АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН

МАТЕРІАЛИ

XVI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

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 ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН

МАТЕРІАЛИ

XVI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

23 квітня 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 кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна
Радослав Маліковський – доктор соціологічних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща

Міжнародна редакційна колегія:
С.Д. Максименко, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна (головний науковий редактор); ***Л.А. Онуфрієва***, доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (головний редактор); ***Dr Beata Anna Piechota,*** 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 надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, Інститут педагогіки, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного редактора); ***У. Груца-Мьонсік,*** професор надзвичайний, доктор габілітований суспільних наук, Жешівський університет, 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 № 3 від 28.03.2024 р.)

А 43 Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. 240 с. Англ., укр., пол.

Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» присвячуються 16-й річниці заснування 10 квітня 2008 року спільної науково-дослідної лабораторії психології навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. У матеріалах XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» окреслено найактуальніші проблеми сучасної психології, представлено широкий спектр наукових розробок вітчизняних і зарубіжних дослідників у галузі психології.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДВАЛИНИ АТРИБУТИВНИХ ОЗНАК ОСОБИСТОСТІ: ФУНКЦІЇ, РОЗВИТОК, ЗДІЙСНЕННЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Максименко С.Д., Максименко К.С.
Особистість як центральна проблема диференційної психології 9

Воєвідко Л.М.
Соціально-емоційні навички студентів під час війни 14

Гапоненко Л.О.
Онтологія феномену «духовна» та «фальсифікована» діалогічна комунікація 19

Диса О.В.
Проблема життєвої перспективи особистості у несприятливих умовах життя 23

Ivashkevych Eduard, Hudyma Oleksandr
Intelligence as a system of mental mechanisms 27

Ivashkevych Ernest
The image of world as psychological paradigmatic problem 32

Крупник І.Р.
Коучинг: шлях до особистісного та професійного зростання 36

Nabochuk Alexander
The way from professional activity to professional creativity 40

Скальська Л.О.
Психомоторні аспекти навчання та виховання дітей молодшого шкільного віку 44

Співак В.І., Ярова Ю.О.
Особливості соціально-психологічного процесу сприйняття реклами 47

Khupavtseva Nataliia, Simko Ruslan
Behavioral psychology of the phenomenon of facilitation 51

Чайковський П.О.
Психологічні особливості реалізації акмеологічного підходу в освіті дорослих 55

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ, ФОРМУВАННЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Борейко А.О.
Виявлення та розвиток внутрішніх ресурсів особистості в сучасних складних життєвих умовах 59

Гоцуляк Н.Є., Колісник В.А.
Роль терапевтичної гри у класичній поведінковій терапії 63
Гудима О.В., Горпинюк А.І.
Становлення самосвідомості в онтогенезі 66
Дудко Д.М.
Особливості адаптації молодого подружжя до сімейного життя 70
Клочан М.В.
Тривожність як чинник самооцінки у осіб підліткового віку 73
Костюк С.П.
Модель навчання особистої та соціальної відповідальності Дона Геллісона 76
Курицяя Д.І., Кінащук О.О.
Емоційний інтелект як чинник досягнення успіху 80
Логвіна О.А., Буртняк Д.І.
Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді 83
Любчич Є.В.
Особливості психосоціального функціонування осіб, схильних до емоційної залежності 87
Мойсеєнко Л.А., Шегда Л.М.
Тренінг творчого математичного мислення за допомогою спеціальних запитань 90
Parzyszek Magdalena
Narzeczeństwo czasem pracy nad miłością 94
Пастушенко В.С.
Кризи вікових періодів у житті дитини: психологічне обґрунтування кризи новонародженості 98
Рудницький О.В.
Я-концепція та самоприйняття депривованої особистості 101
Сидоренко Є.Ю.
Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціалізації старшокласників 106
Славіна Н.С., Боднар (Миронко) Ю.О.
Психологічні особливості соціалізації хлопчиків та дівчаток 109

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Жуковська І.Ю.
Соціально-психологічні особливості адаптації осіб з девіантною поведінкою 112

Курицця Д.І., Ткач М.А.
Особливості адаптації та соціалізації військовослужбовців 114

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Грабовська Т.Р.
Вплив мови на когнітивні процеси особистості 118
Давидчик М.Ю.
Психологічні особливості взаємозв'язку схильності до селфі-адикції з індивідуально-типологічними особливостями особистості 121
Miąso Janusz
Absolutna konieczność wzmacniania realnej komunikacji interpersonalnej wobec destrukcji zafałszowanej komunikacji wirtualnej 124
Касапчук П.М.
До проблеми вчення про психологію жінки Карен Хорні 125
Шкута А.І.
Особливості взаємовідносин підлітків і батьків 129
Щавінська О.О.
Психологічні особливості мотивів вживання та відмови від психоактивних речовин серед студентів 132

ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Gruca-Miąsik Urszula
Pedagog w meandrach szkolnej rzeczywistości 136
М'ялковська (Жеребна) Д.М.
Вплив родини на мотивацію до навчання першокласників 138
Piechota Beata
Wykorzystanie literatury dziecięcej jednym ze sposobów wychowania do wartości społecznych dzieci w wieku przedszkolnym 141
Онуфрієва Л.А., Рудзевич І.Л.
Особливості підготовки до професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій 144
Язловіцький В.М.
Психологічні особливості прояву агресивності в учнів старшого шкільного віку 147

ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Антонюк Є.І.
Особливості психологічного забезпечення профілактики синдрому професійного вигорання працівників органів місцевого самоврядування в умовах воєнного стану 151
Barłóg Krystyna
By ludzie nie musieli cierpieć mimo sytuacji ranicznych 154
Бондаренко Н.О.
Соціодемографічні та психологічні характеристики пацієнтів з ТІА як тло наступної профілактичної модифікації способу життя 156
Гуненко А.О.
Толерантність до невизначеності як показник психічного здоров'я студентської молоді 160
Курицяя Д.І., Брябін В.В.
Психологічні особливості тривожності у осіб юнацького віку 164
Пастух Л.В.
Розвиток резильєнтності як важливого чинника збереження психічного здоров'я педагогів в умовах війни 166
Семенов С.В., Курицяя С.В.
Вплив незаконного переміщення дітей з окупованих територій України на їх психологічне здоров'я та роль міжнародних організацій у наданні психосоціальної підтримки 170
Стець Ю., Диса О.В.
Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді 173
Чайковська О.М., Шевчук О.М.
Психологічні особливості благополуччя особистості в шлюбі 177
Шевчук О.В.
Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків 180

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ

Задорожна А.С.
Самоактуалізація особистості в системі формування психологічної готовності до професійної діяльності маркетолога 183

Онуфрієва Л.А., Посна С.С.
Психологічна готовність майбутніх фахівців соціономічних професій до професійної діяльності 186
Чайковська О.М., Батуріна І.В.
Особливості професійної підготовки практичного психолога 190

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Курицяя Д.І., Ткачук Б.С.
До проблеми феномену креативності 194
Mykhalchuk Nataliia, Koval Iryna
Correlation of lifestyle and use of communicative behavior patterns 196

ПСИХОЛОГІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бузід А.М.
Деякі аспекти психологічного супроводу військового лідерства 201
Дрезднель-Ластовська О.В.
Самооцінка як чинник професійного зростання 204
Кузьмін В.І.
Індивідуально-психологічні прояви трудоголізму у педагогів 206
Славіна Н.С., Гикава А.О.
Соціально-психологічні умови міжособистісного взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні 209

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Лапченко І.О.
Динаміка становлення ціннісно-смислової сфери особистості 213
Соломка Т.М.
Цінності особистісного самоконструювання персоналу 217

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Євченко І.М.
Емоції військовослужбовців сил оборони України від початку російсько-української війни 222

Новаківська Н.О.
Особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців 226
Kharchenko Yevhen, Onufriieva Liana
Psycho-traumatic impact of war on the territory of Ukraine 229

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ
Волошин Г.І.
До проблеми тривоги і тривожності особистості 235

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДВАЛИНИ АТРИБУТИВНИХ ОЗНАК ОСОБИСТОСТІ: ФУНКЦІЇ, РОЗВИТОК, ЗДІЙСНЕННЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

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
доктор психологічних наук, професор,
Національна академія внутрішніх справ України,
Київ, Україна

ОСОБИСТІСТЬ ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

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 (психічних функцій), так і усвідомлення сенсу існування людини і шляхів оптимізації цього існування. Ця цілісність і нерозривна єдність психіки людини являє собою особистість.

Особистість – це людина з розвиненими функціональними новоутвореннями, яка має свій унікальний і неповторний внутрішній світ, здатна до саморозвитку, самовизначення, саморегуляції в діяльності і та поведінці.

В цьому головна: природа людської психіки – особистісна. Вона – вищий, з відомих нам, рівень розвитку буття, наділений рефлексією і тому здатний відображати буття і самого себе, втілюватися в нього і ставати дійсним способом існування людини. Можна сказати і навпаки: життя людини в світі є дійсним способом (формою) існування вищої психіки.

Особистість – це людина з притаманними їй своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними якостями, які матеріалізуються в продуктах її діяльності.

Належність особистості до певного суспільства, включеність у певну систему суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність.

Особистість – соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч спільного розвитку. Характерними ознаками особистості є наявність у неї свідомості, місце, яке вона посідає в суспільстві, її роль у ньому, діяльність на користь суспільства.

Особистість – це свідомий індивід, який посідає певне місце у суспільстві і виконує ту чи іншу соціальну роль або функцію.

Одним із найяскравіших виявів особистості є її індивідуальність – своєрідне, неповторне сполучення таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мовлення, почуттів, волі), особливості її мотиваційної сфери.

Особистість завжди конкретно-історична, вона є продуктом своєї доби і тих суспільно-економічних відносин, сучасницею та учасницею яких вона є. Вивчення особистості є за своєю суттю історичним дослідженням становлення особистості за певних соціальних умов, певного суспільного ладу.

Існують різні погляди на структуру особистості. Одні дослідники вважають, що, розглядаючи структуру особисті, доцільно враховувати лише психологічні її компоненти (пізнавальні, емоційно-вольові, спрямованість), а другі – виокремлюють у ній і біологічні аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна ігнорувати під час виховання особистості.

Однак протиставляти біологічне і соціальне в структурі особистості не можна. Природні аспекти та риси наявні в особистісній структурі як соціально зумовлені її елементи, а біологічне і соціальне не перебуває в єдності і взаємодії.

Людина – частина природи, але біологічне в процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінюється, набуває своєрідних, людських особливостей, а соціальне (привласнене) на певній стадії онтогенетичного розвитку стає біологічним, фіксується морфологічними утвореннями.

Особистість – це нова соціокультурна форма існування психіки людини як біологічної істоти, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності, поведінки і саморегуляції та має унікальний і неповторний внутрішній світ.

У структурі особистості розрізняють типове та індивідуальне. Типове – це те найбільш загальне, що властиве кожній людині і характеризує особистість загалом: її свідомість, активність, розумові та емоційно-вольові вияви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей; індивідуальне – те, що характеризує окрему людину: її

фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, що вирізняє певну людину з-поміж інших людей.

Особистісність природи психіки людини означає, з іншого боку, що будь-який окремий психічний процес набуває складного устрою з власними закономірностями і якостями, але поряд з цим у 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. ***Незавершеність особистості – сутнісна ознака особистості.*** Попередні ланки не зникають в процесі становлення, вони стають допоміжними і другорядними, але продовжують існувати. Якоюсь мірою правильним буде говорити, що переживання певних механізмів саморегуляції поведінки слід розглядати як показник рівня розвитку інтегративних процесів особистості.

Проблема смислу. На певному етапі свого розвитку людина зустрічається з новим для себе переживанням – стражданням від відчуття внутрішньої порожнечі і недостатності смислу життя. Це так званий екзистенціальний вакуум. Поява цього переживання означає для психолога дуже позитивну, як це не дивно, річ – у людини з'явилося прагнення відкрити сенс життя. Це прагнення В. Франкл назвав фундаментальною мотиваційною силою людини. Нам необхідно віднайти смисл буквально у всьому – в подіях, у поведінці інших людей, власних переживаннях.

Існує також поняття вищого, життєвого або екзистенційного смислу, яким особистість прагне наділити життя людини, страждання, смерть, кохання та інші термінальні цінності. В. Франкл пише: «Прагнення знайти смисл – первинна сила в житті людини. Цей смисл є унікальним і специфічним для кожної людини і може бути здійснений тільки нею самою; тільки тоді стає значимим те, що воля задовольняє прагнення людини до смислу».

Відкриття смислу означає відкриття особистістю зовнішнього світу. Це дуже важливий, кардинальний і зламний момент людського існування: людина перестає знаходитися лише всередині власного Я, лише всередині житейських ситуативних інтересів – вона виходить за конкретну ситуацію і стає людиною всього світу. Тут перетинаються лінії інтеграції і взаємовідносин зі світом – світ перестає бути «проти» людини, а, навпаки, вона опиняється всередині світу, «огортається» ним і споріднюється з ним.

Заслуговує на увагу заочна дискусія В. Франкла з А. Маслоу та К. Роджерсом із питання, що є головнішим у житті і розвитку особистості – смисл чи самоактуалізація. В. Франкл аргументовано доводить, що самоактуалізація (як прагнення людини стати тим, ким вона, в принципі, може стати) є лише моментом, аспектом прагнення людини до життєвого смислу, і отже – центральним напрямом розвитку особистості є відкриття смислу. Разом з тим, абсолютна більшість сучасних теоретиків психології особистості притримується саме позиції Маслоу і Роджерса, вважаючи, що саме самоактуалізація є магістральною лінією розвитку особистості.

При цьому не приділяється уваги тому, що ці терміни: «саморозвиток», «самоактуалізація», «самоздійснення», «самореалізація» – коріняться в ортодоксальному юнгіанському психоаналізі. І всі вони є синонімами юнгівської «індивідуації», адже «самоактуалізуватися» – в дійсності зовсім не означає «актуалізувати самого себе». А означає це – «актуалізувати самість», тобто дійсне під-, а потім і надсвідоме підґрунтя людської особистості.

Подібні уявлення стосуються концепції «розгортання» особистості. Заперечень нема – це красиві, приємні і стрункі теорії, але вони, на жаль, ненаукові. Це, швидше, філософсько-культурологічні побудування. В дискусії Франкла з Роджерсом і Маслоу неправі всі. Адже вони шукають центральне і суттєве не в об’єкті дослідження (особистості), а в своєму уявленні про цей об’єкт. Але ж це – речі зовсім інші. Якщо ж говорити про особистість, яку треба вивчати, тобто про живу конкретну людину, то для неї центральним є весь життєвий шлях і все що на ньому є – першочергове, домінантне і надсуттєве – від конфлікту на роботі до екзистенційних проблем смислу буття.

Науковий підхід до проблем розвитку особистості мусить адекватно відбивати цей процес, а не примушувати його. Саме в такій постановці нам здається, що логіка, яка тут запропонована, можливо й не така красива і стрункa, але більш наближена до реального життя людини. Разом з тим, значний інтерес до теорій самоактуалізації не можна замовчувати і не враховувати.

Важлива саме логіка цілісного підходу. Адже ніхто не сперечається з тим, що, скажімо, процес самоактуалізації, або формування Я-концепції, або пошук смислу життя – є дуже важливими моментами життя особистості. Але вони – саме моменти, і в цьому справа!

Одна логіка – вивчати розвиток особистості, як цілісний процес, що йде по окремих лініях, і бачити в цьому процесі важливі і суттєві моменту.

І зовсім інше – взяти штучно якийсь момент, зробити його центральним і сказати, що це і є вся особистість, а її розвиток є розвитком виключно даної структури, з урахуванням його впливу на інші.

Список використаних джерел

1. Maksimenko S.D. Kokun O.M. Features of the components of students' psychophysiological readiness to work as teachers, Idōkan Poland Association *«IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology»,* Vol. 21, no. 2 (2021), pp. 11–18.
2. 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, № 5. P. 284–294.
3. Maksimenko S.D., Serdiuk L. Psychological Potential of personal self-realization.Social Welfare. *Interdisciplinary Approach*, 2016. 6(1), 93–100.
4. Sergiy D. Maksymenko, Mykola B. Yevtukh, Yaroslav V. Tskekhmister, Kseniia S. Maksymenko, Olena O. Lazurenko. Psychology and Pedagogics: Text-book. Kyiv : Publishing house 'Slovo', 2012. 520 p.
5. Maksymenko, O. Lysenko Modern methods of diagnosing virtual addiction among adolescents: relevance and prospects: *монографія* / за ред. Аніти Янковської, Riga, Latviia: IZDEVNICIBA BALTIJA PUBLISHING, 2019. С. 394–410.
6. Максименко С.Д., Орап М. Psycholinguistic Predictors of Health. Psycholinguistics. 2018. №24(1). P. 252–268.
7. 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. 2021. 615 p.
8. 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, №1 (червень 2023).

9. Максименко С., Яланська С., Атаманчук Н., та ін. Psychophysiological unloading with compliance taking into accounr: aeroapiphythotherapy resource. Acta Balneologica. 2023. № LXV (2), P. 98–104.

10. Максименко С.Д., Ірхін Ю.Б., Деркач Л.М., Марусинець М.М., Касинець М.М. Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід. Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід: *навчальний посібник*. Том 2. Київ : «Видавництво Людмила», 2023. 356 с.

11. Максименко С.Д., Ірхін Ю.Б., Деркач Л.М., Марусинець М.М., Касинець М.М. Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід. Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід: *навчальний посібник*. Том 1. Київ : «Видавництво Людмила», 2023. 384 с.

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

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ НАВИЧКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Надзвичайно складний і важкий період переживаємо нині. Щоденні втрати у війні проти російських загарбників важко осягнути та прийняти. Соціально-емоційні навички – це те, що допомагає впоратись із невимовно великим тиском на емоційний стан особистості. Маємо докладати максиму зусиль, щоб спрямувати кожного/-ну здобувача/-ку в русло соціально-емоційної стійкості, стресостійкості, емоційної виваженості та емоційної свідомості. Соціально-емоційні навички (м'які, гнучкі, навички XXI століття, soft або life skills) – це індивідуальні риси та характеристики, які можна розвивати впродовж життя, вони важливі для навчальних досягнень, соціальних стосунків і згуртованості, соціальної взаємодії, конкурентоспроможності на ринку праці, активної громадянської позиції й благополуччя особистості.

Питання формування соціально-емоційних навичок набуло активного обговорення та застосування впродовж останніх двадцяти років. Згідно з усеукраїнським дослідженням із репрезентативною вибіркою, у якому взяли участь 3657 педагогічних працівників та працівниць, а також керівників і керівниць шкіл, понад 90 % вважають доцільним упровадження СЕН у сучасних закладах загальної середньої освіти. Варто зазначити, що розвиток соціально-емоційних навичок здобувачів/-ок здобув свого застосування із започаткуванням та функціонуванням в Україні Нової української школи. Наголосимо, що восени 2023 року Україна взяла участь у першому у світі масштабному опитуванні — частині дослідження соціально-емоційних навичок. Рівень сформованості цих навичок заміряли у 10-річних та 15-річних дітей 15 країн світу. Опитування проводила Організація економічного співробітництва та розвитку (OECP), яка організовує зокрема й PISA.

Соціально-емоційні навички досліджено в працях українських науковців: І. Гарбузюк, Л. Гриневич, О. Елькін, Є. Іванова, К. Коваль, Н. Коляда, О. Кравченко, О. Масалітіна, С. Наход, О. Рассказова, Н. Швадчак та ін.

У системі освіти України зростає попит на м'які (соціально-емоційні) навички, що забезпечать у майбутньому здатність особистості адаптуватися до стрімких змін і перетворень мінливого життя, встановлювати необхідні для особистісного й професійного зростання контакти, вибудовувати різнопланові та різнорівневі соціальні зв'язки тощо. За даними досліджень, такі соціально-емоційні навички пов'язані з: когнітивною регуляцією (контроль уваги / інгібіторний контроль, робоча пам'ять / планування, когнітивна гнучкість тощо); емоційними процесами (знання / вираження емоцій, регулювання емоцій / поведінка, емпатія / сприйняття перспективи); соціальними / міжособистісними навичками (розуміння соціальних сигналів, вирішення конфліктів, просоціальна поведінка); додатковими навичками (критичне й системне мислення та іншими) [1, с. 108].

Науковиця Є. Іванова вважає, що соціально-емоційні навички створюють в учнів фундамент особистісного розвитку, формують позивне ставлення до себе та світу, спонукають бути активним громадянином своєї країни та відстоювати справедливість і правду. Саме ці навички є метою СЕН, яка в подальшому вплине на розвиток суспільства та світу в цілому [3].

Вважаємо за доцільне підкреслити думку науковців про винятковість значення ціннісної складової освіти, де наголошується про

це, розкриваючи питання розвитку світської етики як однієї з ключових ідей перебудови суспільних поглядів на процес та результат підготовки людини до життя. У Всесвітньому звіті про щастя зазначається: «нам потрібна нова етика, яка включатиме найкращі цінності, що можна знайти в усіх релігіях, але які однаково переконливі для людей, які не сповідують жодної релігії» [7, с. 53].

Звернімо увагу на те, що надзвичайно велике значення у процесі формування соціально-емоційних навичок має емоційне співпереживання. Емоційне співпереживання – уподібнення вчителем свого стану станові учня чи групи учнів. Емоційне співпереживання характеризується єдністю задумів і мети. Воно посилює внутрішні сили особистості, полегшує неприємні відчуття. Як кажуть у народі: «Розділена радість – подвійна радість, розділене горе – половина горя». Необхідність емоційного співпереживання зумовлена специфікою праці вчителя. Діти розширюють світ почуттів через учителя, учитель – через дітей [3, с. 116].

Варто наголосити, що ключовими постатями для успішного впровадження СЕН в закладах загальної середньої освіти виступають педагогічні працівники /-ці, що відображено як у затвердженому у 2020 р. Професійному стандарті вчителя, який передбачає підвищення соціальної та емоційно-етичної компетентностей педагогічних працівників (Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів, 2020 р., 23 грудня), так і в ухваленому в 2021 році Професійному стандарті керівника (директора) закладу загальної середньої освіти [5; 6].

Водночас вагомим формувальним фактором освітнього процесу в закладі вищої освіти має бути емпатійна культура, що має стати позитивною ознакою майбутнього вчителя та ввійти до його / її психолого-педагогічної вправності. Емпатійна культура – сукупність знань, переконань, вмінь і навичок, які характеризують здатність однієї людини підтримувати почуття іншої таким чином, щоб у процесі співпереживання дане почуття, залежно від його змісту, форми, часу, необхідності, ставало глибшим, доцільнішим або нейтралізувалося [3, с. 116].

Ексцитативним фактором формування соціально-емоційних навичок у здобувачів вищої освіти є резильєнтність, яка може бути набутою через життєвий досвід, взаємодію з оточуючими та цілеспрямовану роботу у цьому напрямку. Необхідно навчити студентів розвивати резильєнтність, працюючи над своєю самосвідомістю,

емоційним інтелектом, міжособистими навичками, впорядковуванням емоцій, розвитком оптимізму та позитивного мислення. Велике значення мають «кейси» значущих постатей з мотивуючими прикладами. Успішні кейси демонструють, що досягнення цілей можливі, незважаючи на труднощі та перешкоди.

До основних рис високої резильєнтності відносять:

- адаптивність. Легка адаптація до змінних умов навколишнього середовища та швидка реакція на нові ситуації;
- оптимізм. Резильєнтні особистості мають позитивний погляд на життя, вірять у свої сили та у можливість позитивних результатів;
- здатність до пробачення. Вміння пробачати себе та інших за помилки, що допомагає перейти через травматичні події з найменшими ментальними втратами та відновитися;
- соціальна підтримка. Резильєнтні особи знають, коли звернутися за допомогою, і мають підтримку оточуючих, що допомагає їм зберігати психологічну стійкість;
- здатність знаходити позитивні аспекти у всьому. Вміють бачити позитивне в навколишніх подіях і відчувають вдячність за те, що мають;
- цілеспрямованість. Резильєнтні особистості мають чіткі цілі та плани, знають як досягти успіху та впевнені у своїх можливостях;
- емоційна контрольованість. Вміють ефективно керувати своїми емоціями, не допускаючи їм заволодіти своїм життям.

Міністерство освіти і науки України і The LEGO Foundation упроваджують програму соціально-емоційного навчання «Зерна», розроблену Лабораторією з екологічних підходів до соціально-емоційного навчання (англ. EASEL Lab) Гарвардської вищої школи освіти. У березні розпочався пілотний проєкт з упровадження програми в українських школах. Програма «Зерна» допомагає зміцнити психологічну стійкість учнів та сприяє розвитку їхніх соціальних і емоційних навичок через прості ігри, практики та вправи, інтегровані в освітній процес. Її апробують у початкових і 5–6 класах 10 шкіл Вінницької, Дніпропетровської, Львівської, Миколаївської та Черкаської областей. Педагоги цих закладів пройшли спеціальне навчання від команди Гарвардської вищої школи освіти та отримали необхідні матеріали. Уже з вересня «Зерна» почнуть поступово впроваджувати на національному рівні – спочатку в школах, а згодом і в садочках у партнерстві з інститутами післядипломної освіти.

