіатри працюють переважно з пацієнтами, котрі мають розлади психічного розвитку та поведінки.

Обидва професійні напрями є важливими у своєму спрямуванні. Часто виявляється так, що вони реалізуються у тісній співпраці для забезпечення комплексного всебічного підходу до психічного здоров'я клієнтів і пацієнтів.

У реаліях сучасного життя, коли життя українських громадян – цивільних і військових – піддається небезпеці внаслідок військової агресії російської федерації, важливим є надання спеціалізованої допомоги з підвищення стресостійкості, усунення життєво небезпечних

ризиків та формування ресурсного середовища для елімінації психологічних проблем.

У контексті проблеми диференціювання психологічних і психіатричних випадків, в контексті збереження та підтримки психічного здоров'я громадян, дотичних до військового протистояння, нами було розроблено методику дослідження, яка мала за мету встановлення сфер професійного впливу і визначення рівнів надання психолого-психіатричної допомоги військовим із реакцією на тяжкий стрес і розлади адаптації (РТСРА). Зокрема, було виокремлено такі етапи роботи, а саме:

- визначення частоти звернень до спеціалістів з приводу РТСРА (на основі аналізу медичної та психологічної документації);
- встановлення рівнів РТСРА за діагностичними скринінгами;
- аналіз нормативно-правових вимог до роботи з РТСРА;
- розроблення на основі системних даних програм роботи з клієнтами (пацієнтами) відповідно до симптоматики і ступеню порушень.

Проведене дослідження дало змогу зробити такі узагальнення:

Частота звертання на консультацію до психологів з проблемами РТСРА становить 16,5 осіб /на 100 випадків, а до психіатрів – 8,3 особи на 100 випадків. На прийом до фахівців-психологів долучаються клієнти з початковими (22,6%), середніми (45,4%) і помірними (22,3%) рівнями РТСРА. Найчастіше звертаються військовослужбовці, котрі мають порушення в емоційній, мотивоформульовальній і когнітивно-поведінковій сфері.

До фахівців-психіатрів на прийом звертаються більшою мірою пацієнти з середніми (20,1%), помірними (37,2%) і важкими (27,5%) рівнями РТСРА. Виявлено, що серед пацієнтів лікарів-психіатрів переважають особи, у клініці яких виявлено патопсихологічні симптоми (порушення свідомості, афективні, дискінетичні, невротичні, галюцинаторні, маячні розлади) та проявляють психосоматичну симптоматику (психогенні болі, розлади сну, заїкання, психогенні дерматити, гіпертензивну симптоматику).

Це вказує на наявність відмінностей у ступені складності та глибині посттравматичних розладів. Дані щодо симптоматики, можна простежити за анамнестичними скринінгами (див. табл. 1).

**Симптоми в анамнезі, найбільш характерні для РТСРА
(дані представлено у %)**

№	Симптоми, які констатовано	В анамнезі психолога	В анамнезі психіатра
1.	– напруженість	100%	100%
2.	– тривожність і настороженість	100%	100%
3.	– постійне відчуття загрози і небезпеки	100%	100%
4.	– стан постійного збудження	68,4%	86,5%
5.	– емоційні порушення зі спалахами агресії	53,1%	67,8%
6.	– порушення соціальної поведінки	58,9%	64,6%
7.	– флешбеки (нав'язливі спогади)	64,6%	87,3%
8.	– епізодичні слухові (або зорові) галюцинації	0,0%	9,6%
9.	– зниження працездатності	42,6%	42,6%
10.	– суцільна втома	31,7%	37,2%
11.	– розлади концентрації уваги	26,7%	41,2%
12.	– зниження пам'яті	14,3%	36,1%
13.	– відсутність життєвої мотивації	36,7%	41,2%
14.	– депресивні реакції	12,1%	45,3%
15.	– знижена активність	76,3%	82,1%
16.	– зневіра у майбутнє, незмінне відчуття безнадії	43,4%	71,2%
17.	– зниження самооцінки	15,6%	32,5%
18.	– розлади харчової поведінки.	23,1%	23,1%
19.	– розлади сну, нічні сни пов'язані із травмою	52,4%	82,1%
20.	– психогенні судоми, в тому числі заїкання	0,0%	14,3%

Зважаючи на це, під час надання спеціалізованої профільної допомоги здійснюється диференціювання за специфікою та обсягом необхідного втручання. Зокрема, завдання психологів – зниження стану постійного збудження клієнтів, стабілізація їхньої емоційної сфери (68,4%), усунення емоційних порушень зі спалахами агресії (53,1%), підвищення соціальної адаптованості (58,9%), подолання флешбеків (нав'язливих спогадів) (64,6%), підвищення соціальної активності (76,3%) та ін. У той самий час, як завдання лікарів-психіатрів – лікування розладів сну, пов'язаних із травмою (52,4%), подолання депресивних реакцій (45,3%), активація життєвих ресурсів (82,1%), усунення психогенних судом (14,3%) та ін.

Опрацювання симптоматики у межах психологічного і психіатричного підходів, а також на основі проведеного моніторингу нормативно-правової документації (ICD-11, 2022; Воєнно-медична доктрина України, 2018; Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні, 2024; Вимоги до суб'єктів надання послуг із психологічної реабілітації, 2020; Державна цільова програма з медичної, фізичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції постраждалих ..., 2018; Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України..., 2015) дало змогу диференційовати завдання у межах надання спеціалізованої допомоги військовослужбовцям з РТСРА.

I. Психологічний підхід передбачає:

1. Підготовку психологічного скринінгу для осіб із РТСРА, що включає аналіз симптоматики, виявлення різновидів і рівнів проблеми на основі психодіагностичних методів і методик, рекомендованих для використання у зазначених нормативно-правових документах.

2. Оцінку симптомів та актуального стану, підготовку психологічного висновку, встановлення прогнозу подальшого розвитку.

3. Індивідуальну психологічну роботу щодо подолання РТСРА у військовослужбовців, яка передбачає психологічне консультування, етіологічну та симптоматичну корекцію, заходи психологічної реабілітації. Вона включає усунення деструктивних емоцій і станів, оптимізацію емоційно-ціннісного ставлення до пережитих подій, формування соціально-адаптивних навичок, позитивного світосприймання, залучення найближчого оточення до процесу відновлення та соціальної адаптації.

4. Активне соціально-психологічне навчання в групах на основі тренінгів адаптивності, стресостійкості, позитивного мислення, релаксації, особистісного зростання. Ці заходи формують віру в себе та допомагають підвищити соціальні компетентності, що сприяє відновленню психічного здоров'я у військовослужбовців з РТСРА.

II. Психіатричний підхід зводиться до наступних дій:

1. Встановлення діагнозу РТСРА на основі клінічної діагностики (анамнезу, фізикального і неврологічного обстеження, доплерографії, КТ, МРТ).

2. Медикаментозного лікування згідно протоколу (Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги: гостра реакція на стрес; посттравматичний стресовий розлад; порушення адаптації, 2024).

Висновок. На основі проведеного дослідження визначено переваги психологічного та психіатричного підходу у роботі з клієнтами (пацієнтами).

Позитивними аспектами психологічного підходу є можливість знизити інтенсивність негативних емоцій немедикаментозними методами, що досягається засобами психологічного консультування, психокорекції, психологічної реабілітації через позитивну комунікацію, релаксацію, методи відновлення особистісних ресурсів. Недоліками психологічного підходу є необхідність значної кількості часу на реабілітацію.

Позитивними сторонами психіатричного підходу є відносно швидкий лікувальний ефект. Серед недоліків – залежність і побічні ефекти всіх груп медикаментозних препаратів, які застосовуються для лікування РТСРА. Вони викликають фармакологічну (медикаментозну) залежність, а у випадку відміни – абстинентний синдром, який поглиблює та ускладнює важкі психологічні проблеми пацієнтів.

Військовослужбовцям з РТСРА, котрі мають початковий і середній рівні РТСРА рекомендовано звертатись за допомогою до психологів та активізувати власні особистісні ресурси самовідновлення, а тим, хто має помірні і важкі рівні РТСРА, проходити обстеження у психіатрів і під час лікування поєднувати медикаментозну терапію з психотерапією та психологічною реабілітацією.

Список використаних джерел

1. Вимоги до суб'єктів надання послуг із психологічної реабілітації : наказ Міністерства у справах ветеранів України №245 від 28.12.2020 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0554-18#Text>

2. Воєнно-медична доктрина України : постанова КМУ №910 від 31.10.2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/910-2018-%D0%BF#Text>

3. Державна цільова програма з медичної, фізичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції постраждалих учасників революції гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях» : постанова КМУ №1021 від 5.12.2018 р. URL : <https://ips.ligazakon.net/document/kp181021?an=15>

4. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту,

які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах : наказ МОУ №702 від 09.12.2015 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text>

5. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : закон України №2961-IV від 01.01.2024 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>

6. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги: гостра реакція на стрес; посттравматичний стресовий розлад; порушення адаптації : наказ МОЗ №1265 від 19.07.2024 р. URL : https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf

7. ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision. *The global standard for diagnostic health information. Reference Guide*. 2022. URL : <https://icd.who.int/en>.

Д.І. Куриця

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

В.А. Григоришин

магістрант 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

АНАЛІЗ РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

За даними вітчизняних дослідників серед професій, в яких синдром емоційного вигорання зустрічається найчастіше, слід відзначити лікарів, учителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів. Майже 80% лікарів-психіатрів, психотерапевтів, психіатрів-наркологів та психологів мають різного ступеня вираження ознаки синдрому емоційного вигорання; у 7,8% – різко виражений синдром емоційного вигорання, що призводить

до психосоматичних і психовегетативних порушень. За іншими даними, серед психологів-консультантів і психотерапевтів ознаки синдрому емоційного вигорання різного вираження виявляються у 73% випадків, в 5% визначається виражена фаза виснаження, яка проявляється емоційним виснаженням, психосоматичними і психовегетативними порушеннями (Туркова, 2012).

Американські психологи К. Масlach і С. Джексон зазначають, що можливість проявів синдрому «психічного вигорання» обмежується представниками комунікативних професій (Maslach, 1993).

1) Слід зазначити, що інтерес до цього синдрому в зарубіжній психології виник ще у 70-х рр.. ХХ століття та вивчався у контексті професійних стресів (Драга, & Мялюк, 2017).

Загалом теоретичний аналіз різних наукових підходів до розуміння синдрому емоційного вигорання дає змогу відмітити, що найчастіше його трактують як процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистого відчуження і зниження задоволення від виконання певної діяльності.

Слід зазначити, що «вигорання» можна розглядати як певний стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки особистості. «Вигорання» – частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. Однак, можуть виникати і його дисфункційні наслідки, коли «вигорання» негативно відбивається на виконанні професійної діяльності і стосунках з оточуючими. Інколи термін «синдром емоційного вигорання» позначається поняттям «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистої деформації під впливом професійних стресів.

Термін «*burnout*» («емоційне вигорання») був запропонований американським психіатром Н. Freundberger у 1974 році, яким він характеризував психологічний стан здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) і емоційно навантаженої атмосфері при здійсненні професійної діяльності (Freundberger, 1974 : 150– 165).

Соціальний психолог К. Масlach визначила цей стан, як синдром фізичного і емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття у мтавленні до клієнтів чи пацієнтів. Науковець підкреслює,

що «вигорання» – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а «емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням. Згорання – плата за співчуття». Звідси і пішла порада не брати на себе чужих проблем, не розчинятися в чужому «я», приділяти більше уваги своєму внутрішньому світу, не ставати рабом своїх обов'язків, усіяко уникати монотонності, не шукати у роботі порятунку від власних проблем тощо (Maslach, 1993).

Науковці К. Маслач, В. Шауфелі вважають, що синдром емоційного вигорання слід розглядати в контексті професійної деформації. Дослідники зазначають, що синдром емоційного вигорання виникає під впливом професійних стресів (Maslach, 1993).

Є. Ільїн трактує синдром емоційного вигорання як специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють з людьми (учителів, психологів, психіатрів, священників, поліцейських, юристів, тренерів, працівників сфери обслуговують та ін) (Зайчикова, 2004; Карамушка, 2006).

Відомі дослідники Г. Абрамова та Ю. Юдчиц розглядають синдром емоційного вигорання як стан «професійної деформації», що тісно пов'язаний з змістом синдрому хронічної втоми (СХВ). Автори вказують, що симптоми вигорання проявляються у професіоналів, які працюють у системі «людина – людина», тобто у тих, хто через професійні обов'язки змушений весь свій робочий час спілкуватися з людьми. Схильність до вигорання спостерігається у представників певних професій, які наділені владою, що важко контролюється і важко обмежується (Максимова, 2002).

Прихильниками подібних поглядів є А. Конечний і М. Боухал. Науковці вважають, що «вигорання» поступово розвивається із професійної адаптації. На прикладі медичних працівників, дослідники прослідковують динаміку цього феномену. Значне сприйняття страждань іншої людини на початку професійної діяльності, з часом, як правило притупляється. Автори дивляться на «вигорання» з точки зору однієї певної професії, в той же час, підкреслюють те, що «професія ризику» обов'язково повинна належати до системи «людина – людина».

Дослідниця Н. Водоп'янова трактує синдром «burnout» як особистісну деформацію внаслідок емоційно утруднених або напружених стосунків у системі «людина – людина»; «професійне вигорання» – це негативні наслідки міжособистісних комунікацій (в

контексті професійної діяльності). «Вигорання» має пряме відношення до збереження здоров'я, психічної стійкості, надійності та професійного довголіття спеціалістів, включених в тривалі міжособистісні комунікації (Вольнова, 2009).

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дає змогу визначити *синдром емоційного вигорання* як:

– стан фізичного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях (Maslach, 1993);

– комбінація фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або стомлення (Freundberger, 1974);

– особистісна деформація внаслідок емоційно утруднених або напружених стосунків у системі «людина – людина» (Вольнова, 2009);

– стан фізичного і емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до діяльності, втрата розуміння і співчуття у ставленні до клієнтів чи пацієнтів, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням (Maslach, 1993);

– специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють з людьми (Зайчикова, 2004);

стан професійної деформації, що тісно пов'язаний зі змістом синдрому хронічної втоми (Вольнова, 2009);

– неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на психотравмуючі чинники (Брецько, 2011);

– процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистого відчуження і зниження задоволення від виконання певної діяльності (Брецько, 2011).

Список використаних джерел

1. Брецько І.І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 16. Київ, 2010. 79 с.

2. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання Особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський. 2011. 119 с.

3. Драга М., Мялюк О.П., Криницька О.І. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.

4. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та

гендерні аспекти. Навчальна програма. Київ. 2004. 24 с.

5. Карамушка Л.М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. Кам'янець- Подільський. 2006, 2015. 254 с.

6. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Scienses*. 1974. P. 159–166.

7. Maschlak S. Professional burnout of a personality as a sociopsychological problem. *Naukovyi visnyk Lviv State University of Internal Affairs*. 2012. Vol. 2, № 1. P. 444–452. URL : https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/02_2012_1/12msosp.p.pdf.

dr. Aneta Lew-Koralewicz

Instytut Pedagogiki

Uniwersytet Rzeszowski

PROBLEMY FUNKCJONOWANIA RODZIN WYCHOWUJĄCYCH DZIECKO W SPEKTRUM AUTYZMU

Rodziny wychowujące dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu doświadczają wielu trudności wynikających zarówno ze specyfiki funkcjonowania dziecka, przeżywanych emocji jak również funkcjonowania systemu wsparcia i pomocy. Wychowanie dziecka z autyzmem jest silnym czynnikiem stresogennym. Rodzice dzieci z autyzmem są narażeni na przeżywanie permanentnego stresu (Prokopiak 2014, Roszkowska, Trepka–Starosta, 2020).

Rodzice doświadczają wielu trudnych emocji, które rozpoczynają się najczęściej przed momentem diagnozy i są związane z obawami wynikającymi z obserwowanych nieprawidłowości w rozwoju dziecka. Lęk, obawa związana z obserwowanymi trudnościami stanowi motywację do podjęcia procesu diagnozy który jest dla rodzica kolejnym stresującym przeżyciem, aczkolwiek dla wielu rodziców otrzymanie diagnozy powoduje uczucie ulgi, gdyż kończy się okres niepewności (por. Szmania, 2014). Wraz z rozwojem dziecka rodzice stają przed nowymi wyzwaniami związanymi początkowo z wyborem form i metod terapii i wsparcia dziecka i odnalezieniem się w systemie pomocy zarówno systemowej jak i pozasystemowej (Lew-Koralewicz, 2017). Na wyzwania organizacyjne nakładają się trudności wynikające ze specyfiki funkcjonowania dziecka i jego odmiennych potrzeb i zachowań. W tym procesie powinni oni uzyskać

wsparcie specjalistów, którzy udzielają pomocy i rozwijają kompetencje wychowawcze i terapeutyczne rodziców. Właściwa pomoc i wsparcie stanowi jeden z kluczowych czynników w radzeniu sobie przez rodziców z wychowaniem dziecka w spektrum (Gosztyła i Prokopiak, 2017, Gosztyła i Lenart, 2023).

Kolejnymi wyzwaniami jakim muszą stawić czoła rodzice jest wybór placówek oświatowych i wspieranie dziecka ze spektrum autyzmu w roli ucznia. Szczególne trudności następują w okresie dorastania, kiedy to często dochodzi do nasilenia zachowań problemowych, związanych z doświadczanymi problemami emocjonalnymi i społecznymi, a także rozwijająca się seksualnością (Gulczyńska, Wojciechowska, 2015).

Zakładając, że rodzina stanowi system, w którym członkowie są powiązani sieciami wzajemnych relacji i wynikających z nich zależności należy przyjąć, że autyzm silnie wpływa na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego (Barłóg, 2020). Biorąc pod uwagę perspektywę czasową należy zauważyć, że rodzice osób w spektrum przez cały okres wychowania dziecka zmagają się z wieloma problemami dotyczącymi zarówno specyficznych zachowań dziecka jak również reakcji całej rodziny. Sytuacja ta może u wielu z nich doprowadzić do wypalenia sił. Jednakże część z rodziców doświadcza wzrostu posttraumatycznego, co wiąże się z silną więzią małżeńską, która wpływa na obniżenie poziomu stresu związanego z opieką nad dzieckiem z autyzmem, a także dostępnym systemem wsparcia (Sekułowicz, Kaczmarek, 2014, Greszta i in. 2020).

Bibliografia

1. Barłóg, K. (2020). *Sytuacja w systemach rodzinnych z dzieckiem z ASD w świetle Modelu Kołowego Davida H. Olsona*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

2. Gosztyła, T., & Lenart, A. (2023). Wsparcie rodziców dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Propozycja zajęć warsztatowych. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 90(2), 146–159.

3. Gosztyła, T., & Prokopiak, A. (2017). Poczucie osamotnienia u rodziców dzieci z zaburzeniem ze spektrum autyzmu oraz dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. *Psychoterapia*, 3(182), 81–92.

4. Greszta, E., Ryś, M., Trębicka, P., & Hoffer-Buczowska, L. (2020). Poczucie więzi ze współmałżonkiem a poziom stresu i wypalenie się sił psychicznych u rodziców dzieci z autyzmem. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 41(1), 340358.

5. Lew-Koralewicz, A. (2017). Edukacja inkluzyjna dzieci z autyzmem

w perspektywie ich rodziców. *Biblioteka Współczesnej Myśli Pedagogicznej*, 6, 83–96.

6. Gulczyńska, A., & Wojciechowska, A. (2015). Potrzeba seksualna osób ze spektrum autyzmu. *Studia Edukacyjne*, 34, 211–213.

7. Prokopiak, A. (2014). Wychowanie dziecka z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J–Paedagogia-Psychologia*, 27(2).

8. Roszkowska, A., & Trepka–Starosta, J. (2020). Psychologiczne problemy rodzin dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. „*Wychowanie w Rodzinie*” t. XXIII (2), 167–177.

9. Sekułowicz, M., & Kaczmarek, E. (2014). Ścieżki radzenia sobie matek dzieci z autyzmem–pomiedzy wypaleniem a prężnością. *Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej*, 13, 9–23.

10. Szmania, L. (2014). Doświadczenia emocjonalne rodziców dzieci z autyzmem. *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, (5), 69–91.

О.І. Лісовий

фахівець (консультант) Інклюзивно-ресурсного центру
Кам'янець-Подільської міської ради,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОЇ ОЦІНКИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ

Особливими освітніми потребами у процесі навчання, спрямованих на корекцію порушень шляхом розвитку особистості, її пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та мовлення (ЗУ «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII).

У зв'язку зі зростанням кількості осіб з інвалідністю, що зумовлені ІІ, дошкільні заклади (ЗДО), заклади загальної середньої (ЗЗСО), професійної про-фесійно-технічної освіти (ПТО) потребують постійного оновлення в реалізації забезпечення фахового психо-лого-педагогічного супроводу, адаптації та модифікації в освітньому процесі. Національна система освіти переорієнтовується із засвоєння та відтворення знань на формування індивідуальних компетентностей здобувачів освіти, які є специфічними й унікальними для кожного та

ґрунтуються на соціальних потребах і можливостях, усе більше спрямована на індивідуалізацію освітнього процесу та побудову індивідуальної освітньої траєкторії (ІОТ) [1].

Освіта для кожного, а особливо для здобувачів освіти з ІІ – це перспектива набути саме тих компетентностей, які будуть потрібні в майбутній професійній діяльності й успішній соціалізації. Під час комплексної оцінки розвитку (КО) фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ) визначаються не лише освітні труднощі, а й потенціал та схильності особи до певного виду діяльності, уподобання, які потрібно вже з дитинства враховувати для проектування ІОТ, яка є найбільш ефективним інструментом побудови індивідуалізованого освітнього процесу та базується на профорієнтації для майбутнього здобуття професії, що часто стає проблематичним для випускників з ІІ спеціальних закладів чи ЗЗСО, а також осіб, які набули ІІ у дорослому віці [2].

Психолого-педагогічні послуги – комплексна система заходів з організації освітнього процесу та розвитку особи з особливими освітніми потребами, що передбачені індивідуальною програмою розвитку та надаються педагогічними працівниками закладів освіти, інклюзивно-ресурсних центрів, іншими фахівцями (ЗУ «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII).

Практичний психолог – фахівець, який надає психологічну допомогу, розуміє закономірності роботи психіки з урахуванням вікових особливостей дитини. Психолог – це фахівець, який має вищу педагогічну освіту. До медицини не має ніякого відношення, тому не може складати маршрут лікування, призначати ліки, встановлювати діагноз. Не слід плутати психолога з психіатром.

Міністерством освіти і науки України було розроблено проєкт професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» та наказом Мінекономіки від 24.11.2020 № 2425 затверджено професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти».

Практичний психолог ІРЦ: проводить оцінку когнітивної сфери (визначення рівня сформованості таких пізнавальних процесів, як сприймання, пам'ять, мислення, уява, увага); проводить оцінку емоційно-вольової сфери; розробляє рекомендації щодо корекції виявлених труднощів; проводить корекційно-розвиткову роботу; надає консультації батькам та педагогам.

Психолог у своєму арсеналі має безліч спеціальних методик,

спрямованих на корекцію тих чи інших психологічних проблем дитини. У своїй роботі психолог застосовує методи арт-терапії, ігрову, пісочну терапію, методи виховної бесіди, формат активного діалогу. Заняття можуть бути індивідуальними та груповими, залежно від того, що потрібно дитині на певному етапі розвитку. Робота з дітьми проходить у невимушеній та ігровій формі.

Уся діяльність практичного психолога ІРЦ спрямована на розвиток дитини з особливими потребами, організацію комфортного середовища для неї та базується на основі Конституції України, Конвенції ООН «Про права дитини», Конвенції «Про права осіб з інвалідністю», Загальної декларації прав людини, Етичного кодексу психолога, законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», а також відповідно до «Положення про інклюзивно-ресурсний центр» від 12 липня 2018 №545, «Положення про психологічну службу системи освітян України» від 31 липня 2018 року за №885/32337 та наказу МОН України від 08.08.2017 №1127 «Про затвердження плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо розвитку психологічної служби системи освітян України на період до 2020 року» та з урахуванням таких принципів роботи ІРЦ, як: повага та сприйняття індивідуальних особливостей дітей; недопущення дискримінації та порушення прав дитини; конфіденційність; доступність освітніх послуг з раннього віку; міжвідомча співпраця.

Основними напрямками роботи практичного психолога ІРЦ є:

1. Здійснення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини (когнітивної та емоційно-вольової сфери) з метою визначення рівня сформованості таких пізнавальних процесів, як сприйняття, пам'ять, мислення, уява, увага, виявлення здатності до вольового зусилля, схильностей до девіантної поведінки та встановлення наявності у дитини особливих освітніх потреб.

2. Психологічний супровід та надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг дітям з особливими освітніми потребами.

3. Участь в командах психолого-педагогічного супроводу дитини з ООП у закладах загальної середньої та дошкільної освіти, а також психолого-педагогічних комісіях спеціальних закладів загальної середньої освіти з метою моніторингу динаміки розвитку дитини.

4. Методологічна та консультативна допомога батькам/законним представникам.

5. Консультування педпрацівників з питань організації інклюзивного навчання, роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

6. Просвітницька діяльність та міжвідомча співпраця.

Одним із головних напрямів діяльності є надання корекційно-розвиткових послуг та психолого-педагогічний супровід, що здійснюються з метою відновлення цілісності особистості, балансу психодинамічних сил, гармонізації внутрішнього світу та модифікації поведінки. Дитина обов'язково має отримувати задоволення від корекційних занять, що забезпечується завдяки використанню у роботі психолога інтерактиву та сучасних технологій, створення ситуацій досягнення успіху, застосування емпатії, «активного слухання», а також безоціночного ставлення та безумовної поваги і любові до світу дитини. Для кожної дитини, що отримує корекційно-розвиткові послуги в ІРЦ складаються спеціальні програми на основі розробок МОН та з урахуванням індивідуальних особливостей. Наприклад, якщо недостатня сформованість окремої психічної функції зумовлена локальним пошкодженням кори головного мозку, то для відновлення цієї функції необхідно «обійти ушкоджену ділянку», сформувавши необхідні операції іншим шляхом, з опорою на збережені психічні процеси. Основна форма проведення занять – індивідуальна.

Комплексна оцінка проводиться індивідуально за такими напрямами:

- оцінка фізичного розвитку дитини – визначення рівня її загального розвитку, відповідності віковим нормам, розвитку дрібної моторики, способу пересування тощо;
- оцінка мовленнєвого розвитку дитини – визначення рівня розвитку та використання вербальної/невербальної мови, наявності мовленнєвого порушення та його структури;
- оцінка когнітивної сфери дитини – визначення рівня сформованості таких пізнавальних процесів: сприйняття, пам'ять, мислення, уява, увага;
- оцінка емоційно-вольової сфери дитини – виявлення її здатності до вольового зусилля, схильностей до проявів девіантної поведінки та її причин;
- оцінка освітньої діяльності дитини – визначення рівня сформованості знань, умінь, навичок відповідно до освітньої програми чи основних критеріїв формування вмінь і навичок дітей дошкільного віку.

У разі потреби фахівці інклюзивно-ресурсного центру можуть проводити комплексну оцінку за іншими напрямками, зокрема, визначення рівня соціальної адаптації, взаємовідносин із однолітками, дорослими.

Повторна комплексна оцінка фахівцями інклюзивно-ресурсного центру проводиться у разі:

- переходу дитини з особливими освітніми потребами з дитячого садка до школи;
- переходу дитини зі спеціального закладу освіти до інклюзивної форми навчання;
- рекомендації команди психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами щодо наявності успіхів або труднощів у засвоєнні дитиною освітньої програми.

Список використаних джерел

1. Бондаренко Ю.А., Воротинцева О.О. Роль фахівців інклюзивно-ресурсних центрів у проектуванні індивідуальної освітньої траєкторії з урахуванням професійної орієнтації здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями. 2023:InclusionandDiversity. Спецвипуск. IX Міжнародній науково-практичній конференції «Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі» Науковий журнал. Спецвипуск. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка С. 9-14

URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/inclusion/article/view/173/158>

2. Бондаренко Ю.А., Воротинцева О.О. Мережева форма здобуття освіти як модель реалізації індивідуальної освітньої траєкторії для дитини з порушеннями інтелектуального розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. №7(101). С.286–297.

URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.07/286-297>.

3. Саранча І., Швед В., Омельченко О. Індивідуальна інклюзивна освітня траєкторія: сутність та зміст. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, (62). 2022. С.299–306.

URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2021-62-299-306>.

4. Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 10.07.2019 № 636 станом на 28 липня 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/636-2019-п#Text>.

**IKONOSFERA PRZECIWIW LOGOSFERZE
JAKO PROBLEM I WYZWANIE PSYCHOPEDAGOGICZNE I
SPOŁECZNE**

Abstrakt. Aktualnie jednym z największych wyzwań psychologicznych, pedagogicznych i także społecznych jest mediatyzacja rzeczywistości. W nieskończoność można mnożyć blaski nowych mediów ale także niestety musimy widzieć cienie, które mają głębokie konsekwencje indywidualne i społeczne, po prostu życiowe, bo skala samotności, depresji a także tendencji suicydalnych rośnie w zawrotnym tempie, szczególnie wśród młodych. Głębsza analiza i diagnoza moim zdaniem, to zakłócenie równowagi między ikonosferą i logosferą w umysłach, sercach i relacjach społecznych współczesnego człowieka. Słowo miało zawsze bezcenną wartość i wraz z obrazem inspirowało i motywowało do aktywności ludzkiej. Niestety gdy tu dzieje się walka to na tym najbardziej cierpi człowiek i społeczeństwo. Dlatego diagnozy, analizy i profilaktyka a także edukacja są koniecznością chwili.

Wprowadzenie. Immersja medialna czyli zanurzenie w potęgę świata mediów intensyfikuje się w tempie wprost zastraszającym, wiele razy już o tym pisałem, dlatego czuję trochę jakbym walczył z wiatrakami, ale jak słyszę o samobójstwie 16 latki totalnie zniszczonej hejtem i widzę marsz milczenia w moim kochanym mieście Lublinie to z tego powodu ośmielam się dalej walczyć i mobilizować wszystkich do myślenia, działania i edukowania, aby było jednak więcej logosfery – sfery słowa, rozumu i komunikacji, bo jak jej zabraknie to właśnie obraz będzie niszczący dla wielu osób, szczególnie młodych.

Profesor Andrzej Zwoliński, z ogromną siłą akcentuje i diagnozuje, iż słowo nieustannie zagrożone jest eliminacją. Eliminacja słowa w kulturze dokonuje się poprzez <uwięzienie słowa przez obraz>, czyli poprzez rozbudowę ikonosfery kosztem logosfery. Ikonosfera jest tym środowiskiem człowieka, które charakteryzuje się dominacją obrazu. W szerszym znaczeniu jest to warstwa społecznego środowiska człowieka, która zbudowana jest z obrazów znajdujących się obok innych składników tworzących dane środowisko (słowa, muzyka, szmery, dźwięki przyrody itp.). /Zwoliński, 2022, s. 409/

Zakłócenie relacji między logosferą i ikonosferą w społecznym komunikowaniu przynosi wielorakie konsekwencje. Wśród podstawowych wymienia się następujące:

1. Obcowanie z nadmiarem obrazów prowadzi m.in. do chaosu w dziedzinie informacji, idei, pojęć, a nawet wartości i zasad, ponieważ bezkrytyczny odbiór obrazów idzie w parze z brakiem umiejętnego selekcyonowania wielkiej ilości treści. Logosfera natomiast pogłębia poznawanie i przeżywanie rzeczywistości. Nierozzerwalnym korelatem słowa jest bowiem myśl, funkcjonująca stale refleksja.

2. Przyjmowanie obrazów w ramach korzystania z ikonosfery wywołuje w jednostce stan popadania w bierność, rozleniwienia intelektualnego, ucieczki przed wysiłkiem umysłowym. Stąd rodzi się tzw. teatralizacja życia społecznego, która polega na biernym przyglądaniu się «scenie życia», bez żadnego zaangażowania.

3. Bezskrytyczne obcowanie jednostki z ikonosferą prowadzi do swobodnego uzależnienia, zniewolenia i zniekształcenia mechanizmu decyzji (komponent wolicjonalny).

Zatraceni ulega ambitne pragnienie wewnętrznej wolności. Logosfera dowartościowuje prawdę, a dążenie w niej do krytycyzmu, uwrażliwia jednostkę na fakty zakłamania zawarte w słowie mówionym i pisanym.

4. Nadmierny i nieprzemyślany kontakt z ikonosferą prowadzi do lęku przed refleksją i ciszą, powoduje ucieczkę w hałas, prowadzi do akceptacji wewnętrznej dezintegracji. Poprzez poprawne operowanie słowem logosfera stanowi środowisko sprzyjające rozwojowi myślenia. Istnieje korelacja między kulturą języka a kulturą umysłową społeczeństwa.

5. Nadmiar obrazów, bombardujących jednostkę, wywołuje u niej niechęć do systematycznego czytania. Z trudnością czytane są przede wszystkim teksty tzw. ambitniejsze, wymagające wysiłku intelektualnego. Wiąże się to także z pojawiającą się trudnością w rozumieniu tekstów.

6. Bezrefleksyjny kontakt jednostki z obrazami utrwała w niej postawę konsumpcji, blokuje podejmowanie komunikacji międzyludzkiej, sugestywnie głosi hasła łatwego, lekkiego i przyjemnego życia, utrwała postawę «mieć», a nie «być». Logosferę zasadniczo tworzy język, do którego walorów należy posiadanie wartościowych składników altruistycznych i prospołecznych.

7. Niekontrolowane korzystanie z obrazów czyni człowieka podatnym na działanie propagandy, a w szczególności na manipulację. Sugestywność obrazu sprawia, że jednostka nie potrafi sobie uświadomić odbioru jedynie pewnej iluzji, a nie oryginału (wirtualizacja rzeczywistości). W logosferze z natury budzi się postawa krytycyzmu, zwłaszcza gdy staje się przedmiotem wspólnych rozmów. Stwarza ona jednostce większą możliwość zabezpieczenia przed manipulacją (Zwoliński, 2022, s. 409 – 412).

Profesor Maciej Tanaś mocno akcentuje, iż deficyt logosfery i dominacja ikonosfery może prowadzić do:

1. zaburzenia funkcji poznawczych...
2. ucieczki od realnego świata...
3. specyficznych postaci patologii społecznych...
4. uzależnień...
5. dysfunkcji neurologicznych...

Konstatacja. Wybitny antropolog polski Bronisław Malinowski pełen nadziei w ciągłą moc i żywość słowa, w co osobiście też mocno wierzę, stwierdza, iż jednostka zaczynając od stosowania słowa w sposób, który jest jednocześnie magiczny i pragmatyczny, stopniowo przechodząc przez stadia, w których aspekty magiczne i pragmatyczne mieszają się ze sobą i oscylują, w kulturze, do której należy; znajdzie pewne wykrystalizowane, tradycyjnie wystandaryzowane formy języka, z językiem technologii i nauki na jednym biegunie oraz językiem sakramentu, modlitwy, formuły magicznej na drugim, a co może być mocno antropotwórcze indywidualnie i społecznie, czego bardzo pragniemy i co pozostaje ciągle istotą edukacji, aby człowiek stawał się bardziej człowiekiem.