Важливо наголосити, що під час підготовки здобувачів вищої освіти за освітньо-професійними програмами Середня освіта (Музичне мистецтво) формуються особистісні якості майбутнього вчителя, які пов'язані з його / її особистим етичним становленням і формуванням вмінь впливу на учнів, з його / її умінням спілкуватися і встановлювати з учнями доброзичливі відносини та спонукати їх своїм прикладом до активної навчально-пізнавальної, суспільно-політичної, трудової і художньо-естетичної діяльності й активної взаємодії [2, с. 15].

Висновки. У процесі формування в студентів соціально-емоційних навичок вагоме значення має розуміння ними їх соціальної й емоційної стійкості та подальшої активної взаємодії з учнями Нової української школи в цьому аспекті освітнього процесу. Вважаємо, що під час навчання у закладі вищої освіти з підготовки вчителів у здобувачів має бути сформований соціально-емоційний ліфт, через який відбуватиметься подальше педагогічне спілкування, соціально-емоційний супровід та активна й персоніфікована взаємодія із здобувачами в закладах загальної середньої освіти під час війни та після нашої перемоги.

Список використаних джерел

1. Аналітичний огляд : Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) / Т. Дрожжина та ін. ; за заг. ред. Л. Гриневич. Київ : Шкільний світ, 2021. 312 с.

2. Воєвідко Л.М. Формотворчі елементи емоційного інтелекту майбутніх учителів. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі* : Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції 15 лютого 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський – Київ – Херсон – Дніпро – Жешів – Париж : Видавець Ковальчук О.В., 2024. С. 13–16.

3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

4. Іванова Є.О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології психології, педагогіки* : зб. наук. пр. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ : Фенікс, 2014. Вип. 1. С. 97–103.

5. Про затвердження професійного стандарту «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти» : Наказ М-ва економіки України від 17 вересня 2021 № 368-21. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2021/09/22/Nakaz-568

6. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : Наказ М-ва економічного розвитку і торгівлі України від 23 грудня 2020 № 2736-20. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/v2736915-20

7. World Happiness Report 2016 / Ed. : J. Helliwell, R. Layard, J. Sachs. New York: Sustainable Development Solutions Network., 2016. Vol. I. 70 p. URL: https://s3.amazonaws.com/happinessreport/

Л.О. Гапоненко
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології,
Криворізький державний педагогічний університет,
Кривий Ріг, Україна

ОНТОЛОГІЯ ФЕНОМЕНУ «ДУХОВНА» ТА «ФАЛЬСИФІКОВАНА» ДІАЛОГІЧНА КОМУНІКАЦІЯ

З того часу, як розпочався аналіз причин «скособоченої» комунікації та її негативних наслідків як ворожість, деструктивний конфлікт між комунікантами, у філософії, психології, педагогіці та інших гуманітарних науках виникло безліч образів нової комунікації як «нормальної», природньої, партнерської – це ***діалог***. Традиційно відмінність діалогу від комунікації визначали парадигмальною, глибинною, кардинально іншою змістовністю, що криється у світоглядно-духовній системи смислових цінностей людини.

Незважаючи на чисельність посилань на духовність як головний ознак діалогу, залишається мало дослідженим явищем «підроблення» комунікації під зовнішні ознаки діалогу. Такий стан пояснює досить розповсюджений факт хибного уявлення про дотримання комунікації в стилі діалогу, хоча на справді відбувається фальсифікація діалогічної комунікації. Достатньо щоб хоча один із партнерів навмисно буде «маркувати» свої егоцентричні інтереси під дружні, як увесь процес комунікації сповзає нанівець.

Більш того, актуальність поставленої проблеми загострюється ще й швидкоплинному розвитку штучного інтелекту, який все більше вступає в комунікацію із людиною. На сьогодні людиноподібний робот Софія (2015) має права на рівні людини, а за словами її «батька» Девіда Генсона, «вже через 20 років роботи будуть жити серед людей та

допомагати їм у повсякденних справах, і при цьому їх навіть складно буде відрізнити від справжніх людей» [3]. Водночас, науковці мають різні точки зору щодо таких роботів. З одного боку вони особливо корисні, коли людина переживає самотність або соціальну ізольованість, а з іншого, домашні тварини не можуть проживати з людиноподібними роботами, вони хворіють та вмирають [4]. Водночас у продажі зростає кількість робопетів (машина зі штучним інтелектом, створених у формі тварин кішки, собаки та ін.), але для людини вони не надають того психотерапевтичного ефекту, яку отримує людина від справжніх тварин, що мають душевний потяг, любов до хазяїна [5].

Отже, проблема визначення онтології духовної та фальсифікованої комунікації є актуальною проблемою як у науковому, так і практичному значені.

Онтологію духовної діалогічної комунікації ми розглядаємо на теоретичних положеннях світових мислителів, на ідеях гуманістичної психології, в яких зазначається, що єдиний вихід із деструктивних ситуацій, відчуженості та ізольованості є ментальна, партнерська форма взаємодії, джерелом якої є духовний початок любові (Г. Олпорт, 1968, 1979; Е. Фромм, 1956; Г.В. Дьяконов, 2007; С.Д. Максименко, 2006; М.В. Папуча, 2014 та інші). Г. Олпорт визначив, що «аффіліативні бажання є необхідним підґрунтям людського життя» [4, с. 117]. С.Д. Максименко здійснив радикальний поворот української психології в бік визначення любові як початку генези здійснення особистості. «Любов об'єднує і власне створює особистість завдяки тому, що не дає людині зосередитись на власному «Я», а концентрує, втілює її в інше «Я», тим самим зберігаючи існування і розвиток себе як цілісності» [2, С. 68].

Не одне тисячоліття відшліфовувалися ідеї *діалогу* як здатності особистості в процесі комунікації реалізовувати духовні «людино-людські» відношення. У фундаментальній монографії Г.В. Дьяконова духовність у діалозі визначається як «феномени і принципи «незлите – нерозділене», інтенціональність, антонімічність, парадоксальність, металогічність, «надпредметність», інтерсуб'єктність, інтерсуб'єктивність, цілісність-всеєдність, символічність, гетерофонічність, генеалогічність та ін.» [1, С. 20].

Означені принципи Г.В. Дьяконовим дозволяють визначити духовну діалогічну комунікацію як здатність особи до творчості вирішити найскладніші проблеми на новому більш вищому рівні партнерства, бо сутність творчості є не чим іншим як співіснуванням з «Іншим», як відчуття автентичності, хорошої рефлексії, дискурсивного мислення за гуманітарно-духовною спрямованістю на користь суспільству.

Для перевірки диференційованої діалогічної комунікації, ми провели емпіричне дослідження, в якому взяли участь здобувачі-бакалаври четвертого курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету в кількості 46 осіб. Була використана методика *рольової гри «Дилема в'язня (ДВ)»*. Це гра є колізією з ненульовою сумою, в якій респонденти програють ситуації як можна більше отримати вигоду за їх особистісним вибором. Вони мають можливість або співпрацювати, або зраджувати. Гравці отримували інструкцію, що вони є в'язні. Психолінгвістичний аналіз здійснювався за кількістю займенників «Я», «Ти», «Ми» в дискурсі кожного учасника.

Гіпотетично ми передбачали: чим вищий рівень гуманістично-духовного початку в організації внутрішнього структурування психіки, тим вірогідніше, що респонденти в більшій мірі використовують займенник «Ми», «Ти» або мають на увазі вирішення власної проблеми із врахуванням партнерського ставлення до Іншого, що свідчить про феномен «духовна діалогічна комунікація» та навпаки, чим менший цей показник, тим більш в кількості займенників «Я» / «Мені» / «Для Мене», або мають на увазі тільки свої інтереси. Це дає підставу визначити феномен «фальсифікована діалогічна комунікація», внутрішня організація якої орієнтована егоцентричними інтересами.

Динаміка гри розкривала можливість відстежувати процесуальність гнучкості або ригідності, відкритості або прихованості, цінування або нівелювання партнера гри. З'ясовано за отриманими результатами:

1. Респонденти, які вирішували ситуацію в класичному монолозі майже не використовували займенники «Ти», «Ми» або ім'я комуніканта (7 $^{«Я»}$ / 3 $^{«Ми»}$ із 10-ти бальним оцінюванням).

2. Їх діалог, як процесуальність комунікації, відрізнявся тим, що репліки вони здійснювали і за себе, і за іншого, що хибно можна вважати про існування діалогу.

3. За умов витриманого стилю делікатності одного гравця, який без зайвих емоційних спалахів, але з перевищенням в кількісному показнику займенника «Я» та створення напруженості для іншого гравця, він «заганяв» Іншого в «глухий кут». Фіксувався стан зростання напруження та загострення проблеми для одного гравця, та отримання успіху в іншого гравця, який переживав відчуття задоволення, що свідчило про наявність егоцентризму. Це давало нам підставу фіксувати феномен фальсифікованої діалогічної комунікації.

4. Респонденти, які спрямовували комунікацію на партнерство, альтруїзм по відношенню до іншого, проявляли хорошу рефлексію, що

фіксувалось в перевазі кількості «Ми» по відношенню «Я» (7 «Ми» / 3 «Я» із 10-ти бальним оцінюванням).

5. Роздуми респондентів цієї групи мали більш складний внутрішній діалог, який мав форму полідіалогу: спочатку до партнера та його ситуації не в смислі «жертвування» собою, а як «віддав – отримав», потім до себе та своєї значимості в цій складній ситуації, потім знову до партнера та виходу на більш вищий рівень вирішення проблеми. В цьому процесі зменшувалось напруження ситуації та зростала автентичність кожного учасника, що дає підставу визначити існування феномену «духовна діалогічна комунікація».

Висновки. В аналізі природи і сутності діалогічної комунікації можна визначити їх диференціацію за радикально протилежними сутностями, хоча поверхово вони начебто зовнішньо подібні. Різниця полягає у внутрішньому структуруванні світоглядних переживань. За умов, коли особа використовує хорошу, системну рефлексію, то вона здатна дивиться на себе через «подвійне дзеркало» – це є «Я» в «Іншому», а «Інший» є в «Моєму «Я». Її свідомість встигає визначити найбільш вдалі варіанти та способи вирішення дилеми. В духовній діалогічній комунікації такі особи досягли самовдосконалення та самореалізацію, тому що їх комунікація носила не репродуктивний характер, а продуктивне спілкування. Означені характеристики підпадають під ознаки «духовної» діалогічної комунікації, бо комуніканти здійснюють свої посилання на рівноправності, відкритості, децентрації, трансцендування, а оскільки «будь-яке трансцендування – вихід за межі, то трансцендування – це встановлення меж, мета якого – це вихід за межі цієї межі» [4].

За умов домінування егоїстичної спрямованості, особа опиралась на займенник «Я», не враховуючи займенник «Ми». Респонденти продемонстрували, що вони не досягали власної автентичності, точного розкриття сутності проблеми, їм не була притаманна властивість вирішувати проблему в партнерстві. Це свідчить про «підробку» комунікації під діалогічну комунікацію, яку ми пропонуємо визначати в понятті «фальсифікована діалогічна комунікація.

Можна стверджувати що існує диференціація діалогічної комунікації, різниця якої криється в структуруванні внутрішнього світу комунікантів, визначення яких потребує подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Дьяконов Г.В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике: *монография*. Кировоград: РИО КГПУ им. В. Винниченко, 2007. 847 с.

2. Максименко С.Д. Ґенеза здійснення особистості. Київ. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

3. Махненко Д.І знову про штучний інтелект. Допомога, загроза чи пусті балачки. 2021. URL. : https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/i-znovu-pro-shtuchniy-intelekt-dopomoga-zagroza-chi-pusti-balachki.html

4. Оллпорт Г. Становлення особистості. URL. : 2024. https://litmir.org/books/nauchnye-i-nauchno-populjarnye-knigi/psihologija/page-5-277087-gordon-olport-stanovlenie-lichnosti-izbrannyetrudy.html?__cf_chl_rt_tk=1gggG319ZO.U5kpaFYlZsZeR_.kvKzs8UNj8y0hPDns-1711800094-0.0.1.1-1599

5. Melson Gail F., Beck Alan M.(2009) Robotic Pets in Human Lives: Implications for the Human-Animal Bond and for Human Relationships with Personified Technologies. Journal of Social Issues 65(3):545–567.

6. Prisoner's dilemma (2024) https://www.britannica.com/topic/prisoners-dilemma

7. What's more important – a robot or a dog? (2018) URL. : https://csr.kaspersky.com/2018/robot-or-dog/en/

О.В. Диса
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ У НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

В умовах небезпеки люди втрачають відчуття стабільності і благополуччя, зростають страхи за майбутнє. Під час війни багато українців опинилися у ситуації невизначеності, розгубленості через втрату житла і роботи, розлучення з сім'єю, переїздом в інші міста і країни тощо. Багатьом із них дуже складно будувати плани на майбутнє та уявляти власні життєві перспективи у несприятливих умовах життя. В таких умовах відбуваються зміни у життєдіяльності людини, її ціннісних орієнтаціях, змінюється суб'єктивне почуття психологічного благополуччя, психоемоційний стан, по-іншому розуміється сенс власного життя. Враховуючи небезпечні умови життя в Україні, з кожним днем все більше людей потребують психологічної допомоги,

підтримки для осмислення пережитих подій і подальшого планування свого життя і розвитку.

Життєва перспектива є важливою характеристикою та детермінантою формування і розвитку особистості. Вона є необхідною частиною світогляду людини, що відіграє значну роль в побудові життєвого сенсу, у досягненні успіху та самореалізації, вона завжди пов'язана з планами особистості, цінностями та життєвими орієнтаціями.

К. Левін вважав, що життєва перспектива є своєрідною самопроекцією людини в майбутнє та відображає систему її мотивів, водночас наче виходить за межі наявної мотиваційної ієрархії. Життєва перспектива розуміється з позиції «погляду в майбутнє», тобто людина внутрішнім поглядом вдивляється уперед, нібито уявляючи своє майбутнє життя.

У наукових працях українських і зарубіжних дослідників (Г. Абаніна, Н. Володарська, І. Гуляс, Л. Захаренко, М. Кухта, К. Мілютіна, Б. Цуканов Дж. Бойд, Ф. Зімбардо, К. Левін, В. Ленс, Дж. Сімонс, Н. Фрезер, П. Фресс та ін.) розкриваються особливості процесу побудови майбутнього особистістю, передбачення нею власних життєвих подій, постановку цілей та вибору шляхів їх досягнення. Також наукова увага приділена питанням життєвого планування й мотивації, впливу цих психологічних феноменів на організацію та поведінку людини у життєвих та професійних ситуаціях.

Треба зазначити, що поняття життєвої перспективи, не зважаючи на активне дослідження, немає загального визначення, у психології по-різному розуміють поняття «життєва перспектива особистості» і є різні підходи до пояснення структури та основних характеристик цього феномену.

Як зазначає Н. Володарська, «життєва перспектива, будучи елементом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, є складною ієрархічною системою, що регулює початок життєдіяльності, й структурними одиницями якої вважають ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційну, когнітивну й поведінкову складові частини» [1, с. 29].

І. Гуляс зазначає, що життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, що формується у складному взаємозв'язку очікуваних і планованих подій [2].

М. Кухта, розглядаючи значення життєвих перспектив, визначає їх основні функції: [3]: смислоутворюючу, пізнавальну, мотиваційно-спонукаючу, регулятивну, адаптивну та ін.

Цікавим в плані узагальненого розгляду життєвої перспективи є підхід Ф. Зімбардо і Дж. Бойда [6; 7]. У даному підході найбільш повну розробку отримала категорія часової орієнтації, яка розуміється як оціночний компонент роздумів людини про минуле, теперішнє, майбутнє.

Ф. Зімбардо з іншими зарубіжними дослідниками обґрунтовує необхідність вивчення часової орієнтації у єдності її мотиваційної, емоційної, когнітивної та соціальної складових. Часова орієнтація може «піддаватися впливу зовнішніх факторів, ситуації, але при цьому вона може стати відносно стабільною характеристикою особистості, коли в поглядах людини на життя починає переважати орієнтація на певний часовий період» [6; 7].

Автори досліджень також визначають «збалансовану часову орієнтацію», яка дозволяє гнучко перемикатися між минулим, майбутнім і теперішнім залежно від вимог ситуації і значення тієї чи іншої події для людини. Поведінка людей з такою часовою орієнтацією характеризується компромісом або балансуванням між знаннями минулого досвіду, бажаннями теперішнього і уявленнями про майбутні наслідки.

Збалансована часова орієнтація властива людям, що знаходяться у стабільній життєвій ситуації. Стреси, хвороби, життєві кризи часто призводять до того, що люди замикаються у теперішньому або йдуть у спогади «прекрасного» минулого. Безсумнівною перевагою теорії Ф. Зімбардо є розгляд часових відносин у просторі всього життя з урахуванням їх збалансованості, що дозволяє вивчати часову орієнтацію особистості в різних життєвих обставинах.

Дослідження життєвої перспективи особистості було реалізовано в рамках концепції особистісної організації часу. У даному підході центром життєвої перспективи виступає особистість як активний суб'єкт, організатор, координатор часу на різних рівнях регуляції.

Спираючись на психологічні дослідження часу та їх результати, отримані у світовій і вітчизняній психології, професор Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова Б.Й. Цуканов розробив в ході проведених ним оригінальних теоретичних та експериментальних досліджень проблему часової організації індивіда й особистості. Часову перспективу, на думку автора, треба розуміти як відображення власної смислової системи людини. З точки зору вченого у кожного індивіда є власна одиниця часу. Вона виконує санкцію кроку, яким вимірюється пережита тривалість, визначає квантову структуру часових параметрів рухів, їх темп і ритм. За низкою критеріїв власна одиниця часу відповідає реальній тривалості «дійсного справжнього», відділяючи

минуле від майбутнього в психіці індивіда. Власна одиниця часу є вродженою і однозначно визначає приналежність індивіда до своєї типологічної групи темпераменту. Залежно від приналежності до типологічної групи у кожного індивіда формується власна оцінка швидкоплинності пережитого часу й індивідуально визначений тип орієнтації в майбутнє, теперішнє і минуле. Власна одиниця часу індивіда пов'язана з ритмом серцевої діяльності і знаходиться в кратному відношенні з тривалістю дихального циклу. Основні характеристики часової перспективи особистості як образу минулого та бажаного, очікуваного майбутнього життя можуть стосуватись різних сфер життєдіяльності індивіда [4; 5].

Аналізуючи наукову літературу з питань дослідження життєвої перспективи особистості, можна побачити досить різні визначення цього поняття. Це пов’язано з тим, що дане поняття розробляється різними авторами незалежно один від одного, в різних напрямках психології. Більшість дослідників життєву перспективу розглядають як передумову продуктивної соціалізації, як узагальнене бачення людиною подій власного життя, уявлення їх в певній часовій послідовності, у сукупності когнітивного, емоційного і регулятивного компонентів. В якості параметрів вивчення життєвої перспективи виступають зміст і структура часових уявлень; ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього; взаємозв’язки між подіями і періодами життя.

Висновки. На наш погляд, існують певні особистісні детермінанти, які дозволяють особистості, навіть у складних життєвих ситуаціях, підтримувати оптимальний психоемоційний стан і завдяки власному психологічному потенціалу успішно планувати своє майбутнє, ставити життєві цілі і досягати їх. У зв’язку з цим, необхідно розробляти діагностичні комплекси для виявлення психологічного потенціалу особистості для подолання несприятливих умов життя та організовувати кваліфікаційну психологічну допомогу населенню з метою стабілізації психоемоційного стану і відновлення здібності дивитись уперед і планувати власне майбутнє.

Список використаних джерел

1. Володарська Н.П. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, No 3, 2021. С 28–33.

2. Гуляс І.А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2011. Випуск 12. С. 315–324.

3. Кухта М.П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2016, вип. 69–70. С. 57–66.

4. Цуканов Б.И. Время в психике человека: *монография*. Одесса: Астропринт, 2000. 220 с.

5. Цуканов Б.Й. Еволюційне відлуння індивідуальних відмінностей. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2002. №2. С.126–148.

6. Boyd J.N., Zimbardo P.G. Time perspective, heath, and risk taking. Understanding Behavior in the Context of Time / A. Strathman, J. Joireman (eds.). Mahwah, 2005. P. 85–108.

7. Zimbardo P. G., Boyd J. N., Harber K. D. Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*. 2003. Vol. 25 (3). P. 255–264.

Eduard Ivashkevych
Dr. in Psychology, Professor,
Professor of the Department of General Psychology and Psychodiagnostics,
Rivne State University of the humanities,
Rivne, Ukraine
Oleksandr Hudyma
Ph.D. in Psychology, Assistant Professor,
Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology,
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University,
Kamianets-Podilskyi, Ukraine

INTELLIGENCE AS A SYSTEM OF MENTAL MECHANISMS

The study of the problem of social and emotional intelligence of an individual should begin, first of all, with the definition of the concept of «intelligence» in the whole. Fundamental researches deal with the study of intelligence, conditions and mechanisms of its development (Rezaei, & Mousanezhad, 2020). In psychological researches (Nowak, Watt, & Walther, 2009), intelligence is considered as a system of ***mental mechanisms*** that make it possible for the individual to build a subjective picture of the world. In these researches intelligence is defined as a relatively stable structure of mental abilities. In a number of psychological concepts, the authors equate intelligence with a system of *mental operations*, with *a style of the activity* and *problem-solving strategy*, with *the effectiveness of an individual*

approach to each specific situation that requires *cognitive activity*, with *a cognitive style*.

The understanding of *intelligence* is based on one or another of its models, which is based on some a priori theoretical models, and then it was verified in empirical researches. In Psychology, *two main approaches to intelligence* are distinguished: Cognitive Approach (intelligence is determined through its main manifestations in the cognitive activity of the individual, such as activation of the act of thinking, memory, imagination and other mental functions) and Categorical Approach, which allows to reveal the structure of intelligence, conditions and mechanisms of its functioning and development.

We also refer to a separate group of theoretical and practical approaches that describe the peculiarities of the functioning of ***social intelligence*** in the structure of ***the intellectual sphere of the individual***. These are, in particular, such ***approaches*** as:

1) *cognitive-verbal approach*;
2) *behavioral approach*;
3) *non-verbal approach*;
4) *functional-level approach*;
5) *implicit approach*;
6) *procedural and activity approach*;
7) *socio-cultural approach*.

The Phenomenological Approach originates from the moment of the emergence of Psychology as a Science that considers Intelligence as a basic general category, and includes the problem of its origin and essence as one concept of the «eternal», «planetary» problems. Even before the separation of Psychology into the independent science, scientists-philosophers and naturalists considered such characteristics of individuals that can be called intellectual ones. They discussed such problems that directly concern the intellect. These are such problems as the origin and evolution of the mind, its connection with sensory processes and feelings, the role of the mind in human life, the possibilities of the mind in knowing the surrounding life and oneself. Hypotheses were put forward regarding the regularities of the functioning of thinking, questions regarding the essence and the nature of intellectual activity of the person which had been considered, the attempts were made to identify and to study individual thinking techniques.

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.

Although this systematization of models seems rather conditional, its authors note that in practice insufficient attention is paid to their empirical verification. As a rule, one of these models is implicitly accepted by the researcher as theoretical basis of the study, and in a case of obtaining the corresponding results is considered correctly. An abstract or summary judgment in shaping the impression of a person can be both a final assessment of a person and the assessment of specific features of an individual. In particular, scientists (Stephens, & Rains, 2011) explicitly pointed to the existence of two types of representation, and, respectively, two relatively independent types of memory for different types of information. The question of the relationship between elements of human behavior in the content of social knowledge is considered as the actualization of formal thinking or as the expression of spontaneous and unconscious intentions.

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 Measurement Approach is based on the essential contradictions that facilitated the emergence of the illusion of «disappearance» or «erasure» of the Intelligence. On the one hand, ***the Testological Approach*** emphasizes the problem of low reliability of intelligence tests in terms of predicting a person's intellectual achievements in real life situations (in fact, the concept of «intelligence» fully replaces the concept of «the ability to learn»). On the other hand, representatives of the testological approach emphasize that intellectual tests are quite «sensitive» to the peculiarities of respondents' socialization. On the third hand, it turned out that such psychological characteristics of the person are presented in IQ estimates, which, while

affecting the quantitative IQ indicator, nevertheless do not have direct relationships with intellectual competence. And, finally, the facts confirm that intelligence is not a fully researched concept, because taking it into account, it is possible to study an almost infinite number of types of personality behavior described by scientists.

So, Intellect (from the Latin Intellectus – feeling, perception, understanding, concept, mind) is a quality of the psyche of the person, which is based on the ability to adapt to new situations, the ability to learn on the basis of acquired personally significant experience, understanding and application of both specific and abstract concepts to use their knowledge in order to influence and manage the environment. Intelligence is defined as the general ability of an individual to know and solve problems and tasks, which unite all cognitive processes and present human cognition: feelings, perception, memory, representation, imagination and thinking.

The concept of «Intelligence» is usually used to denote the general mental ability of the individual, a complex of behavioural characteristics associated with successful adaptation to new life tasks and personal tasks of a person.

Summarizing the scientific approaches to understanding the essence of ***Intelligence*** as ***a quality of the psyche***, it can be defined as: the general ability to learn and solve problems, tasks, which determines the success of any activity and it is the basis for the development of other abilities; ***the system of all cognitive characteristics*** of the individual: sensations, perception, memory, imagination, thinking, representation; ***the integral function of the psyche***, which unites the subject's cognitive, sensorimotor, affective and linguistic-semantic spheres into a coherent system; as a form of organization of ***individual mental experience*** in the form of existing mental structures, the mental space of reflection generated by them, and mental representations of the reality built within this space.

Social intelligence in psychology is seen as the ability of a person to understand correctly his/her own behavior and the behavior of other people in the society. This ability is very necessary for a person to have an effective interpersonal interaction and successful social adaptation. Social intelligence implements the functioning of cognitive processes associated with the reflection of a person as a partner in the processes of communication and activities. The main function of social intelligence is to predict the behavior of others.

So, we consider the concept of «intelligence» in the broad and narrow senses. If we talk about the broad meaning of «intelligence», we mean about only one intelligence, the intellectual sphere of the person in general. In this sense, the intelligence of a person can be described as a hierarchical system that has several levels. The first level is the level of functioning of cognitions, to which psychologists refer the main psychical processes (sensation, perception, memory, attention, which, in turn, «control» the course of cognitive activity), as well as thinking and imagination, speech and dialogical interaction. The second level of intelligence is the level of metacognitions (metacognitive integrators, «secondary» mental processes), among which the main ones are intellectual initiation (self-statement of the problem), reflection, decentralization, intellectual strategies and abilities (abilities and competences), as well as metacognitive monitoring, intuition, intellectual atheist (values, meanings). The first and the second levels of intelligence, in our opinion, are fully understood by the person who carries out intellectual activity. The third level of intelligence amplifies the characteristics of both the first and the second levels, while intellectual activity is carried out mainly at an unconscious level, a level that approximates a person to use of automated skills and abilities. The next, the fourth level, is the level of meta-intellectual activity, which explodes the creative achievements of the person. Thanks to this fourth level of intelligence a person is able to establish interaction not only with different objects and other people, but also with the world as a whole, thus expanding the limits of his/her intellect and starting a dialogue with the creative beginning of the world.

Literature

1. Nowak K., Watt J.H., Walther J.B. Computer mediated teamwork and the efficiency framework: Exploring the influence of synchrony and cues on media satisfaction and outcome success. Computers in Human Behavior. Vol. 25(5). 2009. P. 1108–1119. URL: https://doi.org/10.1016/ j.chb.2009.05.006.

2. Rezaei A., Mousanezhad Jeddi E. The Contributions of Attentional Control Components, Phonological Awareness, and Working Memory to Reading Ability. Journal of Psycholinguistic Research. Vol. 49. 2020. P. 31–40. URL: https://doi.org/10.1007/s10936-019-09669-4.

3. Stephens K.K., Rains S.A. Information and communication technology sequences and message repetition in interpersonal interaction. Communication Research. Vol. 38 (1). 2011. P. 101–122. URL: https://doi.org/10.1177/0093650210362679.

Ernest Ivashkevych
PhD in Psychology, Professor's assistant of the Department of Practice of English,
Rivne State University of the Humanities, the translator,
Rivne, Ukraine

THE IMAGE OF WORLD AS PSYCHOLOGICAL PARADIGMATIC PROBLEM

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)).

The linguistic culture of an individual depends on the social status and role of this individual in the society, and, on the other hand, it is the language that forms and determines the social existence of this individual. For the translator, we consider language as a leading means of his/her self-realization and self-expression. In the context of our research, our problem has a deal with the issues of ***intercultural communication*** (Mykhalchuk, Plakhtii, Panchenko, Ivashkevych Ed., Hupavtseva & Chebykin, 2023). Psychological and pedagogical studies consider learning of foreign languages as a process of personal development in the context of intercultural communication. Ukrainian society desperately needs specialists in international and intercultural communication, whose competence is not limited only to language skills. In this connection, the number of studies deal with the development of the secondary language personality has increased.

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

4. Mykhalchuk N., Plakhtii A., Panchenko O., Ivashkevych Ed., Hupavtseva N. & Chebykin O. Concept «ENGLAND» and its Subconcepts in the Consciousness of Ukrainian Students. *PSYCHOLINGUISTICS.* Переяслав, 2023. Vol. 34(2). P. 6–47. URL: https://doi.org/10.31470/2309-1797-2023-34-2-6-47.

І.Р. Крупник
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

КОУЧИНГ: ШЛЯХ ДО ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Маючи спортивне коріння коучінг як метод, отримав популярність у бізнесі, а саме як метод керування бізнес процесами. Тобто початок коучінгу це вирішення питання успішності у бізнесі. У своїй фундаментальній праці з коучінгу «Ефективний коучинг: теорія і практика», один з засновників коучингу Д. Уітмор, дає визначення коучингу, як поведінку керівника альтернативну командно-адміністративній. Він також вказує що така коучингова взаємодія з підлеглими, є найбільш ефективною, і доцільною саме для лідерів у організаціях (Уітмор, 2019).

Поступово ця технологія консультування охопила усі сфери життєдіяльності соціуму. Тобто коучінг розглядається провідними

фахівцями більш широко, як метод самореалізації, пошук та досягнення головних цілей у житті (Stober, 2006).

Сучасні українські науковці продовжують роботу у цьому напрямку, так І. Канцур та І. Прищепа розглядають коучінг як інноваційний механізм керування банківськими співробітниками (Канцур, 2014). Коучингову модель керуваня у телекомунікаційних компаніях досліджувала О. Бородієнко та Л. Музичко (Бородієнко, 2015). Про коучинг як метод який підсилює професійне зростання та допомагає ефективно використовувати кадровий потенціал говорить С. Невмержицька (Невмержицька, 2020).

Вже згадуваний Д. Уітмор, також вказує на важливість самокоучінгу у розвитку особистісних якостей таких як впевненість у собі, усвідомлення відповідальності за власне життя тощо. Видатні коучі постійно вказують на психологічну сутність цього напряму, на те що треба працювати із внутрішніми бар'єрами психіки а не зовнішніми перепонами. Можна сказати, що коучінг як напрям роботи з особистістю рухався від методики для підвищення спортивних та кар'єрних досягнень до лайф-коучінгу, тобто до розбудови особистого життя, власного стилю, до гармонійних взаємовідносин із близьким оточенням.

Існує орієнтовно п'ятдесят моделей коучингу. При цьому не можна сказати, що одна модель краща за іншу. Успіх багато в чому залежить від конкретної ситуації, особистості коуча та клієнта, якості їх партнерської взаємодії. (Ives, 2008).

Коучинг – це погляд у майбутнє, це пошук перспектив із залученням позитивних емоцій. У процесі змін в уявленні свого майбутнього особистість змінюється. Коучинг дозволяє мінімізувати особистісний супротив цим змінам через подолання страху невдачі, віру у себе та актуалізації необхідних якостей, комунікативних, творчих тощо. Саме тому в останній час розвивається окремий вид коучингу – wellness, який розуміється як рух до здорового способу життя, який складається з фізичного, психологічного та соціального компонентів (Редько, 2016).

Особливо зазначимо на важливості коучингу у розвитку так званих soft skills, тобто «м'яких» або «гнучких» компетенцій працівників (Ліпич, 2020). Серед них виділяють спеціальні коучингові програми з розвитку емоційного або соціального інтелекту та критичного мислення, оскільки це два компонента без яких неможлива побудова коучингових взаємовідносин. Емоційний інтелект, це

майстерність емоційної саморегуляції, розуміння емоцій інших і побудові на цій основі міжособистісної взаємодії. В свою чергу критичне мислення – це не тільки уміння робити об'єктивний аналіз та оцінку подій або вчинків але й відкритість, прагнення до нового.

Як правило, виділяють два глобальні напрями коучингу:

- персональний (особистісного розвитку або лайф, коучинг поза роботою).
- бізнес – коучинг, а у ньому окремо робота з керівниками та підлеглими, тобто коучинг як стиль лідерства і як технологія підвищення індивідуальної ефективності в процесі досягнення виробничих завдань (Уітмор, 2019).

Щодо персонального коучингу, то у доповнення сказаного вище, це також питання як глобальні для особистості, наприклад складання життєвого плану, розвиток вміння розуміти себе, взагалі життєвої компетенції так і локальні: ефективна боротьба із стресом, пошук балансу між роботою та особистим життям, вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Стосовно роботи у організаціях то головне завдання керівника, як колись було сказано ще у Біблії, навчити ловити рибу, тобто навчити співробітника самостійному вирішенню робочих питань в рамках його компетенції. Тобто лідер – коуч не вчить, а лише допомагає вчитись або навчає вчитись. Бізнес- коучинг, це формування ефективної політики управління за рахунок зростання якості персоналу. При цьому важливо щоб уся організаційна культура була перебудована згідно базових принципів коучингу: усвідомленість, добровільна відповідальність, вміння приймати самостійні рішення, постійний особистісний та професійний розвиток, довіра, партнерство, віра в потенціал співробітника, системність роботи із працівниками, креативність, емоційна компетентність, взагалі позитивне мислення. При цьому повинно бути усвідомлення керівництва, що саме людський капітал, кожен окремий співробітник є центральним та об'єднуючим компонентом будь якої організації, це найважливіший ресурс, розкрити який та застосувати в повній мірі може управління у стилі коучингу.

Дуже важливим є також формування стратегічних компетенцій працівників, оскільки від них залежить професійна їх діяльність, якість, розуміння завдань тощо. Наприклад не тільки позитивне сприйняття інновацій на підприємстві але й бажання їх впровадження.

Підсумовуючи, можна сказати, що бізнес структура де системно працюють коучинг - технології, це організація яка постійно навчається та розвивається.

Д. Уітомр наголошував на тому, що коучинг, це взагалі шлях роздумів, шлях існування людини, а не тільки управління.

І найважливішими темами є врешті решт не успіх у кар'єрі, а відчуття задоволеності своїм життям, підвищення його якості і навіть можливості досягнення відчуття щастя. Говорячи словами фундатора коучингу Т. Голві, коучинг це рух до мети із задоволенням (Ives, 2008). Як ми бачимо, коучинг зосереджується не на проблемах, а на можливостях. На власних рішеннях які можуть покращити самовідчуття людини у контакті із соціумом. У коучингу не шукають проблему, а знаходять шляхи рішення завдань. На власних діях які можуть підвищити ефективність людини у діловій сфері.

Список використаних джерел

1. Канцур І. Г., Прищепа І. Г. Коучинг як інноваційний механізм управління персоналом в банку. *Збірник наукових праць Національного університету державної податкової служби України*. 2014. № 1. С. 97–104.
2. Ліпич Л. Г., Хілуха О.А., Кушнір М.А. Коучинг як форма розвитку «м'яких» компетентностей працівників підприємства. *Науковий погляд: економіка та управління*. 2020. № 2. С. 140–146.
3. Невмержицька С. М., Бугас Н.В., Шміголь Т.І. Коучінг як метод професійного розвитку та реалізації кадрового потенціалу підприємства. *Ефективна економіка*. 2020. № 12.
4. Редько Т. М. Модель використання wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 163–167
5. Уітомор Д. Ефективний коучинг: принципи і практика. КМ-букс. 2019. с. 336.
6. Ives Y. What is «Coaching»? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. 2008. 6(2). P.100–113.
7. Stober, D. Coaching from the humanistic perspective. Evidence-Based Coaching Handbook, D. Stober, A. Grant (eds.). New York: Wiley. 2006. P. 124–129.

Alexander Nabochuk
Ph.D. in Psychology,
the Department of Education, Culture,
Youth and Sports of the Spanish Village Council, the Head,
Rivne District of the Rivne Region, Ukraine

THE WAY FROM PROFESSIONAL ACTIVITY TO PROFESSIONAL CREATIVITY

Depending on the focus of the manager's personality on the interests of his/her professional activity or on concern for relationships with other people, scientists (Drobot, 2013) proposed the so-called «Management Matrix», in the structure of which five types of managers were distinguished: a pessimist (who pays a little attention to his/her activity and other people), a dictator (he/she pays maximum attention to his/her profession and a completely insignificant amount to the team), a liberal (who pays maximum attention to people, and minimum – to his/her professional activity), a manipulator (he/she pays moderate attention to professional activities in general and to each individual team in particular) and organizer (he/she is characterized by a considerable orientation towards the implementation of productive activities, which is accompanied by considerable combination with trust and respect for all people without exception).

We believe that the professional orientation of the manager's personality can be considered one of the dominant features of his/her professional creativity. Professional orientation, in turn, includes the goals that a specialist sets for himself/herself, the aspirations that are inherent to him/her, the motives that guide him/her in his/her own activities. The condition for the implementation of professional creativity is a selective positive attitude of the manager towards his/her professional activity, and the condition for its deployment is the process of the professional activity, which is actualized by personal content, when the subject of the activity is clearly aware of what he/she is acting for, having defined goals and values in order to find new, non-standard, rational solutions, creative problem, tasks with the aim of explaining them in practice. Therefore, the creative professional activity of the manager is characterized by novelty, originality, non-standard and uniqueness in the implementation of bioenergetic, intellectual, emotional, physical human forces, which in 0,75; $\rho<0,01$), using active and optimistic attitudes on aggregates facilitating the creation of a socially significant result, which is necessary for the development of the society.

In order to determine certain basic characteristics of the professional creativity of the head of the educational institution, we conducted a pilot study that lasted during 2017–2018. This study contained four stages. At the first stage of the experiment (January 2017 – April 2017), 48 heads of secondary educational institutions (Rivne and Rivne Districts, Kyiv, Odesa, Kamianets-Podilskyi) participated. At this stage of the research, we used the author's Method: «Methodology for assessing the ability of managers to be creative» (Набочук, 2021). It has been proven that in the process of mastering by a specialist knowledge about the methods of carrying out professional activities, acquiring the skills and abilities to carry out the latter, the development of the manager's personality takes place in the direction of his/her preparation for creativity. A high level of professional knowledge, abilities and skills allows the manager to clearly define significant moral values and meanings in the conditions of modern society ($r=0,69$; $\rho<0,01$), not only to make operational and effective management decisions ($r=0,72$; $\rho<0.01$), but also to influence the decision-making of the entire teaching staff, the ability «to lead» ($r=0,76$; $\rho<0,01$), occupying leadership positions ($r=0,70$; $\rho<0,01$), having formed «a working team» of like-minded people ($r=0,78$; $\rho<0,01$), who, realizing their creative abilities in their professional paradigm of the activities, achieve the set innovative goals, receiving from this not only material, but, above all, moral satisfaction.

It was determined that a sufficiently high level of in-depth professional knowledge is ensured by the activation of the manager's cognitive needs ($r=0,73$; $\rho<0,01$), a creative approach to solving problematic tasks and situations, which does not allow the manager to limit himself/herself to only stereotypical approaches in solving management tasks ($r=0,78$; $\rho<0,01$), as well as such tasks that increase the manager's competence ($r=0,68$; $\rho<0,01$), activate the process of his/her self-actualization ($r=0,63$; $\rho<0,01$). Thus, the more knowledge a manager acquires, the more diverse his/her approaches to solving managerial tasks and problems will be, which, in turn, mobilizes the intellect for the process of transforming new information, inventing creative, innovative ways of modelling a creative product.

As a result of the 1st stage of our pilot study, it was determined that the manager's psychological readiness for professional creativity is determined by significant correlations between professional knowledge and professional skills and the abilities of a manager ($r=0,77$; $\rho<0,01$), clearly formed and explained striving for professional mastery due to the resources of creative potential ($r=0,70$; $\rho<0,01$), motivation to achieve independently formulated professional goals ($r=0,71$; $\rho<0,01$), the ability to solve problem situations

creatively (r=0,76; ρ<0,01), revealing if it is necessary the ability to take risks (r=0,77; ρ<0,01), explaining a unique creative approach to the organization of professional activity (r=non-standard solution problem situations, tasks that are arisen (r=0,74; ρ<0,01)). It was also found that an external factor that contributes to the professional creativity of the manager is the trust and support of the teaching staff (r=0,72; ρ<0,01), his/her active participation in innovative educational processes (r=0,75; ρ<0,05). In the process of explication of professional creativity, changes, that are clearly understood by the manager, which are taking place, are implemented at the initiative of either the manager or the team, and they facilitate changes in the professional consciousness of the individual. These processes cause *a creative reinterpretation of stereotypes* – ***meaning-making*** – and *changes in the entire life process* – ***life-making***, etc.

The process of creative performance of a specific task or problem by a manager is characterized by the presence of both productive and reproductive elements that are dialectically and dynamically interrelated and exert mutual influence on each other. Moreover, the importance of each of these factors depends on many factors (including the content of each individual task) and the conditions of creative search implementation.

The 1st stage of the pilot study conducted by us also allows us to assert that the productivity of the professional activity of the head of the educational institution is ensured by communicative skills of the individual (the ability to influence, convince, assure, debate, listen), which allow us restructuring the activities of team members to achieve their professional goals, while maintaining good relations between employees.

The manager's communicative skills are manifested in the process of the establishment of harmonious relationships both with subordinates and with their supervisors. The ability to form a team of like-minded people, in which positive opportunities for creativity and the formation of their Creative Self are created for everyone for all participants of the educational space, is supported by the fact that the realization of the creative potential of subordinates is a personal value for the manager (r=0,58; ρ<0,01). Under such conditions, there is a great opportunity for clear planning of joint activities and control over its course (r=0,45; ρ<0,05), according to collective decision-making mechanisms (r=0,64; ρ<0,01). At the same time, the realization of a creative potential of subordinates is positively correlated with the psychological factors of the manager's provision of a Creative Approach to the implementation of professional activities of managers (r=0,47; ρ<0,05), with the method of positive resolution of conflict situations (r=0,48;

$\rho<0,05$), a factor of motivational involvement of heads of educational institutions in order to achieve pre-planned results of creative activity ($r=0,56$; $\rho<0,01$), a mechanism for creating psychological comfort in the team ($r=0,48$; $\rho<0,05$), playing the role of Mentor for Subordinates ($r=0,67$; $\rho<0,01$). The empirical results having been obtained in the research allow us to conclude that professional creativity appears as a mechanism of personal development of the manager, the creation of personal innovations that are particularly significant in terms of the formation of moral and valuable personal values and meanings.

Therefore, ***the professional activity of the head of the educational institution*** becomes a sphere of the development of his/her ability to professional creativity, if:

- it will be consciously aimed at finding an independent and original way of managing the participants of the educational space, and it will optimally combine traditions and innovations, normative and creative ones, transforming the subjectively meaningful experience of the manager and his/her personal resources and potentials;

- this professional activity will be carried out in an individual way of its organization, allowing to go beyond existing professional situations, standards and benchmarks if it is necessary. Professional creativity creates great opportunities for the manager's unique attitude to the main business of his/her life, helps to constantly find new and unique personal resources, to try to use them in a new, non-standard and original way in order to solve increasingly complex tasks, problems and situations, and at the same time achieve, in this way, a higher level of personal development;

- generates the innovative orientation in mastering new effective algorithms and methods of performing professional activities by rethinking, re-transforming professional experience at the innovative and creative level, which ensures the search for a new Model of Creativity by design, independent and original way of managing the professional activities of subordinates with the aim of highly effective creative solution of managerial problems, tasks and situations under conditions of maximum use of resources of creative potential;

- carries out the plan with the support of colleagues, creatively transforming significant subjective experience and personal resources (concentrated in the Creative Self of the individual) to find original innovative forms and methods, which are adequate for each objective situation. The latter ensures the creation of new creative and unique products through the manager's realization of necessary professional goals through the

adoption of new educational, value-meaning senses for the implementation of necessary creative independent transformations;

- allows managers to realize creative relationships between traditions and innovations, to manage other professionals (subordinates, colleagues) harmoniously, organizing the process of their professional creativity, which is ensured by a combination of two main principles: hierarchical (subordination) and collegial (coordination), as well as the need for their optimal coordination, transition and general transformations.

Literature

1. Набочук О.Ю. Методика оцінки здатності керівників до творчості. Рівне: РДГУ, 2021. 78 с.

2. Drobot O.V. Managerial Mentality: Scientific Paradigm of Research. *Middle-EastJournal of ScientificResearch.* 2013. № 13: Special Issue on Socio-Economic Sciences and Humanities. P. 101–107. URL: http://www.idosi.org/mejsr/mejsr13(sesh)13/19.pdf.

Л.О. Скальська
молодший науковий співробітник лабораторії загальної психології
та історії психології імені В.А. Роменця,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ПСИХОМОТОРНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Психомоторні здібності (пластичність, гнучкість, координованість, темп, ритм, швидкість, сила, спритність) являють собою механізми саморозвитку, які започатковують свою дію від енергії життя, «спраги рухів».

Звернувшись до практичного використання рухів у різних видах діяльності, було встановлено, що саме таким чином можна визначити єдиний зміст психомоторного розвитку дитини, заснованого на єдності ритму тіла, музики, мовлення та рухів. Засобами різних видів діяльності розвиваються психомоторні здібності: пластичність, влучність, координованість, темп, ритм, швидкість, спритність.

Так, рухові ігри та вправи сприяють розвитку здібностей оволодіння власним тілом; хореографічні вправи спрямовуються на оволодіннння власною психомоторикою; образотворче мистецтво сприяє

розвитку пластичності, спритності й точності рухів обох рук; словесна творчість передбачає перетворення почуттів, образів, переживань у думки; театралізована діяльність сприяє розвитку міміки, пантоміміки та семантики рухів. Поєднання цих засобів забезпечить, психомоторну активність дітей.

Впровадження практичної психомоторики у навчально-виховну діяльність вимагає від психологів, учителів та батьків необхідних знань та умінь, які формуються в процесі організованої діяльності з використанням тренінгів, вправ та творчих завдань.

Механізмами самомоделювання психомоторної дії від чутливості до творчості до творчості виступають: потреба руху, переживання руху, уявлення про параметри тіла в просторі, різноманітні пози тіла, які дозволяють активізувати пропріоцептивний досвід, психічні образи, які стають алгоритмами рухових дій.

Психомоторика дитини – особистісна цінність, вона є психологічним еквівалентом свідомості. Завдяки розвитку психомоторних здібностей через динаміку руху відбувається творення краси тіла в гармонії руху, музики, певних образів. Ця краса виражається у поведінці дитини, в її способі спілкування.

Отже, познайомившись із тим, як діти сприймають і творять себе в ритмі музики, педагог може визначити основні напрямки, методи та прийоми роботи, незалежно від темпераменту дитини.

Для фізичного тіла існує сім обмежень: гнучкість, статична та динамічна сила, статична та динамічна витривалість, координація та швидкість реакції.

Гнучкість – це властивість опорно-рухового апарату, що визначає межу рухів частин тіла. Розрізняють дві форми її виявлення:

активна (характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки зусиллям м’язів);

пасивна (характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил). Гнучкість розвивається через подолання меж рухливості суглобів.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок зусиль м’язів. Нормальною силою для чоловіків – вважається така, коли він може підняти і пронести вантаж, який дорівнює вазі свого тіла, а для жінки – в два рази менший. Коли не вистачає нормальної сили, то людина не справляється з технічними завданнями, виглядає розхлябляною і невиразною. Великі м’язи не

заважають виконувати дрібні жести, а при квапливих рухах людина здається незграбною.

Сила пов’язана з розвитком рельєфної та нормальної мускулатури, надає людині можливість утримувати краси ту форму тіла у русі. Статична сила розвивається збільшенням навантаження у статичному режимі докладання зусиль. Динамічна сила розвивається збільшенням навантаження в динамічній роботі м’язів.

Витривалість – це здатність людини працювати протягом тривалого часу безперервно або з незначним відпочинком. Статична витривалість розвивається збільшенням часу статичного тренування. Динамічна витривалість розвивається через збільшення часу динамічного тренування.

Координація – це узгодженість рухів, дій. Координація вдосконалюється повторенням та поступовим ускладненням спеціальних вправ, які потребують контролю різних елементів тіла.

Швидкість реакції – це специфічна властивість людини до високої швидкості рухів, які виконуються при відсутності значного зовнішнього опору і не потребують значних енерговитрат. Швидкість проявляється у різних формах:

- швидкість простої та складної рухової;
- швидкість одиночного руху;
- швидкість складного (багатосуглобного) руху, пов’язаного зі зміною положення тіла або переключенням з однієї дії на іншу при відсутності значного зовнішнього опору;
- частоту рухів.

Швидкість реакції розвивається завдяки виконанням вправ у різному темпі. Тренування тіла потребує використання різних методик. Важко назвати спорт, який би гармонійно розвивав усі якості. Більш раціональними будуть заняття, побудовані за принципом максимального опрацювання всіх якостей тіла.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д., Піроженко Т.О., Пророк Н.В., Папуча М.В. Психологічний портрет особистості дитини: вікові періоди Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 104 с.

2.Науменко С. Особливості сприймання молодших школярів музики. *Початкова школа*. 2001. №12. С.45–47.