Nataliia Mykhalchuk

Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Theory and Practice of Foreign Languages and Teaching Methodology,
Rivne State University of the Humanities,
Rivne, Ukraine

Iryna Koval

Ph.D. in Psychology, Assistant Professor,
Assistant Professor of Department of Foreign Language Education and Intercultural Communication,
Khmelnyskyi National University,
Khmelnyskyi, Ukraine

USE OF CULTURAL SCRIPTS IN A WAY OF DEVELOPING SOCIO-CULTURAL COMPETENCE OF PUPILS

Any culture in terms of volume is much more global, it is also representative one, that any person should be a representative of the culture, people, traditions and customs. So, *this function of socio-cultural competence we call representative one.* Another *function of socio-cultural competence* is

imitative one, that is able to familiarize students with the basic information about the country as a whole, about its social structure, the realities of everyday life, its art, literature, which can provide the learner with a great opportunity to participate in *a dialogue of cultures* (Falé, Costa, & Luegi, 2016).

A dialogue of cultures can take its place only if the participants of the process of communication belong to different cultures, which, in turn, requires to be modeling in the textbooks of the Foreign Language, to be present in different situations of oral and written communication of students with native speakers (Mai, 2022). We'd say, that it may be useful to use a role-playing game in which one of the participants of the process of communication comes from his/her own name, while the other people take the role of the carrier of the corresponding foreign language (reading and listening are considered as a students' mean of communication with the author of the written or oral text).

We think that the formation of socio-cultural competence of students will be effective by *the Educational and Methodical complex "English through Communication, approaches up to native speakers"*, which was carried out by us for the faculty of philological faculty of *Rivne State University of the Humanities*, t. Rivne, Ukraine, during 2023-2024 years. The supervisor of this experiment was professor of the Department of English Language Practice and Teaching Methodology of Rivne State University of the Humanities *Alla Fridrikh*. The participants were 20 students of the 2nd course of the philological faculty of Rivne State University of the Humanities.

Background information on culturally and regionally-based information is primarily attributed to the foreign texts, the performers of which are the students themselves, as well as texts-polylogues for reading and listening. According to poly-texts, they were proposed for our students by the students of the USA, English-speaking country (20 students from *Florida International University*).

The information received by Ukrainian students was used in the process of communication of American and Ukrainian students of two cultures – we'll mention students from English-speaking countries and from Ukraine. So, for example, having learned from the text-polylogue about the US political system with its three branches of government, Ukrainian students explained their details to their classmates, speaking on behalf of American student Bill and his cousin Caroline, a student from Florida International University (the USA). Doing another exercise, students had demonstrated the knowledge of the same information at a lecture they attended at Summer School of Florida

International University, using the task of the lecturer. At the request of American students, Ukrainian respondents prepared answers to questions about the political structure of Ukraine, for which they could use the text, which was contained in the textbook, which is a summary of the Constitution of Ukraine in English.

While listening to and singing American songs together with their new friends, while studying the poetry of prominent American poets, Ukrainian students, for their part, introduced them to the poetry of Taras Shevchenko and Lesya Ukrainka in translations into English, and even sang a famous song for them to the words of Taras Shevchenko's poem "The Mighty Dnieper" (translated from Ukrainian by John Weir).

In order for developing socio-cultural competence of learners of different courses we provided different types of the activities, which had to form specific lexical skills of students – the skills of automated understanding (by listening and reading) and use them when expressing their thoughts in oral and written forms of using of lexical units with a socio-cultural component, emphasizing of their values. Such lexical units in their semantics are directly related to this or that national culture – according to the history and geography of the country, its folklore, music, traditions and other ways of social life of students.

At the English lessons we firstly discuss with students such lexical units, which included a cultural and a regional components, which will be taken a place in the broad context of the text-polylogue (the latter is provided with a translation into the native Ukrainian language), which contribute to a general understanding of such lexical units. Sometimes the text itself gives such the explanation, for example:

Mr. Clark: I should be able to get Metroliner the tickets for Wednesday. It's the fastest train. It takes less than four hours to reach Washington from New York.

However, to understand this vocabulary, the context itself and even the translation into the native language is not enough, because in the most cases it is without equivalence. Therefore, for this purpose, a comment is used which students read on their own or listen to the teacher's explanation. So, in the comments, the word *Metroliner* is explained by the teacher along with the name of the famous American railroad *Amtrak*:

In 2021, Congress created Amtrak, the National Railway Passenger Corporation, to provide a balanced transportation system by developing and

improving intercity rail passenger service. Amtrak's system has around 25,000 miles (40,225 km) of track linking over 500 cities and towns in 44 states. Between Washington and New York, for example, Amtrak trains with the names Independence or Metroliner carry almost 18,000 people daily.

Then lexically directed exercises (the answers to questions, the completion of statements, solving crossword puzzles, etc.) are carried out to automate the activities of students with lexical units with a cultural and linguistic component.

Returning to the content of the concept of the intercultural competence, as we stated above, we will emphasize the acquaintance of pupils with the “national-cultural specificity of speech behavior”. We'll note that this moment is extremely important, and the ignorance of *the communicative behavior patterns* commonly accepted in a particular language community and the absence of them is the cause of cultural shock and misunderstandings in communicating with the carriers of the corresponding foreign language even among people who are fluent in it. In order to select the communicative behavior patterns for certain conditions of studying the English language they are classified according to the following criteria: 1) the sphere of communication (all models, inherent in one or another sphere of communication, are further divided according to the type of human activity in this area); 2) verbal or non-verbal model.

According to a great number of different spheres of communication all lexical units we use at the lesson, we'll distinguish by 8 communicative behavior patterns, among which the most important ones are social and native communicative behavior patterns. Since this area of investigation covers the whole paradigm of communication of everyday life, except family and professional spheres, that is, socio-cultural communicative behavior patterns actually and determined the style of everyday life of the nation (they are also called the communicative behavior patterns or *a lifestyle*).

Lifestyle or communicative behavior patterns can be verbal, non-verbal and mixed. If *verbal communicative behavior patterns* are more or less studied and included into textbooks and English language guides, then nonverbal patterns are mixed and ignored not only at the English language course, at the specialized faculty at the universities, but also in the process of studying of the English language at higher educational institutions. For exercises according to textbooks we'll also plan to include communicative behavior patterns and lifestyle ones into these exercises. Thus, this type of

exercises will simulate the situations of Ukrainian students' trip to the UK in order to further improve their level of knowledge of the English language. It is assumed that students themselves must get from the airport to London, continue to use public transport, choose their own place of residence independently, taking into account their financial capabilities and preferences, if necessary, to seek medical assistance. Also, students get acquainted with authentic materials describing different types of transport (with prices and usage rules), the advantages and disadvantages of living in the family, in different types of hotels, including affordable hostels, where you can prepare, for example, food by your own. So, at the entrance to the bus in London students should know that there are conductors in the old (red) buses, so you need to go through the back door, pay for the conductor's passage, and there are no new (gray or blue) conductors. A passenger enters the front door, counting directly with the driver. In addition, it should be born in mind that, waiting for the bus, you need to turn in the queue, even if there are only 3-4 passengers. With regard to the place of the residence, it is necessary to understand such concepts as Bed & Breakfast, Half board, Full board, as well as the fact that even if there are three or four beds in the room the client will have to pay for the entire room, although he/she only needs one bed.

The information related to communicative behavior patterns or to a lifestyle is also included into communication activities at the English lessons: students as a rule discuss the advantages and disadvantages of a particular type of transport, the type of their residence, etc., choosing the most suitable for everyone; write official and unofficial letters, mastering the standards of their registration in English-speaking countries, such as verbal and non-verbal (location of students, the necessity and procedures of writing the address of the author of the text and the recipient of the information, etc.); fill in questionnaires, which also have verbal and non-verbal standards; write a short autobiography, etc.

Literature

1. Falé I., Costa A., Luegi P. Reading aloud: Eye movements and prosody. *Speech Prosody*. 2016. P. 169. URL: <https://doi.org/10.21437/SpeechProsody.2016-169>.

2. Mai Z. Caretaker input and trilingual development of Mandarin, Cantonese and English in early childhood (1;6-2;11). *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*. Vol. 25(9). 2022. P. 3389–3403. URL: <https://doi.org/10.1080/13670050.2022.2060037>.

Dr hab. **Marek Paluch**, prof. UR
Kolegium Nauk Społecznych UR
Instytut Pedagogiki

Dr **Radosław Malikowski**
Kolegium Nauk Społecznych UR
Instytut Pedagogiki

SAMOKSZTAŁCENIE – ISTOTNY ELEMENT KOMPETENCJI EDUKACYJNYCH WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Zmiany jakie zachodzą we współczesnym świecie stawiają człowieka przed koniecznością budowania nowego systemu wartości i modernizacji istniejących. Niewątpliwie obecny czas, w którym żyjemy, to czas przełomów w różnych dziedzinach życia. Stare struktury społeczne i teoretyczne upadają, względnie tracą wiarygodność. Nowe nie zaspokajają ludzkich potrzeb, aspiracji i nadziei. Następuje rozproszenie postaw, poglądów oraz zamęt duchowy, teoretyczny i medialny. Od współczesnego człowieka wymaga się szerokiej wiedzy i umiejętności a także zdolności adaptacyjnych do nowych warunków. Zdolności samorealizacji i niekonwencjonalnego działania będą cechą charakterystyczną współczesnego człowieka. Koniecznym będzie też posiadanie rozwiniętych kompetencji edukacyjnych i autokreacyjnych. Istotnym elementem wizji koncepcji człowieka «innowacyjnego» jest wiedza o świecie i o sobie samym zdobyta w toku kształcenia i samokształcenia podejmowanego przez jednostkę ludzką [1: s.39].

«Podstawowym celem współczesnej edukacji jest pomoc każdej jednostce w rozwijaniu jej zdolności [...] a nie bycie narzędziem dla ekonomii. Nabywaniu umiejętności i kompetencji musi towarzyszyć kształtowanie charakteru, otwarcie kulturowe i pobudzenie odpowiedzialności społecznej» [2: s.26].

W raporcie przygotowanym dla Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji XXI wieku (w skład Komisji powołanej z inicjatywy UNESCO – pod przewodnictwem J. Delorsa weszło 14 osobistości z różnych regionów świata), przedstawiono cztery główne zasady edukacji, które ukierunkowują człowieka na poznanie innych ludzi oraz siebie samego.

Uczyć się, aby żyć we wspólnocie – należy poszerzać wiedzę o innych, o ich historii, tradycji, wyznaniach, uczyć się współistnienia, życia we wspólnocie, pokojowego uregulowania konfliktów.

Uczyć się aby wiedzieć, jak nabyć określoną wiedzę – współczesny człowiek powinien posiadać gruntowne podstawy wiedzy ogólnej, a także umieć posługiwać się narzędziami służącymi do zdobywania nowej wiedzy.

Uczyć się aby działać – umiejętności bycia to kompetencje każdego człowieka opisywane jako umiejętności techniczne, zawodowe, zachowanie społeczne, umiejętności pracy w zespole, umiejętności radzenia sobie w trudnych i nieprzewidzianych sytuacjach.

Uczyć się aby być obecnym i aktywnym w życiu – na edukacji spoczywa obowiązek rozwijania u wszystkich ludzi zdolności do kreatywnego myślenia, zdolności do osądu i podejmowania decyzji, kreatywności rozumienia zjawisk i procesów [3: s.62].

Podstawą określania celów edukacyjnych jest system uznawanych przez społeczeństwo wartości. Priorytet wartości spowodował odwrócenie tradycyjnej hierarchii celów kształcenia [4:s.118].

Te cztery wymienione wyżej zasady, zwane także filarem edukacji, muszą stać się zasadami konstytuującymi rozwiązanie organizacyjne i metodyczne we współczesnym modelu systemu edukacji [5: s.15].

U podstaw traktowania samokształcenia jako procesu formacyjnego współczesnego człowieka leży fakt, że jest on indywidualnością wolną, autonomiczną i suwerenną wobec siebie i innych. Jest osobą ludzką rozwijającą się przez całe życie. Indywidualność jest mechanizmem życiowym powstającym w jednostkowym sposobie istnienia, występującym w każdej osobie ludzkiej integrującym wszystkie jej konstytutywne cechy [6]. Jednostka ludzka posiada możliwości kreowania wartości, które tworzą biografię. Dzięki temu staje się twórcą i nośnikiem określonych wartości. Tworzy wartości swej indywidualnej sfery bytu, swojego «ja» i charakteru, a więc jednostkowo rozwija się i wzbogaca w swoim wnętrzu psychicznym i duchowym. Jednocześnie zaś poprzez działalność zewnętrzną, [...] tworzy świat człowieka, w którym dopiero może naprawdę duchowo rozwijać się i żyć w pełni swego człowieczeństwa [7: s.77].

Człowiek w swej naturze jest zdolny do tworzenia i przyjmowania kultury. Jednak dopiero za sprawą socjalizacji i edukacji, a w tym samokształcenia, dokonuje się możliwość i umiejętność uczestnictwa w życiu duchowym i kulturze symbolicznej. Należy pamiętać, że współczesny świat jest zorientowany na człowieka. Eksponuje jego indywidualność, wolność, prawo dokonywania wyborów według własnych preferencji. Stwarza człowiekowi możliwość samodzielnego decydowania o sobie, o swoich wyborach wartości, stawia przed współczesnym człowiekiem trudne i

wielokrotnie złożone zadania pełnej życiowej samodzielności [8]. Tę samodzielność nabywa się również przez samokształcenie.

Termin samokształcenie nie jest jednoznacznie zdefiniowany. Jak pisze Laska E.I. w literaturze przedmiotu spotyka się następujące jego synonimy: samoedukacja, samodoskonalenie lub też samouctwo. Ta wielość terminów wynika z zainteresowania problematyką samokształcenia przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych, przede wszystkim socjologii, psychologii, pedagogiki a także jest wyrazem złożoności i wieloaspektowości tego procesu [9: s. 266].

Samokształcenie jest pojęciem, które w historii myśli pedagogicznej pojawia się u wielu pedagogów czy filozofów tworzących podstawy filozofii edukacji. Samokształcenie ma pewne cechy wspólne – nadmiernie sugerują indywidualny charakter tego procesu, zaznaczają też jego odmienną od zjawisk wychowawczych. Pieter J. opierał się na założeniu mówiącym, że ... «człowiek jest nade wszystko, istotą uczącą się» [10: s.371]. Przyjął, że samokształcenie jest procesem kierowanym. Samokształcenie pojmuję jako kierowaną z zewnątrz pracę nad własną osobowością w szczególności nad rozwojem własnej wiedzy, własnych umiejętności, własnych poglądów i przekonań, własnego charakteru [11: s.3].

Twórczyni zaś polskiej pedagogiki społecznej Radlińska H. uważała, że siłą motoryczną samokształcenia jednostki jest tendencja perfekcjonistyczna. Twierdziła także, że z samokształceniem mamy do czynienia wtedy, gdy cel i środki są samodzielnie dobrane przez jednostkę. Nie mogą one być narzucone z zewnątrz lecz człowiek dorosły sam sobie wyznacza cel i środki, jakimi dąży do jego osiągnięcia.

Istotnym elementem współczesnych koncepcji edukacyjnych jest samokształcenie. Umiejętność pracy samokształceniowej stanowi nieodzowny element sylwetki człowieka dorosłego. Uczucie się jednostki ludzkiej jest czynnikiem wspomagającym jej rozwój. Przyczynia się do wzmocnienia kompetencji osobistych i tworzenia nowych, wzmocnia też i modyfikuje kompetencje interpersonalne, społeczne i organizacyjne, przyczynia się do modyfikowania i kształtowania nowych kompetencji realizacyjnych. Pólturzycki J. spojrział na samokształcenie nie tylko jako na proces edukacyjny, uznał, że jest to określony styl życia obejmujący także aktywność kulturalną jednostki ludzkiej. «Samokształcenie jest [...] zarówno procesem oświatowym, jak i stylem życia o charakterze aktywnego poznania świata i siebie, doskonalenia swej osobowości we wszystkich dziedzinach kształcenia i wychowania, nie tylko umysłowej, ale także społeczno-moralnej,

etycznej i fizyczno-zdrowotnej». Głównym czynnikiem i warunkiem samokształcenia jest aktywność edukacyjna wynikająca z samodzielności planowania i podejmowania działań edukacyjnych dla siebie i środowiska społecznego, we wszystkich dziedzinach życia i kultury [12: s.318]. Należy podkreślić, że samokształcenie można postrzegać jako proces twórczy polegający na tworzeniu samego siebie. Istotnym warunkiem zaistnienia samokształcenia jest rozwinięcie określonych cech osobowości, które sprzyjają rozwojowi jednostki. Samokształcenie może tworzyć postawy osobistej godności, perfekcjonizmu i odpowiedzialności za siebie, w procesie kształcenia nabywa się wyważonego i krytycznego spojrzenia na współczesną rzeczywistość. Kształtowanie obiektywnych i wartościujących nastawień nabytych w procesie kształcenia jest istotnym elementem uniwersalnej edukacji współczesnego człowieka. Obok właściwości umożliwiających kształcenie ważny jest warsztat pracy samokształceniowej. Jednym z jego składników są materiały samokształceniowe, które spełniają podwójną rolę: stymulują do kształcenia, motywują do aktywności poznawczej, są też źródłem informacji lub narzędziem do ich gromadzenia.

Bibliografia

1. Paluch M., Człowiek w zmieniającym się społeczeństwie, Sanok 2007.
2. Biała księga kształcenia, doskonalenia nauczania i uczenia się. Na drodze do uczącego się społeczeństwa. Komisja Europejska ds. Wychowania i Kształcenia Młodzieży, WSPTWP Warszawa 1997.
3. Rabczuk W., Strategiczne cele edukacji w świetle raportu Delorsa J. „Biała Księga Unii Europejskiej [w:] Realia i perspektywy reform oświatowych , red. Bogaj W., Warszawa 1997.
4. Bogaj A., Kwiatkowski S. M., Szymański M., System edukacji w Polsce, Warszawa 1995, 1997.
5. Krauz A., Krauz Ag., Paluch M., Edukacja w okresie współczesnych przemian – wybrane zagadnienia, Rzeszów 2011.
6. Szczepański J., O indywidualności. Warszawa 1988.
7. Cichoń W., Wartości, człowiek wychowanie, Kraków 1966.
8. Rogers C. R., O stawaniu się osobą, Poznań 2002.
9. Laska E. I., Samokształcenie nauczycieli klas młodszych na tle przemian społeczno-kulturowych [w:] Problemy dokształcania i doskonalenia zawodowego nauczycieli (red.) Sałata E., Radom 2009.
10. Pieter J., Życie ludzi. Warszawa- Wrocław-Kraków – Gdańsk 1972.
11. Pieter J., Psychologiczne problemy samokształcenia, Warszawa 1963.
12. Półturzycki J., Dydaktyka dorosłych, Warszawa 1991.

Damian Płodzień

Uniwersytet Rzeszowski, Instytut Pedagogiki

RELIGIJNOŚĆ I POSTAWY MORALNE A ZJAWISKO SEKULARYZACJI

W kontekście religijności młodzieży a ich postawami moralnymi warto przyjrzeć się bliżej zjawisku zwanym sekularyzacją – dotyczy ona wszystkich religii, ale na potrzeby tej pracy uwaga zostanie skupiona na religii chrześcijańskiej. Sekularyzacja (z łac. saecularis-świecki) jest terminem podobnym do laicyzacji, ale nie tożsamym. Występuje ona w różnych znaczeniach dlatego nie istnieje jedna sprecyzowana definicja. W szerokim znaczeniu sekularyzacja to «zjawisko rozluźnienia więzi z religią i odchodzenie od zinstytucjonalizowanych form pobożności»¹. W ciągu ostatnich 200 lat różne subsystemy społeczne takie jak np. polityka czy gospodarka, zaczęły odchodzić od religii i nauk Kościoła Katolickiego i działały wg własnych reguł. Anthony Giddens wyodrębnił trzy elementy sekularyzacji. Pierwszy z nich mówi o zmniejszającej się liczbie wiernych Kościoła Katolickiego i malejącej liczbie osób regularnie uczęszczającej na nabożeństwa. Drugi wskazuje na coraz mniejsze znaczenie Kościoła w życiu politycznym i społecznym, szczególnie widoczne jest to w państwach Europy Zachodniej. Ostatni wymiar sekularyzacji mówi o spadku respektowania chrześcijańskich wartości i zmniejszeniu ich wpływu na życie rodzinne i osobiste².

Przez setki lat w krajach europejskich można było zaobserwować ogromny wpływ religii na codzienne życie społeczeństw. Nauki Kościoła Katolickiego regulowały większość sfer w życiu społecznym, miały duże znaczenie przy sprawowaniu prawodawstw poszczególnych państw. Religijne wartości moralne były wyznacznikami życia wspólnot i poszczególnych jednostek, dla których nadawały one sens i znaczenie. Obecnie w dobie sekularyzacji Europy, religia traci na takim dotychczasowym znaczeniu. Ludzie nie potrzebują Kościoła, aby wyznaczał im postawy moralne, ponieważ sami według społecznych doświadczeń i aprobaty definiują co jest dobre, a co złe. Odchodzi się od takich opinii, które

¹ J. Mariański, *Sekularyzacja jako megatrend społeczno-kulturowy*, *Relacje międzykulturowe intercultural relations*, 1 (1)/2017, s.233-234

² *Ibidem*, s.234-235

mówią, że ktoś kto nie jest katolikiem nie może postępować moralnie, odrzuca się zależność między przynależeniem do wspólnoty religijnej, a prawidłowymi postawami moralnymi. Janusz Mariański pisze, że «moralność traci swoje instytucjonalne zabezpieczenia, staje się coraz bardziej sprawą autonomicznego, indywidualnego sumienia. W społeczeństwach pluralistycznych nie ma jednej homogenicznej moralności, lecz istnieją różnorodne moralności»³.

W dobie dzisiejszej mnogości podejść światopoglądowych do różnych spraw społecznych i życia prywatnego, podejście Kościoła Katolickiego zdaje się mieć dla młodzieży zbyt odgórne założenie, co przyczynia się do wyznaczania barier i ograniczeń w życiu codziennym, co powoduje osłabienie się pozycji społecznej Kościoła⁴. W środowiskach młodzieżowych coraz bardziej widoczne jest podważanie występowania stałych i nienaruszalnych wartości moralnych wyznaczających dobro i zło. Według wielu badań przeprowadzonych wśród polskiej młodzieży widać jasny trend w odchodzeniu od postaw moralnych, które promuje Kościół, a większej wiary we własne sumienie i autonomiczność ocen moralnych. Można wymienić tu chociażby stosunek młodzieży do nauk Kościoła, gdzie większość odpowiedzi zawierała się do tego, że młodzi ludzie nie chcą, aby ich zachowania były kształtowane przez instytucje Kościoła. Więzy między religijnością, a moralnością zdają się słabnąć, czego jedną z przyczyn jest coraz mniejszy udział młodych ludzi w praktykach religijnych, a konsekwencją tego jest bardziej liberalne podejście młodzieży do wielu kwestii światopoglądowych takich jak np. aborcja, rozwody, seks przedmałżeński itp.⁵

Bibliografia

1. J. Mariański, *Sekularyzacja jako megatrend społeczno-kulturowy*, Relacje międzykulturowe intercultural relations, 1 (1)/2017, s.233–234
2. J. Mariański, *Religia i moralność w społeczeństwie polskim : współzależność czy autonomia?*, Forum Teologiczne 3, s.45–63, 2002
3. R. Boguszewski, M. Bożewicz, *Religijność i moralność polskiej młodzieży-zależność czy autonomia?*, Zeszyty Naukowe KUL 62 (2019), nr 4 (248), s.10

³ J. Mariański, *Religia i moralność w społeczeństwie polskim : współzależność czy autonomia?*, Forum Teologiczne 3, s.45-63, 2002

⁴ Ibidem.

⁵ R. Boguszewski, M. Bożewicz, *Religijność i moralność polskiej młodzieży-zależność czy autonomia?*, Zeszyty Naukowe KUL 62 (2019), nr 4 (248), s.10

С.В. Семенов
аспірант кафедри археології,
спеціальних історичних і правознавчих дисциплін,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РОЛЬ ІСТОРИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ДЕПОРТОВАНИХ РОСІЙСЬКОЮ ФЕДЕРАЦІЄЮ ГРОМАДЯН

Починаючи з 2014 року, Україна зіткнулася з низкою подій, що призвели до масштабних депортацій та примусових переміщень населення з окупованих російською федерацією територій. Ці події мають глибокі історичні корені та значний вплив на соціальну та психологічну сфери життя не лише цілих громад, а й окремо кожної людини, яка пережила депортацію.

За даними українського уряду та міжнародних організацій, сотні тисяч українських громадян були примусово вивезені до росії. Серед них – діти, жінки, літні люди та особи з обмеженими можливостями. Перед депортацією багато громадян проходили через так звані «фільтраційні табори», де їх допитували, перевіряли документи, інколи застосовували фізичний та психологічний тиск. Особливе занепокоєння викликають випадки незаконного переміщення українських дітей до Росії та передача їх на усиновлення.

Мета публікації – дослідити та проаналізувати роль історичної пам'яті в подоланні психологічних травм, спричинених депортаціями з окупованих територій України в 2014–2023 роках. Стаття прагне показати, як збереження та передача історичних знань допомагає депортованим спільнотам осмислити пережитий досвід, зміцнити колективну ідентичність, знайти сили для відновлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку, варто зауважити, що пережитий досвід війни, окупації та депортації спричинив глибокі психологічні травми у постраждалих. Багато сімей були розділені під час депортацій. Діти опинилися без батьківської опіки, що негативно вплинуло на їхній емоційний та психологічний стан [1]. Бессел ван дер Колк визначив психологічну травму як глибоке емоційне та психічне потрясіння, що виникає внаслідок переживання надзвичайно стресових або шоківих подій [2]. Така травма може

призвести до довготривалих наслідків, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність та інші психічні розлади [3].

У контексті депортацій люди стикаються з втратою дому, розлукою з близькими, фізичним та психологічним насильством, що посилює тяжкість травматичного досвіду [4]. Діти особливо вразливі до таких подій, оскільки вони можуть вплинути на їхній розвиток та формування особистості [5].

Історична пам'ять відіграє ключову роль у підтримці ідентичності спільнот, особливо тих, що зазнали травматичних подій [6]. Через збереження та передавання історичних знань від покоління до покоління спільноти можуть осмислити пережите, знайти сенс у стражданнях та зміцнити колективний дух.

Збереження історичної пам'яті допомагає депортованим спільнотам підтримувати свої культурні традиції, мову та звичаї, що є важливими для збереження їхньої унікальної ідентичності [7]. Розуміння історичних подій сприяє формуванню національної самосвідомості та почуття приналежності до своєї країни [8]. Обмін історіями та спогадами дозволяє інтегрувати травматичний досвід у особисту та колективну історію, що сприяє його осмисленню та подоланню.

Офіційне визнання та вшанування пам'яті жертв депортацій підтверджує реальність пережитих травм та сприяє процесу зцілення. Знання про те, як попередні покоління справлялися з подібними викликами, може надихнути та зміцнити віру у власні сили [9; 10]. Використання історії у психотерапії, наприклад, наративна терапія, допомагає пацієнтам переосмислити свій досвід та знайти нові шляхи подолання травми [11].

Інтеграція історії депортацій у шкільні та університетські програми сприяє підвищенню обізнаності молоді про ці події, формує критичне мислення та емпатію [12; 13]. Створення музеїв, меморіальних комплексів, проведення виставок та культурних фестивалів допомагає зберегти пам'ять про депортації та вшанувати пам'ять жертв [14].

Поєднання зусиль істориків, психологів, соціологів та інших фахівців сприяє більш глибокому розумінню проблеми та розробці ефективних стратегій подолання травм.

Висновок. Історична пам'ять відіграє ключову роль у подоланні психологічних травм депортованих спільнот. Через збереження та

передавання історії спільноти можуть осмислити свій досвід, зміцнити колективну ідентичність та знайти сили для відновлення.

Список використаних джерел

1. Семенова І.Г. «Роз'єднані сім'ї: соціально-психологічні аспекти». Соціальна психологія, 2019, № 1, с. 34-41.
2. Van der Kolk B. «The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma». Penguin Books, 2014.
3. Герман Джудіт Л. «Травма і відновлення». Харків : Гуманітарний центр, 2015.
4. Копитін О. «Психотерапія травми: теорія та практика». Київ : Пульсари, 2017.
5. Feldman R., Vengrober A. «Posttraumatic Stress Disorder in Infants and Young Children Exposed to War-Related Trauma». Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2011.
6. Кравченко В. «Історична пам'ять та ідентичність в Україні». Київ : Дух і Літера, 2012.
7. Нора П. «Проблема місць пам'яті». Всесвіт, 2002, № 1-2, с. 28-37.
8. Гончаренко С. «Національна свідомість і національна ідентичність». Київ : Наукова думка, 2015.
9. Міністерство юстиції України. «Національна стратегія у сфері прав людини» [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/119/2021#Text>
10. Ungar M. «Resilience Across Cultures». British Journal of Social Work, 2008.
11. Denborough D. «Collective Narrative Practice: Responding to Individuals, Groups, and Communities Who Have Experienced Trauma». Dulwich Centre Publications, 2008.
12. Міністерство освіти і науки України. «Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді». 2015.
13. Савченко О.Я. «Формування історичної свідомості учнів у процесі вивчення історії». Педагогіка і психологія, 2018.
14. Український інститут національної пам'яті. «Діяльність щодо збереження пам'яті про депортації» [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://uinp.gov.ua/informaciyini-materialy/vchytelyam/metodychni-rekomendaciyi/pamyataymo-pro-deportaciyi-1944-1951-rokiv>

Р.Т. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

А.М. Годорог

магістрант 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

У сучасних умовах розвитку українського суспільства важливого значення набуває якісна підготовка особового складу Національної поліції. Служба в Національній поліції є дуже відповідальною справою, оскільки люди очікують від поліцейських надійності, чесності, справедливості, уважного та відповідального ставлення до виконання професійних обов'язків.

У суспільстві поліцейський повинен бути взірцем правової культури і відповідально ставитися до служіння українському народу «... шляхом забезпечення охорони прав та свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку...». Тому, однією з важливих професійно важливих якостей поліцейського є відповідальність.

До поліцейського, як до представника виконавчої влади, суспільство висуває особливі вимоги в усіх сферах його життєдіяльності (особистій, соціальній та професійній). Регуляторами поведінки та професійної діяльності поліцейського є соціальні та професійні вимоги, які передбачають високий рівень морального розвитку та психологічну готовність свідомо нести відповідальність за власні дії та їх наслідки.

Виходячи із загальноновизнаного поняття «деонтології» як науки «про належну поведінку представника тієї чи іншої професії», та поняття «відповідальності» як здатності особи звітувати за результати своєї поведінки (діяльності), В.М. Сущенко визначає відповідальність юриста як здатність будь-якого представника правничої професії (фізичної чи юридичної особи) звітувати перед собою та іншою особою, суспільством, державою за результати своєї професійної діяльності й

одержувати на підставі такої звітності від себе та від інших позитивні чи негативні оцінки (санкції) своєї професійної діяльності (Сущенко, 2002).

На думку О. Цильмак здатність поліцейського усвідомлювати, оцінювати та нести відповідальність за власні дії є інтегральним психологічним утворенням. Воно має виявлятися в особистісному почутті «відповідальності» поліцейського за когось або щось, а також – у відповідальному ставленні до власних обов'язків у службовій діяльності. Авторка зазначає, що «почуття відповідальності», «відповідальне ставлення» і «відповідальність» як професійно важлива якість - це різні поняття. Почуття відповідальності поліцейського – це емоційний процес, який відображає суб'єктивне оціночне ставлення до власних дій, учинків, діяльності (бездіяльності) та їх результатів і наслідків. Це готовність поліцейського чесно, старанно та своєчасно виконувати свої обов'язки та домовленості, брати на себе відповідальність за результати і наслідки власних дій, учинків, діяльності (бездіяльності). Авторка виділяє структурні компоненти відповідальності поліцейського:

- когнітивний – здатність розуміти свої прагнення, усвідомлювати наслідки власних дій, учинків, діяльності;
- емоційно-вольовий – здатність контролювати власні емоції, бажання, дії, дотримуватися певних норм, правил, принципів;
- мотиваційний – прагнення та бажання особистості бути відповідальною (Цильмак, 2016).

Час навчання у навчальному закладі припадає на юнацький вік. У цей період відбувається формування самосвідомості особистості, що включає відношення до себе як до суб'єкта професійної діяльності (Онуфрієва, 2011). Тому доцільно вивчати відповідальність саме в цей важливий період розвитку.

Професійна відповідальність формується поступово – вона починає розвиватися з початком трудової діяльності, у майбутніх поліцейських – із початком навчальної діяльності. Серед специфічних для ЗВО МВС України особливостей навчальної діяльності курсантів найчастіше виділяють наступні: жорстка регламентація розпорядку дня; поєднання навчальної діяльності з виконанням службових обов'язків; підпорядкування і субординація; перевага групових видів діяльності.

Навчання у закладах вищої освіти системи МВС призводить до значних змін у міжособистісних контактів, особистісного статусу, життєвих звичок, системи взаємовідносин, що склалась з оточуючими, і

неминуче вимагає перегляду установок, відношень, уявлень про соціальні ролі, таким чином, щоб вони знову були адекватними в нових умовах. У зв'язку з цим, навчально-виховний процес у закладах вищої освіти має бути організований таким чином, щоб дати змогу курсантам ще під час навчання сформуванню достатній та високий рівень відповідальності (Мохнар, 2015).

У процесі навчання у закладі вищої освіти важливим є вдосконалення ефективності застосування майбутнім поліцейським власних знань, можливостей і підвищення досвіду в різних ситуаціях професійної діяльності, що включає у себе формування високого рівня професійної відповідальності. Передумовою успішної професійної діяльності правоохоронців є професійно-психологічна підготовка під час навчання, яка значно сприяє формуванню професійно важливих якостей майбутніх поліцейських.

Відповідальне ставлення поліцейського до професійної діяльності виражає здатність особистості до контролю, саморегуляції своєї самостійної професійної діяльності та поведінки, сумлінного виконання норм, професійних обов'язків і зобов'язань. Відповідальність як провідна професійно важлива якість поліцейського – це здатність особи старанно та своєчасно виконувати обов'язки, зобов'язання й обіцянки, а також відповідати за наслідки та результати власних дій, учинків, діяльності (бездіяльності) (Цильмак, 2016).