В.І. Співак
кандидат психологічних наук, доцент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Ю.О. Ярова
здобувач вищої освіти 2 курсу спеціальності 053 Психологія,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ СПРИЙНЯТТЯ РЕКЛАМИ

Вивчення сприйняття рекламної інформації на сучасному етапі розвитку суспільства здійснюється на основі експериментальних методів сучасної психології, які дозволяють виявляти свідомі і підсвідомі елементи сприйняття текстової і графічної інформації. В наш час у сферах діяльності зустрічаються самі різні визначення поняття «реклама». Проте з практичної точки зору основна мета і призначення комерційної реклами полягає в стимулюванні продажів «зараз і в майбутньому» тих, або інших товарів та послуг. З цією метою реклама впливає на покупця і сприяє його діям з придбання рекламованих товарів і послуг. При цьому використовується ціла низка різних методів і прийомів, які впливають на різні психічні структури людини, як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Для позначення цих методів і прийомів нами використовується поняття «Рекламна дія» [1]:

- **«ствердні вислови»** – використання тверджень, які представляються як факт (заяви самоочевидні та не вимагають доказів);
- **«вибірковий підбір інформації»** – спеціальний підбір і використання фактів, які є вигідними для інформаційно-психологічного дії реклами;
- **«використання слоганів»** – «концентрація» основних особливостей, назв і образів рекламованого товару в одну фразу, яка і впроваджується у свідомість споживача;
- **«концентрація на декількох рисах або особливостях»** – концентрація лише на деяких рисах іміджу або якостях і рисах товару: образ товару того, що створює гарний настрій; що збільшує привабливість; сприяючий поліпшенню здоров'я; такий, що є ознакою високого соціального статусу; пов'язаний з турботою про сім'ю; такий, що має високі споживчі якості; меншу ціну, в порівнянні з аналогічними

товарами; високу швидкість роботи; більший термін дії або надійність та ін.;

- «додаткове свідоцтво» – якщо спільно з тим або іншим твердженням приводиться також додаткове свідоцтво про його підтвердження, то споживач психологічно схильний більше довіряти цьому твердженню;

- «сторона», що «перемогла» – реклама експлуатує бажання людей бути на «стороні», що «виграла», бути «як всі»;

- «використання авторитетів (груп впливу)» – джерело свідоцтва виступає у вигляді окремих авторитетних і відомих для аудиторії осіб або груп;

- «створення контрасту» – показ рекламованого товару, як щось таке, що відрізняється від останніх, радикально поліпшуючи ситуацію, таке, що володіє винятковими властивостями, ефективністю та ін.;

- «порівняння» – основний акцент робиться на розумну і наочну демонстрацію переваг того або іншого товару в порівнянні з іншими, аналогічними;

- «такі ж як всі» – споживча аудиторія більшою мірою сприйматиме рекламований товар як що «відноситься до них», якщо споживачі цього товару з реклами сприйматимуться як «свої»;

- «просування (розкручування) позитивного образу товару на базі образу іншого» – використання вже розкрученої і відомої марки для реклами нового товару;

- «акцент на простоті і швидкості отримання ефекту» – робиться особливий акцент на простоту використання і швидкість отримання ефекту;

- «превентивні відповіді» – психологічна реакція на «превентивні відповіді», коли, побачивши що задається те або інше «каверзне» питання споживач до певної міри здійснює свою ідентифікацію з джерелом цього питання, відчуває свою інтелектуальну «перевагу» перед рекламою і, отримавши відповідь, відчуває себе «задоволеним» і «заспокоєним»;

- «використання позитивних і ціннісних образів, понять і слів» –апелює до таких понять як будинок, сім'я, діти, материнство, наука, медицина, здоров'я, любов, мир, щастя та ін. Метод використовується в різних, тісно позв'язаних одна з одною формах: скріплення, підміна, створення місії та ін.

- «скріплення» – створення стійкої асоціації з «позитивними» емоціями, образами, цінностями і поняттями.

- **«псевдопояснення» –** пояснення виступає як опис процесу роботи, супроводжуване відеокліпом, коментарем, згадкою спеціального рецепту, «формули», назвою тієї або іншої хімічної речовини або просто приємна словосполука.

- **«використання чинника гумору» –** гумористичні ситуації реалізовуються на рівні тексту, у тому числі слоганів, персонажів, гумористичних ігрових сценаріїв та ін.

- **«сценарій проблема-рішення» –** основний акцент робиться на позиціюванні товару не як засобу для задоволення тієї або іншої потреби, а як способу вирішення важливої проблеми, негативній емоційній складовій, що володіє, усуненні тієї або іншої загрози.

- **«антирекламна реклама» –** заснована на критиці реклами, на іронії по відношенню до інших рекламних роликів і методів просування.

- **«інтригуюча реклама» –** вживання стратегії, що складається з двох етапів: – привернути увагу, створити елемент недомовленості, загадки, заінтригувати споживача тим або іншим чином; – пов'язати створений образ з тим або іншим товаром, розкривається загадка та інтрига.

- **«несемантичне маніпулювання» –** не мається на увазі сприйняття сенсу тих або інших образів і що відносяться швидше до несвідомого сприйняття.

Розвиток реклами сьогодні пов'язаний з розробкою все більш витончених методів дії з одного боку, і посилення контролю за дотриманням прав особи, з іншого. Отже, виникають нові стратегії, що використовують глибинні закономірності регуляції поведінки, здатної вплинути на психофізіологічний статус людини. Багато хто з них може заподіяти шкоду психічному і фізичному здоров'ю людини. Реклама має бути коректною. Вона не повинна порушувати права людини, тобто не наносити шкоди особі, майну і здоров'ю. І не порушувати права організацій і окремих соціальних груп.

Необхідно чітко розділяти два види соціальної реклами: реклама цінностей і інформаційна реклама, що просуває соціальні програми, послуги, організації.

Інформаційна соціальна реклама – це значущий вид реклами в нашому житті. Вона привертає увагу до дуже важливих проблем суспільства, до соціальних програм. Головне в рекламі – наявність зворотного зв'язку. Якщо точно, гостро і яскраво розкривається проблема, то соціальна відповідальність такої реклами полягає в тому, щоб дати глядачам можливість вибору шляхів вирішення цієї проблеми

або реакції на неї. Така реклама обов'язково має бути підписана з вказівкою телефонів, сайту, інших контактів для того, щоб глядачі могли прореагувати на неї і виразити своє відношення до описаної ситуації.

Терміну «соціальна реклама» в усьому світі відповідають поняття «некомерційна» і «суспільна» реклама.

Соціальна реклама – вид комунікації, орієнтований на залучення уваги до найактуальніших проблем суспільства і його етичних цінностей, спрямований на актуалізацію проблем суспільства.

Призначення її – гуманізація суспільства і формування його етичних цінностей. Місія соціальної реклами – зміна поведінкової моделі суспільства.

Висновки. В процесі опису різноманітних методів інформаційно-психологічного дії в рекламі можна говорити про те, що реклама не стільки використовує різні мотиви, особливості психіки і потреби людини для продажу конкретного товару, скільки те, що реклама, створюючи той або інший образ, допомагає задовольняти різні потреби людини через продаж рекламованого товару. В той же час, рекламі властива ціла низка негативних рис, на яких не має сенсу зупинятися, оскільки кожен з нас відчуває на собі дію реклами. При цьому, не можна забувати про те, що реклама має значну кількість позитивних, суспільно значущих функцій. Реклама інформує споживачів, стимулює вдосконалення існуючих товарів і розробку нових, сприяє конкуренції і зниженню цін на товари і послуги, роблячи їх доступними для різних шарів суспільства, служить суспільним потребам, наприклад, будучи одним з основних джерел фінансів для засобів масової інформації, популяризує новітні досягнення науки і техніки, прискорює адаптацію всього нового, тим самим просуваючи прискореними темпами технічний прогрес та ін. В цілому ж, не забуваючи про негативні сторони реклами, необхідно розуміти, що реклама сприяє поліпшенню «якості» життя людини, інформує споживачів про нові товари і можливості, сприяє задоволенню різноманітних потреб людини і надає позитивну дію на рух технічного прогресу і розвиток економіки.

Отже, проблема інформаційної і психологічної безпеки дуже актуальна. І такий стан речей необхідно враховувати при просуванні в свідомості населення нових ідей і цінностей, незалежно від того, чи торкається це неконтрольованого надходження на рекламний ринок якихось творчих ідей або «проштовхування» за допомогою ЗМІ західних цінностей.

Проблема інформаційної безпеки повинна вирішуватися зусиллями як психологів, так і не психологів, як на рівні психологічному, етичному, так і на рівні правових норм, оскільки вона носить комплексний характер і торкається будь-якої сфери нашої реальності. На основі її вирішення повинні лежати знання культурних традицій народів нашої країни, українського менталітету і культури.

Список використаних джерел

1. Обритько Б.А. Рекламний менеджмент : [конспект лекцій]. Київ : МАУП, 2000. 120 с.

Nataliia Khupavtseva
Dr. in Psychology, Professor's assistant, Professor of the Department of General Psychology and Psychodiagnostics,
Rivne State University of the humanities, Rivne, Ukraine
Ruslan Simko
Ph.D. in Psychology, Assistant Professor,
Senior Lecturer of the Department of General and Applied Psychology,
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University,
Kamianets-Podilskyi, Ukraine

BEHAVIORAL PSYCHOLOGY OF THE PHENOMENON OF FACILITATION

Modern studies show us that the form of evaluation significantly affects the effectiveness of facilitation. In our researches teenagers mastered a complex psychomotor skills under the conditions of taking into account: direct assessment of the person's activity, the assessment of the results of the activity (we mean indirect assessment), peculiarities of the performance of the activity without any assessment. The results confirmed the assumption of scientists (Івашкевич Ер. & Комарніцька, 2020) regarding facilitation as the result of an acquired reaction in the situation of evaluation. Our study also showed that direct evaluation (under the conditions of observation of the activity process) had a greater impact on the individual than indirect evaluation, under the conditions of which the participants of the joint activity could evaluate only final results, and not the activity itself.

These conclusions can be confirmed by some examples from everyday life. For example, a pupil always feels anxious if the teacher constantly monitors how the student performs the task, but feels much calmer when

doing the activity alone and then handing it in to the teacher in the form of independent work or an essay. Empirical studies have also confirmed the fact that social arousal contributes to the actualization of a dominant response, regardless of whether it is adequate or not. Also, we found out that teenagers in the presence of other people need much less time to learn a fairly simple maze and more time to learn a complex one.

Modern researches (Alahmadi & Foltz, 2020; Falé, Costa & Luegi, 2016) on the trends of self-actualization in the life and professional activities of so-called facilitators have shown that "ideal" forms of personal development and functioning can be studied as some very real cases. In this sense, in American Humanistic Psychology, literally from the moment of its emergence, another general strategy was implemented, which can be called a strategy «from life to the ideal». This strategy is based on the following ***psychological principles***: finding specific features or individual personal characteristics that contain essential qualities of a humanistic ideal; they are the person's specific incarnations; in a life itself can be identified and on this basis be studied, explored the conditions that contribute to the formation of harmonious personalities and their inherent personal qualities (feelings, actions, forms of communication and reflection); only within this paradigm «from the life to the ideal person», which allows you to analyze ideal ideas in a real space. You can formulate real-life theoretical ideas about a particular ideal, and simulate non-directive psychological and pedagogical practice of reproducing this ideal through human development reality.

We believe that Behavioral Psychology has the aim primarily at controlling human behavior, consciousness and personality. In such a way the individual becomes the object of the research and manipulation, and his/her free personal choice is not taken into account. Hence the traditional system of teaching based on a hierarchical structure: teacher guidance – pupil subordination.

According to Rogers, the reform of education should be based on the restructuring of certain personal attitudes of the teacher, which become explicit in the process of his/her interpersonal interactions with students. Thus, scientists (Astle & Scerif, 2011) identify three main guidelines of the teacher-facilitator. The first of them is described by the terms "truth" and "openness", and involves the teacher's openness to their own thoughts and experiences, the ability to sincerely express and broadcast them in the process of interpersonal communication with pupils. This attitude is seen as an alternative to the typical, traditional attitude of the teacher to the implementation of a facilitator of a role behavior.

The next, the second attitude of the teacher-facilitator is characterized by the terms «acceptance», «trust», the inner, personal confidence of the teacher in the capabilities and abilities of each pupil. In many aspects, this attitude coincides with what in the psychological and pedagogical science is called «pedagogical optimism», taking into account the positive qualities of pupils. So, in 2023 we organized our empirical research with teenagers of the 8th form (58 people), school №15 of t. Rivne. We proved, that in situations which required a small amount of knowledge, skills and abilities, the ability of people to endure an electric shock were alone and in the presence of another person who was also receiving an electric shock had been investigated. It turned out that people are better able to withstand an electric shock when they are in a group. Our research suggests that observing the impact of stress on another person in a great degree increases stress tolerance of the person. In a special series of researches we also studied the relationships between the facilitative abilities of 57 teachers of t. Rivne (Ukraine) and the level of their general physical development. The level of physical health of teachers was generally quite low. But in the process of psychological and psycho-physiological research it was found that it is the most important condition for humanistic interpersonal communication, as facilitative learning requires a high level of mental and psycho-physiological functioning of the teacher.

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.

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.

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.

Literature

1. 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.

2. Alahmadi A., Foltz A. Effects of Language Skills and Strategy Use on Vocabulary Learning Through Lexical Translation and Inferencing. Journal of Psycholinguist Research. 2020. Vol. 49(6). P. 975–991. URL: https://doi.org/10.1007/s10936-020-09720-9.

3. Astle D., Scerif G. Interactions between attention and visual short-term memory (VSTM): What can be learnt from individual and developmental differences? Neuropsychologia. 2011. Vol. 49. P. 1435–1445. URL: https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.12.001.

П.О. Чайковський
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ В ОСВІТІ ДОРОСЛИХ

У контексті соціально-економічних змін в Україні активізація розвитку особистості стає нагальною необхідністю. Однією із ключових складових цього процесу є освіта, яка отримує пріоритетну роль. Проте, переосмислення важливості вищої освіти в сучасному освітньому просторі неможливе без врахування гуманістичних ідей. Глибоке розуміння себе та власних потенційних можливостей є ключовим аспектом цього процесу. Прагнення до повної самореалізації в професії

та набуття професійного досвіду стають актуальними і відображають суспільні потреби громадян нашої країни.

Питання акмеологічного підходу у становленні професіоналізму є одним із важливих у проблематиці наукових досліджень. Важливими виявились праці відомих психологів А. Адлера, Г. Балла, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга щодо сутності самоактуалізації особистості. Підґрунтям дослідження були ідеї акмеології, педагогічної акмеології, професіоналізму, зокрема наукові доробки вітчизняних і зарубіжних учених К. Альбуханової-Славської, С. Архипової, О. Бодальова, В. Вакуленко, Г. Данилової, А. Деркача, В. Зазикіна, Н. Кузьміної, В. Максимової, С. Пальчевського, Н. Полєтаєвої та інших. Отже, зростаючий інтерес до акмеологічного підходу свідчить про його важливість в освітній галузі, а модель, побудована на акмеологічних засадах, визначає успішність та самореалізацію педагога.

Вивчення праць із педагогічної акмеології дало можливість зробити висновок про те, що мобільність учителя є важливою складовою професійного акме, яке представляє найвищий рівень розвитку особистісних і професійних якостей педагога. Науковці зазначають, що професійна мобільність вчителів сприяє подоланню перешкод, які можуть ускладнювати їх адаптацію та прийняття нововведень у сфері освіти, такі як конформізм, боязнь висловлювати критику, страх перед новим та невпевненість у власних силах. Це відкриває нові можливості для самореалізації у різних аспектах педагогічної діяльності та сприяє просуванню вперед до нових досягнень. Швидке реагування вчителя на зміни та прийняття рішень стосовно професійного самовдосконалення, виявлення та усунення власних стереотипів у нових умовах педагогічної роботи сприяє вирішенню внутрішніх суперечностей між бажанням діяти у відомому режимі та бажанням пробувати себе в інноваційній діяльності (Гречаник, 2011; Рибалко, 2007; Сидорчук, 2017).

У своїй роботі щодо аналізу процесів реадаптації дорослої людини, Н. Завацька розглядає самореалізацію як складний біосоціальний феномен. Згідно з її дослідженнями, прагнення до самореалізації виникає на основі вроджених задатків і здібностей та формується лише в процесі їхнього розвитку й виявлення в суспільстві. Під час задоволення цієї потреби, діяльність перетворюється на самодіяльність, а реалізація індивідуальних здібностей стає справжнім творчим самовираженням особистості, де творчість зовнішніх форм

співпадає з самотворчістю людини. Дослідниця наголошує, що потреба в самореалізації стає основою творчого потенціалу лише у тому випадку, коли вона стабільно займає високе місце в системі особистісних потреб, а її задоволення спрямоване на творчу, соціально-значущу діяльність. Результатом цього процесу є створення духовних або матеріальних цінностей і розвиток самої особистості. При цьому самореалізація виступає динамічною складовою творчого потенціалу, надаючи йому необхідну напруженість і активність (Завацька, 2014).

У своєму дослідженні В. Гринько, аналізуючи професійну мобільність викладачів, виокремлює такі складові, як адаптивність, активність, відкритість, компетентність, комунікативність та креативність. Важливо зазначити, що авторка розглядає вплив інноваційного середовища на формування їхньої професійної мобільності (Гринько, 2012).

Л. Сушенцева виділяє наступні ключові компетенції, що забезпечують професійну мобільність особистості: комунікативні навички (вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, розуміти їх потреби, вирішувати проблеми, планувати та виконувати дії з метою досягнення позитивного результату, здатність до співпраці з колегами, обмін передовим педагогічним досвідом), компенсаційні навички (здатність організовувати власну діяльність, подолання труднощів, що виникають під час засвоєння нового матеріалу, розвиток стратегій протистояння викликам та шляхів подолання перешкод), інформаційні навички (здатність самостійно освоювати нові технічні та програмні засоби) (Сушенцева, 2011).

Висновки. Реалізація акмеологічної концепції в освітньому процесі може істотно підвищити якість освіти дорослих, сприяючи розвитку їх особистості, формуванню професійного акме та готовності до подальшої професійно-педагогічної самореалізації. Акмеологічна концепція сприяє створенню умов для ефективного професійного та особистісного зростання дорослих через визначення та реалізацію їхнього потенціалу.

Список використаних джерел

1. Гречаник О.Є. Програма та навчально-методичні рекомендації до спецкурсу «Теорія та практика формування акмеологічної компетентності вчителя» : метод. рекомендації для виклад. та слухачів ІПО. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2011. 22 с.

2. Гринько В.О. Психологічні засади розвитку професійної мобільності викладача вищої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

3.Завацька Н.Є. Сучасні підходи до формування освітнього простору особистості в процесі її реадаптації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2014. №1 (33). С. 6–11.

4.Рибалко Л.С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект) : *монографія.* Запоріжжя : ЗДМУ, 2007. 443 с.

5.Сидорчук Н.Г. Розвиток мета когнітивних умінь як перспективний напрям професійного самовдосконалення. *Проблеми освіти:* зб. наук. праць / Інститут модернізації змісту освіти МОН України. Житомир : Вид. О.О. Євенюк, 2017. Вип. 87. С. 242–247.

6.Сушенцева Л.Л. Формування професійної мобільності майбутніх кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах: теорія і практика : *монографія* / за заг. ред Н.Г. Ничкало; Інститут професійно-технічної освіти НАПН України. Кривий Ріг : Вид. дім, 2011. 439 с.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ, ФОРМУВАННЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

А.О. Борейко
магістрантка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **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

ВИЯВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

У сучасному світі людина проходить цілий ряд випробувань, викликів, пошуків кращих методів та інструментів для покращення рівня власного життя. Нерідко, під час проходження життєвого шляху, люди розчаровуються в собі, близьких, цінностях та ідеалах, в суспільстві в цілому, визнаючи, що часто жили не «своїм життям», шукаючи насправді не те, що саме їм було потрібно.

Як показує прикрий досвід подій останніх двох років в Україні (2022 рік – початок повномасштабного вторгнення РФ в Україну), в критичних ситуаціях, переживаючи травматичний досвід, зовнішні опори людей, такі як: матеріальні цінності, робота чи бізнес, друзі та оточуючі, цінності та правила суспільства, виявляються зовсім не тими опорами, які справді підтримують наш психологічний стан та ментальне здоров'я.

Переживання страшних подій спричиняють страждання та супроводжуються постійним стресом. Стрес же є абсолютно здоровою реакцією організму людини, коли вона знаходиться у кризових умовах та психотравмуючих подіях. Проте пролонгований стрес може призвести до психічних розладів та подальших проблем із фізичним та ментальним здоров'ям. На власному досвіді, та досвіді своїх клієнтів, переживаючих травматичні події, виявилось, що більшість зовнішніх опор, за які ми трималися раніше, є хиткими, вразливими та такими, на які не можна покластися в важких ситуаціях.

Сучасне життя людини, вимагає скласти екзамен на міцність її внутрішнім ресурсам. Отже, чисельні дослідження, спрямовані на розробку психологічних здатностей до життєстійкості особистості, покращення якості її життя, на основі розвитку її внутрішніх ресурсів, стали особливо актуальними.

Зумовлена глобальними викликами сьогодення потреба психологічної життєстійкості у людей, вимагає дослідити актуальне питання: «Що ж справді допомагає людині бути життєстійкою в складних умовах? Що робить нас психологічно резильєнтними?».

Поняття «життєстійкість» було вперше використано Сьюзен Кобейс (Suzanne C. Kobasa), та основними дослідженнями феномену життєстійкості займався американський психолог Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi). За С. Мадді «життєстійкість» – це свого роду психологічна живучість та ефективність людини, що пов'язана з її мотивацією до подолання важких та стресових життєвих ситуацій.

Життєстійкість – це здатність людини існувати всупереч життєвим труднощам, що допомагає зберігати баланс між адаптацією до нових реалій життя та прагненням жити цілісно та повноцінно (Maddi, 1994).

Поняття «резильєнтність» активно розробляється у позитивній психології. Завдяки дослідженням, науковці виявили, що існує багато факторів, які впливають на нашу стійкість, включаючи наші особливості, здібності, фактори навколишнього середовища та здатність до пізнання нового. Внутрішня стійкість та резильєнтність це важливий ресурс, який є складовою успіху у зовнішньому світі та основою доброго психічного здоров'я.

Життєстійкість же у людському контексті описується як «здатність залишатися гнучкими в наших думках, почуттях і поведінці, коли ми стикаємося з важкими життєвими обставинами або тривалими стресовими періодами, задля легкого долання труднощів (Pemberton, 2015).

Предметом дослідження стали первинні та вторинні актуальні здібності людини, а також фактори, що допомагають розвивати внурішні ресурси. Первинні актуальні здібності визначають наше ставлення до себе і слугують регуляторами поведінки, оскільки пов'язані з почуттям самоцінності та комплексом неповноцінності. Отже, здатність емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвиток життєстійкості забезпечується здібностями, що стосуються переживання самоідентичності, віри та довіри до себе та до інших.

Зв’язок життєстійкості із вторинними актуальними здібностями означає, що контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок пізнавальних здібностей, які відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

Так наприклад, у сучасних умовах надія, як актуальна здібність, слугувала спочатку допоміжною здатністю для єднання населення у страшних умовах, і разом з тим, з часом стала і причиною розчарувань. З самого початку українці підбадьорювались заспокійливими розповідями політиків, соціологів, астрологів та інших експертів, що усі страшні події скоро завершаться. Люди відчували надію та піднесення духу, бажання пришвидшити Перемогу та сильно очікуючи, швидко розчарувалися, адже війна нажаль, затягнулась, що і спричинило втрату віри та надії. Подібний випадок описав Віктор Франкл у своїй книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі», що стала бестселером після закінчення Другої Світової війни, де в’язні концтаборів втрачаючи віру в майбутнє, втрачали психологічну та духовну стійкість, зіткнулися з відчуттям безглуздості життя та відмовлялися від боротьби за життя**.** Усвідомлення, заради чого людина живе, може допомогти подолати будь-які труднощі (Франкл, 2016)**.** Тож постійні очікування, неприйняття реальності такою, як вона є можуть призвести до апатії, розчарувань. Неодноразово автор використовує у книзі й слова Ф. Ніцше «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як», називаючи їх провідним гаслом психотерапевтичної допомоги постраждалим.

Резильєнтність тісно пов’язана з усіма первинними актуальними здібностями людини, особливо з контактами, довірою, надією, вірою та любов’ю. Також поняття життєстійкості за С. Мадді включає в себе психологічний (збільшення інтересу до навколишнього середовища та оточення та ін.) та діяльнісний (оволодіння стресовими ситуаціями, досягнення мети, турбота про своє здоров’я) компоненти. Справитися зі стресом під час проживання важких подій пов’язаних з війною допомагало побутове спілкування, адже стосунки з людьми – один з найбільш дієвих терапевтичних факторів, що впливає на стресостійкість та збереження психічного здоров’я людини. Налагодження стосунків із собою та перебування в контакті з іншими людьми, які переживали подібні відчуття та стани, слугують справжньою терапією. На власному досвіді, під час навчання та практики психологічного консультування, ми досліджували здатність особистості до самовдосконалення, а отже

пізнаючи себе – знаходимо те, що можна покращити, та розвинути, адаптуватися в соціальному житті, знайти можливі рішення у кожній життєвій ситуації.

Саме тому, за період війни, життєстійкість та резильєнтність стали необхідними для кожного українця як вагомі чинники благополучного життя суспільства в складних реаліях невизначеності. Отже фактори, що впивають на розвиток резильєнтності та допомагають справлятися зі стресом лягли в основу наших досліджень. Розглядаючи техніки та методи психотерапії для даного дослідження також обрано первинні та вторинні актуальні здібності людини, проаналізовано, які з них є найбільш вагомими для балансування життя.