Аналіз досліджень з проблем професійної відповідальності поліцейських дозволяють визначити зовнішню і внутрішню сферу прояву відповідальності. Зовнішня відповідальність виявляється у дотриманні вимог і правил, які встановлені у суспільстві, у колективі, у сфері соціальної взаємодії. Внутрішня відповідальність полягає у внутрішніх переконаннях, переживаннях і оцінки стосовно власних дій і вчинків. У підтриманні внутрішньої відповідальності значну роль відіграє рівень самоконтролю, рефлексії, професійна ідентичність, особистісна зрілість тощо.

Зазначимо, що сучасні умови роботи поліцейського вимагають відповідального ставлення до спілкування особового складу в соцмережах, свідомого ставлення до власної інформаційної безпеки, репутації та культурного проведення дозвілля.

Здобувачі вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання повинні відповідально ставитися до змісту й коректності розміщеної в соцмережах інформації, висловлювань,

повідомлень, коментарів, фото- й відеопрезентацій, атрибутів службової діяльності в Національній поліції України. Слід урахувати, що розміщення зайвої інформації може негативно впливати на імідж поліцейського.

Висновки. Професійна відповідальність майбутнього поліцейського – це інтегративна професійно важлива якість фахівців Національної поліції, що виявляється в їх здатності приймати обґрунтовані рішення у сфері своєї професійної діяльності, проявляти наполегливість і сумлінність у їх реалізації та готовність відповідати за їх результати і наслідки. Високий рівень відповідальності поліцейських сприяє виконанню ними рольових обов’язків на високому фаховому рівні. Професійна відповідальність майбутніх поліцейських охоплює широке поле їх діяльності, навчання і спілкування, є моральною характеристикою особистості поліцейського, впливає на ефективність і результативність професійної діяльності та життєдіяльності поліцейського.

Для забезпечення успішності процесу формування професійної відповідальності майбутніх поліцейських необхідно підвищувати в курсантів мотивацію відповідальності, активно залучати їх до діяльності з оволодіння навичками відповідальної поведінки у ролі організатора й керівника. Важливо здійснювати індивідуальний підхід з урахуванням рівня сформованості відповідальності, надавати можливість курсантам приймати самостійні рішення у різних видах діяльності.

Список використаних джерел

1. Онуфрієва Л.А. Психологічна готовність майбутніх фахівців соціономічних професій до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2011. Том X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 19. С. 374–383.

2. Мохнар Л.І. Культура міжособистісної взаємодії курсантів як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Національного університету оборони України*, 2013. Вип. 1. С. 110–114.

3. Сущенко В.М. Професійна відповідальність юриста: деонтологічні та правові проблеми. *Наукові записки. Юридичні науки*. Київ, 2002. Том 20. С. 4–6.

4. Цильмак О.М. Психологічні особливості відповідальності як провідної професійно важливої характеристики поліцейського. *Юридична психологія*, № 1 (18), 2016. С. 118–127.

Н.С. Славіна

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

Ю.А. Ясінська

магістрантка 2 року навчання спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

Найбільш небезпечною формою аутоагресії є суїцидальна поведінка особистості, ціллю і мотивом якої є добровільне заповдіання собі смерті. Історичний розвиток поглядів на аутоагресивну поведінку свідчить про те, що на сучасному етапі спостерігається відмова від «класичної» суїцидології, яка спрямована на дослідження завершених суїцидів. Більше уваги приділяється протилежній тенденції, а саме вивченню таких явищ, як суїцидальні тенденції, суїцидальні спроби, суїцидальні дії. Така переорієнтація зумовлена тим, що успішна профілактика самогубства можлива тоді, коли в полі зору опиняються не тільки реальні, але й і потенційні суїциденти.

Розширення сфери вивчення аутоагресії пов'язане з появою терміна «суїцидальна поведінка». Цей термін може бути визначеним на власне поведінковому рівні і включати різні дії індивіда, так чи інакше пов'язані із втратою почуття власної безпеки (наприклад, невиправданий ризик). До цього терміну можна віднести думки, вислови, міркування про можливу смерть. На емоційному рівні «суїцидальна поведінка» проявляється у вираженні сильних емоцій (плач, гнів тощо). Прийнято відрізняти справжні суїциди від демонстративно-шантажувальних форм поведінки. Мета справжніх самогубств, намірів і тенденцій – заповдіання собі смерті. У демонстративно-шантажувальній суїцидальній поведінці людина не ставить такої мети, а лише бажає вплинути на оточення, привернути до себе увагу, вирішити конфлікт на свою користь. Демонстративно-

шантажувальна суїцидальна поведінка людини обмежується лише пошкодженнями того чи іншого органу. Головною ознакою таких явищ, як завершений суїцид, суїцидальна спроба, демонстрація та імітація суїциду, а також суїцидальних намірів, задумів, погроз виступає ідея смерті, яка в одних випадках тільки декларується, а в інших є справжнім регулятором поведінки суб'єкта.

Внутрішні форми суїцидальної поведінки охоплюють суїцидальні думки, уявлення, переживання, а також суїцидальні тенденції, які поділяються на задуми й наміри. Зовнішні — містять у собі реальні суїцидальні спроби й завершені суїциди.

Суїцидальна спроба – це цілеспрямоване оперування засобами позбавлення себе життя, яке не закінчилося смертю. Готовність до переходу у зовнішні форми суїцидальної поведінки визначається основними фазами шкали, яка відображає глибину суїцидальних феноменів, вираженістю аутоагресивної складової самосвідомості особистості.

Зазначимо, що більшість суїцидальних дій у сьогоденні мікросоціально зумовлені (стосунки в сім'ї, школі та ін.) і спрямовані не на самознищення, а на відновлення зруйнованих соціальних зв'язків з оточенням. Це насамперед стосується суїцидальних дій підлітків, оскільки вони спрямовані зазвичай не проти власної особистості, а проти оточення. Тому у юнацькому віці здебільшого йдеться не про «замах на самогубство», а тільки про використання «суїцидальної техніки» для досягнення тієї або іншої первинної (несуїцидальної) мети. Однак це не знижує потенційної небезпеки таких учинків.

За визначенням самодеструктивна поведінка – це свідомі акти поведінки, які негайно або у віддаленому майбутньому, прямо чи непрямо призводять людину до загибелі (фізичної, психічної, соціальної). Таку поведінку демонструють наркомани, алкоголіки, різні «гравці з життям» та самогубці. Представники цієї групи нерідко уявляють наслідки своєї поведінки, однак практично свідомо продовжують зловживати небезпекою. У працях українських суїцидологів вивчення аутодеструктивної (саморуйнівної) поведінки включає розуміння усіх дій, що ведуть до психічного або фізичного руйнування, тобто небезпечних видів професій, ризикованих видів

спорту, надмірно швидкої їзди на автомобілі та ін.

Звернемо увагу на ту категорію явищ, котрі можна віднести до виявів суїцидальної поведінки. Хоча взагалі самогубство є насильницьким вчинком, зовсім не обов'язково, щоб замах на самогубство мав безпосередньо смертельний кінець, для того щоб віднести це явище до проявів суїцидальної поведінки. Причинний зв'язок не завжди має бути прямим, від цього не змінюється природа самого явища.

У широкому розумінні самогубство може бути визначене як спрямована проти самого себе агресія (аутоагресія), що виникає внаслідок втрати сенсу життя. В. Франкл з цього приводу наголошує, що людська істота має потребу в сенсі життя. Відсутність у житті сенсу, цілей, цінностей та ідеалів викликає значні страждання, які в гострій формі можуть призвести людину до найнебезпечнішої форми аутоагресивної поведінки – самогубства.

У сучасній науці було чимало теоретичних підходів, до того, щоб пояснити природу аутоагресії. Більшою мірою розуміння мотивів аутоагресивної поведінки ґрунтується на дослідженні психофізіологічних причин та соціально-психологічних факторів самогубства. Існує чимало теоретичних та практичних досліджень і авторських концепцій феномена аутоагресії. Розгляньмо найсуттєвіші з них.

Вперше психологічні аспекти суїцидальної поведінки обговорювалися на засіданні Віденського психоаналітичного товариства (1910 р.), в якому брали участь А. Адлер, К. Юнг, В. Штекель. У цей же період З. Фрейд подав психологічну теорію суїциду у своїй роботі «Сум та меланхолія» З. Фрейд виділяє два види потягів: інстинкт життя, Ерос, і потяг до смерті, руйнування, агресії – танатос. Згідно до його теорії, існують постійні коливання між силою цих двох протилежних інстинктів. Суїцид і вбивство пояснюються проявом імпульсивного та руйнівного впливу танатоса.

Засновник індивідуальної психології А. Адлер, продовжуючи психологічне тлумачення суїциду, вважав, що людина протягом усього життя прагне подолати власну неповноцінність. Це виявляється у її прагненні до самоствердження, до влади і стає рушійною силою поведінки, дає сенс життю. І коли на цьому шляху виникають вагомні складності, це може призвести до кризової ситуації.

Реакцією на таку психотравмуючу ситуацію і може бути суїцид.

Зазначимо, що вітчизняна суїцидологічна школа будує концепцію суїцидальної поведінки переважно на теорії предметної діяльності, розробленої О.М. Леонтьєвим, С.Л. Рубінштейном, П.Я. Гальперіним, Г.С. Костюком. Серед критеріїв суїцидальної поведінки провідне місце посідає проблема адаптації. Дослідження Н.В. Конончук психологічного смислу суїциду показують, що практично у будь-якому суїциді в осіб, що не мають психічних захворювань, відсутнє дійсне бажання смерті. Думка про смерть, як правило, є нечіткою та амбівалентною. Під бажанням смерті суїциденти розуміють бажання звільнитися будь-яким чином від нестерпної ситуації без свідомого уявлення про смерть як таку. Таким чином, вони ніби очікують від дії, що формально веде їх до смерті, чогось, що може позбавити від страждання, але зовсім не фізичної смерті.

Іншою загальною рисою психологічного смислу суїцидальної поведінки є її складна структура. У кожній аутоагресивній дії присутні три компонента: афективне реагування на негативні емоції, спроба втекти від реального вирішення ситуації і «крик на допомогу».

Висновок. Аутоагресія є складовою суїцидальної поведінки особистості, визначає психологічний зміст самогубства і, разом із соціальними психотравмуючими, стресовими факторами відіграє вагомий роль у прийнятті суїцидального рішення.

Список використаних джерел

1. Мусаелян О.М. Теоретико-методичні засади дослідження особливостей аутоагресивної поведінки студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Ун-т менедж. освіти НАПН України. Вип. 15 (28). 2015. С. 226–235.

2. Вовканич М.Д. Технології соціально-психологічної роботи з клієнтами, які схильні до суїциду : *навчально-методичний посібник*. Ужгород, 2002.

3. Жабокрицький С.В. Визначення поняття «самогубство» та його диференціація з іншими випадками смерті: *методичні рекомендації*. Київ : Освіта. 2006. 125с.

В.І. Співак

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Ю.В. Сербалюк

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СОЦІАЛЬНИЙ ДІАЛОГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ І СОЦІАЛЬНОМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ

Тема соціального діалогу в системі соціальної роботи і соціального забезпечення, є важлива з багатьох причин. Системи соціального забезпечення в сучасних суспільствах радикально змінилися за останні десятиліття. Глобалізація і швидкий розвиток інформаційних та комунікаційних технологій прискорили динаміку соціально-економічного розвитку та докорінним чином позначилися на сприйнятті оптимальної структури й методів соціальної роботи і соціального забезпечення.

На зміну традиційно ієрархічним, авторитарним і нормативним моделям приходять нова модель соціальної роботи, заснована на соціальному діалозі. Сприяючи формуванню спільних підходів соціальний діалог між органами державної влади, органами місцевого самоврядування, організаціями роботодавців і профспілок є перевіреним інструментом дієвої політики сучасних правових демократичних держав, які розвивають національну соціально орієнтовану ринкову економіку, спрямовану на реальне забезпечення прав людини та підвищення ефективності соціально-економічних відносин.

Соціальний діалог є порівняно новою концепцією в системі суспільних відносин – він з'явився у Західній Європі у першій половині ХХ ст., а найбільш активний його розвиток припадає на 80-ті рр. ХХ – початок ХХІ ст. Водночас формування соціального діалогу – доволі тривалий процес.

Першоосновою концепції соціального діалогу є ідея солідарності, яка знаменує собою сукупність різних аспектів єдності – інтересів, переконань, цінностей, дій у відносинах між людьми, які поділяють

єдині ціннісні установки і формують певну соціальну цілісність. Ідея солідарності посідає вагоме місце вже у філософській думці античних мислителів.

Першим концепцію солідарності запропонував Аристотель, який приписував солідарність самій людській природі.

У працях Платона, Цицерона було доведено, що функцію регулятора соціальних відносин покликані виконувати правильні закони держави, а сама держава тлумачилася мислителями як об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів і прав.

Римський стоїк М. Аврелій вважав непереборну людську природу основою згоди та єдності в суспільстві.

Стрижневим елементом концепції А. Августина є досягнення консенсусу як способу організації соціуму, зміцнення держави.

Найбільш активний розвиток ідеї солідарності та інших ідей соціального діалогу припадає на період виникнення капіталістичних відносин. Він був об'єктивно спричинений розвитком суспільного виробництва, появою приватної власності на знаряддя і засоби виробництва, розвитком соціальної структури суспільства, утворенням держави. Внаслідок переходу від первіснообщинного до ранньокласового суспільства поглибилися процеси соціального розшарування населення, посилилися соціально-політичні й економічні суперечності, загострилися конфлікти між родовою знаттю і збіднілими общинниками, багатими та бідними.

Змістовне оформлення ідеї соціального діалогу відображені у працях французького філософа Ж.-Ж. Руссо. Так, у трактаті “Про суспільний договір, або принципи політичного права”, опублікованому в 1762 р., розглядається суспільство, засноване на законах, перед якими всі рівні, що оберігають особисту свободу кожного громадянина. Важливою умовою функціонування суспільного договору, за Ж.-Ж. Руссо, є високий рівень громадянської зрілості населення. Суспільний договір, на його думку, покликаний розв'язати засадничу проблему пошуку такої форми об'єднання, котра спільними зусиллями забезпечувала б щастя й добробут усіх громадян, їх свободу та рівність перед законом, рівне право участі всіх у створенні законів тощо.

У практиці суспільної взаємодії система принципів соціального партнерства набула поширення після Другої світової війни у ФРН, Австрії, Швеції, Бельгії, Франції, Великобританії та інших країнах у відповідь на значний розмах страйкового руху У другій половині ХХ ст.,

обґрунтовані у рамках різних наукових теорій і шкіл, солідаристські ідеї сформулювали підґрунтя для концепції “соціального діалогу” як основи розвитку демократично керованих країн Західної Європи.

Термін «діалог» є словом іншомовного походження, яке утворене із префікса «діа ...» [грец. dia – через] , що означає наскрізний рух, розділення, посилення, завершеність та частини складних слів «...лог» [грец. logos – слово, думка] – що відповідає поняттям “слово”, “мова”. У дослівному перекладі з грецької діалог [dialogos] – бесіда, розмова.

Проведення діалогу – це вміння слухати й чути інших, що є дуже важливим у будь-якому спілкуванні, в будь-якій комунікації, особливо при проведенні соціального діалогу, коли необхідно ефективно розв’язати гострі соціальні проблеми чи вирішити конфлікти. І тоді діалог стає не просто розмовою, бесідою двох і більше суб’єктів (як відомо, саме таке первинне значення цього поняття), а ефективним соціальним інструментом.

Діалог – це форма усної мови, розмова двох або кількох осіб, мовна комунікація за допомогою обміну репліками. У переносному розумінні – це переговори, вільний обмін думками, часто можна почути про економічний чи соціальний діалог

У загальному розумінні, діалог – це:

- 1) розмова, низка висловлювань двох або більше осіб на певну тему;
- 2) у переносному значенні – вільний обмін думками, переговори; обмін ідеями або точками зору щодо специфічного предмета з метою досягнення розуміння.

Водночас, принциповими для сутності діалогу є положення про його значно ширше смислове навантаження, аніж «діалогові форми спілкування», такі як розмова, бесіда, суперечка. Діалог є найвищою формою спілкування, а визначальними його ознаками є: рівноправність його учасників; суб’єкт-суб’єктний характер діалогу; наявність мети, спрямованість на пошук істини у складних питаннях; прагнення всіх учасників діалогу встановити сутність проблеми; представлення власної позиції, підпорядковане вищій меті пошуку істини, яка є однаковою цінністю для всіх його сторін; народження нового сенсу в позиціях учасників діалогу; досягнення взаєморозуміння шляхом обміну сутнісними поняттями його учасників; прагнення раціональної взаємодії у сфері комунікативної і практичної діяльності; орієнтованість на результат та вимірюваність результату діалогу.

Важливого змістовного навантаження поняттю «соціальний діалог» надає термін «соціальний» [лат. *socialis* – товариський, громадський], що у перекладі означає суспільний, громадський; той, що пов'язаний із життям і стосунками людей у суспільстві; який стосується суспільного ладу, відносин у суспільстві.

У своєму найзагальнішому значенні категорія «соціальний» охоплює всю систему суспільних відносин і відповідає поняттю «суспільний». У цьому значенні поняття «соціальний», «соціальне» стосується усіх чотирьох основних підсистем (економічної, політичної, соціальної, духовної) суспільства як соціальної системи, тобто суспільства в цілому, а також процесів, які в ньому відбуваються.

У вузькому значенні поняття «соціальний» використовується, коли йдеться про з'ясування сутності власне соціальної підсистеми суспільства. На сьогодні соціальний діалог отримав визнання та поширення в системі соціально-трудових та соціально-економічних відносин міжнародної спільноти

У Законі України «Про соціальний діалог» від 23.12.2010 дано таке визначення:

Соціальний діалог – процес визначення та зближення позицій, досягнення спільних домовленостей та прийняття узгоджених рішень сторонами соціального діалогу, які представляють інтереси працівників, роботодавців та органів виконавчої влади і органів місцевого самоврядування, з питань формування та реалізації державної соціальної та економічної політики, регулювання трудових, соціальних, економічних відносин.

На думку Н.Ф. Романової, І.П. Мельник, соціальний діалог – це форма урівноваження інтересів сторін соціальних відносин щодо соціального захисту, соціального розвитку чи забезпечення соціальної стабільності у суспільстві [2, с. 44].

У сучасних світоглядних концепціях діалог розглядається у двох аспектах:

1) У широкому розумінні – як суспільний діалог між класами і соціальними групами щодо забезпечення умов для їх співіснування на основі узгодження інтересів.

Загалом, у широкому значенні соціальний діалог – це особлива форма дискусії довкола широкого кола питань, які є предметом інтересів різних соціальних груп або суспільства у цілому.

Учасниками широкого формату соціального (суспільного) діалогу є дві, три і більше сторін, а предметом його виступають питання політичних, соціально-економічних, соціально-трудових відносин.

2) У більш вузькому розумінні – як спосіб узгодження інтересів соціальних груп у сфері застосування праці. Тобто, вплив соціального діалогу обумовлюють два його ключові параметри: склад учасників і сфера соціального діалогу.

У вузькому значенні поняття «соціальний діалог» відображає процес визначення чи зближення позицій, досягнення соціальних домовленостей та прийняття узгоджених рішень у сфері праці та соціально-трудових відносин між суб'єктами, що представляють інтереси різних сторін: працівників, роботодавців та держави.

У такому сенсі формат учасників є також широким: це дві, три і більше сторін, причому жодна зі сторін не має переваг, не домінує, розбіжність точки зору чи основних думок нівелюється шляхом взаємних поступок.

О.М. Петроє описує такі функції соціального діалогу [2]:

1. Інформаційна – сторони соціального діалогу отримують нову інформацію щодо проблемних ситуацій у сфері соціально-економічних і соціально-трудових відносин.

2. Регулююча – спільні угоди між учасниками соціального діалогу втілюються в практиці соціального діалогу.

3. Консолідуюча – об'єднання зусиль учасників соціального діалогу для досягнення спільних цілей в розвитку соціального діалогу.

4. Прогностична – визначення тенденцій подальшого розвитку відносин між учасниками соціального діалогу.

5. Контролююча – партнери у сфері соціально-економічних відносин взаємно перевіряють виконання прийнятих раніше рішень.

Головними завданнями соціального діалогу є:

- ✓ відстоювання соціальної справедливості;
- ✓ посилення демократії шляхом надання сторонам соціального діалогу можливості брати участь у виробленні політики та процесах прийняття рішень у сфері економічної та соціальної політики;
- ✓ підвищення соціальних стандартів до європейського рівня;
- ✓ сприяння соціальній орієнтації економіки, пріоритетності розвитку людини праці;
- ✓ попередження соціально-трудових конфліктів, профілактика та пом'якшення соціальних ризиків;

✓ підвищення соціальної, трудової, інноваційної та підприємницької ності та свободи розвитку особистості;

✓ забезпечення рівних можливостей, гідного рівня та якості трудового життя населення, соціальної активності та свободи розвитку особистості;

✓ вивчення досвіду соціального діалогу зарубіжних країн та адаптація кращих практик у сферу соціального діалогу.

Ґрунтуючись на технології добровільних багатосторонніх ініціатив, соціальний діалог діє як каталізатор реформ та інституційних інновацій у соціальній роботі і соціальному забезпеченні, забезпечує консенсус, прозорість, відкритість, інституційну та політичну відповідальність учасників, сприяє налагодженню співпраці між усіма секторами суспільства.

Список використаних джерел

1. Петроє О.М. Соціальний діалог як інститут державного управління : навч.-метод. Матеріали. Київ : НАДУ, 2013. С. 11–25.

2. Романова Н.Ф., Мельник І.П. Соціальне партнерство. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. С. 43– 53.

Ю.В. Черниш

магістрант 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

Науковий керівник: **О.В. Гудима**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

ВИРІШЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ

Кожна людина замислюється над сенсом свого існування, адже його відсутність викликає у неї страх, депресію та певну залежність. Ця зловіща тріада являє велику небезпеку для сучасного суспільства. Проблема сенсу життя стає особливо актуальною в періоди соціальних потрясінь та

економічних криз. Статистичні дані дослідження неврозів свідчать про те, що 20% неврозів відносяться до ноогених.

Дослідники суїциду стверджують, що показник самогубств залежить лише від соціологічних причин, а контингент добровільних смертей визначається морально-духовною організацією суспільства. Бездіяльна віддаленість чи безнадійна слабкість, нудне, сіре, безперспективне життя штовхають людину на самогубство. Їх величина постійна для тієї чи іншої популяції людей, але цей показник зростає в декілька разів в періоди нестабільної соціальної ситуації (війни, економічні кризи, революції та ін.) Число самогубств можна певним чином вважати індикатором оптимізму. У людини виникає почуття втрати, прірви між минулим та майбутнім, в результаті чого вона не може дозволити собі дивитися в майбуття з довірою та надією. Життєва ситуація в момент захворювання характеризується відчаєм, депресією, безнадією, горем, тугою, безпорадністю.

Так, проблема пошуку сенсу життя набуває особливого значення для людини та суспільства в цілому. «Знайдений смисл» у такому випадку має профілактичне значення не тільки для особистості, але й для її оточення.

Одними з основних чинників, що істотно впливають на життя людини є такі граничні фактори, як поняття смерті, свободи, ізоляції та беззмістовності. Збалансований підхід в рамках екзистенційної терапії враховує ці фактори, як основи патології та потужні терапевтичні інструменти. Найбільш очевидним та найбільш легко усвідомленим є поняття смерті. Смерть прийде, і від неї ніде не дінешся. Ця жахлива правда переповняє нас «смертельним» страхом. Говорячи словами Спінози, все суще прагне продовжити своє існування. Протистояння між усвідомленням неминучості смерті та бажанням жити – це центральний екзистенційний конфлікт.

Мета дослідження - дослідити ефективність методу символдрами при вирішенні екзистенційних проблем особистості в психологічному консультуванні. А також проаналізувати та вивчити специфіку роботи психотерапевта (символдраміста) в процесі психологічного консультування.

Для досягнення поставленої мети даного дослідження здійснювалось послідовним вирішенням таких завдань: визначити місце та роль, яку займають екзистенційні проблем в житті особистості; виявити психотерапевтичний вплив методу символдрами в процесі психологічного консультування на вирішення екзистенційних проблем особистості;

вивчення та аналіз специфіки роботи психотерапевта (символдраміста) в процесі психологічного консультування; розробити програму проведення психологічного консультування методом символдрами, на основі якої особистість могла б оцінити своє життя, виділити актуальні проблеми та вирішити їх.

Об'єкт дослідження – особистість у психологічному консультуванні.

Предмет дослідження – вирішення екзистенційних проблем у практиці психологічного консультування методом символдрами.

Усі вищезгадані граничні фактори мають суттєвий вплив у житті людини, однак фактор смерті та її очікування може становити першопричину екзистенційних криз особистості. Тому в основу дослідження покладено *гіпотезу*: символічна смерть може зробити певний психологічний вплив, і клієнт в такій ситуації зможе набути досвід переживання смерті, і це переживання буде каталізатором в переосмисленні його особистісних проблем та їх вирішення.

Методологічну та теоретичну основу дослідження склали наукові праці по екзистенційній філософії та психології (М. Хайдегер, До. Ясперс, М. Бубер, Ж.П. Сартр, Р. Марсель), наукові положення та загальнопсихологічні дослідження екзистенційних проблем особистості (І. Ялом, В. Франкл, Е. Фром), концептуальні основи методу символдрами (К. Лейнер, Я. Л. Обухов).

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження використовувався комплекс методів: теоретичний аналіз психологічної літератури, спостереження, бесіда, релаксація, метод анкетування, відкрите інтерв'ю, метод символдрами.

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж лютого-червня 2024 року з добровольцями різного віку, від 20 до 61 років. Вибірку склали 42 особи, з яких чоловіки – 28,6%, а жінки – 71,4%.

Проведення та узагальнення матеріалів дослідження дало можливість проаналізувати вплив екзистенційних проблем на життя людей, їх реакцію на нього, можливість ефективного вирішення даних проблем методом символдрами, дослідити специфіку роботи психотерапевта та процедуру проведення психологічного консультування.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки: Запропоновані мотиви «Уявіть, що Вам залишилося жити 3 місяці», «Вам 80 років», «Ворота» можуть бути використані в практиці психологічного консультування. Вони надають можливість багатосторонньо охопити

проблематику звернення клієнта, здійснюють суттєвий вплив на прискорення процесу усвідомлення основних цінностей та пріоритетів його життя.

При виборі мотиву слід враховувати актуальну ситуацію клієнта, рівень його мотивації, і рівень функціонування психіки. Для здорових і невротичних особистостей можна використовувати більш жорстку техніку і застосовувати конфронтацію. Для клієнтів з пограничним функціонуванням психіки з труднощами в міжособистісних відносинах, бажані додаткові сесії через 5-6 місяців.

Успішність вживання даних мотивів залежить від актуального стану та ступеня мотивації людини. Якщо вона знаходиться в стані кризи або напруги, відчуває душевні страждання - ефективність мотивів підвищується.

Показанням до застосування даних мотивів є помірні депресії; беззмистовність життя; ситуації важкого вибору; труднощі в міжособистісному спілкуванні; стреси і кризові ситуації; кризи, пов'язані із старінням і втратою значимої особи; кризи, пов'язані з суїцидами; в сімейній терапії.

При короткій терапії необхідна інтерпретація символічного матеріалу, щоб пацієнт міг пов'язати свій актуальний стан або ситуацію з символічним змістом образів, які уявляв і зміг зрозуміти їх зміст.

Із чоловіками молодого і середнього віку, особливо з абсесивною структурою особистості, необхідно працювати в більш жорстких мотивах із застосуванням техніки вищого ступеня. Під час роботи з такими клієнтами, особливо важлива наявність та підвищення рівня їх мотивації.

Результати роботи мають латентний період, і виявляються пізніше, в середньому через 5-6 місяців. В цей же час, пацієнти відчувають необхідність обговорення своїх тривог, роздумів і труднощів, пов'язаних з їх особистісними змінами, а також із змінами відносин із значимими для них людьми.

Висновки. Мету та завдання дослідження, які були поставлені на початку, виконано. Перспектива подальшої роботи полягає у розробці нових консультативних та психотерапевтичних програм зі застосуванням методу символдрами у процесі психологічного консультування, пошуку інших ефективних методів вирішення екзистенційних проблем особистості.

ЕКСПЕРИМЕНТ У ЗАГАЛЬНІЙ (ДИФЕРЕНЦІЙНІЙ, СОЦІАЛЬНІЙ ТА ІН.) ПСИХОЛОГІЇ

О.М. Гермаковська

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Л.А. Онуфрієва**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

На сучасному етапі розвитку суспільства особливо актуальною є проблема негативного впливу психоемоційних станів на психологічну безпеку підлітків. Сучасна ситуація загроз і ризиків диктує сьогодні підвищені вимоги до психологічної стійкості особистості, психологічної готовності до невизначеності, психологічних ресурсів для підтримання стану резильєнтності та рівноваги.

Війна викликає серйозне занепокоєння не тільки щодо фізичного, але й психічного здоров'я населення. Страх і невизначеність, високі ризики та небезпеки посилюються через військові дії, які тривають. Широкомасштабне вторгнення російської федерації до України перетворило цивільне населення, зокрема, дітей, у безпосередні мішені збройних нападів. У цих умовах психічне

здоров'я всіх категорій населення зазнає негативного впливу війни, навіть на територіях, де не ведуться бої.

Об'єкт дослідження – психоемоційні стани підлітків.

Предмет дослідження – психоемоційні стани підлітків з різним рівнем резильєнтності.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психоемоційних станів підлітків під час війни, зокрема тривожності та депресії, а також їх зв'язок з рівнем резильєнтності.

Для досягнення мети були поставлені такі *завдання*: провести

теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми резильєнтності в підлітковому віці та її взаємозв'язків з психоемоційними станами; провести емпіричне дослідження психоемоційних станів підлітків під час війни, зокрема, тривожності та депресії; сформулювати теоретичну модель взаємозв'язків між резильєнтністю та тривожністю та депресією у підлітковому віці; емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резильєнтності з психоемоційними станами підлітків під час війни; сформулювати психологічні рекомендації по роботі з підлітками з метою підвищення рівня резильєнтності.

Теоретико-методологічні засади дослідження ґрунтуються на класичних та сучасних дослідженнях резильєнтності (М.А. Кузнецов, Л.М. Зотова, Л.В. Куликов, С. Мадді, Г. Лазос, Е. Werner, R. Smith, D. Hellerstein, R. Neman, К.М. Connor, J.R. Davidson, К. Bolton, D. Cicchetti, N. Harmzey, S.S. Luthar, A. Masten та ін.) та психоемоційних станів підлітків (В. Войтко, Д. Големан, С. Гончаренко, Т. Кириленко, Л. Котова, О. Леонт'єв, Дж. Мейер, В. Петрушин, Ж.П. Сартр, П. Симонов, П. Скляр, Н. Тихомиров, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова, Л.І. Божович, Д.І. Фельдштейн, Г.А. Цукерман, Г. Айзенка, Ф. Астапов, Т. Гаврилова, О. Галієва, О. Захаров, Ф. Зімбардо, З. Кісарчук, І. Павлов, Г. Прихожан, Ч. Спілбергер, З. Фройд, Ю. Ханін, К. Хорні та ін.).

База дослідження. Психодіагностичне дослідження проводилось у місті Хотин Чернівецької області. Базою дослідження став Хотинський опорний академічний ліцей Хотинської міської ради Чернівецької області. Вибірку склали 114 досліджуваних – 13-17 річні учні ліцею.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності уможливили нам зробити такі висновки:

Джерелом підвищеної тривожності та депресивності в підлітковому віці виступає внутрішній конфлікт, обумовлений зовнішніми і внутрішніми факторами. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони в свою чергу, формують відповідний характер. Резильєнтність є процесом успішної адаптації людини до складних обставин життя, що включає в себе ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість, у відповідності як до зовнішніх, так і до внутрішніх вимог.

Резильєнтність завжди передбачає наявність несприятливої події

(в нашому випадку, війна) та позитивної адаптації, незважаючи на великі перешкоди в процесі розвитку. Підлітки з вищим рівнем резильєнтності під час війни мають нижчі показники тривожності та депресії. Розвиток резильєнтності як особистісної риси в підлітковому віці засобами психологічного втручання може допомогти дітям керувати власними негативними психоемоційними станами та використовувати адаптивні копінг-стратегії в ситуаціях невизначеності та непередбачуваності.

Зокрема, резильєнтність є особливо важливою в час війни, небезпеки, невизначеності, оскільки саме вона допомагає зберегти психічне та соматичне здоров'я та сприяє гармонійному особистісному розвитку. Емоційне благополуччя підлітків одне з актуальних питань сучасної психолого-педагогічної науки. Психологічна підтримка дітей, профілактика, своєчасна і якісна діагностика подібного неблагополуччя, адекватні корекційні заходи можуть зменшити ризик виникнення небажаних тенденцій в розвитку особистості.

Аналіз емпіричного дослідження, дав змогу виявити, наскільки у підлітків виражені показники прояву симптомів посттравматичного стресового розладу, інтрузії та уникнення, тривоги, депресії та рівня резильєнтності.

Проаналізувавши особливості симптомів посттравматичного стресового розладу ми виявили, що у більшості досліджуваних підлітків спостерігається схильність до інтрузії, так званих нав'язливих спогадів про травмуючі, негативні події,

Аналізуючи рівень тривоги та депресії, ми виявили, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень тривоги та депресії. Діти з низьким рівнем тривожності схильні дуже рідко турбуватися через невдачі та дрібниці, мають стійкіший емоційний фон та вищий рівень опірності до негативних ситуацій, які можуть викликати тривожні стани. Відсутність депресивних станів є хорошим показником психічного розвитку підлітків.

За результатами рівня резильєнтності нами виявлено, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень резильєнтності, що вказує на те, що у підлітків є певний рівень вразливості до виникнення стресу, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній та міжособистісній сфері. Знижений рівень стресостійкості характеризується слабкою здатністю людини протидіяти стресовим ситуаціям та призводить до негативних наслідків.

Небезпека переживання тривалого стресового стану призводить до зниження ефективності навчальної діяльності, погіршення пам'яті, уваги, мислення, переживання почуття втоми, депресії, тривоги та інших проблем зі здоров'ям.

Статистична обробка, а зокрема кореляційний аналіз r-Пірсона, допомогла встановити статистично значимі взаємозв'язки між показниками психоемоційних станів та рівнем резильєнтності, а також між симптомами посттравматичного стресового розладу та психоемоційними станами.

Отже, чим вищий рівень тривожних станів, тим більший рівень переживань інтрузій та виникнення флешбеків, негативних психологічних переживань, виражені фізіологічні ознаки на внутрішні чи зовнішні сигнали стосовно травмуючої події. Позаяк між показниками уникнення та рівнем тривоги і депресії існує помірно сильний кореляційний зв'язок. Отже, якщо людина переживає тривожні та депресивні стани, вона більш схильна до нав'язливих думок, та до стилю поведінки уникнення всього, що нагадує про травмуючі болючі події, намагання втекти від людей, розмов, думок, спогадів, місць, подібних ситуації, якщо вони мають схожість з травмуючою ситуацією.