Висновки. Під час дослідження, дійшли висновку, що формування внутрішньої опори на себе, а не орієнтація на зовнішні – допомагає стати витривалішими, психологічно стійкішими та дозволяють людині бути менш вразливою до несприятливих умов сучасного життя. Завдяки розвитку життєстійкості та формуванню внутрішньої опори, людина стає більш впевненою у собі, гнучкою та резильєнтною. Адже, саме внутрішня опора, перебування в моменті завдяки рутинним справам, допомагали людям згуртуватися та позбавлятися стресу.

В подальшій роботі плануємо виявити зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на стійкість особистості в складних життєвих обставинах, а також проаналізувати, що допомагає розвинути резильєнтність та здатність швидше адаптуватися до теперішніх, таких незвичних життєвих умов.

Список використаних джерел

1. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. переклад з англійської А. Цвіри. Харків : Віват. 2023. С.120–121.

2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. переклад з англійської О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. С. 89–91.

3. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. N 2. P. 265–274.

4. Pemberton. C. Resilience: A practical guide for coaches. *Open University Press.* 2015. P.1–19.

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
В.А. Колісник
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РОЛЬ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ГРИ У КЛАСИЧНІЙ ПОВЕДІНКОВІЙ ТЕРАПІЇ

Незважаючи на велику різноманітність всередині поведінкової психотерапії, філософія та основні принципи представників цього напрямку залишаються відносно стабільними. Головним поняттям поведінкової психотерапії є поняття поведінки. Спостереження за поведінкою використовується як первинне джерело інформації про людину. Це передбачає включення в такий опис і згадки про конкретні ситуації, в яких певна поведінка проявила себе (Тіунова, 2019).

Поведінковий підхід не передбачає вивчення особистості в цілому, а обмежується вивченням обмежених відрізків поведінки в певному часовому періоді. Для поведінкового психотерапевта людина є те, що вона робить. В якості важливих чинників, які впливають на поведінку, автори відокремлюють два: пусковий стимул, який присутній до того, як здійснюється певний акт поведінки, тобто пусковий стимул вже існує в оточенні незалежно від поведінки, він передує у часі конкретному поведінковому акту (Kabat-Zinn, 2003).

Наслідки є прямим результатом здійсненого поведінкового акту і виникають після того, як певна поведінка реалізована. І пусковий стимул, і наслідки зазвичай «розташовані» поблизу від поведінкового акту. Коли клієнт скаржиться на неадекватну або неприємну поведінкову або емоційну реакцію, стає необхідним виявити як тригери, які її запускають, так і наслідки, які не дають можливості самостійно припинити реакцію.

Можна сказати, що психотерапевт, який працює у поведінковій психотерапії, не працює із хворобою (психологічною проблемою, неврозом), а має справу з її симптомами (зовнішніми проявами в неправильній або недостатньо ефективній поведінці). Поведінкова психотерапія спрямована на усунення симптому, заміну неадаптованих способів поведінки адаптованими, еталонними, нормативними,

правильними, які досягаються у процесі навчання. Психотерапевтичний процес може включати формування нових соціальних умінь, оволодіння психологічними цілями саморегуляції, подолання шкідливих звичок і зняття стресу, позбавлення від емоційних травм (Kabat-Zinn, 2003).

Психолог-консультант, що практикує в рамках поведінкової психотерапії, завжди виступає у ролі вчителя, наставника або лікаря. У зв'язку з цим, він повинен створити власний образ як зразок для наслідування. У свою чергу, клієнт повинен прагнути до активності, усвідомлення поставлених психотерапевтичних цілей, співпрацювати із психотерапевтом і активно використовувати нові способи поведінки. Одне з найбільш першорядних завдань при проведенні поведінкової терапії – усвідомлення так званого незагрозливого оточення, максимальне наближення відчуття захищеності і комфорту клієнта (Герман, 2015). Не секрет, що більшість людей, що звертаються до психотерапевта, відчувають себе невпевнено, незахищено і тому не можуть повністю розкритися для щирого, відкритого контакту і партнерства. А без цього терапевтична робота не може стати співпрацею тобто, не відповідає основному принципу біхевіористичної терапії. Це повинна бути не просто атмосфера довіри до психотерапевта, а атмосфера повної відкритості, можливості без труднощів спонтанно виражати емоції, які турбують клієнта, плачем, сміхом, абсолютно відвертими визнаннями, навіть тим, що здається непристойним, наприклад різними сексуальними фантазіями (Тіунова, 2019). Клієнт повинен бути впевнений, що психотерапевт не лише (нехай навіть про себе) не осуджує його і не вважає неповноцінним, а навпаки, цінує його довіру, правильно розуміє і допоможе розтлумачити клієнту причини проблем, які його турбують, і з щирим бажанням почне співпрацю у вирішенні цих проблем.

Для наочного усвідомлення цього процесу клієнтом, можна застосувати гру: «Що навколо». 1. Клієнт самостійно пише на чистій картці реакцію, яка його не задовольняє. 2. Відкрито обирає з метафоричних карток «ОН» або «Лемурія» тригер, який запускає реакцію та наслідки цієї реакції (як позитивні так і негативні). 3. В ході подальшої розмови треба звернути увагу на можливість (або неможливість) уникання тригерів та роль підкріплюючих наслідків. 4. За допомогою заміни карток розробляється бажана модель припинення негативної поведінкової реакції. 5. Обговорюється те, яким саме чином можна впровадити запропоновану клієнтом схему у його повсякденне життя (Романчук, 2020).

Метод підкріплення – метод, який набув широкого та структурованого розповсюдження завдяки поведінковій психотерапії.

Він полягає у тому, що коли на певну дію особи відповіддю є навмисне підкріплення, яке є позитивним або негативним наслідком, у мозку формується стійкий асоціативний зв'язок. За цим принципом побудовано АВА-терапію, жетонний метод тощо. Метод підкріплення зовні схожий на метод нагород і покарань, але по суті відрізняється принципово. Від нагороди або покарання підкріплення відрізняється тим, що діє під час окремої дії, саме в момент прийняття рішення або моментально після нього (Тіунова, 2019).

Покарання і винагорода – зазвичай відбуваються після того, що сталося і тому мають ефективність набагато нижчу. Підкріплення буває позитивне і негативне, пряме і непряме, усвідомлене і несвідоме, навмисне і стихійне, вторинне і часткове (Kabat-Zinn, 2003). Позитивне – тобто те, чим закріплюється потрібне і правильне поводження. Це може бути і схвальний погляд, і похвала, і смаколики. Негативне – то, чим ми запобігаємо проявам негативної поведінки (Романчук, 2020).

Позитивне і негативне підкріплення здійснюється повсюдно, хоча зазвичай носить несвідомий характер і частіше заперечується: «Нічого я не підкріплювала, я просто посміхнулася і похвалила». Усвідомленим підкріпленням користується поведінковий терапевт у своїй роботі з дітьми та дорослими (Герман, 2015).

Стихійне і свідоме. Підкріплення може відбуватися і впливати на поведінку стихійно: дитина обпеклася – більше руку до вогню не тягне. Якщо ж підкріплення кимось здійснюється навмисно, воно, як метод підкріплення, стає елементом поведінкової корекції. За типом підкріплення його також можна поділити на регулярне, нерегулярне та накопичувальне.

Аналіз стимулів та реакцій, системи підкріплення в ігровій формі може допомогти виявити достатньо глибокі проблеми клієнтів. Більшість сучасних комп'ютерних ігор побудована саме на різних варіантах підкріплення, що й створює ризик виникнення комп'ютерної залежності. В той же час, добре зроблені комп'ютерні ігри, наприклад «Sim`s» побудовані на теорії класичного біхевіоризму (соціального научання). Гравці створюють свої сім'ї, прибирають дім, працевлаштовуються, тощо. Якщо їхня поведінка та спілкування соціально придатна, то вони отримують регулярне та накопичувальне підкріплення, і навпаки, якщо соціальна адаптивність стає нижчою, то рівень «життя» зменшується, наочно помітні негативні наслідки невірного поводження (Герман, 2015).

Висновки. Поведінкова терапія з аналізом окремих дій, системи підкріплення тощо, в свій час зробила великий внесок у розвиток сучасної терапії. Її гейміфікація достатньо легка і неусвідомлено застосовується навіть при проектуванні комп'ютерних ігор.

Застосування ігрових технологій дозволяє швидше та детальніше розібратись у послідовності стимулів та реакцій які обумовлюють наявність проблемної поведінки.

Список використаних джерел

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.

2. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога : Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / Герман Н.І. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.

3. Романчук О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності : *електронне джерело*. URL : https://neuronews.com.ua/ua/issue-article646/Kognitivno-povedinkova-terapiya-trivozhnih-rozladiv-modelrozuminnya-terapiyi-ta-empirichni-dokazi-efektivnosti#gsc.tab=0

4. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology Science and Practice*. Vol. 10. 2003. P. 144–156.

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
А.І. Горпинюк
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СТАНОВЛЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ

В наш час у психології немає єдиної думки про критерії самосвідомості, а, отже, і про початковий момент її формування. Одна з точок зору, що належить, зокрема, В.М. Бєхтерєву, полягає в тому, що найпростіша самосвідомість у розвитку дитини передує свідомості. На його думку, самосвідомість у його початковій формі являє собою неясне відчування власного існування.

Експериментальні дослідження, які проводилися в психофізіологічних, рефлексологічних і асоціальних школах (основними представниками яких є Дж. Ст. Мілль, В. Вундт, В.М. Бєхтерєв, І.М. Сєченов) обґрунтували розуміння самосвідомості, як безпосереднього психічного процесу, що розвертається на основі самовідчуттів, само сприйняття під час руху тіла, результатом чого є почуттєвий образ. Ця теорія сприяла виявленню етапів формування первинних знань про власне тіло – так званої «схеми тіла», що стало згодом (поряд з афективними проявами й поведінковими реакціями) – одним з показників аналізу усвідомлення дитиною самої себе. Такі ранні форми самосвідомості з'являються у дитини вже в перші роки її життя.

Перцептивний і руховий досвід дитини приводить її до оцінки своїх рефлекторних і моторних можливостей. Через синтез окремих знань виникає первинний образ свого тіла й здатність володіння їм у формі довільних рухів, що також свідчить про момент виділення дитиною себе із простору, у якому вона перебуває.

Подальший розвиток самосвідомості дитини йде в напрямку відділення нею своїх дій від себе. У результаті постійного зіставлення самого себе (на рівні своїх можливостей) з іншими людьми й емпіричним узагальненням змісту того, від чого дитина відмежовується, відбувається подальше виділення її «Я».

Природньо, окремі ознаки на окремих стадіях свого розвитку, звичайно ще не свідчать про появу самосвідомості у формі усвідомлення себе особистістю у всій сукупності фізичних і психологічних якостей. Ці ознаки можуть тільки характеризувати онтогенетичний рівень самосвідомості, що відповідає певному віковому етапу розвитку людини.

На відміну від точки зору, що самосвідомість передує свідомості, існує й інша, зворотна їй. Так, Л.С. Виготський і С.Л. Рубінштейн розглядають самосвідомість дитини як етап у розвитку свідомості, детермінований розвитком мови й довільних рухів, ростом самостійності, викликаним цим розвитком, змінами у взаєминах з навколишніми. Мова йде про той етап у розвитку дитини, коли вона опановує мовою й починає проявляти самостійність (2-3 року) ().

Розгляд самосвідомості, як опосередкованого відбиття людиною самої себе, висунуло на перший план проблему факторів її розвитку, у якості яких стали розглядатися наступні аспекти: зовнішнє соціальне обумовлювання (У. Джемс, Дж. Мід); культурно-історичний розвиток

(Л.С. Виготський, О.Р. Лурія); роль спілкування й діяльності (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьев, Д.Б. Ельконін, М. І. Лісіна).

Зупинимося більш докладно на розгляді кожного із зазначених аспектів.

1. ***Соціальне обумовлювання.*** Дж. Мід розглядав індивіда в рамках соціальної взаємодії. «Я» і інші утворять єдине ціле, оскільки суспільство, що представляє собою суму стандартів поводження, накладає соціальні обмеження на поводження індивіда. Отже, особистість фактично визначається соціальними умовами. Головним орієнтиром для розвитку самосвідомості людини тут виступає подання про те, що думають про нього інші. Дж. Мід, відповідно до теорії «дзеркального Я» вважав, що становлення людського Я як цілісного психічного явища, по суті, є не що інше, що як відбувається всередині індивіда соціальний процес, у рамках якого виникають вперше виділені У. Джемсом Я, що усвідомить і Я, як об'єкт. Дж. Мід вважав, що самовизначення людини як носія тієї або іншої ролі здійснюється шляхом усвідомлення й прийняття тих знань, які існують в інших щодо цієї людини. В результаті у свідомості людини виникає те, що Дж. Мід називав Ме розуміючи під цим узагальнену оцінку індивіда іншими, те, як виглядає в очах інших «Я, як об'єкт». Поява самосвідомості зв'язана у дитини з появою в неї здатності встати на місце іншого, засвоїти іншу перспективу в сприйнятті й оцінці власних властивостей.

Тому що рольові ігри являють собою зменшений світ дорослих, саме суспільство обумовлює форму й зміст процесу формування самосвідомості.

2. Культурно-історичний аспект формування самосвідомості. Л.С. Виготський конкретно не розглядав розвиток самосвідомості. Однак він говорив про те, що дитина стає повноправним представником спільності, тільки опанувавши людськими культурними цінностями, нормами, способами дій й само оцінювання. Це оволодіння стосується також способів і форм самосвідомості й відбувається по тим ж законам, що й присвоєння, інтеріоризація вищих психічних функцій. Суспільство визначає розвиток особистості. Батьки, будучи посередниками між дитиною і суспільством, доносять до дитини не тільки правила взаємодії з навколишнім світом, але й правила оволодіння самим собою (Макарова, 2004).

По змісту того, що засвоюється, а потім використовується в самосвідомості дитини, можна виділити:

1. цінності й параметри оцінок і само оцінок, норми, по яких дитина починає оцінювати себе, у тому числі - стандарти виконання дій і моральні норми;

2. образ себе, що як володіє певними здібностями, якостями й рисами;

3. відношення до себе й конкретну оцінку дитини батьками (як емоційну, так і інтелектуальну), що потім визначає самооцінку дитини;

4. спосіб регуляції поведінки дитини батьками або іншими дорослими, котрий стає потім способом саморегуляції.

3. Роль спілкування й діяльності в процесі формування самосвідомості. Основними представниками, що вважають, що діяльність і спілкування є основними факторами, що впливають на розвиток самосвідомості вважаються С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьев, Д.Б. Ельконін, М.І. Лісіна (Спіркін, 2017).

Зокрема, С. Л. Рубінштейн, вважав, що самосвідомість виникає в період, коли дитина починає виділяти себе як суб'єкт своїх дій і в неї формується перше знання про себе. Це відбувається при відділенні своїх дій від себе. Зв'язано це з виділенням і оцінкою спонукань цих дій, які виражаються в основному в бажаннях дитини. О.В. Шорохова вважала, що усвідомлення бажання, віднесення його до самого себе, усвідомлення дії як способу здійснення цього бажання пов'язане з формулюванням дитини мети свого вчинку. Усвідомлення ж своїх дій, цілей своєї діяльності й мотивів своєї поведінки означає початок формування духовного «Я» дитини.

З виникненням мови починається новий етап формування самосвідомості дитини. Завдяки мнемічній функції мови вона запам’ятовує епізоди й події зі свого життя, поступово накопичує пізнавальний і афективний досвід у відношенні себе. Мовленнєве спілкування розширює сферу його взаємин з людьми й стає необхідною умовою подальшого пізнання дитиною саму себе.

Отже, виникнення самосвідомості, як правило, зв’язується:

1) з підсвідомим почуттям власного існування, з минаючим з перших тижнів життя процесом диференціації зовнішніх і внутрішніх відчуттів;

2) з суб’єктивним відділенням дитини від матері (в основі цього положення лежить психоаналітична теорія розвитку особистості), що наступає до кінця 1 року життя;

3) з усвідомленням самостійності, що зароджується, обумовленим збільшенням довільності рухів і можливістю мовного самовираження (2-3 року);

4) з можливістю виразити своє емоційне відношення до навколишньої дійсності, переносом сформованих знань щодо іншої людини на себе саму, що відбувається в міру розвитку соціальної перцепції, інтелекту й свідомості.

Список використаних джерел

1. Макарова Л.Л. Теоретичне та емпіричне вивчення особливостей «Я-концепції» в структурі самосвідомості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2013. Вип. 21. С. 309–320.
2. Спіркін А. Г. Свідомість і самосвідомість. Київ : Просвіта. 2017. 167с.

Д.М. Дудко
магістрант 1 курсу спеціальності «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

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Екстремальна загальнокризова ситуація в країні не може не впливати на соціальний інститут сім'ї. Значне зниження народжуваності, деформація шлюбно-сімейних відносин, економічні труднощі, безробіття знижують адаптаційні здатності сім'ї і призводять до порушення її функціонування. Це насправді свідчить про кризу в сім'ї, її руйнування.

Особливо важко цю ситуацію переживають молоді сім'ї, які сьогодні потребують особливої уваги та підтримки, як з боку держави, так і з боку науковців.

Є. Антонюк, О. Дмитрієнко, С. Кратохвіл, Ю. Олійник, Г. Філіпова та інші психологи, які досліджують сімейні

взаємовідносини, підкреслюють важливість початкового періоду розвитку сім'ї. Саме в цей період відбувається подружня адаптація, формуються сімейні норми, здійснюється оволодіння рольовою поведінкою. Одночасно в цей період загострюються майже всі проблеми подружнього життя.

Адаптація молодої сім'ї − це складний і важливий процес, що визначає стабільність та гармонію їхніх взаємин. Це постійний шлях, який потребує відкритості, терпіння та зусиль від обох партнерів. Розуміння та активна участь в адаптаційних процесах сприяють формуванню здорової та стійкої основи для подальшого розвитку родини. Психологічні аспекти адаптації молодої сім'ї визначаються різними факторами, такими як емоційна стабільність, співпраця, самовизначеність та особистісний розвиток.

У процесі розвитку сім'ї відбувається зміна ієрархії і змісту функцій родини. Дослідження показують, що для молодих сімей надзвичайно важливою є експресивна функція, що призводить до перегляду цінностей у подружньому житті. Дослідники наводять дані, які свідчать про те, що основними критеріями вибору партнера для молодих сімей стають такі якості, як взаєморозуміння, доброзичливість, готовність до допомоги та емпатія. Автори вважають, що наявність цих якостей у молодого подружжя є ключовою умовою для успішних сімейних відносин (Мушкевич, Федоренко, Магдисюк, & Дучимінська, 2018).

Досліджуючи проблеми перших років життя, науковці вказують, що «перший рік-два спільного життя – це час формування індивідуальних стереотипів спілкування, погодження систем, цінностей, вироблення спільної поведінкової лінії». В цей період відбувається взаємне пристосування подружжя, пошук такого типу взаємостосунків, які задовольняють обох (Мушкевич, Федоренко, Магдисюк, & Дучимінська, 2018).

Узагальнюючи розглянуті вище погляди, можна зробити висновок, що в період первинної шлюбної адаптації формуються загальні уявлення подружжя про шлюб і сім'ю. Як правило, це відбувається в результаті зіткнення поглядів чоловіка і дружини на подружнє життя. Конфлікт в молодій сім'ї відбувається внаслідок наявності у молодого подружжя стереотипних, не завжди правильних уявлень про сімейне життя, у протистоянні один одному.

Як зазначає Е. Козловська, психологічно молода сім'я може переживати період адаптації, де партнери вирішують питання взаєморозуміння, компромісів, розподілу обов'язків та ідентифікації власних ролей в родині. Зазвичай цей етап супроводжується психологічними викликами, такими як зміна ідентичності, вирішення конфліктів та встановлення позитивних зв'язків, що відображається на життєвому циклі сім'ї (Козловська, 2008).

О. Портяна вважає, що перші роки подружнього життя, які розпочинаються нормативною кризою – важливий і визначальний період існування сім'ї. Незважаючи на яскраве емоційне забарвлення і романтизм, характерний для молодого подружжя, даний етап сімейного життя є одним із найбільш складних, про що говорить велика кількість розлучень. Проблеми цієї стадії можуть бути пов'язані з труднощами сімейної адаптації та необхідністю прийняття нових ролей, а також можуть бути наслідком невіддільності подружжя від батьківських сімей (Портяна, 2019).

Висновки. Проведений аналіз показав, що існує різноманітність підходів до проблеми подружньої адаптації, що дозволило виділити її ключові параметри: рівень конфліктності партнерів, погодженість цінностей, установок, розподіл ролей, задоволеність сімейним життям, оцінку стійкості шлюбу. Порушення адаптації в молодих подружжях може бути спричинене психологічною несумісністю партнерів, невідповідністю їхнього вибору, а також недостатньою здатністю подолати психоемоційну напругу, викликану входженням у кризовий період.

Список використаних джерел

1. Козловська Е.В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету :* збірник наукових праць. № 41. 2008. С.82–85.

2. Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І., Дучимінська Т.І. Психологія молодої сім'ї : *монографія*. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

3. Портяна О.В. Специфіка адаптації молодого подружжя під час кризових періодів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (11) 2019. С. 698–707.

М.В. Клочан
студент 4 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

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК САМООЦІНКИ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

В складних умовах сьогодення надзвичайно актуальним та важливим є чітке розуміння свого внутрішнього стану, та збереження власного психічного здоров'я. Однією з вразливих категорій є підлітки, у котрих через зростання психологічного напруження підвищується рівень стресу, можливі прояви депресії та тривожності. Набуває актуальності вивчення питання впливу тривожності, до прикладу, на таке особистісне утворення як рівень самооцінки у осіб підліткового віку.

Самооцінка є складним особистісним утворенням або особистісним параметром психічної діяльності, що виконує регулюючу функцію. У працях психологів та педагогів різних країн знайшли відображення різноманітні проблеми оцінювання та оцінки.

Тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, визначається як стан особистості, що відрізняється підвищеною схильністю до побоювань, неспокою, переживань і має негативне емоційне забарвлення. Підвищена тривожність є фактором багатьох психологічних труднощів у підлітків, в тому числі, вона може мати негативний вплив на самооцінку.

Найбільш поширеними є погляди Ч. Спілберга на прояв рівнів тривожності, де автор розрізняє тривогу як стан та як ознаку. Н. Левітов повторює і доповнює свій поділ тривожності на ситуативну й особистісну, при цьому стверджує, що «тривожність – це риса характеру».

Так, у теорії диференціальних емоцій К. Ізарда зазначається, що тривожність складається з домінуючої емоції страху та взаємодії страху з однією чи кількома іншими базовими емоціями, особливо співчуттям, гнівом, провиною, соромом та інтересом. Тривожність, як і депресія,

може включати стани потреби та біохімічні чинники (Тюріна, & Федоренко, 2019).

Переконання, почуття і інтереси мають прямий вплив на самооцінку підлітка. Наприклад, підліток, який схильний до позитивізму фокусується на позитивних аспектах свого життя і вірить у свої сили, буде впевнений в собі. Навіть у випадку негативної події, він сприйматиме її як досвід, а не трагедію, що не має впливу на його самооцінку. З іншого боку, підліток з негативним нахилом буде постійно звинувачувати себе і своє оточення у всіх своїх проблемах, що негативно позначатиметься на його самооцінці.

Тривожність, як притаманна людині властивість, багато в чому обумовлює поведінку особистості. У людини одним із видів тривожності, є природня, яка обов'язкова для ефективної діяльності. У кожної людини існує своя норма або бажаний рівень даної тривожності – це корисна тривожність, призначенням якої є забезпечити безпеку суб'єкта та підтримувати здорове функціонування організму. Рівень тривожності показує внутрішнє відношення підлітка до певних типів ситуацій, і дає непряму інформацію про характер взаємин з оточуючими його людьми.

Якщо рівень тривожності перевищує норму, можна говорити про появу підвищеної тривожності. Підвищений рівень тривожності у підлітка може свідчити про його недостатню емоційну пристосованість до певних соціальних ситуацій. У підлітків з таким рівнем тривожності формується ставлення до себе як до слабкого, неадаптованого до середовища. У свою чергу, це провокує загальну установку на невпевненість в собі. У підлітка виникає страх зробити помилку, адже в нього немає упевненості як у дорослої людини, а невпевненість в собі, це один з проявів заниженої самооцінки.

Найбільш чутливими етапами становлення особистості та її соціалізації є підлітковий і юнацький вік. Підлітковий вік є завершальним етапом первинної соціалізації. Основними інститутами соціалізації виступають сім'я і школа, відповідно батьки, однолітки і вчителі (Козерук, 2015).

Провідним мотивом у формуванні самооцінки є прагнення ствердитися в колі однолітків, завоювати авторитет, повагу та увагу однолітків. У той же час ті, хто високо цінує себе, висувають високі вимоги і в спілкуванні, намагаючись їм відповідати, адже вважають погану репутацію в колективі нижче своєї гідності (Москаленко, 2007).

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні індивідуальності. У підлітковому віці вона визначає погляди на життя, амбіції та очікування. Самооцінка безпосередньо впливає на поведінку та стиль

життя підлітків. Важливі аспекти нашого життя, такі як взаємини з людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, значно залежать від самооцінки. Формування цілісної особистості є однією з основних тем у психологічній науці, особливо в підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни, котрі можуть супроводжуватися певними складнощами.

Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. На зміни самооцінки впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їх взаємин з іншими людьми (Михайлишин, 2021).

Підлітковий період характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю спрямовувати свідомість на внутрішні психічні процеси, включаючи власний світ почуттів та потреби в самопізнанні. Перехід до підліткового віку супроводжується кризою, що включає різку зміну самооцінки. У цей період в підлітків спостерігається незадоволення самим собою, а також починає розвиватися здатність оцінювати себе не тільки залежно від вимог дорослих, але й на основі власних стандартів (Ратушний, 2022).

Підлітковий період супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції. Старші підлітки здатні аналізувати й охоплювати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої переваги та недоліки. Багато досліджень показали, що незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, підлітки виявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритичності допомагає їм визнавати свої негативні риси та викликає бажання позбутись їх (Бездушко, 2020).

Два основні напрями у вивченні тривожності та самооцінки займають особливе місце в сучасній психології. Наукові дослідження розкривають суть цих станів і властивостей не лише через призму психології, а й через медичні, соціологічні та філософські знання. У період розвитку осіб підліткового віку тривожність виникає і закріплюються як особистісно сформована характеристика, в основі якої лежить переважаюча у цьому віковому періоді потреба

самоствердження та самореалізації, яка задовольняється через матеріальні, психологічні чи духовні складники. Тривожність переплітається з багатьма психічними станами та атрибутами. Низька самооцінка часто є каталізатором виникнення тривожності, хоча певний оптимальний рівень є запорукою успіху в діяльності осіб підліткового віку.

Список використаних джерел

1. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214–216.

2. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163–165.

3. Михайлишин У.Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2021. №3 С. 86–92.

4. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу : навч. пос. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

5. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.

6. Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с.

С.П. Костюк
аспірантка кафедри психології,
Львівський національний університет імені Івана Франка,
Львів, Україна

МОДЕЛЬ НАВЧАННЯ ОСОБИСТОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ДОНА ГЕЛЛІСОНА

Практичне втілення демократичних цінностей полягає у розумінні своїх інтересів і вмінні їх конструктивно захищати, враховуючи інтереси суспільства. Благополучне функціонування спільноти вимагає розуміння миттєвих і віддалених у часі наслідків власних дій для інших людей, спільноти загалом та взяття відповідальності за результати своїх дій.

Важливими етапами формування особистості, зокрема в аспекті ідентичності та основ взаємодії з соціумом є дитинство, підлітковий та юнацький вік (Hamilton et al., 2004). Виявлено, що програми фізичної

активності є ефективним інструментом розвитку навичок співробітництва задля благополуччя спільноти, актуалізації власного потенціалу, навчання моральної поведінки серед дітей та молоді (Hsu, 2004; Escarti, et al., 2010).

Модель TPSR (teaching personal and social responsibility) (Hellison, 2011), спрямована на навчання і розвиток особистої та соціальної відповідальності шляхом фізичної активності та спорту, є найбільш поширеною у світі серед освітніх програм. Зокрема, будучи розробленою у США, вона використовується у Південній Кореї, Іспанії, Португалії, Туреччині, Канаді, тощо у формі впровадження у шкільні та інститутські навчальні програми (Wright, Burton, 2008; Jinhong, Wright, 2012) і культурні клуби, табори та тимчасові притулки для дітей і молоді (Whitley et al., 2010; 2016).

Модель навчання особистої та соціальної відповідальності (модель TPSR) (Hellison, 2011) спрямована на розвиток навички взяття відповідальності за власне благополуччя та розвиток чутливості і відповідальності щодо благополуччя інших. Під час застосування TPRS моделі, використовуючи фізичну активність, відбувається формування практичного досвіду діяльності щодо відповідальності за себе та інших у процесі взаємодії. Отриманий досвід покращує і розвиває особисті та соціальні навички, які особа використовує як під час навчання-практикування так і в суспільстві (Escarti, et al., 2005; Hellison, 2011), що сприяє ефективній адаптації до змін, особистому та соціальному благополуччю.

Д. Геллісон (Hellison, 2011) виділяє 6 рівнів особистої та соціальної відповідальності у моделі TPRS – безвідповідальність (нульовий рівень), повага до прав і почуттів інших (рівень 1), самомотивація (рівень 2), самовизначеність (рівень 3), турбота, лідерство і допомога іншим (рівень 4), перенесення здобутого досвіду за межі фізичної та спортивної активності (рівень 5). На нульовому рівні особа характеризується зосередженням лише на своїх бажаннях та потребах; під час спортивної ігрової діяльності фокусується на власних досягненнях, ігноруючи досягнення команди чи групи; переважно характеризується неадекватною до ситуації гри поведінкою, агресивною грою. На рівні 1 людина розуміє, що є частиною соціуму і її потреби, бажання не завжди задовольняються, адже діяльність є для користі громади, тому учасник не перешкоджає іншим та уникає конфліктів; в ігровій діяльності може не брати участі і не покращувати свою діяльність, але здатний контролювати свою поведінку та не бути збентеженим поведінкою інших. На рівні 2 в особи, незалежно від

дружніх відносин переважає всеохоплююче відчуття команди, відкинення неможливості здійснення діяльності, негативної поведінки; має внутрішню мотивацію виконувати діяльність якнайкраще, експериментує з новими завданнями та наполегливо працює над їх досягненнями. На рівні 3 учасник зосереджений на виконанні завдань, відповідно до вимог, може ставити цілі щодо спортивної діяльності та навичок; це характеризує повагу, участь та роботу над розвитком навичок без цілеспрямованого нагляду, де вони можуть почати реалізацію спортивної та фізичної активності. На рівні 4 особистість розширює почуття відповідальності через співпрацю, показує інтерес та допомагає іншим, може виконувати роль лідера у групі. На рівні 5 людина застосовує отримані вміння і навички за межами навчально-практичної програми, у повсякденному житті.

Складовими компонентами ефективності впровадження моделі TPRS є взаємодія наставника з учасниками; бесіди щодо розуміння й усвідомленості цілі програми; заняття фізичної активності з інтегрованими завданнями щодо відповідальності; групові зустрічі для обговорення завдань та вражень від навчальних модулів, оцінки програми та робочого плану; час для рефлексії (проводиться після групової зустрічі, спрямований на самооцінювання учасників щодо поваги прав і почуттів інших, взаємодії з іншими, міри докладених зусиль та мотивації під час активностей, а також впровадження цього у практику за межами діяльності у програмі) (Hellison, 2011).

Стратегія та розробка індивідуального плану навчання і розвитку особистої та соціальної відповідальності, згідно з TPRS, формується наставником відповідно до початкового рівня відповідальності та можливостей учасника. Наприклад, стратегією навчання-практикування на рівні 1 (повага до прав і почуттів інших) є модифікація ігрової діяльності з метою донесення ідеї беззаперечного права кожного члена команди (групи) бути учасником спільної активності; на рівні 2 (самомотивація) – пропозиція самостійної модифікації учасниками завдань, заклик до постановки учасниками собі ускладнених завдань, уточнення поняття успіху як результату багаторазових спроб його досягнення, самооцінка готовності докладення зусиль за шкалою інтенсивності; на рівні 3 (самовизначеність) – можливість вибору завдань із запропонованих варіантів, самостійне формування цілей щодо обраного варіанту завдання та планування їх досягнення; на рівні 4 (турбота, лідерство і допомога іншим) – розподіл ролей лідера/коуча/тренера серед учасників групи, розподіл учасників групи

на підгрупи та формування ними окремих цілей та плану досягнення; на рівні 5 (перенесення здобутого досвіду за межі фізичної та спортивної активності) – створення можливості практики передачі знань і навичок у навчальному закладі учасників, у дитячих таборах чи осередках біженців, тощо (Hellison, 2011). План практичного досвіду діяльності, розробляється на основі цінностей автономії, результативності докладених зусиль, соціального розвитку, інтеграції, поваги до прав і почуттів інших, емпатії, турботи та допомоги іншим (Escarti et al., 2012).

Модель навчання особистої та соціальної відповідальності (TPSR) (Hellison, 2011), згідно з низкою проведених емпіричних досліджень є ефективною (Whitley et al., 2016, 2010; Jinhong, Wright, 2012; Manzano-Sánchez et al., 2020; Shen et al., 2024), та, зважаючи на соціокультурні характеристики суспільства, актуальною для застосування.

Список використаних джерел

1. Escarti, A., Pascual, C., Gutierrez, M., Marin, D., Martinez, M. Tarin, S. Applying the teaching personal and social responsibility (TPSR) in Spanish school's context: Lesson learned. *Agora para la educacion fisica y el deporte*. 2012. № 14(2). P. 178–196.

2. Escarti, A., Pascual, C., Gutierrez, M. Responsabilidad personal y social a traves de la education fascia y el deporte. *Barcelona: Grao*. 2005. 141p.

3. Escarti, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., Marin, D. Application of Hellison's Teaching Personal and Social Responsibility Model in Physical Education to Improve Self-Efficacy for Adolescents at Risk of Dropping-out of School. *The Spanish Journal of Psychology*. 2010. № 13. P. 667–676.

4. Hamilton, S.F., Hamilton, M.A., Pittman, K. The Youth Development Handbook: Coming of Age in America. *Thousand Oaks: Sage Publications, Inc*. 2004. 408p.

5. Hellison, D. Teaching personal and social responsibility through physical activity. *Champaign, IL: Human Kinetics*. (Original work published 1995). 2011. 210p.

6. Hsu, L. Moral thinking, sports rules and education. *Sport, Education and Society*. 2004. №4. P. 339–352.

7. Jinhong, J. U. N. G., Wright, R. Application of Hellison's responsibility model in South Korea: a multiple case study of" at-risk" middle school students in Physical Education. *Agora para la educacion fisica y el deporte*. 2012. № 14. P.140–160.

8.Manzano-Sánchez, D., Conte-Marín, L., Gómez-López, M., Valero-Valenzuela, A. Applying the Personal and Social Responsibility Model as a

School-Wide Project in All Participants: Teachers' Views. *Frontiers in Psychology*. 2020. № 11. Article №579.

9. Whitley, M. A., Gould, D. Psychosocial development in refugee children and youth through the personal-social responsibility model. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2010. № 1. P. 118–138.

10. Whitley, M. A., Coble, C., Jewell, G. S. Evaluation of a sport-based youth development programme for refugees. *Leisure/Loisir*. 2016. № 40(2). P. 175–199.

11. Wright, P. M., Burton, S. Implementation and outcomes of a responsibility-based physical activity program integrated into an intact high school physical education class. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2008. № 7. P. 138–154.

12. Shen, Y., Rose, S., Dyson B. Social and emotional learning for underserved children through a sports-based youth development program grounded in teaching personal and social responsibility. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2024. № 29 (1). P. 115–126.

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
О.О. Кінащук
студентка 3 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Емоційний інтелект означає здатність розуміти, відчувати і керувати власними емоціями, мотивацією, думками та поведінкою, а також здатність регулювати свій емоційний стан. Це включає уміння управляти емоціями інших людей, розпізнавати їхні потреби, співчувати і підтримувати їхні сильні сторони. Шляхом розвитку нашого емоційного інтелекту ми стаємо більш уважними до себе, наших почуттів, бажань і потреб. Водночас це дозволяє нам краще розуміти інших людей, їхні потреби, мотивації та поведінку. Емоційний інтелект стає невід'ємною складовою успішності у майбутньому.

Термін «емоційний інтелект» був введений в наукову термінологію професорами Нью-Гемпширського та Єльського університетів Джоном Мейєром та Пітером Селоувейем. Даний термін розглядався вченими як здатність розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції інших людей, керувати ними і використовувати для вирішення задач та досягнення результатів.

Деякі дослідження показують, що діти та дорослі, котрі вміють розуміти свої емоції, керувати ними ти використовувати як ресурс для досягнення поставлених цілей, можуть досягати максимальних результатів в багатьох сферах життя. Розвинений емоційний інтелект підвищує якість взаємодії дітей та підлітків з членами сім'ї, ровесниками, дорослими та підвищує академічну успішність і мотивацію до навчання.

Вивченням емоційного інтелекту займались українські науковці. Зокрема, варто зазначити, що найбільш відомими в цій сфері є такі вчені, як Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янко, М. Шпак, О. Лящ, І. Матійків та ін. Існують різні визначення емоційного інтелекту серед українських науковців, зокрема, психолог О. Лящ зазначає, що «емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості». Українські дослідники Н. Коврига і Е. Носенко термін «емоційний інтелект» тлумачать як «розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю».

Дослідники виділили чотири компоненти емоційного інтелекту – як ми оцінюємо та виражаємо емоції; що про них знаємо; як ними керуємо; як на їх основі приймаємо рішення. Перший аспект емоційного інтелекту це оцінка та вираження емоцій (присутній у будь-якому спілкуванні). Другий компонент це знання про емоції (усвідомлення, що саме в нашому оточенні викликає певні емоції). Третій елемент це вміння керувати емоціями (здатність стримати їх, не виражаючи, і відновлювати свій стан після виявлення емоцій). Четвертий компонент емоційного інтелекту це поведінка (розуміння емоцій повинно допомагати вирішити, як діяти; емоції є такою ж інформацією, якісно як вчинки, слова та жести, і цю інформацію людина використовує для обґрунтування своїх дій).

Якщо говорити про вплив емоційного інтелекту, то ряд наукових досліджень показують, що діти з високим емоційним інтелектом в

майбутньому більш успішні, краще адаптовані в соціумі, щасливіші і задоволеніші життям.

Психологи стверджують, що діти, які мають розвинений емоційний інтелект, у майбутньому стають відмінними командними гравцями. Вони вміють вести переговори й досягати своїх цілей. Звичайно, для особистісного та кар'єрного зростання також потрібні професійні знання, але навички емоційного інтелекту формуються в дітей ще з раннього віку, тому батькам важливо підтримувати їх у цьому процесі та допомагати розібратися у світі почуттів. Звертаючи увагу на емоційне виховання, батьки збільшують рівень довіри в родині, можуть вплинути на дітей у потрібний момент і сприяти формуванню цілісної та впевненої особистості.

Згідно з дослідженнями, проведеними американськими та англійськими науковцями, довготривалими ефектами від освоєння дітьми емоційного інтелекту є краще відношення до себе (підвищення самооцінки) і до інших, зниження рівня емоційного стресу, покращення соціальної взаємодії, покращення пам'яті та уваги, зниження поведінкових проблем тощо. Відмічалось підвищення емоційних і соціальних компетенцій дітей, зменшення рівня сором'язливості, менше вередливості та прояву агресивної поведінки, частіше озвучення своїх потреб і емоцій.

У довгостроковій перспективі, емоційний інтелект значно підвищує ймовірність отримання якісної вищої освіти, успіху в професійній діяльності, взаємовідносинах, збереження здоров'я, зменшує ймовірність злочинної діяльності. Отже, емоційний інтелект стає однією з найважливіших компетенцій у сучасному світі. Вже сьогодні багато міжнародних компаній використовують тести на емоційний інтелект під час працевлаштування, а деякі навчальні заклади навіть використовують його для відбору абітурієнтів.

Список використаних джерел

1. 1. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2013. № 22. С. 324–335.

2. Hawkins J.D., Kosterman R., Catalano R.F., Hill K.G., Abbott R.D. Promoting positive adult functioning through social development intervention in childhood : Long-term effects from the Seattle Social Development Project. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1). 2005. P. 25–31.

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
Д.І. Буртняк
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасна соціокультурна ситуація характеризується постійним підвищенням вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві. Серед цінностей сучасного суспільства вагомою складовою виступає культивування успіху, забезпечення високого матеріального статку, престижного соціального статусу. Культ досконалості є типовим для всіх західних культур. О. Соколова говорить про один з видів сучасної культурної патології – нарцисичний перфекціонізм, при якому культ досконалості охоплює все суспільство і полягає у погоні за ідеалами. А. Холмогорова, Н. Гаранян, Т. Юдеєва зауважують, що «в XXI столітті перфекціонізм став хворобою нашого часу» (Грубі, 2017).

Студентська молодь, як специфічна соціально-вікова група, відчуває ці суспільні виклики з особливою гостротою, оскільки поставлена перед необхідністю вибору життєвої стратегії, формування особистих і професійних якостей, соціальної і особистісної ідентифікації. Перед студентською молоддю стоїть низка особливо важливих завдань, що пов'язані із власним самоствердженням, досягненням значимих результатів, формуванням власної позиції та моделі успішності, що сприятиме ефективній адаптації у різних сферах суспільної життєдіяльності (Павлова, 2013).

Прагнення до досконалості – рушійна, динамічна основа, що забезпечує гармонійну соціалізацію. Проте, коли прагнення до самовдосконалення, реалізація власного потенціалу – ідеалізується, перетворюватися на погоню за найкращим, найдосконалішим, трансформується у прагнення постійної відповідності найвищим нормам та стандартам – тоді актуальним постає питання перфекціонізму

(Грубі, 2017).

Перфекціонізм є соціально прийнятним явищем і сучасні суспільні умови та реалії його активно пропагують. Відповідність надвисоким стандартам, найрізноманітніші досягнення схвалюються і культивуються сучасним соціумом, виконання будь-якої діяльності якнайкраще допомагає отримувати перфекціоністам визнання від оточення, ситуаційно підвищувати самооцінку, бути активними, вносити інновації, будувати еталони розвитку. Така поведінка є просоціальною та бажаною. Проте, з іншого боку, переконання, що у всьому слід досягати досконалості, бути «на висоті», відповідати найвищим еталонам – провокує низку дисфункціональних проявів, що негативно відображаються на психологічному благополуччі особистості – страх помилок, критики; тривожність; сумніви у власних діях; неможливість отримання задоволення від результатів діяльності тощо (Павлова, 2013).

Період студентства є особливо важливим періодом в житті людини, адже це час посилення свідомих мотивів поведінки, формування життєвої позиції і поглядів, посилення таких важливих особистісних рис як цілеспрямованість, відповідальність, самостійність, рішучість, наполегливість, активність.

Важливим чинником формування прагнення до самовдосконалення є мотивація, як система взаємопов’язаних між собою мотивів, потреб, інтересів та ін., що тісно пов’язані з такими спонукальними факторами як цінності, установки, ідеали, переконання (Л. Божович, Л. Виготський, О. Леонтьєв, А. Маркова, К. Платонов, С. Рубінштейн, Л. Якобсон та ін.). Мотиваційні процеси лежать в основі активності студентської молоді, вагомими вони виступають й у формуванні та розвитку їх схильності до перфекціонізму (Грубі, 2017).

Проблема перфекціонізму в психологічній літературі, завдяки активним дослідженням за останні 20-30 років, набуває наукової популярності. В теоретичному полі, існує значна кількість систематизованих та узагальнених наукових поглядів на структуру перфекціонізму, розроблених теоретичних моделей та типологій, проте, все ж досі точаться дискусії щодо амбівалентності природи даного психологічного феномену. Адже, з однієї сторони, перфекціоністські тенденції стимулюють особистість до саморозвитку, а з іншої – пов’язані зі значними психоемоційними, когнітивними порушеннями.

У психології проблема перфекціонізму вважається актуальною як

серед зарубіжних (М. Холендер, Д. Хамачек, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюітт, Л. Сільверман, Дж. Ешбі, Р. Слені, Дж. Стоєбер, Дж. Хебебрант, А. Хінней, А. Холмогорова, Н. Гаранян, Т. Юдєєва, В. Ясна, І. Грачова, А. Золотарева), так і українських науковців (Л. Данилевич, А. Лазько, І. Гуляс, Г. Чепурна, О. Лоза, Т. Грубі, Є. Карпенко, В. Павлова) (Павлова, 2013).

Дослідження окремих аспектів мотиваційної сфери особистості схильної до перфекціонізму, зустрічаються у працях Г. Флетта, Р. Фроста, П. Хьюітта, Н. Гаранян, І. Грачевої, Л. Данилевич, І. Гуляс. Проте, психологічний аналіз мотиваційних чинників перфекціонізму студентської молоді не здійснювався цілісно й ґрунтовно ні українськими, ні зарубіжними психологами (Грубі, 2017).

Соціальна значущість проблеми та брак психологічних досліджень у вивченні мотиваційних особливостей, що впливають на перфекціоністську спрямованість у студентства, а також поверхневе наукове дослідження потреб, цінностей та мотивів, що визначають прагнення досягати ідеалу, зумовлюють актуальність вибору теми дослідження.

В результаті теоретичного та емпіричного вивчення впливу перфекціонізму на особистість, запропоновано розглядати його як цілісне явище, що одночасно об’єднує як екстрапсихічний, так і інтрапсихічний аспекти. Відповідність високим стандартам схвалюється і культивується сучасним суспільством, що являє собою конструктивні прагнення до досягнення цілі. Проте, постійне і надмірне прагнення до досконалості сприяє емоційному виснаженні, когнітивним спотворенням та соціальній дезадаптивності.

Перфекціонізм визначено як особистісну рису, що полягає у прагненні до досконалості, пред’явленні до себе високих вимог і нереалістичних стандартів та одночасно поєднує екстрапсихічний аспект, який відображає соціальний контекст перфекціонізму і його виразну соціальну детермінацію, культивується сучасним суспільством і передбачає соціальне заохочення та визнання та інтрапсихічний, пов’язаний із низкою дисфункціональних особливостей (когнітивних, емоційних, поведінкових) (Грубі, 2017).

Складена теоретична модель мотиваційних чинників перфекціонізму студентської молоді, у якій мотиваційний аспект представляють потреби, мотиви, соціально-психологічні установки та ціннісні орієнтації та виокремлено індивідуально-психологічні та

соціокультурні чинники, як важливі складові, що здійснюють вплив на мотиваційну сферу особистості, зокрема, розвиток перфекціонізму (Павлова, 2013).

Визначено індивідуально-психологічні, соціокультурні та мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді. До мотиваційних чинників перфекціонізму серед потреб увійшли: потреба у комфорті та визнанні; серед мотивів: страх бути знехтуваним, мотив соціального престижу, мотив загальної активності, високий рівень прагнень, устремлінь до задоволення мотивів, професійна мотивація; серед ціннісних орієнтацій: цінність влади; серед установок – установка на результат, а також уникнення устремлінь на альтруїзм. Сімейними чинниками перфекціонізму є емоційно дисгармонійна сімейна ситуація. Тривожність та тривале переживання травмуючих ситуацій – здатні впливати на прояв перфекціонізму.

Виявлено, що прояв перфекціонізму у батьків сприяє розвитку перфекціонізму у їх дітей; ігнорування емоційних потреб дитини, надмірність вимог та проекція на дитину власних небажаних якостей у батьків – провокують формування перфекціонізму, а високий рівень перфекціонізму негативно відображається на самоставленні та самоактуалізації особистості (Грубі, 2017).

Перспективи подальшого дослідження вбачаються у вивченні психологічних особливостей перфекціоністів в залежності від віку, а також у більш ширшому вивченні соціокультурних чинників, що впливають на формування перфекціонізму. Зокрема, в умовах глобалізації та постійних трансформаційних процесів важливим аспектом є проведення кроскультурних досліджень особливостей перфекціонізму в залежності від економічного розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Грубі Т.В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*: збірник наук. праць. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 43. Київ, 2017. С. 8–15.

2. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування та розвиток. *Вісник ОНУ*. Серія психологія. Одеса, 2013. Т.18. Вип. 22. Ч.3. С. 8–17.

Є.В. Любчич
студентка 4 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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Емоційну залежність пов'язують з дефіцитом контролю імпульсів та проблемами з емоційною регуляцією, а це, в свою чергу, має зв'язок з функціонуванням індивіда не лише у романтичних стосунках, але і у стосунках загалом, професійному середовищі та у стосунках з собою. Емпірично доведено, що існує обернений зв'язок між емоційною залежністю та задоволеністю життям (Ponce-Diaz, 2019).

Сучасні дослідники виокремлюють три компоненти залежності у стосунках:1) тривожна прив'язаність, що позначається на страху втратити партнера і надмірної чутливості до сепарації; 2) виняткова зосередженість на партнері, який починає відігравати роль і близької людини, і друга, і співрозмовника; 3) емоційна залежність, яка включає залежність самооцінки та емоційного функціонування від партнера (Волошина, 2005).

Залежність у стосунках порівнюють із переживанням незахищеності – людина відчуває, що стосунки закривають чимало важливих потреб, які складно вирішити альтернативними способами. Зокрема, показано, що у контексті подружніх стосунків більш високі показники залежності мають обернену кореляцію із почуттям захищеності партнерів (Галецька, 2006).

Відтак помічено, що емоційно залежні люди схильні обирати маніпулятивних та нарцисичних партнерів, які використовуватимуть їх. Образ такого партнера можна описати як домінуючий, з низьким рівнем емпатії та прихильності та високою самооцінкою. Відповідно, залежні люди у стосунку з такою людиною можуть страждати від приниження та браку прихильності, відчувати себе емоційно нестійкими та

порожніми, переживати емоційне та фізичне скривдження (Кириленко, 2007).