Емпіричне дослідження продемонструвало, що вираженість станів інтрузії та уникнення, тривоги та депресії пов'язана з рівнем резильєнтності особистості, а також різниться залежно від віку, статі та місця перебування підлітка та його близьких. Між такими емпіричними індикаторами як інтрузія, уникнення, тривога, депресія та рівнем резильєнтності існує зворотній статистично значущий зв'язок; найвищий кореляційний зв'язок було виявлено між станом депресії та резильєнтністю. Виявлено стійкий зв'язок симптомів посттравматичного стресового розладу з рівнем тривоги та депресії у загальній вибірці підлітків. Визначено, що у підлітків, які перебувають за кордоном рівень інтрузії, депресії та тривоги вищий, ніж у підлітків, які залишились вдома, а рівень резильєнтності є вищим у підлітків які перебувають вдома. Вікова динаміка інтерпретації емпіричних даних показала, що для осіб старшого підліткового віку характерні вищі показники інтрузії, а у досліджуваних молодшого підліткового віку, навпаки, прослідковується тенденція до підвищення симптому уникнення. Щодо рівня тривоги та депресії, то найвищий рівень за обома шкалами продемонстрували підлітки, в яких не було достовірної інформації щодо перебування близьких та рідних.

Висновки. Резильєнтність є важливою складовою психічного здоров'я особистості, зокрема у підлітковому віці, оскільки розвиток стресостійкості та опірності перешкоджає виникненню посттравматичних стресових розладів та переживань негативних емоційних станів.

Н.М. Гончарук

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

В.В. Бунтова

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО АЛКОГОЛІЗМУ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПТСР**

У публікації описано особливості психологічної профілактики схильності до алкоголізму в осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), зокрема у контексті впливу війни на формування залежності. Під час експериментального дослідження вивчено чинники, що сприяють розвитку схильності до алкоголізму, проаналізовано їхній вплив на психоемоційний стан і поведінкові реакції осіб із ПТСР. Окрему увагу надано стратегіям психологічної профілактики та можливим інтервенціям, спрямованим на зниження ризику розвитку алкоголізму серед ветеранів війни.

Сучасні війни та збройні конфлікти призводять до значних психосоціальних наслідків для населення та, зокрема, для учасників бойових дій. Серед них часто зустрічається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виступає однією із найбільш поширених форм реагування на наслідки воєнних дій. Трапляється так, що особи з ПТСР звертаються до алкоголю як засобу швидкого регулювання психічного стану, що поступово може призвести до розвитку алкогольної залежності. У зв'язку з цим актуальним постає питання розроблення психологічних заходів, спрямованих на профілактику

схильності до алкоголізму серед осіб, котрі пережили травматичний досвід.

ПТСР може провокувати схильність до алкоголізму через серйозні психологічні труднощі, спричинені травматичними подіями, що перевищують здатність людини до адаптації. До таких подій належать бойові дії, теракти, природні катастрофи, фізичне та сексуальне насильство. Як показують дослідження зарубіжних науковців ПТСР проявляється в трьох основних формах: а) постійних нав'язливих спогадах про травму; б) уникненні ситуацій або стимулів, пов'язаних із травмою; в) підвищеній тривожності і збудливості. Зловживання алкоголем також відоме як самомедикація, шляхом якої особи із ПТСР намагаються знизити внутрішню напругу та тривожність через вживання психоактивних речовин (Міллс, Тіссон, Росс, Пітерс, 2006).

З позиції нашого дослідження ефективна психологічна профілактика схильності до алкоголізму в осіб із ПТСР повинна включати, як психотерапевтичні інтервенції, так соціально-психологічну підтримку. Основною метою профілактики є розвиток у людини здатності до здорової саморегуляції емоційного стану та зниження потреби у вживанні психоактивних речовин.

Одним із найефективніших методів первинної психологічної допомоги при ПТСР є науковці вважають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). КПТ спрямована на зміну деструктивних мисленневих і поведінкових патернів, які сприяють розвитку залежності від алкоголю. Важливою частиною цієї терапії є навчання клієнтів навичкам стрес-менеджменту, що полягає у розвитку адаптивних способів подолання тривожних станів без використання алкоголю. Психологи допомагають особам із ПТСР усвідомити, що вживання алкоголю лише тимчасово пригнічує симптоми, втім погіршує їх у довгостроковій перспективі (Back, Jackson, Sonne, Brady, 2005).

Крім КПТ, активно застосовується метод експозиційної терапії, який передбачає контрольоване повернення осіб із ПТСР до травматичних спогадів для зниження їхньої емоційної інтенсивності. Експозиційна терапія допомагає клієнтам поступово прийняти свою травму та навчитися справлятися з нею без вживання алкоголю (Berenz, Rowe, Schumacher, Stasiewicz, & Coffey, 2012).

Іншим важливим компонентом профілактики є психоедукація – інформування клієнтів про наслідки для психічного та соматичного здоров'я через поглиблення психологічної проблеми. Особи, котрі страждають на ПТСР, часто не усвідомлюють зв'язку між своїм психологічним станом і зловживанням алкоголем. Проведення психоедукаційних заходів дозволяє інформувати клієнтів про шкідливі наслідки алкоголізму та навчити їх альтернативним способам боротьби зі стресом. Психоедукація також може бути корисною для родин клієнтів, оскільки близькі люди часто відіграють важливу роль у процесі психологічної реабілітації (Ben-Zur, & Zeidner, 2019).

Як показує досвід психологічної роботи науковців (Литвиненко, Кондратенко, Ben-Zur, Zeidner, Янковська, Охріменко) значний потенціал у профілактиці алкогольної залежності мають **програми реінтеграції для військовослужбовців із ПТСР**. Повернення до цивільного життя може супроводжуватися високим рівнем стресу через труднощі адаптації. Програми реінтеграції повинні включати психологічну підтримку, навчання технікам управління стресом і можливість отримати нові професійні навички, що сприяє їхній соціальній адаптації. Важливою частиною реінтеграційних програм є підтримка соціальних зв'язків і можливість участі у спільнотах, що сприяє зниженню ризику ізоляції, яку часто спричиняють залежності.

Одним із центральних елементів профілактики є розвиток навичок саморегуляції й управління стресом. Військовослужбовці з ПТСР часто зіштовхуються з надмірною напругою та тривожністю, що можуть сприяти розвитку алкогольної залежності як способу зниження внутрішнього стресу. Зважаючи на це, профілактичні програми повинні включати навчання технікам релаксації, таким як глибокому диханню, прогресивній м'язовій релаксації, молитвам, медитації, технікам майндфулнес (скеруванню свідомості на теперішній момент власного досвіду). Такі техніки допомагають знизити тривожність й уникнути вживання алкоголю як засобу копінгу.

Потужними інструментами профілактики є **професійна підготовка та зайнятість**. Тому ефективним підходом є залучення військовослужбовців до програм професійної підготовки та

зайнятості, що сприяє їхній соціальній адаптації. Повернення до активного життя знижує ризик ізоляції та розвитку адиктивної поведінки. Програми, які допомагають людям із ПТСР знайти роботу або отримати нові професійні навички, значно підвищують їхню соціальну адаптацію, знижуючи ризик ізоляції та розвитку алкогольної залежності. Ефективні програми реінтеграції допомагають зменшити стрес, пов'язаний із поверненням до цивільного життя, особливо у випадку військовослужбовців, які є особливо вразливою категорією (Кондратенко, 2017).

Також важливою складовою є створення мережі психологічної допомоги для ветеранів, яка включає доступ до психотерапії та груп підтримки (Янковська, Охріменко, 2022). Особливої уваги заслуговують превентивні програми, спрямовані на військовослужбовців, які є групою підвищеного ризику щодо розвитку алкоголізму після повернення з бойових дій. Такі програми мають бути комплексними та включати як медичні, так і психологічні компоненти. Наприклад, у деяких країнах активно впроваджуються програми реінтеграції військовослужбовців, що передбачають психологічну підтримку, навчання технікам подолання стресу та допомогу у поверненні до цивільного життя.

Для тривалого контролю над залежністю не менш важливими є **програми запобігання рецидивів**. Рекомендується організовувати регулярні зустрічі з психологами та консультантами з адикції, які допомагають клієнтам зберігати мотивацію до тверезості. Ці програми також можуть включати підтримку сім'ї та друзів, оскільки соціальне оточення має велике значення у запобіганні рецидивам. Крім того, регулярні зустрічі з терапевтами та групами підтримки допомагають військовослужбовцям не лише уникнути рецидивів, а й розвивати здорові звички, які сприяють успішній реабілітації (Ben-Zur, & Zeidner, 2019).

Ще одним із методів профілактики є **виявлення ранніх ознак ризику** розвитку алкоголізму. Вчасне діагностування тривожних симптомів і негайне втручання значно підвищують шанси на успішну профілактику. Для цього використовуються різні психологічні тести й інструменти оцінки, які дозволяють визначити наявність схильності до адиктивної поведінки ще до появи залежності (Ben-Zur, & Zeidner, 2019).

Групова терапія та соціальна підтримка також відіграють значну роль у рецидивній профілактиці схильності до алкоголізму. Групові програми, зокрема зустрічі з Анонімними Алкоголіками або іншими групами підтримки, дозволяють особам із ПТСР отримати емоційну підтримку від тих, хто має схожий досвід. Важливим компонентом таких груп є можливість відкрито обговорювати свій стан і досвід без осуду, що допомагає знижувати тривожність і напругу (Кондратенко, 2017).

Інтеграція мультидисциплінарних команд, які включають фахівців, таких як психологи, соціальні працівники, психотерапевти та психіатри, є ключовим елементом профілактики схильності до алкоголізму серед осіб із ПТСР. Їхнє завдання полягає у спільному розробленні індивідуальних планів первинної та рецидивної профілактики, які враховують унікальні потреби кожної людини (Литвиненко, 2015).

Отже, психологічна профілактика схильності до алкоголізму в осіб із ПТСР є складним процесом, що потребує інтегрованого підходу. Для ефективної профілактики необхідно впроваджувати психотерапевтичні інтервенції, зокрема когнітивно-повідінкову терапію (КПТ) та експозиційну терапію, які допомагають змінити деструктивні мисленнєві патерни та зменшити емоційну інтенсивність травматичних спогадів. Крім того, важливим є психоосвіта, яка дозволяє клієнтам усвідомити зв'язок між своїм психологічним станом і вживанням алкоголю, а також альтернативні методи боротьби зі стресом. Реінтеграційні програми для військовослужбовців, включаючи навчання стрес-менеджменту та підтримку соціальних зв'язків, є ключовими для зниження ризику алкогольної залежності. Групова терапія й соціальна підтримка також значно знижують рівень тривожності та сприяють підвищенню емоційного стану.

Висновки. Профілактика алкоголізму має бути комплексною та включати мультидисциплінарний підхід, що забезпечує індивідуальні плани лікування відповідно до потреби. Важливими є також профілактика рецидивів і своєчасне виявлення ранніх ознак ризику розвитку алкоголізму. Підсумовуючи, можемо стверджувати, що всебічна підтримка осіб із ПТСР може суттєво знизити ризики, пов'язані з розвитком алкогольної залежності, що є важливим поступом до їхньої соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Кондратенко О.О. База даних медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО як необхідний елемент підвищення ефективності державного управління. *Формування публічної служби, чутливої до людей з особливими потребами: цифрові технології: матеріали наук.-практ. конф. за міжн. участю (м. Київ, 10 лист. 2017 р.)*. Київ: НАДУ, 2017. С. 140–143.

2. Литвиненко Л.І. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 11. Т. III. С. 34–51.

3. Янковська О.Ю., Охріменко І.М. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: погляд на проблему. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: матеріали Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.)*. Київ : Людмила, 2022. С. 293–295.

4. Ahern J., Galea S., Hubbard A. Ahern J, Galea S, Hubbard A. Drinking culture and individual problem drinking. *American Journal of Epidemiology*. 2008. Vol. 167(9). P. 1041–1049.

5. Back S.E., Jackson J.L., Sonne S.C., & Brady K.T. Alcohol dependence and posttraumatic stress disorder: differences in clinical presentation and response to cognitive-behavioral therapy by order of onset. *Journal of addiction treatment*. 2005. Vol. 29. P. 29–37.

6. Ben-Zur H., & Zeidner M. Posttraumatic stress disorder, alcohol use, and coping in veterans: Long-term perspectives. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2019. Vol. 11(5). P.475–483.

7. Berenz E.C., Rowe L., Schumacher J.A., Stasiewicz P.R., & Coffey S.F. Prolonged exposure therapy for posttraumatic stress disorder among individuals in a residential substance use treatment program. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2012. № 43(2). P. 154–161.

8. Keane T.M., Marshall A.D., & Taft C.T. Посттравматичний стресовий розлад: Етіологія, епідеміологія та результати лікування. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2006. Вип. 2(1). С. 161–197.

Urszula Gruca-Miąsik
Prof. UR dr hab. Instytut Pedagogiki
Uniwersytet Rzeszowski

ORIENTACJE HEDONISTYCZNE I KONSUMPCJONIZM - KRYZYS MORALNYCH NORM I WARTOŚCI

W literaturze przedmiotu, z zakresu pedagogiki i nie tylko, od dwóch dekad znajdujemy niepokojące rozważania na temat narastającego konsumpcjonizmu połączonego z coraz powszechniejszym hedonizmem i pasywnym stosunkiem do rzeczywistości, co powoduje, że dominować zaczynają orientacje życiowe typu «brać i mieć», coraz trudniej zaś spotkać młode osoby prezentujące postawy «dawać i być»⁶. Autorzy podkreślają, że wzrostowi postaw konsumpcyjnych, cynizmu, a nawet nihilizmu wśród młodych ludzi sprzyja nie tylko pogłębiająca się degradacja podstawowych norm i wartości, lecz także afery polityczne i ekonomiczne, nasilająca się agresywność, brutalność oraz załamanie międzyludzkiej więzi wspólnoty i wiele innych negatywnych symptomów życia społecznego⁷. Konsekwencją takiego obrazu świata są tendencje do poszerzania relatywizmu moralnego i lansowania różnych, w wielu przypadkach zupełnie sprzecznych ze sobą systemów wartości, co niezwykle utrudnia podjęcie rozumowania moralnego odpowiedzialnego i opartego na obiektywnych kryteriach⁸. Znaczna część młodzieży polskiej w okresie wchodzenia w dojrzałość społeczną i moralną wykazuje orientacje hedonistyczne, przy zupełnym niemal niedostrzeganiu prawa jako regulatora zachowań. Oznacza to nierzadko zablokowanie w ich rozwoju moralnym na poziomie przedkoncepcyjnym i wczesnokoncepcyjnym, używając języka L. Kohlberga, a zatem na poziomie dziedzictwa moralnego⁹.

Proces osiągania przez młodzież dojrzałości moralnej dokonuje się zarówno w warunkach dezintegracji wartości moralnych i norm społecznych, jak i w atmosferze lęku przed przyszłością oraz izolowania się – w świat alkoholu, narkotyków, destruktywnych subkultur, prostytucji, przemocy, przestępczości i innych groźnych zjawisk patologicznych. Postępująca

⁶ Zob. T. Wilk, *Edukacja, wartości i style życia reprezentowane przez współczesną młodzież w Polsce w odmiennych regionach gospodarczych*, Kraków 2003, s. 154.

⁷ Zob. B. Hołyst, *Problemy młodego pokolenia. Studium z zakresu profilaktyki społecznej*, Warszawa 1991, s. 7.

⁸ Zob. F. Adamski, *Pluralizm wartości i wychowanie [w:] Wychowanie personalistyczne. Wybór tekstów*, red. F. Adamski, Kraków 2005, s. 275.

⁹ Zob. Z. Kwieciński, *Pedagogie postu. Preteksty – konteksty – podteksty*, Kraków 2012, s. 74–75.

prywatyzacja i subiektywizacja norm moralnych, która może mieć aspekt pozytywny, prowadząc do wzrostu poczucia osobistej odpowiedzialności, pragnienia wierności i pewności, z reguły oznacza jednak, że sądy o dobru i złu moralnym nie opierają się na tradycyjnym porządku aksjologicznym. Mamy tu do czynienia z jakąś formą autonomii rozumianej jako wolność w stosunku do zewnętrznych instancji kontrolnych, ale nie w stosunku do tego, co jest w jednostce, jej ocen, poglądów, odczuć itp. W sytuacji konfliktu norm, gdy nie można dochować wierności wszystkim wartościom i normom, wielu ludzi chce rozstrzygać dylematy i konflikty moralne po prostu we własnym zakresie. Za efekt tego dosyć powszechnego i dotkliwie odczuwanego kryzysu moralnych norm i wartości oraz załamania się ich hierarchii uznać można towarzyszące dużej części współczesnych ludzi poczucie chaosu, zagubienia i bezradności.

Biorąc pod uwagę te złożone, a nierzadko negatywne z punktu widzenia moralności uwarunkowania, w jakich współcześni młodzi ludzie mierzą się z problemem dochodzenia do dojrzałości moralnej, nie sposób nie dostrzec, iż potrzeba dziś z jeszcze większą uwagą przyjrzeć się temu procesowi. Troska o to, aby mógł zachodzić harmonijny i zintegrowany rozwój osobowości dzieci i młodzieży, a zwłaszcza kształtowanie w nich dojrzałości moralnej powinno jawić się praktycznie jako jeden z najważniejszych obowiązków współczesnych społeczeństw¹⁰. Jedynie wówczas, gdy będzie miał miejsce rozwój osobowości moralnej, będący procesem stawania się osobą myślącą, odpowiadającą za siebie, niezależną i umiejącą żyć z innymi ludźmi, przestrzegającą określonych norm społecznych – niepowtarzalną jednostką, można liczyć na jakąś optymistyczną przyszłość ludzkości.

Bibliografia

1. Adamski F., *Pluralizm wartości i wychowanie* [w:] *Wychowanie personalistyczne. Wybór tekstów*, red. F. Adamski, Kraków 2005.
2. Hołyst B., *Problemy młodego pokolenia. Studium z zakresu profilaktyki społecznej*, Warszawa 1991.
3. Kwieciński Z., *Pedagogie postu. Preteksty – konteksty – podteksty*, Kraków 2012.
4. Róg A., Orzechowska M., *Wychowanie do wartości*, «Edukacja i Dialog» 2004, nr 5.
5. Wilk T., *Edukacja, wartości i style życia reprezentowane przez współczesną młodzież w Polsce w odmiennych regionach gospodarczych*, Kraków 2003, s. 154.

¹⁰ Zob. A. Róg, M. Orzechowska, *Wychowanie do wartości*, „Edukacja i Dialog” 2004, nr 5, s. 12.

А.І. Гулько

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Л.А. Онуфрієва**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОБРОВОЛЬЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ

Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини та ефективності її функціонування, що є значно утрудненим, а часто і неможливим в умовах гострого і тривалого стресу, в якому перебуває українське суспільство. Водночас, проблема стресу тісно пов'язана з копінг-поведінкою, яка розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються та застосовуються людиною для того, аби впоратися з специфічними внутрішніми та/або зовнішніми вимогами, що надзвичайно напружують або перевищують ресурси людини.

Проблема психологічного благополуччя також широко розглядається у працях таких українських дослідників, як В. Горбунова, П. Горностай, О. Гринів, В. Климчук, Н. Савелюк, Л. Сердюк, Т. Титаренко та ін. Зокрема, Т. Титаренко, опираючись на відому концепцію благополуччя К. Ріфф, а також на концепцію «чорного лебедя» Н. Талеба, розглядає конструкт психологічного благополуччя у контексті запропонованою дослідницею теорії особистісного життєконструювання та посттравматичного життєтворення (Т. Титаренко).

Водночас, все більшої популярності в зарубіжній і вітчизняній психології набуває проблема долаючої поведінки, оскільки підвищення стресогенності соціального життя, зокрема агресивна війна, яка триває у нашій країні, сприяють формуванню різних способів (стратегій і стилів) долаючої поведінки людини в стресових

обставинах життєдіяльності. Особливо це стосується військовослужбовців та добровольців територіальної оборони, які перебувають у надто складних, екстремальних, бойових умовах і піддаються значному впливу військового стресу, що призводить до порушень психологічного благополуччя.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій і психологічного благополуччя добровольців територіальної оборони.

Відповідно до мети поставлені такі основні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз існуючих досліджень з проблем психологічного благополуччя і долаючої поведінки особистості.
2. Сформулювати комплекс психодіагностичних методик і провести дослідження основних компонентів психологічного благополуччя та способів додання руйнівних емоційних станів, які найчастіше використовують добровольці територіальної оборони.
3. Здійснити аналіз домінуючих характеристик копінг-поведінки добровольців територіальної оборони з різними рівнями психологічного благополуччя.
4. Виявити особливості взаємозв'язку структурних компонентів психологічного благополуччя досліджуваних з стратегіями їх копінг-поведінки.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-поведінки особистості з рівнем її психологічного благополуччя.

Теоретико-методологічна база дослідження. Основою дослідження виступають загальні положення теорій психологічного благополуччя, зокрема гедоністичний (Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман та ін.) та евдемоністичний (К. Ріфф, О. Уотерман та ін.) підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості; визначення детермінант та структури психологічного благополуччя (Р. Райан, К. Ріфф, Н. Каргіна, М. Селігман, М. Серджі та ін.); дослідження українських вчених щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та особистісних характеристик (В. Горбунова, П. Горностай, О. Гринів, В. Климчук, Н. Савелюк, Л. Сердюк, Т. Титаренко та ін.); зарубіжні та вітчизняні концепції долаючої поведінки та копінг-стратегій особистості (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолькман, Дж. Амірхан, Е. Хайм та ін.).

Методи дослідження. Для реалізації завдань та досягнення поставленої мети було використано такі *методи* дослідження: *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення, синтез, систематизація наукових джерел з проблем психологічного благополуччя і копінг-поведінки особистості; *емпіричні*: комплекс психодіагностичних методик: методика «Шкала психологічного благополуччя», розроблена С. Ріфф та адаптована С. Карскановою для визначення структури психологічного благополуччя, тест-опитувальник діагностики психологічного благополуччя особистості (Н. Каргіна), опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. Нартової-Бочавер), опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса); *методи математичної статистики*.

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж лютого-серпня 2024 року. Вибірку склали 56 добровольців територіальної оборони Н-області.

Проведене дослідження копінг-стратегій у структурі психологічного благополуччя добровольців територіальної оборони дало можливість сформулювати такі висновки:

1. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Копінг-поведінка визначає психологічні стратегії та способи подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитамі життя. У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Водночас конструктивні стратегії долаючої поведінки розглядаються як ресурс посттравматичного зростання особистості.

2. За результатами емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя виявлено, що у добровольців ТРО домінуючим компонентом психологічного благополуччя є позитивні відносини з іншими, а також автономія, управління оточенням та мета у житті. Структуру психологічного благополуччя найбільшою мірою формують емоційний, психофізичний та ціннісний компоненти, що дає змогу стверджувати, що основою психологічного благополуччя

особистості є саме емоційно-ціннісна та світоглядно-смилова сфери, які забезпечують вищий духовний і моральний вимір психологічного благополуччя добровольців територіальної оборони. Також досить важливу роль відіграють соціально- економічна та психофізична основи психологічного благополуччя. Невід'ємною складовою психологічного благополуччя є також здатність збереження та підтримки цілісних меж особистості, що детермінується суверенністю психологічного простору.

3. Домінуючими копінг-стратегіями добровольців територіальної оборони виявлено стратегії планування вирішення завдань, самоконтролю та позитивної переоцінки дійсності. Суттєвих відмінностей у копінг-стратегіях респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя не виявлено, проте в осіб з високим рівнем психологічного благополуччя значно домінує стратегія прийняття відповідальності та незначною мірою переважає копінг-стратегія самоконтролю порівняно з респондентами з середнім та низьким рівнями психологічного благополуччя.

4. За допомогою факторного аналізу виявлено факторну структуру основних симптомокомплексів психологічного благополуччя, яка вмістила вісім факторів, умовно названих за домінуючими характеристиками в складі фактора, таких, як суверенність психологічного простору, самоприйняття, соціально-світоглядне благополуччя, психофізичне благополуччя, ціннісно-поведінкове благополуччя, емоційно-екзистенційне психологічне благополуччя, когнітивно-вольове психологічне благополуччя та автономність. Найбільша факторна вага належить фактору суверенності психологічного простору, що є умовою і результатом адаптивності, зрілості та продуктивності особистості і визначає здатність людини контролювати, захищати та розвивати свій психологічний простір, заснований на загальному досвіді успішної автономної поведінки; а також є формою суб'єктності, що в різних формах активності дає змогу реалізувати потреби людини. Також з великим факторним навантаженням виокремився фактор самоприйняття як об'єктивного усвідомлення себе, окреслення своїх позитивних сторін і зон розвитку для особистісного зростання, занурення в безоцінне переживання життєвих подій, що є предиктором / основою психологічного благополуччя.

За результатами кореляційного аналізу основних симптомокомплексів факторної структури психологічного благополуччя з копінг-стратегіями добровольців територіальної оборони виявлено значну кількість статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, доведено, що практично усі фактори психологічного благополуччя позитивно корелюють з активними, орієнтованими на вирішення проблеми копінгами: самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, плановим вирішенням задачі і негативно – з пасивними стратегіями подолання – дистанціюванням і униканням-втечею– поведінковими стратегіями, застосовуючи які, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. Активні поведінкові стратегії є свідченням особистісної зрілості і самодостатності людини, оскільки, застосовуючи їх, людина прагне використовувати всі особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми, що є умовою й ознакою її психологічного благополуччя.

Н.М. Данилюк

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **О.В. Гудима**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ
ЯК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ**

COVID-19 – це фізична хвороба, яку вчені вивчають з медичної точки зору. Але пандемія та пов'язані з нею стресові фактори також можуть створювати серйозні наслідки для психічного здоров'я. Цілковито нормально відчувати дистрес в результаті хронічного стресу такого масштабу. Втрат, як реальних (близьких, без можливості

ритуального похорону), так і символічних (випускні урочистості) достатньо. Для багатьох такі події можуть бути неприємними, а для когось невимовним горем. Люди відрізняються за своєю генетикою, нейророзвитком, загальним станом здоров'я, стійкістю та наявністю інших захисних факторів. Таким чином, люди переживають ту саму пандемію COVID-19 по-різному. Визначення того, хто з цих людей страждає від травми, вимагає виявлення відповідних наслідків. Для багатьох короточасні страждання пройдуть і не піднімуться до рівня «травми». Для інших ефекти залишаться впродовж життя.

Багато дослідників притримуються спільної думки, яка підтверджена результатами досліджень, що пандемія COVID-19 негативно впливає на психологічний стан людей, викликаючи симптоми депресії, тривоги тощо (Dagnino, Anguita, Escobar, Cifuentes, 2020). Масштабне вивчення психологічного благополуччя у Великобританії дозволило визначити майбутні клінічні та дослідницькі напрямки, один з яких передбачає вивчення соціальної ізоляції та самотності, емоційного регулювання, стратегій подолання тощо (Armour, McGlinchey, Butter, McAloney-Kocaman, McPherson, 2020). Тобто вивчення проявів та психологічних наслідків соціального дистанціювання та ізоляції в пандемію COVID-19 є актуальною темою дослідження у всьому світі.

Об'єкт дослідження – травматичний досвід.

Предмет дослідження – психологічні наслідки пандемії як травматичного досвіду.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично обґрунтувати особливості досвіду та психологічних наслідків коронавірусного захворювання у період пандемії.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні аспекти проблеми психологічних наслідків коронавірусного захворювання як травматичного досвіду.
2. Емпірично дослідити особливості досвіду та психологічних наслідків коронавірусного захворювання у період пандемії.
3. Виявлення відмінностей у характеристиках досвіду досліджуваних з у контрольній та експериментальній групі (з досвідом та без досвіду хвороби у період пандемії).
4. Розробка програми підтримки психічного здоров'я для осіб з досвідом хвороби в умовах вимушеної соціальної ізоляції.

Методи дослідження:

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

- теоретичні: теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел;
- емпіричні: написання наративу, опитувальник постратматичного зростання, опитувальник постратматичних когніцій, Шкала диференціальних емоцій (К. Ізарда), Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim), пряме запитання «Чи хворіли Ви на COVID-19? (так/ні)». Опитування проводилось онлайн із використанням дистанційної форми опитування Google forms.

Експериментальна база. Дослідження проводилось у січні-квітні 2024 року. Вибірка дослідження складалася зі студентів – 60 осіб. Вік досліджуваних 17-23 роки.

Результати дослідження. Здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних наслідків хвороби у період пандемії, що є підставою для формулювання таких висновків:

1. Здійснений теоретичний аналіз дозволив виявити, що більшість науковців розглядають психотравму як емоційну реакцію на тривожну подію. Не усі люди, які пережили потенційно травматичну подію, насправді отримують психологічну травму, але більшість безумовно можуть відчувати стрес. Тому пропонуємо детально розглянути особливості впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості. Багато дослідників притримуються спільної думки, яка підтверджена результатами досліджень, що пандемія COVID-19 негативно впливає на психологічний стан людей, викликаючи симптоми депресії, тривоги тощо.

2. Дослідження особливостей домінуючих станів дає можливість стверджувати, що домінантними емоціями для опитаних виявилися емоції радості та інтересу та подиву. Для усієї вибірки найбільшим за значенням є індекс позитивних емоцій, що передбачає помірний рівень позитивних емоційних переживань опитаних до наявної життєвої ситуації. Індокси гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій теж виражені на помірному рівні. У переважній більшості досліджуваних зафіксовано амбівалентні наративи, що

проявляється у відсутності ставлення до власного досвіду, точніше, це ставлення ще не визначене, події репрезентуються на рівні поведінки та дій опитаних. Отримані результати демонструють, що для багатьох респондентів досвід пандемії має ознаки травматичної події, серед думок найбільш поширеними є негативні думки про себе та самозвинувачення. Більшість опитаних володіють високим потенціалом посттравматичного зростання, найбільш схильні до пошуку нових можливостей, підвищення цінності життя та опору на силу особистості як ресурси психологічного відновлення. Для більшості студентів характерні адаптивні емоційні копінг-стратегії як стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

3. Здійснене порівняння особливостей психологічних наслідків у студентів з досвідом та без досвіду хвороби у період пандемії продемонструвало ряд суттєвих відмінностей. Група осіб, що перехворіла у пандемію описують свій досвід амбівалентно, демонструють когніції на тині травми, а також більш адаптивні емоційні та дезадаптивні поведінкові копінг-стратегії. Без досвіду хвороби респонденти частіше описують свій досвід позитивно, демонструють думки на рівні відсутності травми, застосовують більш адаптивні поведінкові та когнітивні стратегії подолання. Здійснений емпіричний аналіз відмінностей психологічних наслідків у студентів з досвідом та без досвіду хвороби у період пандемії дав можливість виявити низку статистично значимих відмінностей, серед яких найсуттєвіші стосуються типів опису досвіду, негативні думки про себе та адаптивність поведінкових копінг-стратегій.

4. Запропонована програма підтримки психічного здоров'я для подолання психологічних наслідків хвороби шляхом розвитку духовності. Програма складається із п'яти занять та спрямована на усвідомлення та розвиток творчості, релігійності та ціннісних орієнтацій учасників.

Список використаних джерел

1. Dagnino P., Anguita V., Escobar K., Cifuentes S. (2020). Psychological Effects of Social Isolation Due to Quarantine in Chile: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 591142. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.591142>

Eduard Ivashkevych

Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy,
Rivne State University of the Humanities,
Rivne, Ukraine

Denys Kurytsia

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

THE INFLUENCE OF THE THEORY OF ASSOCIATED SYSTEMS ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE OF THE PERSON

The main *principles of the Theory of Associated Systems*, which directly relate to mental representations, are: 1) mental representations as a result of the activity of various information processing systems (*cognitive processing systems*); 2) mental representations coexist in the individual's memory; 3) mental representations have a different degree of accessibility depending on the level of cognitive activity of the subject, which facilitates the formation of associated information processing systems; 4) mental representations are used and combined to create impressions and memories of the individual.

However, in the paradigm of existing theories and models of Associated Systems, many questions still remain open. In particular, the hypothesis regarding the influence of certain types of representation (in particular, affective ones and connected with the activity) on the formation of social intelligence of the individual remain open ones. The problem of correlating the hypotheses described in the subsection with the fact whether the individual's mental activity always leads to the actualization of relevant representations, which, in turn, facilitates the formation of the individual's social intelligence, is also unexplored.

The following theoretical methods of the research were used to solve the tasks formulated in the article: a categorical method, structural and functional methods, the methods of the analysis, systematization, modeling, generalization. Also, in our research we used empirical methods, such as statement study. With the aim to diagnose the level of the development of social intelligence of teachers we used the test of J. Gilford and M. O'Sullivan «Research of Social

Intelligence», adapted by O.S. Myhailova (Гилфорд, & О'Салливен, 2021).

The first phase of the experiment was carried out during 2023. The method of the research at this stage was the observation of teachers of preschool establishments, the selection of methodical tools for empirical research. The second, empirical stage of our study was carried out during 2022–2023. The following methods were used in the research: 1) general scientific methods (analysis, comparison, generalization); 2) the psychodiagnostic method, which was provided using the test of J. Gilford and M. O'Sullivan "Research of Social Intelligence", verbal and figurative subtest «Methods of studying divergent thinking» by P. Torrens, J. Gilford (in the modification of O.E. Tunik) (Гилфорд, & О'Салливен, 2021); associative experiment (using the author's Methodology «Detecting of general erudition» (Набочук, & Івашкевич Ер., 2020); 3) mathematical and statistical methods (statistical estimations of distribution parameters, χ -Pearson criterion, checking of statistical hypotheses by means of parametric t-Student's criteria and the non-parametric U-criterion Manna-Whitney, the r-Spearman correlation coefficient).

Therefore, 114 respondents were evenly distributed in groups:

E1 – 16 teachers of II and III categories (the experience of work – from 5 to 10 years, age – up to 30 years) of regional cities (5 respondents of the garden № 2 of Rivne, 5 educators of the garden № 5 of Kharkiv and 6 teachers of the garden № 11 Odessa city, Ukraine);

E2 – 18 teachers of category I (work experience – from 10 to 15 years, age – from 30 to 37 years) of regional cities (7 respondents of the garden № 2 of Rivne, 6 teachers of the garden № 5 of Kharkiv and 5 teachers of the garden № 11 Odessa city, Ukraine);

E3 – 15 teachers of the highest category (the experience of work – from 15 and more, age – from 37 years) of regional cities (5 respondents of the kindergarten № 2 of Rivne, 5 educators of the garden № 5 of Kharkov and 5 teachers of the garden № 11 of Odessa, Ukraine);

E4 – 13 teachers of category I (work experience – from 5 to 10 years, age – up to 30 years) of regional towns (4 respondents from the town of Zdolbuniv of Rivne region, kindergarten №1; 5 tutors of Shepetovka, Khmelnytskyi region, kindergarten №2; 4 respondents from the town of Zdolbuniv, Rivne region, kindergarten №5, Ukraine);

E5 – 14 teachers of II category (the experience of work – from 10 to 15 years, age – from 30 to 37 years) of regional towns (6 respondents in the town of Zdolbuniv of Rivne region, the garden №1, 4 educators of Shepetivka,

Khmelnyskyi region, the garden №2; 4 respondents from the town of Zdolbuniv, Rivne region, garden №5, Ukraine);

E6 – 19 teachers of the highest category (work experience – from 15 years and more, age – more than 37 years) of regional towns (5 respondents in Zdolbuniv city of Rivne region, kindergarten №1; 5 educators of Shepetivka town of Khmelnytskyi region, kindergarten №2; 9 respondents from the town of Zdolbuniv, Rivne region, kindergarten №5, Ukraine);

E7 – 19 directors of kindergartens (this group includes directors of cities and regional towns, such as: nursery schools №2 and №4 of Rivne, nursing homes №5, 13, 14, 15, 18 of Kharkiv, nursery schools №3, 8, 9, 11 in Odessa, kindergarten №1, 2 in Zdolbuniv, Rivne region, nurseries №1, 2, 4 in town Shepetovka, Khmelnytskyi region, kindergartens №1, 2, 5 in town Kamenets-Podolskyi, Khmelnytskyi region, Ukraine).