Залежність у стосунках має зв'язок з порушеннями емоційної регуляції, амбівалентно-тривожним типом прив'язаності і агресією. Було показано, що жінки, які мали страх втратити партнера та переживали труднощі емоційної регуляції, були схильними до застосування неефективних копінг-стратегій емоційного дистресу та неадаптивних стратегій у міжособистісних конфліктах (Bell et al., 2020). А це, в свою чергу, підвищувало ймовірність того, що в конфліктних ситуаціях вони застосують фізичну агресію, намагаючись привернути увагу партнера.

Серед молоді та дорослих існує зв'язок між емоційною залежністю і насиллям в стосунках. Також показано, що жінки, які переживали жорстоке поводження у стосунках, частіше проявляли риси емоційної залежності. Їхні стосунки загалом характеризувалися пріоритетом партнера, підпорядкуванням, субординцією та страхом розриву. Як пишуть автори, такі жінки залишалися в стосунку, бо відчували потребу бути в парі. Вони відчували тугу, коли партнера не було поруч.

Серед інших емоцій також можна було відзначити смуток, страх, провину, розчарування та невизначеність. Ця ситуація загалом часто породжувала в них симптомів депресії та тривоги (Максименко, 2007).

Емоційно залежна жінка, яка перебуває у насильницьких стосунках схильна ізолювати себе від соціальної групи підтримки (родичів та друзів), оскільки ставить у пріоритет партнера. Як зазначає Старк, коли в стосунках виникає насильство, агресор поступово застосовує примусовий контроль, який обмежує соціальні контакти жертви (Stark, 2009). Агресор наче перевіряє любов, змушуючи партнерку обирати між ним або родичами та друзями. І враховуючи особливості емоційної залежності, жінки, на жаль, частіше вирішують дистанціюватися від своєї соціальної групи.

У цьому контексті доречно згадати ризиковану сексуальну поведінку, адже особи, які переживають труднощі з регуляцією емоцій схильні вдаватися до неї. Припускається, що ризикована сексуальна поведінка може допомагати відволіктись від таких емоційних переживань як інтенсивні сором, смуток чи гнів (Crepaz & Marks, 2001). Жінки, які переживають труднощі з емоціями, можуть проявляти ризиковану сексуальну поведінку, але частіше по відношенню до незнайомців.

Ризикована сексуальна поведінка може розглядатись, як спосіб зниження напруги. Існують дослідження, які виявили зв'язок між труднощами емоційної регуляції, кількістю статевих партнерів та ризикованою сексуальною поведінкою з незнайомцями. Цікаво, що жінки, які мали у дитинстві досвід скривдження, були схильні до ризикованої сексуальної поведінки і з постійними партнерами. А от більш високе бажання вступати в хаотичні сексуальні стосунки було характерним досліджуваним з нижчими показниками емоційної залежності від партнера.

Загалом кількість досліджень, які вивчають різні аспекти емоційної залежності не так багато. Також даний феномен потребує більш докладного вивчення в контексті сексуальних стосунків. І навіть незважаючи на те, що окремо як феномен сексуальності, так і феномен емоційної залежності описані вже тривалий час, втім їхній зв'язок залишається не повністю описаним та зрозумілим, що відкриває перспективи подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Волошина В.В. Загальна психологія : практикум : *навч. посібник*. Київ : Каравела, 2005. 280 с.

2. Галецька І.І. Індивідуальні цінності та сексуальна поведінка студентської молоді. Проблеми освіти : *наук.-метод. зб.* Київ, 2006. Вип. 48. С. 167–172.

3. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : *навч. посібник.* Київ : Либідь, 2007. 256 с.

4. Максименко К.С. Переживання емоційних станів при соматичних захворюваннях. Практична психологія та соціальна робота : *науково-практичний освітньо-методичний журнал*. Київ : Компанія «СОЦИС», 2007. №12. с. 28–30.

5. Bell K. Emotion Dysregulation as a Moderator of the Association Between Relationship Dependency and Female Perpetrated Dating Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. https://doi.org/10.1177/0886260520945678

6. Crepaz N. & Marks G. Are negative affective states associated with HIV sexual risk behaviors? A meta-analytic review. *Health Psychology*, 2001. 20(4), 291–299. https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.291

7. Ponce-Díaz C. Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 2019. 8(1). https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7nspe.351

8. Stark E. Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life (Interpersonal Violence) (1st ed.). Oxford University Press. 2009. 320 p.

Л.А. Мойсеєнко
доктор психологічних наук, професор,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
Івано-Франківськ, Україна
Л.М. Шегда
кандидат фізико-математичних наук, доцент,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
Івано-Франківськ, Україна

ТРЕНІНГ ТВОРЧОГО МАТЕМАТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАПИТАНЬ

Актуальність дослідження методів активізації творчого математичного мислення забезпечується поєднанням у ньому загальних ознак інтелектуальної творчості із специфікою математичної діяльності (Jonsson, Mossegård, Lithner, & Wirebring, 2022).

Пошуковий математичний процес – це процес постановки та розв'язання математичної задачі. У такому мисленнєвому процесі не існує наперед заданих, повністю визначених орієнтирів, які б однозначно й безпосередньо детермінували пошукову діяльність. (Мойсеєнко, 2003, Моляко, 2007; Hidayah, Sa'dijah, Subanji, & Sudirman, 2020; Jäder, Lithner, & Sidenvall, 2020).

Процес розв'язання творчої задачі визначається продуктивністю функціонування алгоритмічних та евристичних прийомів. Завдання прийомів, що активізують творче мислення, у "знешкодженні" негативного впливу відомих суб'єкту алгоритмічних дій, у перетворенні їх на допоміжні конструкції, що можуть бути використані як у готовому вигляді, так і після певної адаптації. (Desti, Pertiwi, Sumarmo, & Hidayat, 2020).

У психології з'ясовано, що запитання активізовують мисленнєві дії і тих, хто їх задає, і тих, хто на них відповідає. Вміння ставити запитання є складним умінням, якого варто навчати учнів, студентів тощо (Borodina, 2020).

Наш багаторічний досвід проведення лекцій з вищої математики переконливо свідчить про користь упровадження методу взаємних запитань і відповідей при викладені лекційного матеріалу для сприйняття студентами лекційного матеріалу. Цей метод полягає в тому, що студенти задають продумані запитання, на які потім по черзі відповідають. З'ясувалось, що вони запам'ятовують і розуміють

лекційний матеріал значно легше, ніж ті студенти, що не були охоплені таким «запитальним» тренінгом.

Ми провели експериментальне дослідження творчого математичного мислення студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти й газу. В експерименті взяли участь 50 студентів: 25 студентів у експериментальній групі і 25 студентів у контрольній групі.

У експериментальній групі дослідження проводилося у три етапи. Перші 10 задач (перший етап) виконували колективно, під керівництвом експериментатора. Таке розв'язування супроводжувалося численними причинно-наслідковими запитаннями, що формулювалися експериментатором та учасниками дослідження. Решта 10 задач виконувались кожним студентом індивідуально (другий етап). Студенту давалась можливість працювати самостійно, в діалозі з експериментатором, однак розв'язування супроводжувалася численними запитаннями. Такі запитання формулював експериментатор та студенти. На третьому етапі студенти експериментальної групи розв'язували по 5 контрольних задач з різними завданнями без будь-яких обмежень і вимог. Студенти контрольної групи розв'язували по 5 контрольних задач з різними завданнями без будь-яких обмежень і вимог. Аналізувалися записи, рисунки, репліки і запитання студентів.

На першому (колективному) етапі дослідження, коли задачі розв'язувалися під керівництвом експериментатора, процес розв'язування супроводжувався формулюванням причинно-наслідкових запитань стосовно сутності задач. Було з'ясовано, що більшість студентів звикли задавати примітивні запитання, які вимагають при відповіді на них невеликої напруги пам'яті, активізації поверхневої інформації, або такої, що найбільш очевидним чином пов'язана з тією інформацією, що викликала запитання. Тому, на цьому етапі дослідження ми формували у студентів звичку задавати більш складніші, глибші запитання за допомогою спеціально розроблених кліше таких запитань, якими студенти могли користуватися у колективній роботі.

Активізуючі впливи на когнітивний компонент проводились через запитання, що забезпечували актуалізацію наявних знань та навичок: «Що мається на увазі під ...?» , «Як можна застосувати ... в конкретній задачі?», «Яким чином ... пов'язано з ...?», «Яким чином можна ... використати для ...? Такі запитання сприяють вичлененню

«домінуючих» компонентів задачі: деяких структурних елементыв, їх властивостей та теоретичних фактів.

Поряд з цим, запитання на зразок: «Що станеться, якщо ...?», «На що схоже ...?», «Чому важливо ...?», «Чим схожі ... і ...?» сприяють формуванню внутрішньої свободи вибору структурних об'єктів, їх властивостей, активізації потоку асоціацій, пов'язаних із структурними складовими, досвіду, фантазії.

Як відомо, процес розв'язування нової задачі опирається на висування і перевірку різного роду гіпотез, та формуванню провідної гіпотези розв'язування.

Цьому етапу розв'язування сприяють запитання на зразок: «Що є причиною ... і чому?», «Який аргумент можна навести проти ... ?», «Порівняйте ... і ... на основі?» Адже виникла провідна ідея ще не є чіткою і конкретною. Вона потребує розвитку, деталізації. Така ідея спричинює подальше видозмінення структурних елементів. До уваги беруться ті їх властивості, що сприяють її розвиткови, реалізації задуманого. Запитання: «Який ... є кращим і чому?», «В чому різниця між ... і ... ?», «Яким чином ... впливає на ... ?» є тими запитаннями, які сприяють побудові чіткого логічного ланцюга міркувань від того, що дано, до того, що необхідно довести.

Апробація математичного результату є необхідною умовою творчого математичного мислення. Вчасно апробувавши розв'язок запитаннями: «Що станеться, якщо ...?», «Чому важливо ...?», «Якими можуть (повинні) бути розв'язки задачі?», «Чи згідні ви з твердженням, що ...?» активізовує апробацію отриманого результату і забезпечує переконаність у правильності зроблених логічних кроків та з'ясуванні того, наскільки загальними вини є (чи не опущено частинного випадку, що веде до інших наслідків).

З'ясовуючи наслідки та характер впливу організованого нами творчого тренінгу на пошуковий математичний процес ми порівнювали процес розв'язання 5 контрольних задач студентами, що приймали участь у тренінгу й у контрольній групі.

З'ясувалося при розв'язанні контрольних задач після тренінгового навчання значно більша частина студентів досягає успіху, при цьому середній час, затрачений на розв'язання, суттєво зменшується. Суттєве зменшення неправильних розв'язків, зменшення кількості нерозв'язаних задач свідчить, про глибше розуміння задачі, активізацію пошукових дій, більшу досконаліть і значущість апробаційний дій.

Оптимізація процесу розуміння у досліджуваних експериментальної групи виражалась у правильному виділенні смислу задачі, у встановленні вірного співвідношення окремих даних задачі між собою, у якісному підборі суб'єктивних еталонів, що необхідні для правильного розуміння задачі. Студенти цієї групи на більш високому рівні оперували своїми знаннями, на противагу піддослідних контрольної групи, які значно частіше демонстрували неефективне, неосмислене використання своїх математичних знань, що приводило до значно більшої кількості помилок.

Формуючи гіпотезу розв'язку, досліджувані експериментальної групи демонстрували більшу варіативність гіпотез, значно глибший зміст цих гіпотез. Сформоване вміння працювати над новим матеріалом стало застережним засобом для прийняття неправильних рішень. У студентів, що пройшли тренінг, значно збільшилась частка мисленнєвих операцій, спрямованих на перевірку отриманих математичних результатів. Формуються знання про достатній рівень якості перевірки та виробляється навичка обов'язково впроваджувати її у пошуковий процес. Формується навичка всебічно обґрунтовувати рішення, що приймаються впродовж розв'язання математичних задач. Така навичка стає важливою складовою математичного мислення студентів.

Список використаних джерел

1. Мойсеєнко Л.А. Психологія творчого математичного мислення. Івано-Франківськ : Факел, 2003. 481 с.

2. Моляко В.А. Творческая конструктология (пролегомены) Київ: Освита Украины, 2007. 388 с.

3. Borodina T. Psychological and pedagogical conditions for developing students' creative thinking in teaching a foreign language in higher school. Talent Development & Excellence, 2020. 25 (1), p. 12. Vol.12, No.2s, 2020, 966-983

4. Desti R.M. , Pertiwi C.M., Sumarmo U., Hidayat W. (2020). Improving student's mathematical creative thinking and habits of mind using a problem-solving approach based on cognitive thinking stage. *Journal of Physics:* Conference Series, 1657 (1) (2020), pp. 1-8, 10.1088/1742-6596/1657/1/012042

5. Hidayah, I.N., Sa'dijah, C., Subanji, S., Sudirman, S. (2020). Characteristics of Students' Abductive Reasoning in Solving Algebra Problems. *Journal on Mathematics Education*, 2020. 11(3), P. 347–362.

https://doi.org/10.22342/JME.11.3.11869.347-362.

6. Jäder, J., Lithner, J., & Sidenvall, J. (2020). Mathematical problem solving in textbooks from twelve countries. *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology*, 51(7), P. 1120–1136.

https://doi.org/10.1080/0020739X.2019.1656826.
7. Jonsson, B., Mossegård, J., Lithner, J., & Karlsson Wirebring, L. (2022). Creative Mathematical Reasoning: Does Need for Cognition Matter? Frontiers in Psychology, 6207. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797807.

Magdalena Parzyszek
Katedra Pedagogiki Rodziny,
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

NARZECZEŃSTWO CZASEM PRACY NAD MIŁOŚCIĄ

Literatura przedmiotu (bardzo bogata) ukazuje różne rozumienie miłości. Miłowanie to wzajemna obecność przy osobie, którą się miłuje, ale także bycie przy miłości, jaką jest się miłowanym. Miłować kogoś to znaczy pamiętać, mieć przed oczami i w sercu obraz ukochanej osoby. Myśleć nie tylko o miłości jaką zostaje się obdarowanym, ale także szukać jej ludzkiej i Boskiej wartości. Miłować to znaczy także czuwać, czyli odpowiadać na miłość, którą człowiek jest obdarowany[1] . Z powyższej wypowiedzi można wywnioskować, że miłowanie zawiera aspekt podmiotowy. Obdarowywanie miłością nie może być egoistyczne.

Najważniejszym elementem relacji pomiędzy mężczyzną i kobietą jest miłość. Nie powinna być ona utożsamiana z używaniem drugiej osoby, a więc traktowaniem jej jako środka do własnych celów. Od osoby umiłowanej nie należy też wymagać akceptacji dobra, którego ona nie rozumie. Powinna najpierw poznać to dobro, uznać je oraz traktować jako cel[2].

Wnioskować zatem należy, iż jednym z fundamentów miłości jest dążenie ukochanych do wspólnego dobra. Jednak dobro to musi być poznane, zrozumiane i zaakceptowane przez oboje ukochanych. Karol Wojtyła uważa, że «dobro jest równocześnie celem, jakie obie te osoby wybierają. Świadomie wspólne wybieranie celu przez różne osoby sprawia, że stają one względem siebie na równi, a przez to samo wyklucza, aby któraś z nich podporządkowywała sobie inną»[3].

Miłość powinna dążyć do wspólnego, czyli zaakceptowanego przez obie osoby dobra. Karol Wojtyła w swoich rozważaniach odróżnia miłość prawdziwą od fałszywej. Otóż w miłości prawdziwej, realizuje się prawdziwa istota miłości, która zwraca się do prawdziwego (nie pozornego tylko), dobra

[1] Jan Paweł II, Przemówienie do młodzieży z całej Polski Apel milenijny jest nadal programem, Częstochowa, 18.06.1983, Jan .Paweł II, Miłość jest piękna, Kraków 2014, s 23.
[2] Por. K. Wojtyła, Miłość i odpowiedzialność, Lublin 2012, s. 14.
[3] Tamże, s. 14-15.

i to w sposób właściwy, czyli taki, jaki odpowiada jego nature»[4]. Dlatego tak ważne jest poznanie, zrozumienie i zaakceptowanie dobra, do którego dąży się w miłości. Karol Wojtyła wyróżnia trzy rodzaje miłości. Mianowicie miłość jako upodobanie, miłość jako pożądanie oraz miłość jako życzliwość.

Miłość jako upodobanie

Upodobanie jest pierwszym aspektem miłości, który należy wyodrębnić w analizie miłości. Podobanie się jest przedstawieniem się jako dobro. Zarówno kobieta jak i mężczyzna mogą «widzieć» się jako swoiste dobro, które dąży do wspólnych celów. To obustronne upodobanie mężczyzny i kobiety może opierać się na popędzie seksualnym, który siłą i jednocześnie właściwością ludzkiej natury[5]. Upodobanie wiążę się z poznaniem umysłowym. Choć przedmiot poznania kobiety czy mężczyzny podpada pod zmysły. «W upodobaniu, bowiem odkrywamy już pewne zaangażowanie poznawcze podmiotu pod adresem przedmiotu, kobiety wobec mężczyzny i na odwrót»[6]. Jednak upodobanie to nie tylko rozmyślanie o danej osobie, ale angażowanie myślenia w celu widzenia jej jako dobra. W upodobaniu dużą rolę odgrywa strefa uczuć, która nakierowana jest nie tyle na poznanie, co doznawanie. «Naturalne nastawienie tej strefy wyraża się w reakcji wzruszeniowo, (czyli emocjonalnie) afektywnej na dobro: Reakcja taka musi posiadać wielkie znaczenie dla upodobania, w którym osoba, np. staje w polu widzenia drugiej osoby, czy, właśnie jako dobro»[7]. Z definicji tej możemy wnioskować, iż w upodobaniu szczególną rolę odgrywają zmysły oraz sfera uczuć nakierowania na doznania. Uczuciowość objawia się reakcją, zarówno kobiety jak i mężczyzny, na określone dobro. W dużej mierze reakcja na te dobra zależy od uwarunkowań wrodzonych, odziedziczonych, czynników nabytych oraz czynników indywidualnych i świadomych danej osoby[8]. Oznacza to, iż każdy człowiek reaguje na dobra, które według niego są wartościowe. O upodobaniu możemy mówić jako o jednym z elementów należących do istoty miłości. Średniowieczni myśliciele twierdzili, iż upodobanie to nie tylko część miłości jako jej element, ale podłoże, które w swojej istocie wpływa na całość postrzegania miłości[9]. Ostatecznie upodobanie jest fundamentem i pierwszym elementem budującym miłość. Uczucia są spontaniczne. Człowiek nie ma wpływu na uczucia. Pojawiają się one gwałtownie, nagle i nieoczekiwanie. Często także upodobanie może być zafałszowane lub skrzywione. Sytuacja taka ma miejsce, gdy w osobie

[4] M. Parzyszek, Wartość miłości oblubieńczej w nauczaniu Karola Wojtyły- Jana Pawła II, Rozprawy Społeczne 2015, Tom IX, Nr 4, s. 37
[5] Por. K. Wojtyła, Miłość i odpowiedzialność, dz. cyt., s. 45.
[6] Tamże
[7] Tamże, s. 46.
[8] Por. tamże, s. 47.
[9] Por. tamże.

umiłowanej widzimy cechy, wartości oraz dobra, których ona nie posiada[10]. Jednak z czasem człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że dobra, które szukał nie istnieją. Często w takiej sytuacji uczucia ulegają gwałtownej zmianie: miłość uczuciowa przeradza się w nienawiść. To dlatego bardzo ważne w upodobaniu jest poznanie prawdy o drugiej osobie. Poznanie to jest ważniejsze od prawdy uczuć. Ważne jest akcentowanie wartości tkwiącej w osobie. Mianowicie chodzi o to, aby upodobanie do osoby, było ze względu na to, kim ona jest[11]. Bardzo ważne zatem jest poznanie całościowe dobra płynącego z drugiej osoby oraz wartości płynącej z tego, kim jest i co sobą prezentuje. Tylko dzięki całościowemu poznaniu dobra tkwiącemu w drugiej osobie upodobanie może być prawdziwe. W upodobaniu możemy mówić o «podobaniu się» które jest spostrzeganiem pewnego dobra. Dla człowieka druga osoba staję się pięknem. Postrzeganie tego piękna jest ważnym elementem w miłości między mężczyzną a kobietą, ponieważ wartości i piękno «idą ze sobą w parze». Piękno człowieka można upatrywać jako zewnętrzne oraz wewnętrzne[12]. Upodobanie zatem powinno obejmować całego człowieka, ponieważ piękno zewnętrze i wewnętrzne idą ze sobą w parze. Jeśli upodobanie będzie obejmować tylko jedno z wyżej wymienionych elementów będzie zafałszowane i ulotne.

Miłość jako pożądanie

Pożądanie jest drugim elementem, który należy wyodrębnić w analizie miłości. Etymologię słowa pożądanie tłumaczy łaciński wyraz «amor concupiscentiae», który wskazuje nie tyle na to, że pożądanie stanowi jeden z elementów miłości, ile na to, że miłość zawiera się w pożądaniu. Nie ma miłości płciowej, która nie zawiera w sobie pożądania. Człowiek jako osoba ludzka jest kobietą lub mężczyzną. W takim ujęciu płeć może być pojmowana jako pewnie ograniczenie oraz jednostronność, ponieważ do prawidłowego funkcjonowania, zarówno kobieta jak i mężczyzna, potrzebują siebie nawzajem, aby uzupełnić swój byt. Potrzebę tą można zauważyć poprzez popęd seksualny, który zmierza do znalezienia brakującego dobra. Poszukiwanie tegoż dobra prowadzi do miłości rozumianej jako pożądanie, gdyż takim dobrem dla mężczyzny jest kobieta, a dla kobiety mężczyzna[13]. Miłość pożądania nie powinna być utożsamiana z pożądaniem. W pożądaniu druga osoba jest środkiem do zaspokojenia pewnego dobra. Zatem w pożądaniu człowiek nastawiony jest na konsumpcjonizm. Zaś w miłości pożądania ma miejsce pragnienie drugiego człowieka jako dobra[14]. Wojtyła

[10] Por. tamże.
[11] Por. tamże, s. 48.
[12] Por. tamże, s. 49.
[13] Por. tamże, s. 21.
[14] Por. tamże, s. 21 -22.

piszę «Chcę Ciebie, bo Ty jesteś dobrem dla mnie»[15]. Osoba miłująca ma świadomość tego, że pragnienie pojawia z pożądaniem. Jednak stara się pracować nad swoją miłością, aby pożądanie jej nie zdominowało[16]. Z powyższych rozważań wynika, iż z pożądaniami wiąże się utylitaryzm, a z miłością pożądania personalizm.

Miłość jako życzliwość

Analiza miłości jako życzliwości wymaga powołania i rozróżnienia dwóch rodzajów miłości ze względu na spostrzeganie dobra. Mianowicie: miłość prawdziwą oraz miłość fałszywą. Jak już zostało wspomniane, wyżej wymienione rodzaje miłości odnoszą się do «jakiegoś dobra». Miłość fałszywa nakierowana jest na pozorne lub prawdziwe dobro, ale sprzeczne ze swoją naturą, zaś miłość prawdziwa realizuje dobra prawdziwe, zgodne ze swoją naturą[17].

Miłość jest aktem i działaniem, które w pełni rozwija bytowanie i obiektywne istnienie człowieka. Jego pełny rozwój realizowany jest w miłości prawdziwej, która jest dobrą miłością[18]. Tylko w takiej miłości możemy zauważyć indywidualne i personalistyczne spojrzenie na drugiego człowieka. «Wojtyła pisze ...nie wystarcza tylko pragnąć osoby jako dobra dla siebie, trzeba ponadto - i przede wszystkim - pragnąć również jej dobra[19]. W miłości prawdziwej człowiek wyzbywa się egoizmu. Nie myśli tylko o swoim dobru, ale przede wszystkim o dobru drugiej osoby. Św. Tomasz w swoich rozważaniach używa frazy Amor Benevolentiae, która oznacza altruistyczny zwrot ku uczuciom i woli. Frazę tę można odnieść do życzliwości, bez której nie możliwa jest realizacja miłości prawdziwej. Natura miłości łączy bowiem życzliwość z pożądaniem. Osoba musi być dobrem samym dla siebie, aby być także dobrem dla drugiej osoby[20]. Z powyższych rozważań można wywnioskować, iż człowiek musi najpierw pokochać prawdziwie siebie. Tylko wtedy jest gotowy, na bycie dobrem dla kogoś innego. Miłość życzliwa nie sprowadza się tylko do kontroli pożądań. Chodzi w niej o to, iż pragniemy dobra dla drugiej osoby bezinteresownie[21]. Wojtyła pisze «Nie pragnę Ciebie jako dobra», ale «Pragnę twego dobra»[22]. Miłość życzliwa nastawiona jest na drugiego człowieka. Osoba kochająca nie myśląc o sobie pragnie dobra ukochanego. I dalej stwierdza, że miłość altruistyczna jest najbardziej czystą formą miłości i tylko poprzez jej

[15] Tamże
[16] Por. tamże
[17] Tamże, s. 23-24
[18] Tamże, s. 24.
[19] Tamże.
[20] Por tamże.
[21] Por. tamże, s. 24-25
[22] Tamże, s. 5.

realizację podmiot rozwija w pełni istnienie swoje oraz ukochanej osoby[23]. Jak już wcześniej zostało wspomniane miłość prawdziwa łączy miłość pożądliwą z życzliwością. Pragniemy drugiej osoby, ale także chcemy jej dobra. Pożądanie nie powinno dominować nad życzliwością, gdyż niszczy ono treść oraz sens miłości[24]. Sprawia, że miłość staje fałszywa, a druga osoba pozostaje uprzedmiotowiona. Dlatego tak ważne jest pielęgnowanie miłości i dążenie ku życzliwości, ponieważ w miłości życzliwej zauważalny jest altruizm. Co oznacza, że dobro drugiej osoby jest najważniejsze i bezinteresowne[25].