Thus, the ability to know the results of behavior in a given situation, the ability to understand the typical social value of the situation was studied using subtest 1 «History with the completion» (the test of J. Gilford and M. O'Sullivan «Research of Social Intelligence» (Гилфорд, & О'Салливен, 2021). In general, we see that according to the results of factor analysis, the data from respondents of all groups were insufficiently high, mediocre, regardless of the age of respondents, the acquisition of their professionally significant experience and the position of the director of kindergarten. Thus, for E1 teachers, the result for this ability is 0,41, for the group of educators E2 – 0,45, for the E3-group respondents – 0,43, for the E4-group – 0,42, for respondents from the group E5 – 0,41, groups E6 – 0,40 and, finally, from the directors of kindergartens (group E7) – 0,41.

So, at the first stage of the experiment we will analyze the results obtained by us depending on the subtests used in order to study the level of the development of the teacher's social intelligence. Thus, the ability to know the results of behavior in a particular situation, the ability to understand the typical social significance of the situation were investigated using subtest 1 «Completion of the story» by the methodology of the research of social intelligence (Гилфорд & О'Салливен, 2021). As a whole, we see that according to the results of factor analysis, the data of the respondents of all our groups were insufficiently high, more mediocre, despite the age of the respondents, their professional experience and the position of the directors of kindergarten. Thus, for teachers of E1 the result for this ability is 0,41, for E2 group it is 0,45, for respondents of E3 group – it is 0,43, for teachers of E4 group – 0,42, for respondents of E5 group the result is 0,41, for E6 groups – 0,40, and, finally,

directors of kindergarten (E7 group) – 0,41.

Somewhat higher there are the results of the respondents of all groups in terms of *the ability to recognize classes of behavior, to distinguish common essential features in various non-verbal reactions of a person, to generalize social reactions* (Subtest 2 «Groups of Expressions» with the use of the test of J. Gilford and M. O’Sullivan “Research of Social Intelligence” (Гилфорд, & О’Салливан, 2021). Among respondents of group E1 the result on this scale is 0,50, in E2 – 0,55, in E3 – 0,54, in E4 – 0,53, in E5 – 0,51, in E6 – 0,52, in E7 – 0,50. These results, in our opinion, indicate that the kindergarten teacher has formed integral social-perceptive standards that do not involve the analysis of individual details of subjects or objects, which, however, significantly increase the flexibility of teachers in understanding non-verbal speech of even non-verbal speech acts.

With regard to such abilities as «the ability to recognize classes of the behavior, to distinguish common essential features in various non-verbal reactions of a person, to generalize social reactions» (subtest 2 “Groups of Expression”) and «the ability to understand the meaning of an expression depending on the context of the situation» (subtest 3 «Verbal expression»), the results of the respondents of all groups are quite mediocre. In general, the results do not exceed the mark of 0,56. Only in group E7 (principals of children’s preschool institutions) the indicator «the ability to understand the meaning of the statement depending on the context of the situation» is slightly higher and it is 0,6813. We believe that this result was significantly influenced by the administrative activity of the preschool head of the educational establishment.

So, in the paradigm of Cognitive Psychology the study of social cognitions and social intelligence has greatly enriched in the Psychology by the essence and the content of social intelligence, which previously had been developed in the psychometric tradition. Thanks to Cognitive Psychology, the actualization of the concepts of social representation was intensified. However, the analysis of existing models of representations of social knowledge suggests that the greatest attention in the history of Cognitive Psychology was given to abstract representations, and existing mental models (which relate to both verbal and figurative presentation formats of information) were not systematically checked. In addition, the functioning of these models, as a rule, plays a leading role in such a field of social cognition, as the actualization of processes of social categorization and stereotyped thinking, in the field of perception of psychological features, the formation of the first impression, understanding of

subjects of interpersonal interaction, etc. This situation, we deal with, sets the prospect of further empirical research on the development of social intelligence.

Literature

1. Гилфорд Дж., О'Салливен М. Тест «Социальный интеллект». В адаптации Е.С. Михайловой. 2021. URL: lib.chdu.edu.ua/pdf/posibniku/160/41.pdf.

2. Набочук О.Ю., Івашкевич Е.Е. Методика «Виявлення загальної ерудиції». Рівне: РДГУ, 2020. 102 с.

Д.І. Куриця

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

А.А. Беспала

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УСПІШНИХ ЖІНОК

У сучасному світі роль жінки в суспільстві займає таку ж вагому позицію, як чоловіки. Поява великої кількості жінок на керуючих посадах на підприємствах, в установах й організаціях, стрімке збільшення їх ролі в суспільстві за короткий час привернуло увагу дослідників. Все більше стало поширюватися думка, що жінки теж можуть виконувати роль лідера. Жінки все частіше займають місця керівників, а для того щоб бути успішним керівником у неї повинні бути класично чоловічі якості: активність, цілеспрямованість, стресостійкість, вольові саморегуляція, вміння працювати в команді. Зараз все більше здійснюється тренінгів про лідерство і різних курсів з цієї тематики. Суспільство закликає всіх, без винятку стати такими, але справжніх лідерів не так багато.

Лідерство знайшло широке застосування і досить активно вивчається, але не всі його аспекти залишаються без змін. Недостатньо розглянуті в теоретичному плані і експериментально не вивчені гендерні особливості лідерства. З точки зору вітчизняних дослідників, образ успішної людини в індивідуальній свідомості, як якась «модель

належного» регулює та направляє дії в побудові життєві стратегії, в професійному та особистісному самовизначенні, у виборі стилю і способу життя (Сердюк, 2004)

Успіх у соціальній психології розглядається як одна з універсальних життєвих цінностей особистості. У той же час, як показали дослідження, семантика сприйняття образу успішної людини в українському менталітеті характеризується внутрішньою суперечливістю: образ успішної людини сприймається як гідний поваги, але при цьому не викликає симпатію.

Вказується на семантичне розбіжність понять успішності і щастя, удачі, за фактором активності особистості в адаптації до соціальної ситуації, а також на етимологічний нерівнозначності цих понять, неминуче відбивається у самосвідомості людини. (Козак, 2013).

Крім того, аналіз гендерних особливостей образу успішності та мотивації досягнення успіху показує гендерні відмінності уявлень про успіх, які проявляються, перш за все, у факті більшої внутрішньої конфліктності феномена «жіночої успішності». Внутрішня суперечливість «жіночої успішності» зарубіжними дослідниками пов'язується з тим, що образ «успішності» семантично пов'язаний з маскуліністю, чоловічим типом самореалізації, відходом від жіночності, що проявляється в специфічних внутрішньо-особистісних гендерних конфліктах жінок, які прагнуть до досягнення соціального (професійного) успіху.

Дослідники також звертають увагу на роль віку і сімейного статусу жінки в семантиці сприйняття її успішності. Зокрема, відзначають, що зі статусом заміжньої жінки пов'язується сімейна кар'єра, а професійна – зі статусом незаміжньої (Мальована, Родченко, & Костирко, 2012).

У той же час, гендерні дослідження різних аспектів чоловічої і жіночої самореалізації відображають швидкі темпи трансформації сучасних суспільних уявлень, в тому числі про критерії і образах «чоловічої» і «жіночої» успішності (Хміль, 2003).

Резюмуючи вищесказане, можна зробити висновок, що питання успішності, ставлення до власного успіху і успішним людям в цілому є найважливішими з точки зору загальних проблем особистості, її розвитку та адаптованості. При цьому простежується чимало протиріч у різних аспектах їх аналізу.

Між уявленнями про велику цінність феномена особистої успішності в суспільній та індивідуальній свідомості і наявними даними про можливість його негативного сприйняття; між високим ступенем

стереотипності образу успішності і його варіативністю в зв'язку з культуральними, гендерними, віковими факторами. Між загальноприйнятим уявленням про внутрішньо конфліктному характері феномена «успішності» в аспекті жіночої самореалізації і відсутністю знань про взаємозв'язок особливостей суб'єктивного образу «успішної особистості» жінок з показниками їх соціального та психічної адаптованості.

Виділені протиріччя дозволяють сформулювати проблему даного дослідження: чи існує взаємозв'язок між гендерними особливостями в змісті образу «успішної особистості» з проявами соціальної або психічної дезадаптивності жінок?

«Суб'єктивний образ» успішної особистості являє собою один з варіантів «ідеального Я- професійного образу», що відображає уявлення про успішності в суспільній свідомості. Суб'єктивний образ «успішної особистості» в дослідженні розглядається як ситуативний образ «Я-концепції» з позиції теорії соціально-психологічної адаптації особистості.

Соціально-психічна адаптованість – це такий стан взаємовідносин особистості і групи, коли особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціальні потреби, переживає стан самоствердження (Мартиненко, 2005).

На думку сучасних дослідників, успіх особистості – це той стан речей, коли поставлена людиною мета досягнута в точності так, як вона їм передбачалася. У всіх випадках, коли мета і результат не відповідають один одному, виникає завдання соціально-психологічної адаптації особистості.

Навіть великий успіх, що перевершує всі очікування, викликає питання і вимагає від особистості і оточуючих адаптації до створеної нової ситуації. У людини, що добився великого успіху, з метою адаптації до нової ситуації виникає потреба зміни своєї «Я-концепції», приведення її у відповідність з новими досягненнями.

Проблема адаптації постає перед особистістю з ще великою гостротою в тому випадку, коли вона переживає стан невдачі, неуспіху. Особливості «Я-концепції» і її окремих підструктур є показниками того, як адаптована особистість до соціальних умов свого існування. У структурі особистості можуть існувати як адаптивні, так і дезадаптовані і патологічно адаптовані «Я-концепції» і їх підструктури.

Коли людина опиняється в проблемній ситуації і перед нею виникає необхідність адаптації, в сфері її свідомості і найближчого підсвідомого в нормі виникає ситуативний «Я-образ», призначений саме для даного процесу адаптації в даній конкретній ситуації. Надалі цей «Я-образ» може зберегтися на підсвідомому і відтворюватися тільки в подібних проблемних ситуаціях (Мартиненко, 2005).

Тому суб'єктивний образ «успішної особистості» є підструктура «Я-концепції», структурну цілісність, елементами якої є когнітивні і оціночно-емоційні компоненти; інтродекційні риси, в структуру особистості і її проєкції на «ідеальне Я»; уявлення людини про той тип особистості, яким він мав би стати, виходячи з засвоєних моральних норм, ідентифікаційних моделей і цінностей. В одних і тих же проблемних ситуаціях різні люди адаптуються по-різному і з різним ступенем успішності. Подібні факти свідчать про те, що повинна існувати здатність до адаптації або адаптивність, рівень же володіння цією здатністю досить сильно відрізняється в залежності від віку, соціального стану і психічного стану індивіда.

На думку психологів, молодим жінкам керівникам притаманні такі якості:

1). орієнтація на дотримання формальностей в спілкуванні, стилі домінування і впливу; 2). домінуючому стиль керівництва та демократичний стиль; 3). властиві такі риси характеру, як гіпертимність і демонстративність (Данченко, & Гордина, 2015).

Психологічні особливості жінок відзначені і використовуються багатьма успішними бізнесменами. В тому числі, жінок нерідко ставлять на другі ролі в компаніях. Власники приватних підприємств воліють бачити жінок у сферах, де потрібна операційна діяльність, тоді як задатки чоловіків частіше використовуються в сферах, пов'язаних зі стратегічним плануванням діяльності.

Жінкам керівникам успішно вдається вести переговори щодо знижок, планувати бюджет, контролювати витрати компанії. Якщо директорами з розвитку компанії частіше виступають чоловіки, то жінки нерідко займають посади директорів з персоналу і фінансових директорів.

Список використаних джерел

1. Данченко Л.Г., Гордина В.В. Сучасні стратегічні моделі типів керівництва та лідерства в організації. *Молодий вчений*. 2015. № 11 (26). С. 52–55.

2. Козак К.Б. Роль лідерства в системі управління персоналом на підприємстві. *Економіка харчової промисловості*. 2013. С. 24–28.

3. Мальована С.П., Родченко І.Г., Костирко А.П. Методичні рекомендації з розвитку лідерських компетенцій. Донецьк : Донецький обласний центр перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, державних підприємств, установ і організацій, 2012. 32с.

4. Мартиненко М.М. Основи менеджменту: підручник. Київ : Каравела, 2005. 496 с.

5. Сердюк О.Д. Теорія та практика менеджменту: навч. посібник. Київ : Професіонал, 2004. 432 с.

6. Хміль Ф.І. Основи менеджменту: Підручник. Київ : Академвидав, 2003. 608 с.

О.А. Логвіна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

М.В. Іфтода

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Від початку війни Україна зіткнулася з небаченим досі обсягом внутрішньої міграції. Численні соціальні та психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб, труднощі їх адаптації до життя на новому місці потребують особливої уваги та супроводу з боку психологів, соціальних працівників, суспільства. Ситуація ускладнюється наявністю психологічних травм, отриманих внаслідок воєнних дій та раптового переїзду. Серед чинників, які мають негативний вплив на стан вимушених переселенців, можна назвати перебування у безпосередній близькості до зони бойових дій, незапланованість, раптовість переїзду, відсутність соціальних зв'язків у місці переселення, зміни у соціальному

та майновому статусі (Діброва, 2021).

Наразі психологічні особливості вимушених мігрантів та внутрішньо переміщених осіб вивчаються різними авторами (І.Є. Боровинська, Ю.Д. Гундертайло, В.О. Лазаренко, К.В. Педько, І.М. Трубавіна та ін.) з урахуванням усієї багатогранності освітлюваної проблеми та досліджень адаптації на новому місці (Д.І. Головченко, О.С. Зінченко, Л.М. Коробка). Окрему увагу дослідників привертає проблема психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб (М. Beiser, I. Human, M. Marczak, J. Papastamatelou, M. Sobol, P. Sorokowski, A. Unger, A. Zachariadis) у зв'язку із характером травми, отриманої під час вимушеної міграції через військовий конфлікт. Також у питанні психічного здоров'я вимушених мігрантів окремими дослідниками (М. Beiser, I. Human) вивчається розірвання цілісної часової перспективи на минуле, теперішнє та майбутнє після травмивних подій та ефективної стратегією адаптації визнається зменшення уваги до минулого (Володарська, 2021).

У контексті теперішнього часу наявні дослідження з впливу внутрішньої міграції на розподіл часу (Z. Mu, W.J.J. Yeung). Це дає можливість зробити висновок, що вимушена міграція внаслідок воєнних дій впливає на сприйняття мігрантами часу життя, та відзначити, що часова перспектива майбутнього вимушених мігрантів є недостатньо дослідженою. Постають такі важливі питання як ставлення внутрішньо переміщених осіб до часу свого життя, бачення життєвих перспектив, планування особистісного майбутнього.

У сфері психологічного знання майбутнє вивчається у межах психологічного часу та часових перспектив, які відображають ставлення особистості до часу свого життя та базуються на співвідношенні минулого, теперішнього та майбутнього. Переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища. Це дає змогу припустити, що базові переконання щодо контрольованості світу, які сформувалися у внутрішньо переміщених осіб під час травмуючих подій, можуть здійснювати вплив на подальше конструювання ними особистісного майбутнього.

При вивченні особливостей конструювання особистістю власного життя доцільно звернутися до поняття життєвих стратегій (К.Л. Мілютіна, В.О. Татенко, І.Є. Боровинська, А.В. Кабиш-Рибалка, В.А.

Нищета). Життєві стратегії здебільшого відтворюють орієнтацію на майбутнє, оскільки завдяки ним здійснюється планування особистістю свого життя, вибір цілей та пріоритетів, визначення шляху до отримання результатів, що дає змогу освітити широкий спектр способів дій з конструювання майбутнього. Також життєву стратегію розглядають як засіб випереджального відображення в умовах життєвих змін (Ю.О. Бохонкова, Ю.В. Сербін), що є особливо важливим при конструюванні майбутнього внутрішньо переміщеними особами, оскільки внаслідок вимушеного незапланованого переїзду їх життя зазнало значних змін.

Конструювання особистісного майбутнього є процесом свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі життєвих обставин. Поняття конструювання особистісного майбутнього надає можливість врахувати всі форми самопрогнозування та підкреслити активну авторську позицію особистості в цьому процесі (Діброва, 2021).

Психологічна травматизація накладає певний відбиток на сприйняття особистістю часу свого життя та на баланс минулого, теперішнього та майбутнього як структурних складових психологічного часу. Особистість, що зазнала впливу травмивних подій, специфічно суб'єктивно оцінює періоди життя до та після травми. Ці періоди мають різне емоційне забарвлення та подієву насиченість. Період до травмивної події є ретроспективним та відноситься до минулого, але окрім подій минулого та звичного життя, в ньому залишилися плани, цілі та мрії про майбутнє, які раптово обірвалися та стали нездійсненними. Таке ретроспективне майбутнє можна назвати «майбутнім у минулому» («future in the past»). Переживання негативного досвіду конструювання майбутнього накладає відбиток на загальне ставлення до майбутнього, може викликати його уникання. Розділення часу життя на до та після травмивних подій також змінює ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, що збільшує активність особистості по відношенню до часових перспектив в адаптації до нових умов життя. Прийняття минулого, включаючи асиміляцію травмивного досвіду, насиченість теперішнього та здатність до конструювання майбутнього з більшою вірогідністю сприятимуть успішному подоланню наслідків травмивних

подій, аніж життя минулим та уникання майбутнього (Боровинська, 2017).

Психологічна травматизація внутрішньо переміщених осіб носить комплексний характер та проявляється у всіх періодах часу життя: минулому, теперішньому та майбутньому. Період минулого – це час до переселення, пов'язаний з перебуванням у зоні бойових дій, ймовірною загрозою життю та здоров'ю. Час теперішній починається після переїзду та асоціюється зі всіма складнощами матеріального, соціального та психологічного характеру, що наступили в результаті різких та неочікуваних змін звичного плину життя. Майбутнє ж є певною мірою амбівалентним: з одного боку, з ним пов'язана тривога та почуття невпевненості, а з іншого – воно відображає сподівання та надії ВПО на покращення життєвої ситуації (Діброва, 2021).

Отже, конструювання особистісного майбутнього ВПО доцільно досліджувати шляхом розгляду стратегій, адже вони дають можливість найбільш комплексно та систематично поєднати всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюють необхідність безперервного аналізу та трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища. Теоретично припускається існування наступних стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього у теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього, стратегія пристосування до обставин та стратегія конструювання майбутнього за взірцем.

Список використаних джерел

1. Боровинська, І.Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*. 2017. 15 (19). С. 62–72.

2. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021. 27. С. 51–58.

3. Діброва В.А. Особливості часової перспективи та мотивації щодо майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. 3. С. 5–12.

В.В. Махмудова

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Л.А. Онуфрієва**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОГО СПРИЙНЯТТЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ РЕКЛАМИ

Сучасний ракурс досліджень подібної проблематики повинен бути спрямований на вивчення гендерних особливостей сприйняття та інтерпретації реклами, адже від цього залежить значне підвищення ефективності рекламного впливу на цільову аудиторію, на споживачів жінок і чоловіків. Отож вивчення психології реклами з погляду врахування гендерних особливостей її рецепції висувається в ранг актуальних науково-дослідницьких студій, особливо в ракурсі розвитку гендерної психології.

Вважаємо, що підвищена актуальність нашого дослідження спричинена такими факторами: помітне підвищення зацікавленості дослідженнями рекламного характеру як результативно діючого виду масової комунікації та впливу в сучасному соціумі; активною необхідністю різнобічного вивчення соціально-психологічних параметрів і характеристик споживачів як цільової аудиторії, на яку може бути здійснено ефективний вплив; актуалізацією психологічних досліджень специфіки афективних, когнітивних, регулятивних процесів особистості в залежності від її статевої приналежності та з урахуванням особливостей сучасної гендерної психології.

Об'єкт дослідження – процес сприйняття та інтерпретації особистістю реклами.

Предмет дослідження – специфіка сприйняття та інтерпретації реклами у залежності від статі споживачів як цільової аудиторії.

Мета дослідження – з'ясувати особливості рецепції та інтерпретації реклами згідно з гендерною приналежністю особистості.

Мета дослідження зумовила такі його основні завдання:

1. здійснити аналіз вітчизняного й зарубіжного наукового досвіду щодо вивчення психології реклами і впливу гендерної специфіки на життєдіяльність людини;

2. вивчити особливості рецепції реклами з урахуванням статевої приналежності цільової аудиторії, споживачів реклами;

3. дослідити специфіку відтворення перцептивних образів реклами та запам'ятовування об'єкту реклами;

4. здійснити порівняльний аналіз особливостей сприйняття та інтерпретації реклами за гендерним диференціалом «фемінність та маскуліність».

Теоретико-методологічні засади дослідження склали сучасні дослідження гендерної психології вітчизняних вчених (Т. Говорун, О. Кікінеджи, О. Кізь та ін.).

Методи дослідження. У магістерському дослідженні були задіяні такі методи: теоретичний аналіз, включене і дистанційоване спостереження, анкетування, методика семантичного диференціалу (Ч.Осгуд), методика гендерних особливостей особистості «Маскуліність-фемінність» С.Бем, методика «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО» - (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної), методи математичної обробки кількісних показників.

База дослідження. Дослідження проводилось серед здобувачів вищої освіти упродовж березня-червня 2024 року у місті Кам'янець-Подільський на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Група досліджуваних складається із 96 студентів віком від 18 до 25 років.

Результати дослідження дали підстави для таких висновків.

Рекламна комунікація, що втілюється в рекламному дискурсі має свої особливості. Найважливішою з них є наявність вторинної комунікації, яка передбачає поширення інформації власне реципієнтом реклами серед інших людей в ході усної комунікації. Від вторинної комунікації залежить успіх реклами та популярність рекламованого продукту та послуги. Поряд із цим, необхідність такої вторинної комунікації висуває низку вимог до структурних компонентів та їх правильного поєднання в рекламі з метою створення необхідного впливу на аудиторію.

До основних функцій реклами належать когнітивна, емоційна та естетична функції. Когнітивна функція реклами полягає в необхідності проінформувати цільову аудиторію про рекламований товар; емоційна

функція повинна створити позитивне враження від почутої та побаченої інформації; естетична функція формує готовність у потенційних споживачів до купівлі товару чи користування рекламованою послугою.

Гендерні характеристики посідають значне місце в рекламному бізнесі, адже належність людини до певної статі значною мірою зумовлює особливості психічних процесів відображення та поведінкових закономірностей, що підпорядковуються статево-ролевим стереотипам, які вироблені та схвалюються суспільством.

Виявлення особливостей сприйняття реклами чоловічою та жіночою аудиторією проводилося у два етапи: а) дослідження конотативного значення реклами для жіночої та чоловічої аудиторії; б) гендерні особливості сприйняття реклами відповідно до її змісту полягають у таких відмінностях: - загальний показник ступеня подібності сприйняття реклами жіночою та чоловічою аудиторією є однаковим ($D = 21$), проте розподіл за факторами дуже різниться. Так, у жіночій аудиторії найбільше навантаження припадає на фактор оцінки, тоді як у чоловіків цей фактор майже невиражений: відповідно $D = 12$ і $D = 1$. Фактор сили значно вищий у чоловічої аудиторії ($D = 9$), порівняно із жіночою ($D = 5$). Фактор активності отримав майже однакове навантаження у представників обох статей ($D = 4; 3$). Фактор інформативності загалом відсутній у жінок ($D = 0$), тоді як у чоловіків ($D = 8$) посідає значне місце, що дає змогу припустити більшу зосередженість чоловіків на змісті реклами, а жінок – на її формі – ілюстративному оформленні; - розподіл уваги жіночої аудиторії переважно не залежить від змістовного наповнення реклами, тоді як високооцінювані реклами чоловічою вибіркою легко диференціюються за змістом. Так, найвищий рейтинг у чоловічій аудиторії отримали реклами із змістом речей особистого користування, туристичних агентств та послуг, автомобільного бізнесу. Водночас, реклами з товарами побутової хімії, цигарок отримали низькі оцінки внаслідок діагностики за методом семантичного диференціалу.

Дослідження гендерних особливостей інтерпретації реклами проводилось на основі вивчення семантичного зв'язку перцептивних образів реклами (ілюстративного оформлення реклами) та об'єкта реклами (товару чи послуги, що власне рекламується). Респонденти чоловічої вибірки легко відтворювали об'єкт реклами та її перцептуальні образи. Серед респондентів жіночої аудиторії було виділено чотири групи відповідно до особливостей відтворення

перцептуальних образів та об'єкту реклами: I група – респонденти, які частково відтворили перцептивний образ, проте добре запам'ятали рекламований об'єкт; II група – респонденти, які частково запам'ятали рекламований об'єкт, проте добре відтворили перцептивний образ реклами; III група – респонденти, які добре запам'ятали перцептивний образ реклами, проте зовсім не запам'ятали рекламований об'єкт; IV група – респонденти, які добре запам'ятали перцептивний образ реклами та повністю відтворили рекламований об'єкт.

При сприйнятті реклами жіноча аудиторія переважно концентрує увагу на перцептивних образах реклами, при цьому значною мірою втрачаючи її зміст – рекламований об'єкт (50%). Лише 34% респондентів нашої вибірки змогли повністю відтворити перцептивні образи ілюстрованої реклами та об'єкт, який рекламується. Цим фактом, очевидно, пояснюється рівномірний розподіл вибору реклам незалежно від змісту жіночою аудиторією. Оскільки при сприйнятті реклами жінки концентрують увагу на художньому оформленні реклами, це погіршує процес запам'ятовування об'єкта реклами.

Magdalena Parzyszek

Katedra Pedagogiki Rodziny

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

PIĘKNO KOBIECY – MATKI, WYCHOWAWCZYNI I OPIEKUNKI

Rozeznanie powołania wydaje się konieczne dla każdego młodego człowieka i dokonywanych wyborów życiowych. Bez wątpienia takim wyborem jest bycie żoną i matką oraz związane z nim dar, zadanie i odpowiedzialność. Pełnienie roli żony, matki, wychowawczyni i opiekunki jest najważniejszym powołaniem kobiety.

Przemiany we współczesnym świecie sprawiły, że role kobiety w rodzinie ulegają stopniowym zmianom. Można zauważyć, że w obecnych czasach kobiety są częściej niż dawniej zaangażowane w pracę zawodową, karierę. Są także bardziej wykształcone i świadome swoich praw, a nie tylko obowiązków. Współczesna kobieta pełni rolę żony, matki, wychowawczyni i opiekunki ale oczekuje od mężczyzny – męża i ojca partnerstwa w podejmowaniu codziennych spraw i obowiązków. Taka wzajemna pomoc i współdziałanie wyzwala w kobiecie te potencjały, które sprzyjają

osiągnięciu sukcesu tak na gruncie życia rodzinnego, jak i małżeńskiego. Taka współpraca stanowi rozwój każdego z osobna – kobiety i mężczyzny¹¹.

Decydując się na związek, małżonkowie przyjmują odpowiedzialność za dzieci, które się poczną z ich miłości. Z tego wynika, że uczą się nowej roli – bycia rodzicem. Rodzicielstwo jest to ciągła i nieodwracalna «praca». «Permanentność bycia rodzicem wynika z tego, że tej roli nie można zawieść, rodzicem się jest, cały czas, bez przerwy, przez całą dobę, dzień po dniu, rok po roku. Nie przestajemy być rodzicami swoich dzieci, uczestniczymy w ich życiu z świadomością łączących nas więzi, nawet, gdy one usamodzielniają się i założą własną rodzinę, i wyprowadzają się z domu. Nieodwracalność tego faktu polega na tym, że rodzicami stajemy się z chwilą urodzenia się dziecka i nimi pozostajemy do końca życia. Jesteśmy nimi wtedy, gdy nie podejmujemy się realizacji roli rodzicielskiej»¹².

Relacja matka – dziecko jest zupełnie wyjątkowym rodzajem więzi międzyludzkiej¹³. Od samego poczęcia jest najważniejszym człowiekiem na świecie dla swego dziecka. Przez nią doświadcza ono szczególnego bezpieczeństwa oraz miłości bezwarunkowej. Można powiedzieć, że jest to całkowita, bezgraniczna akceptacja osoby taką jaką jest naprawdę, nie oczekując niczego w zamian. Miłość macierzyńska jest fundamentem cywilizacji życia i miłości. Ten związek pomiędzy matką a dzieckiem jest związkiem świętym i intymnym¹⁴.

Czuwanie nad życiem oraz pielęgnowanie go jest wielkim powołaniem, które należy w szczególności tylko do kobiety. Mężczyzna też jest do tego powołany, ale odczucia głębokości i niepowtarzalności są wpisane w naturę kobiety, w naturę jej duszy¹⁵.

Poczęte dziecko jest ufne w stosunku do swojej matki, bo ona nosi je pod swoim sercem, które jest symbolem miłości. Jest bezpieczne, w łonie matki rośnie, rozwija się, uczy się żyć i słuchać rytmu jej serca. Macierzyństwo to radość – najpierw «radość w nadziei», która płynie z okresu oczekiwania¹⁶. Okres między poczęciem a urodzeniem dziecka jest procesem biofizjologicznym i psychicznym w macierzyństwie kobiety¹⁷.

¹¹ D. Luber, *Kobieta jako równorzędna partnerka mężczyzny w małżeństwie i w rodzinie*, [w:] „Pedagogika rodziny” 2011, nr 1(1), s. 153.

¹² J. Brągiel, Znaczenie przemian społecznych dla współczesnego rodzicielstwa, [w:] *Rodzicielstwo w kontekście współczesnych przemian społecznych*, red. J. Brągiel, B. Górnicka, Opole 2012, s. 13-14.

¹³ H. R. Schaffer, *Psychologia dziecka*, Warszawa 2006, s. 117.

¹⁴ J. i S. Eldredge, *Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy*, Warszawa 2005, s. 22.

¹⁵ Tamże, s. 175.

¹⁶ A. Grześkowiak, *Matka i jej dziecko*, [w:] „Ethos” 1995, R. 8, nr 1(29), s. 157.

¹⁷ Tamże, s. 158.

Główną i najważniejszą rolę w wychowaniu dzieci pełni matka. Jest to wyjątkowo szczególna relacja, jaka wiąże ją z dzieckiem, szczególnie w pierwszych latach życia. To matka zapewnia mu poczucie ufności i bezpieczeństwa, bez którego trudno byłoby mu w dobrym oraz prawidłowym kierunku ukształtować swoją osobową tożsamość i nawiązać owocne i zdrowe relacje z ludźmi¹⁸.

Opiekuńczość jest to jeden z przejawów geniuszu kobiety. W jej naturze jest zawarta gotowość troszczenia się o drugiego człowieka. Dziecko jest tą osobą, która potrzebuje opieki na co dzień. Jest to związane w sposób oczywisty z powołaniem do macierzyństwa¹⁹.

Kobieta pełniąc rolę wychowawczynie, opiekunki i organizatorki życia małżeńsko-rodzinnego, zaspokaja swoje najgłębsze potrzeby, czyli potrzeby: macierzyństwa, opiekuńczości, bezpośredniego kontaktu przepełnionego uczuciem²⁰.

I w tym wyraża się geniusz kobiety, która jest zdolna do miłowania, okazywania czułości, dobroci i ciepła²¹. Jest szczęśliwa, bo umie odkrywać szczęście w sobie, własne piękno wewnętrzne, pełnię troski o siebie i innych. Odnajduje w sobie szacunek, godność oraz bierze odpowiedzialność za własne życie. Jest pełna świadomości swojej wartości i wie, iż ta wartość nie zależy od innych, lecz tylko od niej samej. Kiedy z szacunkiem podchodzi do siebie samej, może też szanować i przyjmować innych ludzi. Ważne jest żyć w zgodzie z samą sobą²².

Bibliografia

1. Brągiel J., *Znaczenie przemian społecznych dla współczesnego rodzicielstwa*, [w:] *Rodzicielstwo w kontekście współczesnych przemian społecznych*, red. J. Brągiel, B. Górnicka, Opole 2012, s. 13-23.

2. Dyczewski L., *Kobieta w rodzinie i społeczeństwie*, [w:] «Ethos» 1995, nr 1(29), s. 89-108.

3. Eldredge J i S, *Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy*, Warszawa 2005.

4. Grześkowiak A., *Matka i jej dziecko*, [w:] «Ethos» 1995, R. 8, nr 1(29), s. 155-167.

¹⁸ Jan Paweł II, *Kobieta wychowawczynią do życia w pokoju*, [w:] „Ethos” 1995, nr 1(29), R. 8, s.12.

¹⁹ J. Pulikowski, *Kobieta od A do Z*, Kraków 2014, s. 32.

²⁰ L. Dyczewski, *Kobieta w rodzinie i społeczeństwie*, [w:] „Ethos” 1995, nr 1(29), s. 10

²¹ J.i S. Eldredge, *Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy*, Warszawa 2005, s. 22.

²² Tamże, s. 22.

²² A. Grün, L. Jarosch, *Królowa i dzika kobieta. Żyj pełnią kobiecości!*, Łódź 2008, s. 36.

5. Grün A., Jarosch L., *Królowa i dzika kobieta. Żyj pełnią kobiecości!*, Łódź 2008.

6. Jan Paweł II, *Kobieta wychowawczynią do życia w pokoju*, [w:] «Ethos» 1995, nr 1(29), R. 8, s.12-30.

7. Luber D., *Kobieta jako równorzędna partnerka mężczyzny w małżeństwie i w rodzinie*, [w:] «Pedagogika rodziny» 2011, nr 1(1), s. 153-167.

8. Pulikowski J., *Kobieta od A do Z*, Kraków 2014.

9. Schaffer H. R., *Psychologia dziecka*, Warszawa 2006.

А.В. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри логопедії та спеціальних методик,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ЙОГО ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ

Розуміння здатності до комунікації часто базується на здатності особи володіти навичками вираження емоцій. Компетентні комунікатори вміють розпізнавати як свої емоції, так і емоції інших людей. Вони розуміють, що деякі ситуації вимагають відкритого вираження емоцій, а інші – ні. Головна функція емоцій полягає в тому, що завдяки емоціям відбувається краще розуміння один одного, можливість, не користуючись мовою, судити про емоційні стани й краще налаштуватися на спільну діяльність і спілкування.

Соціальна ситуація як умова розвитку і буття особистості в підлітковий період має принципові відмінності від ситуацій розвитку в дитинстві. Розбіжність пов'язана не стільки із зовнішніми обставинами, скільки із внутрішніми чинниками. Підліток продовжує жити в сім'ї, вчитися в школі, контактувати з однолітками, але перебудова його організму, зокрема, нервової системи, має трансформувати його свідомість у зовсім нові ціннісні орієнтації. Тепер інакше розставляються акценти між сім'єю, друзями та навчанням (Скрипченко, Долинська, & Огородійчук, 2001).

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: відокремлення (приватизації) і афіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу чи спільність. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших. Однак воно діє й у відносинах з однолітками. Підсилюється потреба не тільки в соціальній, але і просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору.

Великого значення для підлітків має спілкування з однолітками. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи всі інші сторони його поведінки і діяльності. Якщо у молодшому шкільному віці основою для об'єднання дітей найчастіше є спільна діяльність, то у підлітків, навпаки, привабливість занять та інтереси здебільшого визначаються можливістю широкого спілкування з однолітками. Положення принципової рівності дітей однолітків робить цю сферу відносин особливо привабливою для підлітка: це положення, що відповідає етичному змісту, викликає у підлітка почуття власної дорослості. На початку підліткового віку специфічні зрушення у розвитку визначають принципову подібність у підлітків нових потреб, прагнень, переживань, вимог до відносин з дорослими і товаришами. Це сприяє розвитку глибших відносин з однолітками (Кобильченко, 2001).

Від стилю спілкування, від положення серед однолітків залежить, наскільки дитина відчуває себе спокійною, емоційною, комфортною, задоволеною, якою мірою вона засвоює норми відносин з однолітками. Така переорієнтація може відбуватися повільно і поступово або стрибкоподібно і бурхливо, вона по-різному виражена в різних сферах діяльності, в яких престиж старших та однолітків неоднаковий, але відбувається вона обов'язково. Спілкування в групі однолітків істотно відображається на розвитку особистості підлітка.

Змінюються вимоги суспільства до підлітка, у зв'язку з цим підлітку необхідно погоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм. У підлітка формуються цінності, які більш зрозумілі і близькі одноліткам, ніж дорослим. Спілкування з дорослими вже не може цілком замінити спілкування з однолітками. У результаті цього у підлітковому періоді відбувається становлення різних за ступенем близькості відносини, які підлітками чітко різняться: можуть бути просто товариші, близькі або кращий друг. Спілкування з ними все більше виходить за межі навчальної діяльності та школи, має нове емоційне забарвлення, захоплює нові інтереси,

заняття, відносини і виділяється в самостійну і дуже важливу для підлітка сферу життя (Белякова, & Шовкова, 2018).

Величезне значення для підлітка має те положення, яке він займає в колективі однолітків. Колектив у його житті, відносини в ньому, «громадська думка» мають вирішальне значення. Саме закони колективного життя є тими моральними правилами, підкорятися яким підлітки вони всіляко прагнуть. Але так як вимоги однолітків і дорослих часто розходяться, то доводиться робити вибір, а кожен вибір, як відомо, – найважливіша складова вольової поведінки. На все це накладаються можливості й потреби самого підлітка (Кобильченко, 2001).

Слід зазначити, що комунікативні риси і стиль спілкування хлопців і дівчат не зовсім однакові. Це стосується і рівня товарищескості, і характеру аффіліації. На перший погляд хлопці у всі вікові періоди спілкуються більше за дівчат. Із самого раннього віку вони активніше дівчаток вступають у контакти з іншими дітьми, затівають спільні ігри тощо. Почуття приналежності до групи однолітків і спілкування з ними для чоловіків у будь-якому віці значно важливіше, ніж для жінок. Однак розходження між статями в рівні товарищескості не стільки кількісні, скільки якісні. Хоча метушня і силові ігри приносять хлопцям величезне емоційне задоволення, у них зазвичай є присутнім дух змагання, нерідко гра переходить у бійку. Зміст спільної діяльності і власний успіх у ній значать для хлопців більше, ніж наявність індивідуальної симпатії до інших учасників гри. Хлопець вибирає, насамперед, цікаву гру, у якій він може виявити себе; заради цього він вступає в контакт, навіть якщо партнери йому не особливо подобаються. Чоловіче суспільство, як і весь стиль життя, скоріше предметні і інструментальні, чим експресивні (Капська, 2003).

Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибіркоvim. Судячи з даних психологічних досліджень, хлопці спочатку вступають у контакти один з одним і лише потім, у ході ігрової чи ділової взаємодії, у них складається позитивна установка, з'являється духовна тяга один до одного. Дівчата, навпаки, вступають у контакт головним чином з тими, хто їм подобається, зміст спільної діяльності для них вторинний. З ранніх віків хлопці тяжіють до більш екстенсивного, а дівчата – до інтенсивного спілкування; хлопці частіше грають великими групами, а дівчата – по дві чи по три.

Переживання позитивного емоційного збудження, що виникає при задоволенні актуальної потреби у свідомій груповій приналежності,

солідарності, товариської взаємодопомоги полегшує підліткові автономізацію від дорослих та дає йому надзвичайно важливе для нього почуття емоційного благополуччя та стійкості (Скрипченко, Долинська, & Огородійчук, 2001).

У підлітковому віці і навчальна діяльність дитини, і положення його серед оточуючих істотно змінюються. Навчання та інші види діяльності, в тому числі громадська та трудова, стає більш складним, вимагає значно більших зусиль, більшої самостійності та відповідальності. Ставлення дорослих до підлітка піддається змінюється, адже вони чекають від підлітка більш зрілої, «дорослої» поведінки, що вимагає прояв вольових якостей особистості. І це зрозуміло, адже підліток стає і більш розумним, і сильнішим, і більш розвиненим фізично. У результаті високих домагань з боку дорослих у підлітка виникають негативні реакції, які не відповідають очікуванням батьків та рідних. Стосунки між підлітком та його батьками можуть різко погіршитися, дитина стає закритою від дорослих, не ділиться з ними своїми переживаннями, думками, почуттями та емоціями (Левина, 2003).

У підлітковому віці, як зазначає Є. Ільїн, відбувається докорінна перебудова структури вольової активності. Підлітки значно частіше регулюють свою поведінку на основі внутрішньої стимуляції. Вимоги з боку оточуючих більшої відповідальності, самостійності та організованості є природними, адже молода людина з дорослішанням стає більш сильною як фізично, так і морально. У спілкуванні з дорослими з'являються певні постійні завдання, обов'язки, які необхідно виконувати. У сім'ї підвищення вимог до підлітка в значній мірі обумовлено реальною потребою батьків у його допомозі. У випадках, коли ставлення дорослих до підлітка не змінюється, вони прагнуть керувати ним, позбавляють самостійності та свободи, можливий різкий протест і навіть бунт. протест. Подібні конфлікти заважають вихованню вольових якостей (Карпенко, 2016).

Часто при спілкуванні з оточуючими можна помітити невмотивовані реакції підлітків на, здавалося б, незначні, але справедливі зауваження. Так, на спокійне прохання вчительки підняти з підлоги папірці, які дівчинка ненароком розкидала біля парти, та раптом почала грубити, шпурляти на підлогу зошити, а потім вибігла з класу. Або після незначного зауваження батька про те, що математичну задачу можна було б вирішити набагато коротшим способом, підліток червоніє,

починає хвилюватись, а потім кричить: «Вас просто вчили по-іншому, а зараз тільки так треба робити!». Такі бурхливі реакції пов'язані з високим рівнем емоційності та низьким рівнем емоційної регуляції, переважанням збудження нервових процесів на негативні, на думку підлітка, висловлювання у його бік.

Такі гострі емоційні реакції спостерігаються тоді, коли в самооцінці підлітка стикаються дуже високі домагання і сильна невпевненість у собі. Цей феномен має назву «афект неадекватності». Підлітки з таким афектом хочуть бути у всьому першими, навіть тоді, коли ця вищість не має для них ніякого сенсу. «Афект неадекватності» не тільки перешкоджає правильному ставленню підлітка до себе, але й викривляє його зв'язки з довкіллям, виробляє установки на очікування від інших каверз, недобррозичливості. Будь-яку, навіть нейтральну, ситуацію вони схильні сприймати як погрозу. Це впливає на встановлення міжособистісних стосунків, погіршує вже наявні відносини з оточуючими (Опалюк, Опалюк, & Лісовий, 2011).

Список використаних джерел

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57). С. 454-458.

2. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку : Матеріали до практичних занять (для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності 6.030102 «Психологія»). Дрогобич : Вид. відділ ДДП ім. Івана Франка, 2016. 145.

3. Капська А.Й. Соціальна педагогіка. Київ : Центр навчальної літератури. 2003. 256 с.

4. Кобильченко В.В. Формування особистості як психолого-педагогічна проблема. Київ : Либідь, 2001. 341 с.

5. Левина С. Молодь України : стан, проблеми, шляхи розв'язання. Київ : УІМ, 2003. 215 с.

6. Опалюк О.М., Опалюк Т.Л., Лісовий О.І. Основи красномовства. Психологічні основи професійного спілкування: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М.І., 2011. 216 с.

7. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огородійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

А.В. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри логопедії та спеціальних методик,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Г.А. Трасковський

магістрант 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ

Серед глобальних загроз сучасного світу воєнні конфлікти набувають першочергового значення, адже упродовж історії людства війни, міжнаціональні конфлікти, агресивні воєнні дії досить часто обиралися єдиним і остаточним способом вирішення проблем. Конфлікт як неприємний, дискомфортний, тривожний і деструктивний повсякденний фактор людського життя в сьогоднішній Україні поглинає без винятку всі його сторони, пронизує відчуттям тривоги й фрустрації. Тривала агресія споконвічного ворога і геополітичного сусіда проти нашого народу й держави зумовлює необхідність активно втрутитися в цей воєнний конфлікт, дати гідну відсіч ворогові, перемогти його військовим, політичним, психологічним, моральним, зрештою цивілізаційним шляхом.

Проблема конфліктів в армії на даний час набуває особливо важливого значення та є вкрай актуальною насамперед з причини того, що всі військові прямо або опосередковано задіяні в воєнному конфлікті та перебувають у жорстких умовах воєнного часу. *Сімейний конфлікт* – це конфлікт, в основі якого знаходиться дисгармонія сімейних відносин, поганої психологічної атмосфери сім'ї. Наслідок сімейних конфліктів – розводи сімейні драми, сварки.

Сім'я, особлива система відносин людей передбачає їх тісні взаємні відносини один з одним на протязі багатьох років. Сім'я із двох ідеально сумісних один одному людей зустрічаються дуже рідко. Життя не робить нам таких подарунків і приходиться адаптуватися, пристосовуватися, поважати думку іншого, прощати його вчинки. А це часто не зовсім гладкий процес, в якому не обійтись без сутичок,

відстоювання своєї незалежності, сварок і навіть бійок (Гіневський, 2014; Доценко, 2019).

За даними статистики, кількість розводів за останній час невпинно росте. Напевно, це один із показників невміння або небажання подружжя вирішувати мирним шляхом виникаючі життєві проблеми.

Причин сімейних конфліктів існує велика кількість. Серед частих причин сімейних конфліктів можна виділити такі як: тяжкі фінансові та побутові умови, незадоволені потреби, несумісність характерів та особистих якостей подружжя, неповага, грубість, відмінність поглядів на спільне життя, виховання дітей, відношення до батьків чи родичів та багато-багато інших.

Учасниками сімейних конфліктів можуть бути чоловік, дружина, діти, їх родичі тобто всі члени цієї сім'ї. Чим більше їх бере участь в конфлікті, тим складніше прогнозувати, а відповідно і вирішувати даний конфлікт.

Особливість сімейного конфлікту в емоційній близькості учасників сімейного конфлікту, а, загалом, його особливої значимості та переживаємості конфліктуючими сторонами. Тому у вирішенні конфлікту велика роль посередника: родичі, друзі, знайомі, психолог, сексопатолог. Необхідність постійних або частих контактів деколи може ще більше ускладнити і драматизувати ситуацію.

Ускладнити положення можуть також сформовані рольові очікування. Нерідко вони бувають суттєво завищені в реальному сімейному житті не підтверджуються, що обумовлює, виникнення конфлікту (Гірник, 2003). До вступу у подружжя кожен із майбутніх членів сім'ї формує у своєму уявленні роль майбутнього чоловіка чи дружини. Рольові очікування із досвіду батьків, розповідей знайомих та друзів, прочитаних книг, побачених фільмів. Однак в реальному житті кожен із членів сім'ї виконує одночасно декілька ролей (роль чоловіка, батька, співробітника підприємства), що потребує значних фізичних затрат і моральних сил (Дідик, 2018). Вирішенню подібних конфліктів помагає виявлення пріоритетів ролей (дитина чи робота, кар'єра чи сім'я)

Висновок. Для вирішення сімейних конфліктів є багато способів, ефективність яких залежить від встановлення істинних причин конфлікту.

Список використаних джерел

1. Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Випуск 4. С. 160–166. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41
2. Гірник А.Б. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження. Київ : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2003. 172 с.
3. Дідик, Н.Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 1(7), 2018. С. 41–56.
4. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.

Р.Т. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

В.І. Вишневська

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ З ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ

Намагаючись виявити ключові елементи, що складають структуру прокрастинації, науковці зупиняють увагу на різних аспектах. У центрі низки досліджень опиняються емоційні переживання, що супроводжують подібне зволікання, у той час, як у межах інших праць головним об'єктом наукового пошуку стає спосіб мислення або ж особливості поведінки осіб, схильних до відкладання важливих справ. Цікавими у даному контексті є ідеї, запропоновані А. Ellis & W. Knaus, відтворені в раціонально-емотивно-поведінковій теорії, яка вказує, що саме когніції особистості є основним елементом, який детермінує

виникнення у неї емоційних станів та поведінки (Ellis, & Knaus, 2010). Так, ключовим елементом прокрастинації особистості є її ірраціональні когніції. Характеризуючи ірраціональні переконання, А. Еліс & А. Еліс описав їх як нереалістичні установки, що набувають форми догматичних вимог до поведінки особистості, однак, зазвичай, містять логічні помилки й не відповідають дійсності (Ellis, & Knaus, 2010).

Грунтовний аналіз наукових джерел дає змогу виокремити ключові ірраціональні переконання, характерні прокрастинаторам, зокрема: фрустраційну інтолерантність, установку катастрофізації, оцінну установку.

Фрустраційна толерантність, на думку W. Dryden, належить до логічних переконань, що передбачає оцінку конкретної події як неприємної, однак з іншого боку, складає ресурс для адаптації до умов соціальної реальності (Dryden, 2010). Відповідно, інтолерантність є ірраціональним переконанням, що призводить до дезадаптації індивіда у випадку неспівпадіння його уявлень з умовами навколишньої дійсності.

Розчарування, яке виникає в окресленій ситуації набуває статусу перешкоди для цілеспрямованої та ефективної діяльності індивіда, зорієнтованої на досягнення сформульованих цілей. Зауважимо, що на думку А. Еліс & W. Кнаус, саме фрустраційна інтолерантність «є основною і найвагомішою причиною прокрастинації» (Ellis, & Knaus, 1979).

Серед властивих прокрастинатору ірраціональних переконань науковці часто виокремлюють його схильність до катастрофізації обставин поточної життєвої ситуації. Дж. Бурка, Л. Юен (Бурка, & Юен, 2018). Вказане поняття А. Еліс & W. Кнаус пропонує розглядати як тенденцію до перебільшення індивідом рівня деструктивності та загрози в випадку настання небажаної для нього ситуації (Ellis, & Knaus, 1979). Отже, мислення прокрастинатора є ригідним і розгортається у межах діади «жахливо–прекрасно», без врахування широкого спектру інших можливих варіантів. Особистість вважає, що обставини, у яких вона перебуває є максимально негативними та неприйнятними для неї. Зауважимо, що ключовими вербальними індикаторами подібної схильності є оцінки, що виражаються в максимально негативній конотації: «нестерпно», «неприпустимо», «смертельно», «фатально», «кінець світу» тощо.

Згідно з ключовими положеннями теорії когнітивно-афективно-

поведінкової терапії, установка катастрофізації формується як результат гіпертрофованої вимогливості. Відповідно у випадках, коли індивід не досягає того, на що згідно з його думкою він заслуговує, закономірним є сприйняття поточної ситуації як жахливої та непоправної (Журавльова, 2020).

Дж. Бурка та Л. Юен констатують, що прокрастинатор не усвідомлює алогічності власних установок, а, відтак, систематично потрапляє у ситуації фрустрації та переживає надмірну емоційну напругу і виснаження. Такі погляди набувають статусу деструктивного та демобілізуючого чинника, який зумовлює формування впевненості особистості в тому, що негативні наслідки певної майбутньої події є невідворотними та не підлягають жодному контролю. Відтак зволікання нею за таких умов, на думку науковців, є цілком очікуваною реакцією (Бурка, & Юен, 2018).

Тісний зв'язок дилаторних реакцій відмічається і з оцінними ірраціональними переконаннями, які набувають форми генералізованих негативних висновків, що відносяться як до оцінки власної Я-концепції, так і навколишнього світу загалом. З позиції вказаної установки, людина схильна до формування надто загальних цілісних уявлень про об'єкт у цілому, не диференціюючи його на окремі аспекти. (Ткаченко, & Косікова, 2018). Така тенденція, як правило, породжується вродженою здатністю когнітивної системи до «руху» в напрямі від конкретних подій до швидкого узагальнення. Ураховуючи це, зауважимо, що негативна оцінка людиною однієї зі своїх характеристик чи вчинків може генералізуватися та призвести до подальшого знецінення власної особистості. Отже, у разі невдачі впродовж виконання окремого завдання індивід вважає себе не спроможним ефективно впоратись також з низкою інших завдань. Згідно з твердженням Дж. Бурки й Л. Юен, прокрастинатор переконаний, що успішність діяльності є відображенням його самоцінності. Відтак, намагаючись захистити власну цінність він зволікає з реалізацією необхідних дій. (Бурка & Юен, 2018).

На подібні ідеї натрапляємо в теорії R. Lazarus & S. Folkman, відповідно до положень якої прокрастинація є результатом негативної когнітивної оцінки завдання. Коли перед особою виникає складна ситуація, невпевненість у власній спроможності її вирішити спонукає людину до зволікання (Lazarus, & Folkman, 1987). Захисна роль такого відтермінування для самооцінки підкреслюється й у багатьох інших

наукових працях.

Звертаючись до основних положень раціонально-емоційно-поведінкової теорії, можемо припустити, що алогічні переконання, притаманні прокрастинатору, детермінують виникнення у нього специфічних емоційних станів. Подібну ідею представив W. Dryden, зауваживши, що негативні переживання індивіда викликані життєвими негараздами, насамперед, ґрунтуються на особливостях його когнітивної сфери (Dryden, 2010). Людина спочатку аналізує певний об'єкт і лише як наслідок на цій основі в неї виникають відповідні афективні реакції.

З огляду на це, закономірним вважаємо зв'язок мотивації уникнення невдач і з низькою оцінкою прокрастинатором своєї самоефективності. Яскраво виражена невпевненість у своїх здібностях зумовлює потребу уникнути зони своєї некомпетентності, а відтак супроводжується бажанням відтермінувати аверсивне завдання (Фролова, 2016).

Р. Бірі пропонує відобразити установки особистості, якій притаманний страх невдачі, у вигляді наступної послідовності думок: (1) те, що я роблю, безпосередньо демонструє мої таланти, а (2) ступінь моїх компетентностей визначає те, наскільки я цінний як людина, тобто безпосередньо впливає на відчуття моєї самоцінності. Отже (3) результати моєї роботи відіграють роль індикатора моєї особистісної цінності (Бурка, & Юен, 2018).

Так, мотив уникнення невдач систематично розглядається науковцями як одна з основних властивостей прокрастинатора. Водночас варто зауважити, що аналіз інших характеристик його мотиваційної сфери у працях фактично відсутній. Тому вагомого значення, на нашу думку, набуває визначення відмінностей в ієрархії потреб, пов'язаних із різними сферами життя, між прокрастинаторами, та особам, яким така звичка не характерна.

З огляду на представлені вище ідеї відмітимо очевидність впливу когнітивних, афективних і мотиваційних чинників особистості прокрастинатора на його поведінку. Аналізуючи сутність досліджуваного явища варто зауважити, що реальна поведінка є унітарною за сутністю свого виявлення, оскільки відображається винятково за відсутності будь-якої предметної активності, спрямованої на реалізацію попередньо сформульованої індивідом цілі. Стратегії ж саморегуляції передбачають переключення потенційної активності у

фактичну, проте у випадку прокрастинації спонукають до бездіяльності. Водночас, охарактеризований вище емоційний дискомфорт, що властивий людині, схильній до дилаторних реакцій, можемо вказати на його схильність систематично переживати реальність як неприємної та стресової. Відтак, аналізуючи стратегії саморегуляції його особистості, вважаємо, а, отже, доцільним є зосередження саме на притаманних їй копінг-стратегіях (Журавльова, 2017).

Висновки. Прокрастинатори, відповідно до результатів низки досліджень, навпаки, в окреслених умовах схильні застосовувати емоційно орієнтовані копінг-стилі, головною метою яких є зниження фізичного й психологічного впливу стресу. У цьому разі індивід досягає відчуття полегшення, однак поряд із цим утрачає свою цілеспрямованість і не демонструє ефективного виконання ключового завдання.

Список використаних джерел

1. Ellis, A., Knaus, W.J. (1979). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*, New York: Signet.
2. Dryden, W. (2010). *Strange, but rational*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
3. Бурка, Дж., Юен, Л. (2018). *Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні*. Львів: Видавництво Старого Лева.
4. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 420 с.
5. Журавльова О.В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2017. Вип. 1(42). С. 159–169.
6. Ткаченко, Н.В., Косікова, Є.С. (2018). Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 11(18), 305–326.
7. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3, Spec Issue), 141–169.
8. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали III науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.)*. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174–175.

Н.С. Славіна

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

М.І. Шимків

магістрантка 2 року навчання спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У СТАНОВЛЕННІ САМОСВІДОМОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

Більшість вітчизняних дослідників розглядають батьківсько-дитячі відносини або широко, у загальному контексті психічного розвитку дитини (М.І. Лісіна, Л.І. Божович, О.О. Смирнова) або дуже локально, у різних аспектах їхнього впливу на виникнення нервових порушень (Е.Г. Ейдемільер, О.О. Бодальов, В.В. Столін, О.С. Співаковська та ін.), стан емоційної сфери (І.Ю. Ільїна), формування захисних механізмів. Навпаки, ті, хто займався вивченням процесу формування особистості, зокрема розвитку структур її самосвідомості різних етапах онтогенезу (від Л.С. Виготського і О.М. Леонтьєва до С.Г. Якобсон і Н.Н.Авдеевої), в основному не зупинялися докладно на такому важливому факторі впливу, як батьківське ставлення.

На думку більшості психологів, саме в початкові 5-6 років онтогенезу відбувається формування базової структури особистості людини та закладення основ Я-концепції. Аналіз літератури, присвяченої питанням самоконцептуалізації, дозволяє нам припускати, що з великої кількості змінних, що характеризують стиль життя в сім'ї, як малій групі, які дослідники пов'язують із формуванням «Я-концепції» у дітей, дуже значущий такий фактор, як батьківське ставлення. Взаємозв'язок між ставленням батька до дитини та її самосвідомості, як формою саморегуляції, розкривається як інтроекція батьківського відношення та способів управління поведінкою дитини (Л. Беньямін) .

Узагальнюючи відомості, почерпнуті нами у вітчизняній літературі, за допомогою інтеріоризації самосвідомістю дитини ми

можемо виділити різні типи спілкування з батьками: 1) пряме або опосередковане (через поведінку) навіювання образу «Я» або ставлення до себе, 2) становлення самовідносин дитини опосередковано через формування стандартів дій та рівня домагань, 3) контроль за дитячою поведінкою, коли дитиною одночасно засвоюються параметри і способи самоконтролю; негативний зміст.

Таким чином, навіть позитивний образ Я, що формується у дитини, при зіткненні з негативною оцінкою оточуючих може бути видозмінений, тобто стабільність його на цьому етапі – небезумовна і залежить від відношення значущих інших, перш за все, матері, яка, свою чергу, повинна мати позитивне ставлення до себе, бо, в іншому випадку, вона не стане для дитини правильним зразком самоприйняття (К. Роджерс). Підтримка материнського Я полегшує організацію Я дитини і лише на тому щаблі розвитку, коли відносини дитини з однією матір'ю змінюються відносинами в сімейному трикутнику, дитина починає потребувати жорсткої рамки – «сетинг». Необхідність ця викликана потребою в опрацюванні конфлікту любові і ненависті та двох його основних тенденцій, однієї, що базується на орієнтації на батька тієї ж статі та іншої, що спирається на орієнтацію на батька протилежної статі.

Розглянемо тепер умови формування складових самосвідомості, зокрема, самооцінки, як суб'єктивного психологічного стану – почуття власної цінності як похідну батьківського відносини. С. Куперсмитом доводилося, що: а) низька самооцінка пов'язані з батьківської орієнтуванням на пристосувальну поведінку, тобто успішність, досягнута вмінням підлаштовуватися, виявилася неефективною; позицією, в) висока самооцінка детермінована скрупульозно прописаними правилами і довірчими взаємовідносинами. Нам особливо близька позиція М.І. Лісіної, яка, описуючи варіанти розвитку самооцінки дітей залежно від особливостей виховання, вказувала, що адекватність формування самооцінки визначається достатністю-недостатністю часу, що приділяється дитині, рівнем її загальної та приватної оцінки батьками порівняно з однолітками, наявністю-відсутністю заохочень, частотою та обґрунтованістю покарань, прогнозом подальших успіхів-неуспіхів.

Слід зазначити, що в період, коли особистість дитини ще не сформована для незалежного судження, надзвичайно високі стандарти, що повідомляються дітям динамікою їхніх відносин з батьками, надають швидше негативний вплив. Примушуючи дітей відчувати свою

невідповідність, хоча частини цих стандартів (в емоційному, інтелектуальному чи соціальному розвитку), вони призводять до того, що самооцінка навіть об'єктивно обдарованої дитини істотно знижується. Ще одну важливу, з погляду, особливість формування самооцінки зазначає Т. Шибутані, говорячи у тому, що вона має тенденцію до самопідкріплення, тобто. має деяку інерційність і, в міру «кристалізації» її, стає все більш автономною, незалежною від реакцій інших, навіть значущих, суб'єктів.

Так, ми можемо стверджувати, що найважливішими детермінантами формування в ранньому онтогенезі у дитини адекватної «Я-концепції» або образу «Я» з високим рівнем загальної самооцінки та самоприйняття (як базової структури особистості та ядерного компонента самосвідомості) є, передусім: 1) встановлення батьків на безумовне зовнішнє і внутрішнє прийняття своєї дитини, 2) дисциплінуючий початок у батьківському вихованні, 3) високий рівень самооцінки батьків, разом із властивими дитині особливостями суб'єктивного сприйняття, 4) узгодженість батьківських виховних позицій. Як бачимо, батьки виступають перед дитиною у ролі першого соціального дзеркала, і, виявляючи у поведженні з нею любов, повагу і довіру, вселяють йому уявлення себе, як суб'єкт, гідному цих почуттів. Суворий зовнішній контроль з їхнього боку розвиває у дитини здатність до внутрішнього самоконтролю, а чітко прописані та обґрунтовані вимоги сприяють формуванню добре окресленого та адекватного образу Я сприяють формуванню добре окресленого та адекватного образу Я та Я-концепції. І, нарешті, висока самооцінка батьків, за допомогою дії механізмів ідентифікації та зворотного зв'язку, формує так само високу самооцінку у дитини.

Резюмуючи все вищевикладене, представимо тут концептуальну схему, розроблену нами на підставі аналізу уявлень, перш за все, М.І. Лісіної, І.С. Кона, І.І. Чеснокової про будову, детермінанти та механізми розвитку Я-концепції як продукту процесу самосвідомості та інтегративної комплексної освіти, а також взаємозв'язку внутрішньосімейних інтер- та інтраіндивідних відносин з становленням Я-концепції особистості на дошкільному етапі онтогенезу.

Висновки. Нами розроблено комплексну динамічну схему процесу самосвідомості особистості в старшому дошкільному дитинстві, який: а) визначається власною активністю відносин особистості дитини, що розвивається, з соціумом в особі батьків як її

представників; б) детермінується діяльністю міжособистісного спілкування зі значимими іншими – матір'ю та батьком у первинній соціальній групі сім'ї; в) має результатом інтегровану в систему стратегічних ціннісних орієнтацій особистості цілісну Я-концепцію; г) диференціюється на ядерний компонент у вигляді образу Я – знання про себе та самовідносини та периферичну сферу – сукупність приватних самооцінок-уявлень; д) при цьому самосвідомість відноситься, як процес, до рефлексуючого Я, у той час як Я-концепція, як продукт – до рефлексованого Я.

Список використаних джерел

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: *монографія*. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Павелкін Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці: *монографія*. Рівне : Волинські обереги, 2004. 248 с.
3. Сепетий Д.П. Свідомість як суб'єктивність: таємниця Я. Запоріжжя : ДМУ, 2011. 25с.

М.А. Суховецька

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Л.А. Онуфрієва**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РОЛЬ РОМАНТИЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЯКІСНИХ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

На сьогоднішнє питання якості романтичних стосунків присвячено багато теоретичних концепцій у різних психологічних школах, зокрема в психодинамічній (З. Фройд, К.Г. Юнг, Е. Фромм, О. Кернберг) та гуманістичні (А.Г. Маслоу), які розглядали взаємини через призму любові.

Якісні стосунки є основою для щасливих взаємин. Такі стосунки добре впливають на емоційний стан людини, і відображаються на її

психічному та фізичному здоров'ї. Проте, романтичні взаємини часто є дуже заплутаними та породжують труднощі між партнерами. За даними 2018 року 39% запитів на психотерапію в Америці складають особистісні проблеми, до яких належать складнощі в підтримці близьких відносин. Що стосується України, то проблеми в стосунках очолюють список запитів, з якими українці звертаються до психотерапевта.

Більшість психодинамічних концепції прийшли до висновку, що якісні романтичні стосунки формуються на базі успішних дитячо-батьківських взаємин. Про це писали М. Кляйн, М. Малер, Дж. Боулбі, О. Кернберг.

За результатами досліджень, важливими складовими стосунків є безпека та емоційна близькість між партнерами, адже вони сприяють розвитку партнерів та легшому подоланню конфліктів. Про це також писав Дж. Боулбі, говорячи про те, що безпечна прив'язаність є основою для вміння любити та будувати стосунки. Тому в нашому дослідженні ми спробуємо дослідити, як тип прив'язаності визначає якість романичних стосунків у різних вікових періодах.

Об'єкт – тип прив'язаності у романтичних стосунках.

Предмет – якість романтичних стосунків у людей із різним типом прив'язаності.

Мета дослідження – встановити та обґрунтувати взаємозв'язок між типом прив'язаності та якістю романтичних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до розуміння романтичних стосунків та встановити ключові чинники якісних романтичних стосунків та відмінностей у вікових періодах, що пов'язано із необхідністю вивчення проблематики з погляду різних концепцій; визначити зміст таких понять: тип прив'язаності, якісні романтичні стосунки, різні вікові періоди, проекція.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для вивчення прив'язаності та романтичних стосунків; обґрунтувати вибір методів та методик дослідження.

3. Встановити особливості зв'язку між типом прив'язаності та якістю романтичних стосунків та дослідити відмінності між різними віковими періодами.

4. Проаналізувати відмінності між образом партнера в

романтичних стосунках та проявом типів прив'язаності людей юнацького та дорослого віку.

Гіпотези:

1. Ймовірно, що люди з безпечним типом прив'язаності більше задоволені власними стосунками та менше схильні до співзалежності в стосунках. На противагу їм, люди з унікаючим, тривожно-амбівалентним чи дезорганізованим типом прив'язаності, більше схильні до співзалежності в стосунках, і менш задоволені ними.

2. Припускаємо, що у юнацькому віці образ партнера більше наповнений проекціями, ніж у зрілому віці.

3. Ймовірно, у юнацькому віці образ романтичного партнера більш ідеалізований та менш реалістичний, ніж у дорослому віці.

Методи дослідження. Під час дослідження застосовувались якісні та кількісні методи збору даних. Для дослідження прив'язаності був застосований «Тест на визначення якості прив'язаності». Для вивчення романтичних стосунків були використані «Шкала Спана-Фішера» та методика «RAQ». Та для вивчення образу партнера – «Тест Лірі» та метод метафоричних карт.

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж лютого-травня 2024 року у місті Кам'янець-Подільський. Група досліджуваних складається з 45 людей, з яких 25 юнаків 17-19 років та 20 людей зрілого віку 30-55 років. Серед досліджуваних переважають жінки та трапляються люди різного соціального статусу.

Вивчення типу прив'язаності як чинника якості романтичних стосунків у різні вікові періоди є актуальним питанням на сьогодні, оскільки проблеми в стосунках очолюють список запитів, з якими люди звертаються до психотерапевта в Україні. Також важливо дослідити відмінності між різними віковими періодами, адже розвиток людини передбачає наявність кризових етапів, у яких змінюється бачення на стосунки, серед яких криза середини життя є однією з ключових.

Для дослідження використовувалися кількісні та якісні методи збору та обробки даних. До кількісних методів належать опитувальники та математико-статистична обробка даних, а саме кореляційний та порівняльний аналіз. До якісних – метод метафоричних карт та контент-аналіз. Дані методи були доречними у цьому дослідженні, оскільки дали змогу виконати поставлені

завдання, та цілісно вивчити предмет дослідження завдяки поєднанню кількісних та якісних методів.

Для перевірки гіпотези 1, яка говорить про те, що люди з безпечним типом прив'язаності більше задоволені власними стосунками та менше схильні до співзалежності у стосунках. На противагу їм, люди з унікаючим, тривожно- амбівалентним чи дезорганізованим типом прив'язаності, більше схильні до співзалежності в стосунках, менше задоволені ними і гірше описують себе та партнера у стосунках, був використаний кореляційний аналіз, який підтвердив дану гіпотезу.

З допомогою порівняльного аналізу було підтверджено гіпотезу 2, що говорить про те, що у юнацькому віці образ партнера більше наповнений проєкціями, ніж у зрілому віці.

Для перевірки гіпотези 3, яка говорить про те, що в юнацькому віці образ романтичного партнера більш ідеалізований та нереалістичний, ніж у дорослому віці, був застосований контент-аналіз, який підтвердив дану гіпотезу.

Крім того, порівнюючи дві групи за особливостями прояву типів прив'язаності, вдалось виявити такі відмінності:

- Безпечний тип прив'язаності характеризується спільною для обох груп потребою у близькості, та відмінним сприйняттям образу ідеального партнера.

- Унікаючий тип проявляється однаково у двох групах, а саме збільшеною тенденцією до негативної оцінки себе у стосунках.

- Тривожно-амбівалентний проявляється у депресивності в людей дорослого віку та у співзалежності в стосунках у юнаків.

- Дезорганізований тип прив'язаності характерний лише для людей дорослого віку, й відзначається збільшеною тенденцією до співзалежності в стосунках та відчуття пригніченості, розчарування в стосунках.

Висновки. Також були виявлені результати, які виходять за межі гіпотез дослідження, а саме, що у дорослому віці люди більше задоволені власними стосунками, ніж юнаки. До того ж, у людей зрілого віку присутні мазохістичні патерни, та тенденція до захисного механізму ідентифікації з агресором. Так, у людей юнацького віку частіше спостерігається механізм ідеалізації, знецінення та проєкції.

Н.В. Ткаченко

кандидат психологічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ З ЯКІСТЮ ЇХ ЖИТТЯ

Підвищення якості життя є головним вектором формування демократичного суспільства. Особливо актуальними постають питання якості життя, що пов'язані з найскладнішими соціально-економічними та соціально-психологічними проблемами, викликаними кардинальними політичними та економічними трансформаціями українського суспільства останніх десятиліть. Все це вимагає від наукової спільноти досліджень, присвячених якості життя, психологічного благополуччя особистості, що передбачають системну оцінку найважливіших його складових, в тому числі і соціально-психологічних, використання сучасних методів, формування інструментарію оцінки, пошуку наукових орієнтирів та ефективних шляхів розробки системи психологічної діагностики та моніторингу. Однак ці питання, незважаючи на їхнє фундаментальне значення, вивчені недостатньо. Протиріччя, зумовлені необхідністю проведення відповідних комплексних міждисциплінарних досліджень для вирішення даних завдань, накопичених даних про психологічні показники якості життя різних груп населення, динаміки їх зміни, вказують на актуальність цієї теми дослідження.

Аналіз історичних тенденцій вивчення феномену якості життя показав, що, хоча дане поняття використовується в науковій літературі з 60-х років ХХ століття, проте витoki сучасних концепцій можна виявити у працях давніх мислителів, у багатьох культурах та релігіях. Так, вже у роботах Аристотеля приділяється багато уваги проблемам добробуту населення. Аристотелю належить визначення «блага» як «засоби до життя та добробуту», твердження, що «мета держави – це спільне просування високої якості життя».

Глибокий аналіз еволюції поглядів в історії людства на проблему якості проведено в роботі Дж. Джурана «Якість в історії цивілізації. Еволюція, тенденції та перспективи управління якістю».

Рівень якості життя людини є відносно суб'єктивним показником, на який впливає низка індивідуально-психологічних та соціально-психологічних характеристик. Тому, в рамках даної теми було здійснено спробу дослідити наявність зв'язку між рівнем якості життя особистості та рівнем її креативності. Це зумовлено тим, що креативність розуміється як здатність особистості знаходити декілька або безліч варіантів вирішення проблеми. Таким чином, людина з високим рівнем креативності є більш винахідливою.

Ці дві характеристики (рівень якості життя та креативність), є дуже важливими у професії вчителі, тому що дана професія відноситься до системи професій людина-людина, що вимагає постійної взаємодії з різними людьми та передачі знань молодому поколінню. Відповідно, наявність високого рівня креативності допоможе вчителю знайти індивідуальний підхід до кожного окремого учня і до групи в цілому.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Об'єкт дослідження якість життя вчителів сільських шкіл.

Предмет дослідження є специфіка зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Концептуальна гіпотеза полягає в тому, що існує певний зв'язок креативності вчителів сільських з якістю їх життя.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим вищий показник творчого потенціалу, тим вищі показники особистісних досягнень, як компоненту якості життя;

2. Чим вищий рівень творчого потенціалу, тим вищий показник особистісного росту, як компоненту якості життя;

3. Чим вищий показник творчого ставлення до професії, тим вищий показник оптимістичності, як компоненту якості життя;

4. Чим вищий показник уяви, тим вищий показник задоволеності життям;

5. Чим нижчий показник емоційності, тим вищий показник рівня задоволеності життям;

6. Чим вищий показник почуття гумору, тим вищий показник психологічного благополуччя;

7. Чим вищий показник інтуїції, як компонента креативності, тим вищий показник усвідомленості життя.

Для досягнення зазначеної мети було поставлено наступні завдання дослідження:

1) провести теоретичний аналіз літературних джерел присвячених якості життя та креативності особистості;

2) підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження щодо виявлення специфіки зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя;

3) обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження щодо специфіки зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя;

4) дослідити специфіку зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

З метою дослідження зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя, було використано комплекс методів дослідження:

теоретичні: методи логіко-психологічного аналізу (систематизація, порівняння, класифікація, узагальнення);

емпіричні: опитування, яке реалізувалося за допомогою таких *психодіагностичних методик:* опитувальник «Який Ваш творчий потенціал» (Є.І. Рогова) – для виявлення творчого потенціалу вчителів, тест «Креативність» (Н. Вишнякова) – для виявлення креативності вчителів, опитувальник якості життя та задоволеності в адаптації О.І. Расказової – для виявлення якості життя та задоволеності вчителів, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) – для виявлення психологічного благополуччя вчителів.

методи статистичної обробки даних: коефіцієнт кореляції р-Спірмена.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше було досліджено специфіку зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей про феномен креативності вчителів сільських шкіл; розширення та доповнення уявлень про якість життя вчителів сільських шкіл.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів в роботі шкільних практичних психологів для психологічного супроводу педагогів.

Отже, проведене дослідження дозволило виявити статистично значущі зв'язки між творчим потенціалом, креативністю та показниками якості життя, та психологічного благополуччя. Це дозволяє підтвердити наступні емпіричні гіпотези: Н1 ($p=0,24$; $p \leq 0,1$); Н2 ($p=0,39$; $p \leq 0,01$); Н3 ($p=0,26$; $p \leq 0,05$); Н4 ($p=0,28$; $p \leq 0,05$); Н5 ($p=-0,27$; $p \leq 0,05$); Н6 ($p=0,25$; $p \leq 0,05$). Так, результати проведеного дослідження дозволяють вважати підтвердженою концептуальну гіпотезу про те, що існує певна специфіка зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Список використаних джерел

1. Бурчак С. О. Креативність майбутнього вчителя в загальній теорії творчості: теоретичний аспект. *Теорія і методика професійної освіти*. 2019. №18. С. 91–95.
2. Романюк І. Якість життя як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Київ, 2014. №4 (157). С. 91–97.

МАТЕМАТИЧНІ МЕТОДИ І ФОРМИ ОБРОБКИ ДАНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

О.В. Шевчук

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

ВИКОРИСТАННЯ МАТЕМАТИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДАНИХ У ПСИХОЛОГІЇ ТРИВОЖНОСТІ

Аналіз експериментальних даних є ключовим етапом у психологічних дослідженнях, оскільки він дозволяє робити науково обґрунтовані висновки щодо природи психічних процесів і явищ. Однією з таких важливих психологічних проблем є тривожність – емоційний стан, який впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти життя людини. Для ефективного вивчення та розуміння факторів, що впливають на рівень тривожності, застосування математичного моделювання стає важливим інструментом, який допомагає дослідникам опрацювати великі масиви даних, виявити закономірності та зробити точні прогнози.

Математичне моделювання дозволяє не тільки структурувати дані, але й проводити аналіз складних взаємозв'язків між змінними, що не завжди можливо за допомогою традиційних методів статистики. Це особливо актуально в психології тривожності, де експериментальні дані часто мають складну і нелінійну структуру. Моделі, такі як факторний аналіз, регресійне моделювання або нейронні мережі, дозволяють отримувати більш глибоке розуміння взаємодії різних чинників, що впливають на тривожність, та оцінювати їхній вплив на окремі особистісні характеристики [1].

У сучасних психологічних дослідженнях використання математичного моделювання сприяє підвищенню точності результатів, що робить цей підхід незамінним у контексті дослідження емоційних станів, таких як тривожність.

Математичне моделювання відіграє важливу роль у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє вивчати складні взаємозв'язки між змінними, які часто не піддаються традиційним методам аналізу. Особливість експериментальних даних у психології тривожності полягає в їхній варіативності та нелінійності: різні фактори, такі як генетичні, соціальні та емоційні аспекти, можуть одночасно впливати на рівень тривожності людини, а їх взаємодія може бути неочевидною або навіть протилежною в різних ситуаціях.

Традиційні статистичні методи, такі як кореляційний аналіз або одновимірна регресія, зазвичай не враховують складні взаємодії між змінними, що призводить до спрощених або неточних висновків. Натомість математичне моделювання дозволяє використовувати багатовимірні моделі, які краще відображають складну природу психологічних процесів. Наприклад, факторний аналіз допомагає виявити приховані змінні (фактори), що стоять за видимими ознаками тривожності, що дозволяє класифікувати різні аспекти емоційного стану та визначити їхній взаємозв'язок. Це особливо корисно при аналізі великих масивів даних, де індивідуальні показники тривожності можуть бути представлені в численних вимірах.

Регресійне моделювання дозволяє дослідникам не лише оцінювати вплив кожного окремого чинника на тривожність, але й визначати взаємозалежності між ними. Такі моделі можуть показати, як, наприклад, соціальна підтримка впливає на тривожність у поєднанні з іншими змінними, такими як рівень стресу або емоційна стабільність. Це дає змогу отримати комплексну картину факторів, які одночасно впливають на розвиток тривожних станів [2].

Ще одним перспективним напрямом є використання нейронних мереж, які дозволяють аналізувати нелінійні зв'язки між даними. Нейронні мережі можуть самонавчатися на основі великих масивів даних і виявляти складні взаємодії, які неможливо було б виявити за допомогою традиційних статистичних методів. Це особливо корисно у випадках, коли експериментальні дані містять багато змінних або коли дослідники намагаються передбачити ризики розвитку тривожності на основі комплексних даних [3].

Висновки. Математичне моделювання відкриває нові можливості для глибшого аналізу та розуміння психологічних процесів, особливо в такій складній сфері, як дослідження тривожності. Завдяки своїм

можливостям аналізувати багатовимірні та нелінійні дані, воно дозволяє дослідникам отримувати більш точні та надійні результати.

Список використаних джерел

1. Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатовимірного шкалювання. *Соціальна психологія*. 2006. №4(18). С. 182–191.
2. Регресійний аналіз. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Роменець В.А. Психологія творчості. Київ : Либідь, 2001. 288 с.

РОЛЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МЕТОДУ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Л.М. Воевідко

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри музичного мистецтва,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МИСТЕЦЬКОЇ ГАЛУЗІ

Постійний моніторинг та трансформація освітньо-професійних програм, запити роботодавців щодо вдосконалення підготовки майбутніх вчителів вимагають іншого підходу до навчання та їх готовності до роботи в мистецької галузі Нової української школи. На перший план виходить особа здобувача вищої освіти, його здібність до самонавчання, самовдосконалення і самореалізації, до самостійного ухвалення рішень і доведення їх до виконання та до аналізу власної педагогічної діяльності. Останнім часом зростає популярність проєктної діяльності та все ширше входить у освітній процес.

Метод проєктів не є новим у світовій педагогіці. Він застосовувався як у вітчизняній дидактиці, так і в закордонній. Виник у 20-ті роки минулого століття у США. Цей метод пов'язують з ідеями гуманістичного напрямку в філософії та освітньому середовищі. Започаткував метод проєктів американський філософ і педагог Дж. Дьюї та його учень В.Х. Килпатрік. Останнім часом цьому методу приділяється пильна увага в багатьох країнах світу. Метод проєктів набув поширення і популярності завдяки раціональному поєднанню теоретичних знань і можливостей їх практичного застосування для розв'язування конкретних проблем дійсності в одноосібній або спільній діяльності. «Все, що я пізнаю, я знаю, навіщо це мені потрібно, де і як я можу ці знання застосовувати – основна теза сучасного розуміння методу проєктів» [3].

Проєктна діяльність – це конструктивна, продуктивна й практико-орієнтована діяльність особистості, спрямована на розв'язання професійної, життєво значущої проблеми, досягнення кінцевого

результату в процесі цілепокладання, планування і здійснення проєкту. Проєктна діяльність належить до унікальних способів людської практики, пов'язаної із передбаченням майбутнього, створення його ідеального образу, здійсненням та оцінкою наслідків реалізації задумів. Вона забезпечує продуктивний зв'язок теорії і практики в процесі навчання і виховання; сприяє формуванню в здобувачів вищої освіти професійних та життєвих компетентностей з вміннями їх подальшої екстраполяцією в освітній процес Нової української школи.

Як зазначає Н. Мирончук: «Одним із ефективних засобів професіоналізації навчання студентів у закладі вищої освіти, за оцінкою дослідників (О. Євсюков, В. Майковська, І. Пальшкова, Н. Матюшенко та ін.), вважається практико-орієнтований підхід, який максимально наближує зміст підготовки фахівців до контексту майбутньої професійної діяльності. Його сутність полягає в зорієнтуванні змісту і методів педагогічного процесу (використання навчальних педагогічних ситуацій, проблемних завдань професійного змісту, професійно-орієнтованих технологій та ін.) на формування практичних навичок роботи майбутнього фахівця. З-поміж способів практико-орієнтованої діяльності майбутніх вчителів у процесі підготовки в закладі вищої освіти є їх активна робота зі створення проєктів, пов'язаних із самоорганізацією фахівця у професійній діяльності» [4].

Теоретико-концептуальне місце проєктної технології в українській педагогіці досліджували В. Андрєєвою, Л. Воєвідко, Н. Борисова, В. Григораш, Т. Качеровська, О. Коваленко, О. Пехота, Н. Мирончук, Г. Падалка, А. Пуліна, Г. Романова, С. Сисоєва та ін. Як зазначають вітчизняні дослідники, проєкт – це система навчання, в якій здобувачі освіти набувають знань, умінь, навичок та компетентностей у процесі планування та виконання практичних завдань – проєктів.

Варто зазначити, що «на теперішній час існує чимало технологій навчання (орієнтація на чітко окреслену мету, визначення принципів і розробка прийомів та методів освітнього процесу), які мають практико-орієнтоване спрямування, кожна з яких має свої переваги у використанні під час аудиторних занять офлайн та онлайн в закладах вищої освіти:

- STEAM технології,
- педагогічна технологія критичного мислення,
- технологія навчання як дослідження,
- інтегральна педагогічна технологія,
- технології формування творчої особистості,

- технологія розвивального навчання,
- інформаційні технології навчання,
- технологія особистісно орієнтованого уроку,
- проектна технологія,
- кейс стаді» [2, с. 182].

Робота над проектами надихає нас на творчі пошуки нових питань та проблем для обговорення, вимагає бути винахідливішими, робити процес інтенсивнішим та цікавішим. Саме метод проектів є одним із найдієвіших компонентів педагогічної системи набуття знань, умінь, навичок та компетентностей, розвитку творчих здібностей здобувачів в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Метод проектів – це метод, в основі якого лежить розвиток пізнавальних, творчих навичок здобувачів освіти, умінь самостійно удосконалювати свої знання, орієнтуватися в інформаційному просторі та критично мислити. Робота над проектом складається з таких етапів:

- підготовчий етап (визначення теми і мети проекту, обговорення проблеми, висунення гіпотези);
- планування (визначення джерел, засобів збирання, методів аналізу інформації, способів представлення результатів; установлення критеріїв оцінювання результату процесу);
- дослідження, спостереження, робота з інформаційними ресурсами, анкетування, експеримент;
- аналіз інформації, підбиття підсумків, формулювання висновків;
- оцінювання результатів і процесу дослідження за встановленими критеріями;
- творчий звіт, презентація отриманих результатів.

Варто зазначити, що під час занять з освітніх компонент освітньо-професійних програм «Середня освіта (Музичне мистецтво)» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти застосовуємо такі види проектів:

- дослідницький проект, який включає обґрунтування актуальності обраної теми; визначення мети, завдань дослідження, гіпотези з наступною її перевіркою, аналіз отриманих результатів; використання таких дослідницьких методів, як лабораторний експеримент, моделювання, соціологічне опитування та інші;

- інформаційний проєкт, спрямований на збирання інформації про певний об'єкт, явище з метою аналізу, узагальнення і представлення її широкій аудиторії. Результатом такого проєкту може бути публікація в ЗМІ, зокрема в мережі Інтернет;
- творчий проєкт, який передбачає максимально вільний і нетрадиційний підхід до оформлення результатів. Це можуть бути альманахи, театральні виступи, витвори образотворчого або декоративно-ужиткового мистецтва, відеоролики, фольклорні зразки;
- рольовий (ігровий) проєкт. У ньому учасники беруть на себе ролі літературних або історичних персонажів. Результат проєкту залишається відкритим до самого закінчення;
- практико-орієнтований проєкт, націлений на соціальні інтереси самих учасників проєкту або зовнішнього замовника. Результат заздалегідь визначений і може бути використаний у житті учасників освітнього процесу, міста чи держави.

Також важливо розрізняти проєкти за предметно-змістовими ознаками: монопроєкт у рамках однієї галузі знань; міжпредметний проєкт (на суміжжі різних галузей знань). За кількістю учасників виділяють проєкти: індивідуальний, парний, груповий, колективний, масовий). За тривалістю в часі: міні-проєкт (на 1 урок); короткотерміновий (до 1 місяця); довгостроковий (семестр, навчальний рік). Слід також означити обов'язкові вимоги до сучасної підготовки проєктів здобувачами вищої освіти:

- наявність освітньої проблеми, складність і актуальність якої відповідає навчальним запитам і життєвим потребам здобувачів вищої освіти;
- дослідницький характер пошуку шляхів вирішення проблеми;
- структурування діяльності відповідно до класичних етапів проєктування;
- моделювання умов для виявлення здобувачами вищої освіти навчальної проблеми;
- самостійний і діяльнісний характер творчої діяльності здобувачів освіти;
- практичне або теоретичне значення результату діяльності і готовність до його впровадження;

- педагогічна цінність діяльності (які нові знання, навички й компетентності здобули здобувачі вищої освіти в процесі здійснення проекту).

Слід наголосити, що кінцевий результат проєктної діяльності здобувачів вищої освіти може бути представлений у вигляді: відеофільму, кліпу, електронної газети, колекції, моделі, сценарію, казки, колективної творчої роботи (витвору декоративно-прикладного, образотворчого та музичного мистецтва) та ін.

Зауважимо, що проєктна діяльність – це освітня технологія, націлена на придбання здобувачами знань у тісному зв'язку з реальною життєвою практикою, формування в них специфічних умінь та навичок завдяки системній організації проблемно-орієнтованого навчального пошуку, це засіб розвитку, навчання і виховання, що дозволяє розвивати і формувати в здобувачів освіти специфічні вміння, а саме:

- планувати свою роботу, попередньо прораховуючи можливі результати;

- використовувати велику кількість джерел інформації, виокремлювати та засвоювати необхідні знання;

- самостійно збирати, систематизувати і накопичувати матеріал;

- проводити дослідження (аналіз, синтез, висування гіпотези, деталізація та узагальнення);

- співставляти факти, аргументувати свою думку;

- приймати рішення;

- установлювати соціальні контакти (розподіляти обов'язки, взаємодіяти один з одним);

- створювати «кінцевий продукт» – матеріальний носій проєктної діяльності (презентація, фільм, журнал, сценарій, казка, колекція, фотоальбом та ін.);

- презентувати створене перед аудиторією;

- оцінювати себе та інших (здійснювати самоаналіз успішності та результативності вирішення проблеми проєкту).

Отже, час особистісно-орієнтованих технологій, а зокрема проєктних технологій, прийшов, і вміння використовувати цей метод – це показник високої кваліфікації і прогресивної діяльності педагога, спрямованості на творчий розвиток здобувачів освіти в Новій українській школі, і підготовку їх до дорослого життя в суспільстві.

На нашу думку метод проєктів підсилює та заохочує шире прагнення здобувачів до навчання, а отже, на практиці є надзвичайно ефективним. Проєктування завжди особистісно-орієнтоване та дозволяє вчитися на власному досвіді й досвіді інших учасників у конкретній справі, а не занурюватися у стереотипізовану навчальну діяльність.

У проєкті здобувачі освіти стають основними дійовими особами освітнього процесу, вони є рівноправними учасниками творчого колективу. Це дозволяє їм об'єднуватися за інтересами, забезпечує різноманітність рольової діяльності. Метод проєктів дає можливість залучати до освітнього процесу не тільки дії та думки здобувачів освіти, але й їхні почуття.

Загалом, «мета навчального проєктування полягає в створенні педагогом таких умов під час освітнього процесу, за яких формується індивідуальний досвід проєктної діяльності студента. Навчальне проєктування, перш за все, орієнтоване на самостійну діяльність студентів – індивідуальну, парну або групову, виконання якої відбувається упродовж визначеного часу. Технологія проєктування передбачає розв'язання студентом або групою студентів конкретної проблеми, що потребує, з однієї сторони, використання різних методів, засобів навчання, а з іншої – інтегрування знань, умінь із різних галузей знань. Результат роботи над проєктом повинен бути значущим: для вирішення теоретичної проблеми має бути віднайдене конкретне вирішення, для практичної проблеми – готовий до упровадження конкретний результат» [5, с. 42].

Під час роботи над проєктами вважаємо, «що необхідно під час війни в закладах вищої освіти в здобувачів / здобувачок для подальшої екстраполяції в освітній процес закладів загальної середньої освіти сформувати:

- чітку позицію щодо використання музичного матеріалу для всіх необхідних формувальних аспектів сучасного гуманістичного освітнього простору України, згідно нормативних документів в Україні;
- повну відмову від музичного контенту російського походження та російськомовного музично-мистецького продукту;
- знання та розуміння викрадених музичних зразків українців росіянами;
- розуміння у використанні теоретичного матеріалу, враховуючи те, що велику кількість напрацювань в галузі історії, теорії

та методики музичного навчання здобувачів, було викрадено росіянами та присвоєно, як їхнє, а українські митці та музично-педагогічні діячі піддавались знищенню (знеславленню) з боку російської (царської, срср) окупаційної влади;

- чіткі грані української ідентифікації (знання української музики та вміння її ефектної подачі в Україні (в освітньому процесі, в просвітницьких та формувальних заходах) та цивілізованому світі);

- неприпустимість використання всього російського матеріалу в освітньому процесі закладів освіти в Україні;

- розуміння токсичності всього російського, їх подвійних стандартів та агресії (війни), яку вони розпочали та продовжують на території нашої держави;

- стійкість світоглядних та ціннісних орієнтирів, сформованих на позиціях естетичних ідеалів, педагогічної культури, педагогічної етики, педагогічного такту, гуманності, толерантності, виваженості, стійкості, стресостійкості, соціально-емоційних навичок (СЕН), відповідальності, громадянської активності, патріотичної ідентифікації та ін.;

- резильєнтність як здатність здобувача / здобувачки вищої освіти успішно впоратися зі стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями (інформаційне поле насичене жорстокими вчинками російських солдатів по відношенню до населення України) і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування в час війни;

- інформаційну гігієну здобувачів / здобувачок вищої освіти, що особливого загострення отримала під час російсько-української війни з 2014 року» [1, с. 355–356].

Отже, «проектна технологія являє собою систему цілей, змісту та методів організації навчання в проектній діяльності, яка полягає у вмотивованому досягненні свідомо поставленої мети, має певну структуру, комплексний характер та забезпечує активний процес роботи здобувачів над навчальним контентом. Важливо зазначити, що проектне навчання поліпшує успішність, поглиблює мотивацію та впевненість студентів, дає їм нові можливості у розвитку та відкриває нові перспективи у формуванні стійких загальних та професійних (фахових, предметних) компетентностей» [2, с. 184].

Список використаних джерел

1. Воевідко Л.М. Виклики сьогодення: сучасні вимоги до підготовки вчителя музичного мистецтва. *Національна наука і освіта в умовах війни рф проти України та сучасних цивілізаційних викликів* : Матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції, 27 березня 2 квітня 2024 року в межах XV Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2024». Київ : 2024. С. 353–359.
2. Воевідко Л.М. Практико-орієнтоване навчання майбутніх учителів музичного мистецтва із застосуванням дистанційних технологій. *Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць* / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПН України [гол. ред. Бахмат Н. В.]. 2024. С. 175–195.
3. Гоголь О В. Метод проєктів – один із шляхів реалізації компетентнісного підходу в навчанні. URL: <http://klovsky77.com.ua/23-naukova-robota/213-.html>
4. Мирончук Н.М. Застосування методу проєктів у підготовці майбутніх викладачів до самоорганізації в професійній діяльності. *Проблеми освіти: зб. наук. праць* / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2017. Вип. 87. С. 191–196.
5. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / О. Пехота, А. Кіктенко, О. Любарська та ін.; за заг. ред. О. Пехоти. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.

Л.О. Гапоненко

кандидат педагогічних наук, доцент,
Криворізький державний педагогічний університет,
Кривий Ріг, Україна

КЛАСТЕРИ І СТАДІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАГІСТРІВ-ПСИХОЛОГІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Постановка проблеми означеної теми визначається спрямованістю сучасної української вищої освіти на європейські стандарти. Головна вимога до нової організації освітнього простору полягає в розвитку професійної компетентності здобувача за індивідуальною освітньою траєкторією. Зрозуміло, що ця індивідуальна зорієнтованість

професійної підготовки відбувається в сумісно взаємозацікавленому інтересі викладача і здобувача отримати продуктивний результат на кінцевому етапі їх взаємодії – це сформована професійна ідентичність майбутнього психолога.

Виробнича практика з психокорекційної й консультативної роботи психолога є одночасно показовою як в плані оптації обраної професії психолога, так і динаміки розвитку професійної ідентичності. Вчасно виявлена деструктивна криза професійної ідентичності дозволить відкоригувати індивідуальну освітню траєкторію здобувача та подолати кризу.

Мета дослідження – виявлення кластерів і стадій нормальної і зтяжної кризи розвитку професійної ідентичності магістрів-здобувачів під час практики.

У теоретичному обґрунтуванні емпіричного матеріалу використані ідеї У. Джеймса про природний механізм пізнавати й розмірковувати «самого себе, мого особистісного існування». [1, с. 184]. Він доводить, що успішна соціалізація (ідентичність «Я») можлива за умов рефлексивного споглядання: «Я називаю це «різними точками зору», а не окремими предметами, тому що тотожність цих «моє» і «я», навіть і в самому акті їх диференціації, можливо самим є, невикоріненою вимогою загального почуття» [2,с.185]. Враховано положення З. Фрейда про ідентифікацію як емоційний зв'язок Я із іншими. Фрейд писав: «Ідентифікація відома психоаналізу як самий ранній прояв емоційного зв'язку дитини з іншою особою» [4, с. 449]. За умов емоційного розладу, втрачається успішна ідентичність, що доведено в теорії «Едиповий комплекс».

У визначені стадій розвитку професійної ідентичності були використані ідеї Е. Еріксона про 8 вікових етапів нормальної і аномальної лінії розвитку, кожна з яких завершується або подоланням кризи, або особа «застрягла» в ньому. «Усвідомлене відчуття володіння особистою ідентичністю ґрунтується на двох одночасних спостереженнях: безпосередньому сприйнятті власної особистості та її безперервності у часі; і одночасно сприйнятті того факту, що інші розпізнають самість та безперервність цієї особистості. Те, що я пропоную називати еґо-ідентичності, відноситься не до одного лише факту існування, що входить у поняття особистої ідентичності; це якість його даного існування. тобто таку, яка позначена криза ідентичності» [3, с. 3].

За Дж. Марсія (J. Marsia) ідентичність є психологічна структура прояву патернів з вирішення «прийняття – неприйняття» проблеми, зобов'язань, аналізу альтернатив. Обраний новий вибір соціалізації «Его» передбачає «активність виконувати взяті на себе зобов'язання» [5].

Успішний розвиток професійної ідентичності студента-психолога розглядався за показниками сформованості діалогічного мислення, сукупності організаторських, комунікативних, творчих здібностей (Ж.П. Вірна, 2004; О.О. Гарєєв, 2013; В.Л. Зливков, 2006; С.М. Каліщук, 2011, ТА. Лигоміна, 2023; Я.С. Посохова, 2016 та інші). Рефлексивно-рольовий підхід в соціальній і професійній ідентичності здійснено в роботах Л.О.Гапоненко, 2019. Цей підхід визначив зв'язок між внутрішньою диспозицією і патернів поведінки. «Рефлексія обумовлює смислову основу пізнавальної активності, впливає на когнітивні схеми копінг-поведінки» [1, с.793].

Для зручності понятійного опису дослідження, ми використали поняття «конструктивна професійна ідентичність» в позначенні, що здобувач має нормальну лінію розвитку особистісної ідентичності та успішно адаптується в освітньому процесі, та поняття «деструктивна професійна ідентичність» в позначенні, що здобувач має затяжну кризу ідентичності.

Логіка означених суджень дає підставу сформулювати низку **припущень**:

- за умов сформованої системної рефлексії, здобувач розвиває конструктивну професійну ідентичність, і навпаки, за умов деструктивної рефлексії, здобувач перебуває в кризі професійної ідентичності;

- розвиток професійної ідентичності розвивається за двома протилежними кластерами, які різняться емоційною, когнітивною та поведінковою характеристикою, кожен з яких має стадії ознак цього розвитку.

Для доведення чи спростування поставленого припущення був розроблений тематичний опитувальний, який включав три групи питань:

- емоційно-мотиваційне ставлення здобувача до виконання завдань практики й вмінню використовувати теорії в практичній діяльності;

- творче самовираження в проведенні психокорекційної та консультативної роботи на спрямування клієнта досягти ментальне здоров'я;

- оперування самоаналізом в адаптації до діяльності психолога на виробничій практиці.

В *емпіричному дослідженні* прийняли магістри-психологи заочної форми здобуття освіти в Криворізькому державному педагогічному університеті (98 осіб), які давали відповідь після першої наділі практики. Вікова розбіжність – від 22 до 49 років. Статистичний аналіз представлений в таблиці.

Розподіл стадій розвитку ідентичності магістрів-практикантів на початку виробничої практики

Кластер: деструктивний розвиток професійної ідентичності / Стадії розвитку	Кількість осіб, %	Кластер: конструктивний розвиток професійної ідентичності / Стадії розвитку	Кількість осіб, %
Затяжна стадія невизначеності розвитку професійної ідентичності	8 осіб 22,22	Стадія апробації теоретичних знань в практиці	23 особи 37,09
Дифузна професійна ідентичність	12 осіб 33,33	Стадія благополуччя в розвитку відповідності образу «Я-психолог»	21 особа 33,87
Мораторій власного розвитку професійної ідентичності	16 осіб 44	Стадія розвитку професійної зрілості «Я-психолог»	18 осіб 29,03

Інтерпретація отриманого статистичного матеріалу дозволила визначити існуючі два протилежні кластери, кожен з яких має три стадії розвитку професійної ідентичності.

Кластер «**Деструктивний розвиток професійної ідентичності**» характеризується підвищеним рівнем тривожності, невпевненості, нейротизму, рольовою позицією дитини, «розмитими» уявленнями про діяльність психолога в психотерапевтичній та консультативній роботі, ускладненням індивідуальної активності професійного удосконалення. Подолання кризи професійної ідентичності визначаються в стадіях:

1. *Затяжна стадія невизначеності розвитку професійної ідентичності* (8 осіб; 22,22%) характеризується домінуванням

невпевненості, розгубленості, ригідності адаптації в умовах практики. Наприклад: «Я прийшла, а на мене ніхто не звернув увагу»; «Думаю, що я б краще зустрічала практикантів». На фоні таких стверджень, визначаються сумніви у власних здібностях виконати усі завдання практики самостійно. Домінування егоцентричної спрямованості, не адекватне оцінювання власного потенціалу засвідчує, що вони керуються деструктивною рефлексією (квазірефлексією, інтроспекцією), яка властива особам з тривожністю, конформізмом, нейротизмом.

2. *Дифузна стадія* (12 осіб, 33,33%) визначається епізодичною активністю самостійного виконання завдань практики, вибіркоким засвоєнням теоретичних знань з використанням їх в практику; відсутністю дисциплінованості й самостійної організації планування та виконання завдань практики, потягом «списати за зразком». Магістри відмічали, що найскладнішим для них був пошук творчого виходу із ситуації, коли клієнт повідомляв: «не можу нічого згадати», або коли клієнт не міг розпізнати свої емоції та переживання та раціоналізував свої відповіді. Для цієї групи практикантів характерною ознакою є тривожність і страх, що не зможе встановити довірливі відношення з клієнтом.

3. *Стадія мораторію власного розвитку професійного самовизначення* (16 осіб, 44,44%) визначається потягом знайти шлях саморозвитку й самовдосконалення, проте закритість і залежність від думки інших гальмує розвиток суб'єктивного сприйняття себе як майбутнього психолога. Ці факти посилюють невпевненість, що всі завдання можна виконати. За допомогою опитувальника виявилось, що для характерна нездатність ідентифікувати свої негативні емоції. Проте за умов усвідомлення невчасного виконання графіку та ситуативних вимог, що потребує активізації виконання завдань, вони проявляють досить відповідний темп їх виконання.

Кластер «Конструктивний розвиток професійної ідентичності» характеризується відкритістю, позитивним мисленням, діалогічним спілкуванням, толерантністю, автентичністю, станом благополуччя і задоволенням обраної професії, тобто наявністю професійної мети. Розвиток професійної ідентичності протікає в трьох стадіях.

1. *Стадія апробації теоретичних знань в практиці* (23 особи, 37,09) характеризується прийняттям свого образу «Я-психолог»,

системною рефлексією в оцінюванні власних переживань, якості виконаних завдань. Домінуванням зовнішніх мотивацій над внутрішньому, яке поступово визначається розвитком оптимістичного сприймання власних здібностей. Наприклад: *«Спочатку дуже хвилювався, був невпевнений в собі, а потім зрозумів, що все вийшло як треба»*; *«Добре, що є практика, саме тут усвідомила: «Ось воно!»*, *це і є моя мрія»*. Важливим для цієї групи магістрів було сумлінне виконання усіх завдань.

2. Стадія благополуччя в розвитку відповідності образу *«Я-психолог»* (23 особи (37,09%). На цій стадії ідентичності магістри проявили організованість, дисциплінованість, швидку координацію щодо планування й виконання практичних завдань. Це свідчить про внутрішньо сконструйоване уявлення про функцію психолога. Відстежується поглиблення усвідомлених уявлень про психологічні механізми психіки, її адаптаційної феноменології.

3. Стадія розвитку професійної зрілості *«Я-психолог»* (18 осіб; 29,03%) виявлена у групи практикантів, які вже мають практичний досвід самостійної психологічної діяльності. Для них характерні такі показники як доброзичливість, сумлінність, відкритість новому досвіду, вмотивованість поглиблювати психологічні знання та вміння. Оцінювання реальної ситуації досягається системною рефлексією, що сприяє удосконаленню діалогічного спілкування, емоційного інтелекту та підвищення рівня професійності у розв'язанні проблем клієнта.

Висновки. Означена проблема є актуальною і передбачає подальшого дослідження з виявлення вчасного корегування індивідуальної освітньої траєкторії здобувача. Встановлено, що існують різнополярні кластери розвитку професійної ідентичності, які відображають внутрішню диспозицію на емоційному, когнітивному й поведінковому рівні. Розбіжність кластерів виявлена за ставленням практикантів до виконання завдань. Успішний розвиток професійної ідентичності визначений у тих здобувачів, які опиралися на системну рефлексію, смислові цінності діяльності психолога. Потребує подальшого аналізу зумовленість головних функцій ідентичності й рефлексії як механізмів у подоланні затяжної кризи в розвитку професійної ідентичності.

Список використаних джерел

1. Гапоненко Л.О. Рефлексивно-рольовий підхід в аналізі спрямованості копінг-поведінки студентів-психологів. *The 3rd*

International scientific and practical conference «Perspectives of world science and education» (November 27-29, 2019) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019. P. 790-796. URL :

2. Джеймс У. Наукові основи психології. 2020. URL : https://royallib.com/book/dgems_uilyam/psihologiya.html (дата звернення: 10.10.2024)

3. Еріксон Е. Ідентичність і цикл життя. URL : <https://flibusta.su/book/175971-identichnost-i-tsikl-zhizni/read/> (дата звернення 10.09.2024)

4. Фройд З. Психологія мас і аналіз людського «я». URL : http://loveread.ec/read_book.php?id=63684&p=1 (дата звернення 17.09.2024)

5. Marcia J. E. Identity in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology. / ed. by J. Adelson. New York, 1980. P. 159–187

О.В. Дрезднелъ-Ластовська

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

Науковий керівник: **О.М. Чайковська**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

ВПЛИВ САМООЦІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ

Вивчення самооцінки особистості є надзвичайно актуальним у сучасній психології, оскільки вона виступає важливим регулятором поведінки та діяльності людини. Особливої уваги заслуговує дослідження самооцінки у молодих людей, які розпочинають професійне навчання у закладах вищої освіти. На різних етапах онтогенезу цей феномен вивчали такі вчені, як Н. Гуменюк, О. Войтенко, Л. Пляка, В. Семко, В. Смітанка, Н. Устіменко, І. Мостова, К. Кушніренко та інші. Особливості самооцінки студентів досліджували Л. Березовська, Н. Пасічник, Ю. Сидоренко, Л. Співак, Н. Іщук,

В. Лесовий, Л. Котлова, І. Тичина, Н. Шикирава, А. Слободянюк, О. Гречановська та багато інших. Самооцінка має суттєвий вплив на міжособистісні стосунки, успішність у навчанні, ефективність виконання професійних обов'язків, досягнення життєвих цілей та здатність долати труднощі. Проблема формування самооцінки у юнацькому віці є особливо важливою, оскільки цей період життя пов'язаний з вибором професійного шляху та процесом професійної підготовки.

Адаптація студентів до умов навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) залишається важливою проблемою сьогодення. У дослідженні, проведеному Н. Пасічник та Ю. Сидоренко, було вивчено взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптованістю першокурсників і специфікою їхньої самооцінки. Дослідники встановили, що об'єктивна самооцінка є важливим чинником, який сприяє успішній соціально-психологічній адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО (Пасічник, & Сидоренко, 2020: 62).

Згідно з дослідженнями М. Дідух, процес адаптації студентів першого курсу до навчання у закладах вищої освіти здебільшого обумовлений зміною їхнього соціального статусу, яка настає при переході від шкільної освіти до університетського середовища (Дідух, 2019: 62).

Дослідження А. Слободянюк та О. Гречановської свідчать, що рівень самооцінки студентів є вагомим фактором, який впливає на їхню майбутню професійну діяльність (Слободянюк & Гречановська, 2018). Н. Іщук та В. Лесовий наголошують, що однією з основних труднощів соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти є необхідність пристосування до нового й інтенсивного освітнього процесу (Іщук & Лесовий, 2013 : 40).

Л. Березовська за результатами дослідження з'ясувала, що самооцінка молоді впливає на їхню успішність у навчанні та є важливим елементом у процесі професійного вибору (Березовська, 2022 : 154).

Сучасні дослідники пов'язують поняття самооцінки з проблемами адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, які є актуальними на сьогодні. За даними Т. Рогачової, студенти, які обрали навчання у закладах вищої освіти через зовнішні мотиви, а не внутрішні, частіше стикаються з труднощами адаптації (Рогачова, 2016 : 232).

Н. Пасічник та Ю. Сидоренко виявили, що першокурсники стикаються з численними труднощами через особливості освітнього

процесу. Серед викликів, з якими їм доводиться мати справу, є нові форми навчання, великий обсяг складної інформації, а також необхідність самостійно знаходити, аналізувати та опрацьовувати різноманітні джерела. Додатковим стресом стають нові системи контролю та оцінювання знань. Окрім академічних труднощів, студенти відчувають складнощі з адаптацією до нового соціального середовища, налагодженням відносин з викладачами, адміністрацією та іншими учасниками освітнього процесу. Іншою проблемою є пристосування до нових житлових умов, особливо для іногородніх студентів. Труднощі з адаптацією стають ще більш вираженими у тих, хто не володіє навичками психологічної саморегуляції (Пасічник, & Сидоренко, 2020).

Висновки. За результатами теоретичного дослідження, низька самооцінка студентів ускладнює процес адаптації до нових умов навчання, тоді як студенти з об'єктивною та високою самооцінкою адаптуються швидше і ефективніше. Заклад вищої освіти має не лише забезпечувати формування професійних навичок у майбутніх фахівців, але й сприяти збереженню їх психологічного здоров'я. Це підкреслює необхідність комплексної роботи адміністрації ЗВО, кураторів академічних груп, психологічної служби, викладачів, батьків та самих студентів. Таке співробітництво має бути спрямоване на посилення мотиваційних складників навчання і покращення соціально-психологічних умов адаптації, враховуючи, що самооцінка студентів безпосередньо впливає на самоповагу, особистісне та професійне самовизначення, а також на формування компетентного фахівця.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК»*, 2022, No 3(67), с. 153–160. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/531/561>.

2. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. No 2 (25). С. 61–69.

3. Ішук Н.Ю., Лесовий В.Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія «Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти». 2013. Вип. 4 (1). С. 39–43. URL:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2013_4%281%29__11 (дата звернення: 02.02.2023).

4. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/33.pdf>.

5. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2 С. 228–235.

6. Слободянюк А.О., Гречановська О.В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. *Матеріали XVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 14–23 березня 2018 р. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/allhum/allhu2018/paper/view/4175./34>.

Ernest Ivashkevych

PhD in Psychology, Doctoral Student of Hryhorii Skovoroda University
in Pereiaslav, the translator,
Rivne, Ukraine

THE IMAGE OF WORLD OF THE PERSON OF FUTURE TRANSLATOR AND HIS/HER LINGUISTIC CONSCIOUSNESS

The study of scientific researches gives a lot of reasons to single out the leading scientific approaches to the study of the Image of the World of the personality of future translator: Philosophical and Social, Psycholinguistic, Psychological. Philosophical and Social Approaches are based on taking into account philosophical statements about the individuality, uniqueness of a person as a representative of a human race, which embodies the unity of the sociobiological and social individual.

Psychological understanding of the Image of the World of the personality of future translator is related to the concepts of development, activity and personal growth. We define the Image of the World of the personality of future translator as a phenomenon of social development, a concrete living person who possesses consciousness and self-awareness. The Image of the World of the personality of future translator is defined as a holistic systemic formation, a set of socially significant mental characteristics, relationships and actions of the

individual that have been developed in the process of ontogenesis and determine the future translator's behavior as conscious behavior of a real subject of the activity and communication.

The Image of the World of the personality of future translator is a pervasive idea, the experience of its analysis and description, which shows, permeates all aspects of the language study and at the same time destroys the foundations between disciplines that a person studies, since it is impossible to study a person outside of his/her language. One of the first concepts of The Image of the World of the personality of future translator was introduced by scientists, who noted that the central concept of linguistic didactics was a linguistic personality, who was a person who had been considered from the point of view of the translator's readiness to perform speech acts. The Image of the World of the personality of future translator is characterized not so much by what he/she knows about the language, but by what he/she can do with it. Subsequently, the researcher added to this definition, considering The Image of the World of the personality of future translator as a person through the prism of his/her readiness to perform speech acts, create and accept speech products.

The model of The Image of the World of the personality of future translator was developed by us, and it has the following structural levels:

- *the first level – the level of correctness*, which involves knowledge of a fairly large lexical reserve and the basic regularities of the language, thereby allowing one to construct statements and produce texts in accordance with the elementary rules of the language;

- *the second level – the level of internalization* – contains the ability to implement and perceive expressions in accordance with elementary language rules;

- *the third level – the level of saturation* – is distinguished from the point of view of the reflection in speech of all diversity, richness of expressive means of Phonetics, Lexicology, Grammar;

- *the fourth level – the level of adequate choice*. It is assessed from the point of view of the appropriateness of the used language means to the communication situation;

- *the fifth level – the level of adequate synthesis*. It takes into account the correspondence of the text created by the author to the entire complex of content and communicative tasks, which are based on it.

Researchers (Bates, Maechler, Bolker, & Walker, 2014) call The Image of the World of the personality of future translator, which was expressed in the language (texts) and through language it was reconstructed in its main features

on the basis of linguistic means, accumulating complexes of components (psychic, social, cultural, ethical and others), refracted through its language. The Image of the World of the personality of future translator has, to our mind, the following definition: «The Image of the World of the personality of future translator is an individual who possesses a set of abilities and characteristics that cause him/her to create and perceive texts that are distinguished by the level of structural-linguistic complexity and the depth and accuracy of the reflection of the reality», emphasizing the activity aspect.

We'll note, that the Image of the World of the personality of future translator shows linguistic personality, which is interpreted as a combination in the person of the speaker of his/her language competence, a desire for creative self-expression, a free implementation of versatile language activity, a conscious attitude to his/her language practice, the search for new, effective individual and stylistic means of linguistic expressiveness. Nowadays, such a definition of the Image of the World of the personality of future translator seems contradictory, since, in our opinion, it is appropriate to talk about the implementation of various types of speech activity of a speaker, a combination of not only linguistic competence, but also speech competence.

In the interpretation of the Image of the World of the personality of future translator we take the definition of personality as a specific person with individually of peculiar mental, motivational and volitional characteristics as a basis. Therefore, the individuality of any personality is determined by the peculiarities of the organization of its cognitive, emotional and motivational spheres. We consider the second component derived from language and consider it not only as a set of signs subject to the linguistic laws of Phonology, Lexicology, Grammar, Pragmatics, but, above all, as means of mental reflection, generalization and transformation of the reality, which has a collective and individual beginning.

In the modern understanding, the Image of the World of the personality of future translator is a communicative personality, which is a generalized image of a carrier of cultural-linguistic and communicative-activity values, knowledge, instructions and behavioral reactions. The concept of the Image of the World of the personality of future translator in linguistics has to be developed in different directions: as communicative, psychological, cognitive, sociocultural, national ones. Our position as the researchers depends on the angle of studying the problem – from the position of the individual or from the position of the Image of the World of the personality of future translator. Despite the different approaches to the study of this problem, given definitions have in common the

identification of defining qualities of the Image of the World of the personality of future translator, such as fluency in language means in various situations, formed sense of responsibility for one's own speech behavior, the presence of sociocultural knowledge and the formation of value orientations.

The interpretation of the concept of the Image of the World of the personality of future translator contains a complex of linguistic and non-linguistic factors that generally reflect the person's Picture of the World. We believe to generalize the content characteristics of the existing definitions of the concept of the Image of the World of the personality of future translator, which we interpret as a complex conceptual construct, which is considered in the scientific linguistic literature as a generalized multi-level image of a representative of the corresponding mental-cultural-communicative language community.

The process of forming the Image of the World of the personality of future translator is impossible without taking into account the theory of Speech Culture. Classifications of psychologists (Cilibrasi, Stojanovik, Riddell, & Saddy, 2019) are based on gender and age. According to N. Golub, the Image of the World of the personality of future translator not only demonstrates a high level of cultural and communicative socialization, but above all it is an influential personality, because it knows how to express itself creatively in the language and with the help of the language, to influence others by means of the language. It is bearer of cultural and spiritual values.

Despite the variety of interpretations, their different semantic content, the key word of the concept of the Image of the World of the personality of future translator is the term «the Image of the World», which has long been in the field of view of many sciences: Philosophy, Ethno-, Socio-, Psycholinguistics, Psychology, Didactics, Linguistic didactics, etc. In the connection with the integration of Ukraine into the European space, the need for the formation of a secondary polycode linguistic identity is growing. Knowledge of a foreign language becomes an important basis for personal, cultural, professional and economic contacts in the modern world.

The theoretical foundations of the formation of linguistic identity in the history of the development of the European socio-cultural educational space are properly substantiated in our researches (Ivashkevych Er., 2023). The researcher identified the main signs of the Image of the World of the personality of future translator, such as: *linguistic consciousness* (the concept includes a linguistic World Picture, the strategy and tactics of linguistic behavior of the individual, which are determined by the communicative situation, the linguistic and cultural

status of the individual, his/her social affiliation, psychological and gender characteristics; we defined a thesaurus as a way to detect linguistic consciousness and linguistic self-awareness (awareness of one's own or others' behavior, apart of cultural self-awareness)).

Literature

1. Bates D., Maechler M., Bolker B., Walker S. lme4: Linear mixed-effects models using Eigen and S4. *Journal of Package Version*. Vol. 1(7). 2014. P. 1–23.

2. Cilibrasi L., Stojanovik V., Riddell P., Saddy D. Sensitivity to Inflectional Morphemes in the Absence of Meaning: Evidence from a Novel Task. *Journal of Psycholinguist Research*. Vol. 48. 2019. P. 747–767. URL: <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09629-y>.

3. Ivashkevych, Ernest. Psychological Paradigm of the Implementation of Awakening-Motivational, Analytical-Synthetic and Executive Phases into the Process of Translation Activity. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський, 2023. Вип. 61. С. 30–50. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.30-50>

Л.А. Онуфрієва

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

І.Л. Рудзевич

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психолого-медико-педагогічних основ
корекційної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Професійне самовизначення сьогодні – багатовимірний процес, який можна розглядати під різними кутами зору. По-перше, як серію завдань, що суспільство ставить перед особистістю, яка має послідовно вирішити їх протягом певного періоду часу. По-друге, як процес прийняття рішень,

за допомогою яких індивід формує і оптимізує баланс своїх переваг і схильностей, з одного боку, і потреб існуючої системи суспільного розподілу праці, з іншого. По-третє, як процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність (Максименко, 2012).

Професійна орієнтація не тільки соціальна, а й психологічна проблема. У психології існують три головних теоретичних підходи до неї:

- стабільність і практична незмінність індивідуальних якостей особистості – перший підхід спрямовує відбір, який забезпечує способи і успіх її діяльності; акцент робиться тут, з одного боку, на підборі людей, які мають задатки для тієї чи іншої роботи, а з іншого боку – на підборі роботи, найбільш відповідної індивідуальним якостям;

- цілеспрямованість на формування здібностей – другий підхід виходить з ідеї, що у кожної людини можна, так чи інакше, виробити потрібні якості. Обидва підходи формулюються по-різному, але їх загальний методологічний недолік у тому, що індивідуальність і професійна діяльність розглядаються як незалежні і протистоять величині, одна з яких обов'язково підпорядковує собі іншу;

- формування індивідуального стилю діяльності – третя можливість, що випливає з принципу єдності свідомості і діяльності. Ця концепція заснована на таких передумовах, сформульованих Є. Клімовим: акцентується, що є стійкі психологічні якості, які практично не підлягають вихованню, що мають істотне значення для успішної діяльності. Можуть бути різні за способами, але рівноцінні за кінцевим ефектом продуктивності праці варіанти пристосування до умов професійної діяльності. Є широкі можливості подолання слабкої вираженості окремих здібностей, або вправи щодо компенсації за допомогою інших здібностей або способів роботи.

Формування здібностей необхідно вести з урахуванням індивідуальної своєрідності особистості, тобто внутрішніх умов розвитку, разом з урахуванням зовнішніх умов (предметного і мікросоціального середовища). Істотні чинники професійного самовизначення – вік, в якому здійснюється вибір професії, рівень інформованості особистості і рівень її домагань. Не можна забувати й про те, що рання професіоналізація часто пов'язана з несприятливими сімейними умовами, низькою успішністю та іншими негативними факторами, які знижують рівень свідомості та добровільності вибору.

У той же час молоді люди не часто дотримуються початкових орієнтацій. Чим старше люди, тим більше розгалужуються їхні життєві шляхи, а паралельно цьому змінюються і життєві орієнтації. Ті, хто хотів і вступив до закладу вищої освіти, спочатку здаються задоволеними. Але у тих, хто обрав професію не цілком серйозно і продумано, у подальшому виникають труднощі: один не справляється з навчанням, інший розчаровується у спеціальності, третій сумнівається у правильності вибору закладу вищої освіти.

Істотним критерієм правильного вибору професії є її відповідність схильностей і здібностей особистості тим вимогам, що обрана професія висуває до неї. Принципове рішення деяких основних сторін цього питання міститься у дослідженнях О. Ковальова, В. Мясичева, Б. Теплова, присвячених проблемі здібностей. Найважливіші положення, що стосуються зазначеної проблеми і обґрунтовані дослідниками, полягають у тому, що здібності не можна розглядати як приховані внутрішні можливості людини. Вони завжди є похідними від єдності індивіда і умов його життя і праці. Розвиток здібностей до праці не може відбуватися поза схильності, а схильність неминуче призводить до розвитку здібностей. У зв'язку з цим існує закон відповідності здібностей і нахилів (Онуфрієва, 2020).

Спостереження за розвитком здібностей підтверджують безперечну реальність «закону відповідності», який відображає найбільш загальну залежність, що існує між схильностями і здібностями. Але спостереження вказують на те, що виникнення і початковий розвиток схильності не завжди пов'язаний з потребою людини у реалізації власних можливостей.

Часто образ професії складається під визначальним впливом цінностей молодого людини. Формування спрямованості на працю може відбуватися під впливом потреби особистості у своєму більш різнобічному розвитку, тобто вплив фактору здібностей на виникнення вибіркового ставлення до праці може бути більш віддаленим і опосередкованим (Онуфрієва, 2020).

У понятті образу професії можна виділити окремі сторони, що виражають його змістовну і динамічну характеристики. До змістовної сторони образу відносять повноту і рівень спрямованості, до динамічної – її інтенсивність, тривалість і стійкість. Повнота і рівень спрямованості несе змістовно-особистісну характеристику професійної спрямованості й значною мірою містить її формально-динамічні особливості. Під

повнотою професійної спрямованості розуміється коло (різноманітність) мотивів переваги професії. Отже, одна з форм розвитку професійної спрямованості складається у збагаченні її мотивів: окремого мотиву до все більш широкої системи мотивів. Образ професії для великої групи людей може включати ті ж мотиви і, врешті-решт, бути різним (Савчук, 2017).

Звичайно мотиви, що лежать в основі спрямованості на професію, неоднорідні за походженням, характером зв'язків з образом професії. У цьому контексті правомірно виділення, по-перше, групи мотивів, що виражають потребу у тому, що становить основний зміст професії, її образ. Друга група мотивів пов'язана з відображенням деяких особливостей професії у суспільній свідомості (мотиви престижу, суспільної значущості професії). Звичайно, зв'язок індивідуальної свідомості з професією набуває у цьому випадку більш опосередкований характер. Третя група мотивів: саморозкриття і самоствердження, матеріальні потреби, особливості характеру, звичок тощо висловлює раніше сформовані потреби особистості, актуалізовані при взаємодії з професією. Четверту групу складають такі мотиви, як-то: переконаність у власній придатності, у володінні творчим потенціалом, в тому, що намічений шлях і є «моє покликання». Це особливості самосвідомості, що характеризують самовираження особистості в умовах взаємодії з професією. Мотиви, які належать до п'ятої групи, виражають зацікавленість особистості у зовнішніх, об'єктивно несуттєвих атрибутах професії, наприклад, прагнення до окремої «романтичної» професії (Онуфрієва, 2020).

Висновки. Отже, ґрунтуючись на викладених твердженнях, під рівнем професійної спрямованості розуміється ступінь відповідності провідного мотиву переваги професії (особистісного смислу), а не її об'єктивний зміст. При високому рівні спрямованості близьким і потрібним особистості, найбільш істотним у цій роботі є те, що становить її об'єктивне призначення – образ як регулятор праці. При низькому рівні спрямованості провідний мотив виражає потребу не стільки у праці, скільки в різних, пов'язаних з нею обставинах.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д. Цивілізаційні процеси і розвиток особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 15. С. 3–18.

2. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально-психологічний вимір : *монографія*. Київ : Видавець Бихун В.Ю., 2020. 320 с. ISBN 978-617-7699-08-7

3. Савчук О.А. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців соціальної сфери до професійного самовизначення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4. Т. 1. Херсон : Гельветика, 2017. С. 174–178. (Серія «Психологічні науки»).

Р.Т. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Студентська молодь є по суті активною соціальною групою, що має за мету діяльності організовану підготовку до виконання професійних і соціальних ролей у суспільному житті та яка є невід'ємною частиною суспільства. Студенти репрезентують величезний інтелектуальний потенціал нашого суспільства. Соціальний склад студентства в основному представляє соціальну структуру нашого суспільства. Студентство виконує особливу роль у системі суспільного поділу праці, опосередковано беручи участь у продуктивній праці у формі навчання, роль якої в розвиненому індустріальному суспільстві постійно зростає. Сам процес навчання у ЗВО передбачає включення студентів у систему суспільних відносин і засвоєння ними соціальних цінностей суспільства. На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості. Зримими рисами цього процесу є завершення освіти, трудова активність, суспільна робота, відповідальність перед законом, можливість створити родину і виховувати дітей. Соціальна зрілість передбачає здатність кожної молодої людини оволодіти необхідною для суспільства сукупністю соціальних ролей. На сьогоднішній день студентство є значною за чисельністю і швидкозростаючою суспільною групою, кількість якої за останній час збільшилася вдвічі.

У середині XIX століття Клод Бернар висловив думку про сталість внутрішнього середовища і здатність організму людини підтримувати певним чином життєво важливі функції у відповідь на вплив зовнішнього середовища. Його учень Уолтер Кеннон дослідив сутність механізмів, що забезпечують підтримку сталості внутрішнього середовища, і започаткував вчення про гомеостаз. Таким чином, у історії науки з'явилось положення про адаптацію.

Вагомий внесок в розвиток «гомеостатичних» психологічних теорій зробив Ж. Піаже, який наповнив поняття акомодатії та асиміляції як механізмів внутрішньої стабільності людини психологічним змістом. Під асиміляцією він розумів інтеграцію зовнішніх елементів в існуючі внутрішні структури, а акомодатією – будь-яку модифікацію структур що асимілюються. Акомодатія проявляє себе у процесах пристосувального характеру як прояв внутрішньої активності, що приводить внутрішні стани у відповідність із середовищем. Асиміляція проявляється в процесах перетворення зовнішніх умов, у формах зовнішньої активності з метою підтримання внутрішньої сталості, що характеризує вплив на середовище, при якому воно трансформується у відповідність з існуючою структурою психіки. Таким чином, згідно з цими поглядами психіка є активною, а не реактивною системою, яка забезпечує пристосування індивіда до середовища.

Проблема адаптації вивчалась різними дослідниками. Г.Сельє поєднував процес адаптації з поняттям життя. В літературі виділяються різні рівні адаптації: 1) субклітинний, 2) клітинний, 3) тканинний, 4) окремого органу, 5) окремої системи органів, 6) цілісного організму, 7) груповий, 8) популяційний, 9) видовий, 10) біоценотичний, 11) екосферний (Кокун, 2004).

Системне визначення адаптації запропонував М. Корольчук. На його думку, адаптація – це активна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються, умови діяльності, в основі якої лежать п'ять основних компонентів: енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний та активаційний (Корольчук, 2008).

Розвиток адаптаційного процесу забезпечується послідовною зміною механізмів адаптації. На психологічному рівні стан невідповідності людини і середовища може бути описаний з використанням ключових понять: стресу, фрустрації та конфлікту. Ці

стани тісно пов'язані між собою і спроможні послідовно змінювати один одного. Вивчення процесів адаптації тісно пов'язано з уявленнями про емоційне напруження та стрес. Г. Сельє вважав фізіологічні стани, що виникають під впливом чинника середовища (стресора), обумовлені неспецифічною реакцією організму. Це явище він назвав загальним адаптаційним синдромом, а особливий стан організму, що виникає у даному випадку, був визначений як «стрес» (напруження). Найбільш адекватною для організму людини формою стресу в літературі визначений психічний (емоційний) стрес.

Саме поняття психічного стресу було введено Р. Лазарусом, який вважав психічний стрес реакцією, що обумовлена оцінкою загрози та захисними процесами. Відмінності між психічним і системним стресом обумовлені відмінностями між фізіологією організму та функціонуванням психіки. Серед багатьох відмінностей варто відмітити, що для психіки актуально не тільки сьогодення, але також минуле і особливо майбутнє. Таким чином, необхідною умовою виникнення психічного стресу може бути сприйняття реальної або гіпотетичної загрози. Р. Лазарус визначив дві послідовні стадії процесів пізнавальної активності в оволодінні стресовою ситуацією: первинна оцінка ситуації, що загрожує, і вторинна оцінка можливостей її подолання. Він передбачав використання одної із двох стратегій: або прямі дії із відповідною емоційною активацією – напад (гнів), втеча (страх), пасивність (депресія), або переоцінка, що зменшує рівень емоційного збудження, що пов'язаний із страхом. Р. Лазарус визначив ці когнітивні процеси переоцінки як «заперечення» та «інтелектуалізація».

Напруженість адаптаційних механізмів пов'язана з виникненням стану фрустрації, що є одним із проявів психічного стресу і причиною виникнення тривоги. На сьогоднішній день дослідниками остаточно не визначено психологічну сутність терміну «фрустрація». Цим терміном називають ситуацію, що є причиною фрустрації, умови, що призводять до її розвитку, результати впливу ситуації на суб'єкта і відповідні реакції суб'єкта у даній ситуації.

На думку К. Хорні, необхідною умовою інтрапсихічного конфлікту є усвідомлення своїх почуттів і наявність внутрішньої системи цінностей. Таким чином, конфлікт можливий лише у індивідів

із складним внутрішнім світом за умови актуалізації цієї складності (Сімко Р., & Сімко А., 2021).

Дослідниками виділяються наступні основні види адаптації – фізіологічна (біологічна), психічна та психологічна, психофізіологічна, соціально-психологічна. Виходячи із положень системного підходу до вивчення людини, адаптація розглядається у діалектичному поєднанні трьох рівнів – біологічного, психологічного і соціального (Кокун, 2004). З цих позицій вивчається професійна адаптація, яка визначається як єдність адаптації індивіда до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних операцій, професійної інформації (професійний аспект), адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект) (Кокун, 2004). Фактори, що впливають на успішність адаптації, поділяють на дві групи: суб'єктивні та фактори середовища (Кокун, 2004). В першу групу входять вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики людини, в другу – умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища.

Адаптаційний процес розглядається на різних рівнях його перебігу: міжособистісних відносин, індивідуальної поведінки, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я.

Показником успішності психічної адаптації є забезпечення можливості виконання основних завдань діяльності. В якості критеріїв адаптації студентів до учбової діяльності найчастіше використовувалися дві групи: об'єктивні (успішність, показники суспільної та наукової активності, показники загальної і професійної спрямованості, стабілізація властивостей уваги, пам'яті, мислення) і суб'єктивні (відношення до навчальних предметів, до обраної професії).

І. Бех запропонував наступні показники ефективності адаптації студентів до процесу навчання у закладі вищої освіти: 1) Група об'єктивних критеріїв: успішність учбової діяльності; стабільність функціонального стану організму студентів; відсутність ознак втомлення в процесі учбової діяльності. 2) Група суб'єктивних критеріїв: задоволення процесом навчання; задоволеність колективом і

психологічним кліматом у ньому; активність студентів в учбовій та суспільній діяльності (Бех, 2008).

З перших кроків на першому курсі навчання молоді люди включені в нове динамічне та інтелектуально вимогливе середовище. Саме з цих перших кроків починають формуватися нові стосунки і ставлення до майбутньої професійної діяльності, до фахового оточення та його цінностей. Продовжується активний пошук особистої самоідентифікації, свого місця в рольових розподілах, конвенціонального узгодження в соціально-психологічних структурах студентських груп та спільнот. Так, успішність та ефективність навчання у ЗВО залежить від достатньо широкого кола інтра- і інтерособистісних процесів та явищ.

Проблема адаптації молоді до умов навчання у ЗВО базується на загальновизнаному положенні про те, що оскільки між шкільними і вузівськими методами навчання, між шкільним і вузівським життям, існують відмінності, перехід молодої людини із одного середовища до іншого пов'язаний з певними психологічними труднощами. Те саме можна сказати і про вихід з колишнього кола спілкування та входження в новий студентський колектив.

Висновки. На наш погляд, на сьогоднішній день найбільш перспективним напрямком психологічних досліджень саморозвитку особистості є положення теорії психічної саморегуляції людини. Виходячи із вище зазначеного, для успішної адаптації студентів в умовах ЗВО необхідно формування розвиненої системи психічної саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Виховні акценти вищої школи. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. С.405–418.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.
4. Теорії особистості : навчально-методичний посібник / Укладач Руслан Теодорович Сімко, Алла Володимирівна Сімко. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. 162 с.

О.М. Чайковська

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

І.В. Батуріна

магістрантка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

У процесі реформування суспільства зростає кількість людей, які потребують психологічної підтримки як на соціальному, так і на індивідуально-особистісному рівнях. Це питання стає особливо актуальним через поширення в суспільстві особистісних та міжособистісних труднощів, що вимагають професійного втручання. Якість надання психологічної допомоги значною мірою визначається рівнем професіоналізму психолога.

Робота за фахом для більшості людей є сферою формування професійної самосвідомості. Задоволеність роботою залежить від того, як індивід знаходить адекватні можливості для реалізації своїх здібностей, інтересів, якостей особистості в професійних ситуаціях.

З рівнем професійної підготовки, з оволодінням професійною майстерністю, професійним становленням фахівця нерозривно пов'язане походження та розвиток професійної самосвідомості. Професійна самосвідомість стає провідним чинником розвитку та регулювання як діяльності так і професійного розвитку суб'єкта в цілому. Нерозробленість проблеми особистісної професійної самосвідомості проявляється як у певних сферах професійної діяльності, так і на різних етапах розвитку фахівця.

Зважаючи на активний розвиток практичної психології та психологічних практик порушується питання якості надання психологічних послуг населенню і відповідно якості підготовки практичних психологів.

Аналіз сучасної вітчизняної психологічної літератури демонструє широкий спектр наукових досліджень, присвячених різним

психологічним аспектам професійної діяльності та професіоналізму особистості. Заслужують уваги праці, що висвітлюють питання професійного становлення майбутніх психологів. Серед авторів, які досліджували цю тематику, варто згадати О. Бондаренка, Л. Долинську, Ж. Вірну, В. Панка, Н. Пов'якель, І. Мартинюк, Н. Пророк, В. Семиченка, Н. Чепелеву та інших.

У роботах цих науковців висловлюється думка, що підготовка майбутніх психологів має здійснюватися на основі нової особистісно орієнтованої парадигми. Ця парадигма передбачає зосередження уваги на розвитку професійно значущих особистісних якостей, які сприяють формуванню професійної компетентності психолога. Окрім цього, даний підхід охоплює створення системи професійних умінь та навичок, що забезпечують досягнення професійного успіху, самореалізацію, а також формування професійної культури спілкування, інтуїції та рефлексії.

Успішність психолога у практичній діяльності значною мірою визначається його професійними навичками. Професійні навички – це добре відпрацьовані та легко виконувані дії, які забезпечують психологу можливість успішно і впевнено реалізовувати свою роботу. Зазвичай, зростання досвіду фахівця веде до формування більшої кількості таких навичок.

В. Панок зазначає, що ключовими професійно значущими рисами, якими має володіти психолог, є: щирість і відвертість у взаємодії з іншими; безумовне прийняття унікальності кожної особи; добре розвинена здатність до емпатії та інтуїція (Панок, 2010).

На основі аналізу теоретичних джерел можна стверджувати, що фахівці, які займаються проблемами практичної психології, виділяють ряд ключових аспектів, які необхідно розвивати в процесі оволодіння цією професією. Зокрема, це: позитивна професійно-психологічна мотивація до практичної діяльності; чітка особистісна та професійна ідентичність; культура спілкування; готовність до конструктивного діалогу та партнерства; орієнтація на клієнта, бажання і здатність допомагати йому; відкритість до різних поглядів та думок, гнучкість у підходах; здатність створювати атмосферу емоційного комфорту та сприйнятливості; аутентичність поведінки, що означає прояв справжніх переживань та ставлень до клієнта чи групи; оптимізм і віра в можливість клієнта та учасників групи на позитивні зміни й розвиток; емоційна стійкість, терпимість до фрустрації та невизначеності, високий

рівень саморегуляції; багатий уявний потенціал та інтуїція; високий рівень практичного інтелекту; впевненість у собі, позитивна самооцінка, усвідомлення рівня власної конфліктності, потреб і мотивів; досягнення особистісної зрілості; здатність до професійної рефлексії (Гринців, 2016; Панок, 2010).

Я. Чаплак підкреслює, що готовність практичних психологів до професійної діяльності є цілеспрямованим виявом потенціалу особистості студентів-психологів. Це включає їхні переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, а також знання, навички та вміння. Готовність формується під час професійної підготовки і є результатом всебічного розвитку особистості психологів, що враховує вимоги професійної діяльності в галузі психології. Формування готовності до практичної діяльності психолога слід розглядати як результат особистісно-професійної підготовки (Чаплак, 2006).

Висновок. Професійна діяльність та розвиток фахівця-психолога залежать від рівня його професійної самосвідомості, що виражається в усвідомленні себе як особистості в контексті обраної професії та професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Гринців М.В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.
2. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія. Чернівці : Технодрук, 2010. 486 с.
3. Чаплак Я.В. Формування готовності майбутніх практичних психологів до консультативної роботи із старшокласниками. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 24 с.

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**МАТЕРІАЛИ X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

29 жовтня 2024 року

Кам'янець-Подільський – Київ – Херсон – Дніпро – Жешів – Париж, 2024

Головний науковий редактор
Головний редактор
Відповідальний секретар

С.Д. Максименко
Л.А. Онуфрієва
Д.І. Куриця

Матеріали подано мовою оригіналу.

Друкується в авторській редакції з оригінал-макетів авторів.

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 31.10.2024 р. Формат 60x84/16

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний

Ум.друк. арк. 12,32. Тираж 100. Зам. 144

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 р.