Bibliografia

1. Jan Paweł II, Przemówienie do młodzieży z całej Polski Apel milenijny jest nadal programem, Częstochowa, 18.06.1983.
2. Jan Paweł II, Miłość jest piękna, Kraków 2014.
3. Parzyszek M., Wartość miłości oblubieńczej w nauczaniu Karola Wojtyły- Jana Pawła II, Rozprawy Społeczne 2015, Tom IX, Nr 4, s. 37-41.
4. Wojtyła K., Miłość i odpowiedzialność, Lublin 2012.

В.С. Пастушенко
науковий співробітник лабораторії психології
навчання імені І.О. Синиці,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, Україна

КРИЗИ ВІКОВИХ ПЕРІОДІВ У ЖИТТІ ДИТИНИ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КРИЗИ НОВОНАРОДЖЕНОСТІ

Процес розвитку дитини передусім слід розглядати як процес стадіальний. Більшість психологів поділяє дитинство на періоди. Найважливіше для дитячої психології – це з'ясування переходу від однієї стадії (або періоду) до іншої.

Дитина розвивається нерівномірно. Є періоди щодо спокійні, чи стабільні, а є звані критичні.

Під час критичних періодів дитина за дуже короткий термін змінюється загалом, в основних рисах особистості. Це революційний, бурхливий, стрімкий перебіг подій, як за темпом, так і за змістом змін. Для критичних періодів характерні такі особливості.

[23] Por. tamże
[24] Por. tamże
[25] Por. tamże, s. 51.

Кордони, що відокремлюють початок і поклала край кризи від суміжних періодів, вкрай невиразні. Криза виникає непомітно, дуже важко визначити момент її настання та закінчення. Різке загострення (кульмінація) спостерігається у середині кризи. У цей час криза досягає апогею.

Складнощі з вихованням дітей у критичні періоди свого часу послужила відправною точкою їхнього емпіричного вивчення. Спостерігається непокірність, падіння успішності та працездатності, зростання кількості конфліктів з оточуючими. Внутрішнє життя дитини тим часом пов'язані з болісними переживаннями.

Негативний характер розвитку. Зазначено, що під час криз, на відміну від стабільних періодів, відбувається швидше руйнівна, аніж творча робота. Проте поява нового у розвитку неодмінно означає відмирання старого. Одночасно у критичні періоди спостерігаються конструктивні процеси розвитку.

Новоутворення критичних періодів мають перехідний характер, тобто вони не зберігаються в тому вигляді, в якому виникають, наприклад, автономна мова у однорічних дітей.

Послідовність розвитку визначається чергуванням стабільних та критичних періодів.

Кризи відкриті емпіричним шляхом, причому не по черзі, а у випадковому порядку. Спочатку було виявлено період статевого дозрівання, потім кризу трирічного віку. Наступним була виявлена криза семи років, пов'язана з переходом до шкільного навчання, і останнім - криза одного року (початок ходьби, виникнення слів тощо). Нарешті почали вважати критичним періодом і факт народження.

Загальна ознака критичного періоду – наростання труднощів спілкування дорослого з дитиною, які є симптомом того, що дитина потребує нових відносин з нею. Водночас перебіг таких періодів є надзвичайно індивідуально-варіативним (це залежить, зокрема, від поведінки дорослих).

У даний час можна представити наступну періодизацію дитинства:

дитинство (перший рік життя) – криза новонародженості;

раннє дитинство – криза першого року;

дошкільне дитинство – криза трьох років;

молодший шкільний вік – криза семи років;

підліткове дитинство – криза 11 – 12 років.

Деякі психологи останнім часом вводять у періодизацію дитинства новий період – ранню юність.

Криза новонародженості – особливий, кризовий період у психічному розвитку дитини.

Народження – це, звичайно, криза, адже дитина, що народилася, потрапляє в абсолютно нові умови свого існування. Психоаналітики народження називали травмою і вважали, що все подальше життя людини носить печатку пережитої ним при народженні травми.

Крик новонародженого – це його перше зітхання, тут ще немає жодного психічного життя. Перехід від внутрішньоутробного життя до позаутробного – передусім перебудова всіх фізіологічних механізмів дитини. Він потрапляє у більш холодне та світле середовище, переходить на нову форму харчування та кисневого обміну. Те, що відбувається, вимагає періоду пристосування. Ознакою цього пристосування є втрата дитиною у вазі перші дні після народження. Причини кризи новонародженості:

- Фізіологічні (народжуючись, дитина фізично відокремлюється від матері. Вона потрапляє в зовсім інші умови: холод, яскраве освітлення, повітряне середовище, що потребує іншого типу дихання, необхідність зміни типу харчування).

- Психологічні (психіка новонародженої дитини є набір вроджених безумовних рефлексів, які допомагають дитині в перші години її життя).

Які ж безумовні рефлекси має немовля? Це насамперед дихальний та смоктальний рефлекси, захисні та орієнтовні рефлекси. Деякі рефлекси є атавістичними («чіпляльний») – вони отримані від предків-тварин, марні для дитини і незабаром зникають. Основну частину часу дитина спить.

Соціальна ситуація новонародженого специфічна та неповторна і визначається двома моментами. З одного боку, це повна біологічна безпорадність дитини, вона не в змозі задовольнити жодну життєву потребу без дорослого. Таким чином, немовля - максимально соціальна істота.

З іншого боку, за максимальної залежності від дорослих дитина позбавлена ще основних засобів спілкування у вигляді людської мови.

У протиріччі між максимальною соціальністю та мінімальними засобами спілкування закладено основу всього розвитку дитини в дитячому віці.

Основне новоутворення – виникнення індивідуального психічного життя дитини. Нове у цьому періоді те, що, по-перше, життя стає індивідуальним існуванням, окремим від материнського організму. Другим моментом є те, що воно стає психічним життям, бо, згідно з Виготським, тільки психічне життя може бути частиною соціального життя оточуючих дитини людей.

Виявляється новоутворення у формі комплексу пожвавлення, який включає наступні реакції:

• загальне моторне збудження при наближенні дорослого;

• використання крику, плачу для притягнення до себе, тобто виникнення ініціативи спілкування;

• рясні вокалізації під час спілкування з матір'ю;

• реакція посмішки.

Комплекс пожвавлення є межею критичного періоду новонародженості, а терміни його появи – основним критерієм нормальності психічного розвитку дитини. Комплекс пожвавлення з'являється раніше в тих дітей, матері яких не тільки задовольняють вітальні потреби дитини (вчасно годують, міняють пелюшки тощо), а й спілкуються та граються з нею.

Фізіологічний критерій кінця новонародженості – поява зорового та слухового зосередження, можливість формування умовних рефлексів на зорові та слухові подразники. Медичний критерій кінця періоду новонародженості – придбання дитиною первісної ваги, з якою вона народилася, що свідчить про те, що фізіологічні системи життєдіяльності функціонують нормально.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д., Піроженко Т.О., Пророк Н.В., Папуча М.В. Психологічний портрет особистості дитини: вікові періоди Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 104 с.

2. https://into-sana.ua/articles/krizisnye-periody-detskogo-vozrasta/

О.В. Рудницький
аспірант кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Луцьк, Україна

Я-КОНЦЕПЦІЯ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Серед ключових підходів щодо оптимізації процесів побудови депривованою особистістю Я-концепції важливе значення належить регулюванню самосприйняття. Поєднання позитивної самоакцептації та адекватної з тенденцією до підвищення самооцінки якісно стимулює творення людиною з деприваційним досвідом значно гармонійнішої та

пластичнішої Я-концепції. Як стверджує Д. Гошовська, «самоакцептація є активністю особистості, що спрямована на усвідомлення об'єкта власного Я та прийняття його на рівні екзистенційної суб'єктності. Вона є діяльністю індивіда у віднайденні свого феноменологічного Я. Це полімодальне емоційно-ціннісне ставлення до себе, сформоване на підставі результатів самосприймання і самоосмислення. Це самопізнання й самовизнання як особливі процеси людської психіки, що мають пізнавальну, емоційну, вольову форми прояву й усталюються в особистості разом з когнітивно регульованим образом Я, адекватною самооцінкою та позитивною Я-концепцією» [1, 22]. Самоакцептація депривованої особистості, будучи основним маркером загального позитивного настановлення щодо себе, відіграє істотну мотиваційну роль для побудови цілісної Я-концепції.

J. C. Williams, S. J. Lynn здійснили історичний та концептуальний огляд феномену прийняття і констатували, що визнання цінності прийняття себе, інших і потоку людського досвіду є екзистенційно вкрай важливими. Проблема має тривалі і глибокі філософські та релігійні корені, які сягають тисячоліть, проте в сучасному світі зауважується зростання інтересу до прийняття, насамперед у плані збільшення кількості терапевтичних втручань. Детально висвітлено визначення прийняття, міри прийняття, зв'язок між прийняттям і зміною, а також роль прийняття в психопатології та психотерапії. Встановлено, що важливе значення має зростаюче усвідомлення парадоксальної природи прийняття людиниою себе і природного та соціального мікро- і макродовкілля, а також тих особистісних змін, які наступають або не наступають унаслідок сформованого прийняття/самоприйняття і неприйняття/самонеприйняття. Цікавим і вагомим ракурсом виокремлюється роль особистісного уникнення в контексті психопатології. Звичайно, упродовж побудови Я-концепції глибина і якість самоприйняття відіграють дуже важливе значення [6].

D. David, S. J. Lynn, Lama Surya Das детально аналізують силу самоприйняття в контексті різноманітних теорій, практик та емпіричних досліджень. Ключовим ракурсом обрано розуміння ролі самоприйняття в буддизмі та психотерапії, зокрема констатовано, що попри істотно відмінні методологічно-світоглядні позиції все ж спільно визнається дуже важливе значення прийняття людиною самої себе. Науковці відзначають істотну роль самоприйняття в концептуалізації себе, а також у полегшенні негативного впливу ймовірних психопатологій. Використовуючи терапію раціональної емоційної поведінки (REBT) за

Альберто Еллісом як результативний і успішний приклад поєднання західного психологічного та психотерапевтичного підходу щодо досягнення людиною безумовного самоприйняття, дослідники розглядають таку перспективу з урахуванням буддистських поглядів на людину та її прийняття своєї сутності. Наголошено, що зростаюча кількість різномодальних психотерапій використовує новий інтерес до буддійських підходів культивування самоприйняття, а також сприяє усвідомленій боротьбі з дезадаптивними думками, почуттями та поведінкою. По суті, упродовж формування Я-концепції особистість залучає свідоме і підсвідоме, а успіх психотерапевтичної допомоги може залежати від вдалого задіяння синтезу «західних» і «східних» практик і технік [5].

Shepard L.A. трактує самоприйняття як оціночний компонент конструкту Я-концепції та констатує тісний взаємозв'язок з афективністю та соціальною успішністю людини. Встановлено, що самосприйняття та самоопис є досить складними конструктами для чіткого розмежування, оскільки презентують сферу особистісної самосвідомості. На думку вченої, прийняти себе означає бути щасливою та задоволеною собою, а також свідомо і підсвідомо відчувати позитивний вплив самоприйняття на здоров'я та благополуччя. Оскільки прийняття себе включає багатогранне розуміння і реалістичне усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, то це зумовлює почуття індивідуальної цінності, унікальної самості та власної гідності. Тому практикування позитивних уявлень про себе як прийняття всіх своїх параметрів і особливостей, дає змогу краще зрозуміти власні тривоги і страхи, гнів і смуток, що дозволить полегшити подолання негативних чи дискомфортних станів і почуттів [4]. *Депривованій особистості у процесі побудови власної оптимістично налаштованої та цілеснішої (тобто такої, що подолала деформаційні нашарування і наслідки) Я-концепції вкрай потрібне усвідомлене розуміння і врахування своїх слабких і сильних сторін.*

R.F. Baumeister, J.D. Campbell, J.I. Krueger, K.D. Vohs R.F. здійснили дослідження самосвідомості особистості в ракурсі встановлення того чи сприяє висока самооцінка кращій продуктивності, успіху в міжособистісному спілкуванні, щастю або більш здоровому способу життя. Науковці зазначають, що багато людей із високою самооцінкою зазвичай істотно перебільшують свої хороші риси й успіхи. Висока самооцінка як гетерогенна категорія охоплює людей, які відверто визнають свої хороші якості, а також самозакоханих,

оборонних і зарозумілих осіб. Водночас наголошено, що скромні кореляції між самооцінкою та успішністю в школі зовсім не свідчить про те, що висока самооцінка є запорукою хорошої успішності. Натомість висока самооцінка може виступати частково результатом хорошої успішності в школі. Науковці застерігають, що надмірні спроби і впливи підвищити самооцінку школярів не покращують успішність, а навіть можуть бути іноді досить контрпродуктивними. Стверджується, що самооцінка не може передбачити якість або тривалість стосунків, а також те, що ні висока, ні низька самооцінка не можуть слугувати прямою причиною насильства. Дослідники переконані, що висока самооцінка дійсно призводить до більшого відчуття переживання щастя, а надмірно занижена може зумовлювати появу депресії. Науковці відзначають, що не знайшли доказів того, що підвищення самооцінки (за допомогою терапевтичних заходів або шкільних програм) приносить істотну користь. Наголошено, що висока самооцінка є неоднорідною, адже невибіркова похвала може сприяти нарцисизму й егоїзму. Пропонується задіювати похвалу для підвищення самооцінки як нагороду за соціально бажану поведінку та спроби самовдосконалення й саморозвитку [2]. Отож *депривованій особистості необхідно підвищувати самооцінку, тому шлях від неадкекватно заниженого самооцінювання до адекватного з тенденцією до завищення видається тим позитивним напрямком, який забезпечить зниження/нейтралізування негативних деформацій у побудові нової видозміненої Я-концепції.*

Вкрай важливим є надання ревіталізаційної допомоги депривованим людям у плані корекції деформаційних викривлень їхньої Я-концепції. У широкому контексті раціонально-емоційної та когнітивно-поведінкової терапії J.M. Chamberlain, D. A. F. Haaga розглядають тісний взаємозв’язок між безумовним самоприйняттям і психологічним здоров’ям людини, констатуючи, що фундаментальні конструкти самосвідомості якісно й успішно вибудовуються і розиваються у вільних недепривованих поведінкових системах. Зазначається, що низька самооцінка зазвичай вважається нездоровою, але згідно з підходами раціонально-емоційної поведінкової терапії будь-який рівень самооцінки відображає дисфункційну звичку глобально оцінювати свою цінність. Тому людині було б краще прийняти себе беззастережно за будь-якої самооцінки. За опитувальником безумовного самоприйняття, який застосовується у психодіагностичній практиці в США, дослідники шляхом вивчення кількох корелятів балів

на неклінічній вибірці дорослих, перевірили таке припущення. Було встановлено, що самооцінка обернено корелюване із симптомами тривоги та нарцисизмом, а також позитивно корелює із станом настрою після уявного впливу негативних подій. Уточнюється, що інші прогнозовані асоціації, наприклад із щастям, самообманом і депресією, не були очевидними, або стали незначущими тоді, коли бралася до уваги самооцінка. Відзначено концептуальні й операційні відмінності між самооцінкою та самосприйняттям як компонентами Я-концепції та сомосвідомості людини [3]. Безперечно, в роботі з депривантами потрібно враховувати проаналізовані вище теоретико-емпіричні узагальнення. Для надання різнопланової допомоги депривованим людям щодо оптимізаці побудови ними Я-концепції ми активно застосовуємо ревіталізаційний підхід як синтез психореабілітації, соціорекреації, реінтеграції, ресоціалізації тощо. *Активізація зусиль депривованих людей і вироблення у них реальних досвідник практик щодо позитивного прийняття власної зовнішності, свого тіла* розглядаються як істотна складова розробленої нами «Генетично-психологічної програми корекції деформованої Я-концепції депривованої особистсоті». Вважаємо, що істотним принципом і запорукою успішного подолання деформацій Я-концепції у депривованої особистості повинна стати оновлена внаслідок впливу ревіталізаційних засобів самоакцептація, насамперед на рівні позитивного самооцінювання та прийняття власної тілесності.

Список використаних джерел

1. Гошовська Д. Психогенеза фемінінної самоакцептації дівчаток-підлітків: *монографія*. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2021. 354 с.

2. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest,* 2003. № 4, С. 1–44. DOI: 10.1111/1529-1006.01431

3. David, D., Lynn, S. J., & Das, L. S. Self-acceptance in Buddhism and psychotherapy. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research,* 2013. С. 19–38. Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_2

4. Chamberlain J. M., Haaga D. A. F. Unconditional Self-acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy,* 2001. № 19(3), 163–176. DOI: 10.1023/A:1011189416600

5. Shepard L. A.Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal,* 1978. № 16(2), С. 139–160. DOI:10.3102/00028312016002139

6. Williams J. C., Lynn S. J. Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality,* 2010. 30(1), С. 51–56. DOI:10.2190/IC.30.1.c

Є.Ю. Сидоренко
студентка 4 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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Зараз наша країна перебуває у дуже складній ситуації, оскільки воєнна ситуація супроводжується змінами соціальної структури суспільства, що в свою чергу потребує змін у системі освіти та навчання. Питання про те, як підготувати людину до життя в умовах, що постійно змінюються, щоб вона могла розвиватися в суспільстві і повноцінно існувати в суспільстві, в даний час є дуже актуальним. Забезпечення соціалізації особистості є важливою проблемою, яка стоїть перед суспільством, адже від вирішення цієї проблеми залежить успішне включення молоді в самостійне життя та трудове життя.

Ця проблема набуває ще більшої актуальності, якщо розглядати питання корекції, навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами, оскільки вони мають певні труднощі в засвоєнні соціального досвіду та соціального спілкування. Ці труднощі зумовлені їх обмеженими можливостями. Водночас успіх соціалізації дітей з особливими потребами залежить від комфортності їхнього життя та діяльності в суспільстві.

Крім того, в сучасному суспільстві досить гостро стоїть проблема прояву та розуміння емоцій. Емоційний інтелект як здатність сприймати, розуміти, контролювати, керувати та використовувати

власні емоції та емоції інших людей дозволяє людині приймати рішення та керувати різними життєвими ситуаціями, керувати сильними емоціями та керувати своєю емоційною сферою, а також впливати на власні емоції людини. чужих почуттів, дає здатність співпереживати і співчувати. Ці якості дають більше можливостей у суспільстві, люди з високим емоційним інтелектом легше досягають своїх цілей у спілкуванні з іншими, а також мають більше можливостей для створення теплих, глибоких стосунків із близькими. Таким чином, емоційний інтелект нерозривно пов'язаний із соціалізацією особистості.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект старшокласників навчально-реабілітаційного центру.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на соціалізацію старшокласників у навчально-реабілітаційному центрі.

Метою дослідження є теоретичний аналіз інформації про емоційний інтелект, соціалізацію старшокласників у навчально-реабілітаційному центрі; практичне дослідження емоційного інтелекту та соціалізації старшокласників навчально-реабілітаційного центру та їхніх стосунків; визначити особливості діагностики та соціалізації емоційного інтелекту старшокласників у цьому навчально-реабілітаційному центрі; розкрити вплив емоційного інтелекту на соціалізацію старшокласників у навчально-реабілітаційному центрі; розробити програму соціалізації старшокласників НРЦ через розвиток емоційного інтелекту.

Для досягнення мети дослідження передбачається виконання таких завдань: здійснити теоретичний аналіз проблеми психолого-педагогічних джерел; розробити емпіричну методологію дослідження; розробити тренінгову програму соціалізації старшокласників навчально-реабілітаційного центру через розвиток емоційного інтелекту.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний (аналіз та систематизація дослідницьких науково-теоретичних і методичних джерел) та емпіричний (тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика М. Рожкова «Дослідження соціалізації особистості», емоційний інтелект). анкета «ЕмІн » Д.В. Люсіна).

База дослідження. Комунальний заклад «Чернівецький обласний навчально-реабілітаційний центр «Родина».

За результатами теоретико-емпіричного дослідження отримано такі результати, зроблено такі висновки. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, емоційний інтелект є здатністю

ефективно розбиратися в емоційній сфері людського життя: розуміти емоції і емоційне підґрунтя відносин, використовувати свої емоції для вирішення завдань, пов'язаних з відносинами та мотивацією. Старшокласник – особистість, що досягла ранньої юності. У період ранньої юності дитина виявляється на порозі реального дорослого життя. Рання юність є періодом пошуку власного Я.

Доведено, що несформованість емоційно-вольової сфери старшокласників перешкоджає соціальній адаптації. Комунікативні бар'єри часто заважають і ускладнюють спілкування з однолітками. Зовнішні фізичні вади, інтелектуальні відхилення і дефекти мови обмежують і деформують процес спілкування підлітка з однолітками, значно скорочують кількість товаришів і друзів.

Обґрунтовано, що соціалізація – це процес послідовного входження індивіда в соціальне середовище, що супроводжується засвоєнням та відтворенням культури суспільства, внаслідок взаємодії людини з умовами життя на всіх її вікових етапах.

Емпіричним шляхом визначено, що соціалізація старшокласника навчально-реалізаційного центру є ускладненою додатковими причинами. Ці труднощі є пов’язані не лише з фізичними обмеженнями та дискомфортом, досвідом втрати здібностей. Уявлення про дитину з особливими потребами як про людину, яка багато чого не вміє, яка потребує допомоги інших, часто викликає почуття жалю.

Це також заважає дитині бути залученим до активних соціальних стосунків. І щоб уникнути такого ставлення, діти з особливими потребами зазвичай спілкуються лише зі схожими на них людьми. Школяр, що навчається у навчально-реабілітаційному центрі є певною мірою ізольованим від суспільства.

Розкрито зв’язок між емоційним інтелектом та соціалізацією, що зрештою знайшло експериментальне підтвердження.

Виявлено старшокласників з низьким рівнем емоційного інтелекту та соціалізацією, встановлено певний зв’язок між цими явищами. Цей зв’язок допоміг підготувати корекційний тренінг з розвитку емоційного інтелекту, щоб через нього вплинути ще і на соціалізацію.

Наше експериментальне дослідження має практичну значущість. Отримані результати є підґрунтям для подальших досліджень емоційного інтелекту та соціалізації та їх взаємозв’язку. Дослідження піднімає питання соціалізації дітей з особливими потребами. Корекційний тренінг, що розроблений у рамках цієї роботи, може бути використаний на практиці в інших схожих ситуаціях.

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.О. Боднар (Миронко)
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ХЛОПЧИКІВ ТА ДІВЧАТОК

Нам необхідно визначити яку роль у формуванні, закріпленні та зміні статевих розходжень відіграє виховання. Вихідним пунктом у теоретичному аналізі даного питання служать два безперечних емпіричних факти:

1. У будь-якому людському суспільстві хлопчики й дівчатка поводяться по-різному.

2. У будь-якому людському суспільстві від різностатевих дітей очікують різної поведінки й по-різному спілкуються з ними.

Результати робіт, проведених за останні 15 років, дають усе більше доказів на користь соціокультурної детермінації статевих розходжень. Раніше, у радянській психології, вважалася твердо встановленим наявність трьох типів статевих розходжень, що не залежать від факторів середовища й виховання (просторове мислення, математичні особливості й вербальний інтелект), то вже в 80-е роки дослідження свідчать про те, що навіть по ці параметрах біологічно певних розходжень не спостерігається

У той же час у повсякденному житті ми постійно зіштовхуємося з розходженнями між статями. У максимально узагальненій формі вони представлені стереотипами мужності й жіночності. Чоловік – сильний, активний, агресивний і тощо. Жінка – слабка, залежна, пасивна, м'яка, емоційна й тощо. Існуючі в суспільстві статево рольові стереотипи дуже впливають на процес соціалізації дітей, багато в чому визначаючи їх спрямованість. Виходячи зі своїх знань про якості, характерних для чоловіків і жінок, батьки, найчастіше самі цього не усвідомлюючи, заохочують дітей проявляти саме ці, статево специфічні риси.

Цікаво, що така поведінка не є реакцією на реальні розходження між дітьми. Це демонструють, зокрема, експерименти з фіктивною

статтю дитини. Так, наприклад, поза залежністю від реальної статевої приналежності, у тому випадку, якщо дитину представляли спостерігачам як хлопчика, його поведінку описували як більше активну, безстрашну і життєрадісну, чим тоді, коли його вважали дівчинкою. При цьому негативні емоції в «хлопчика» сприймалися як прояви гніву, а в «дівчинки» – страху. Отже, можна сказати, що соціальний світ із самого початку повертається до хлопчика й дівчинки різними сторонами.

Психологічна література, присвячена формуванню статевих розходжень у процесі соціалізації дітей досить суперечлива. Автори основної найважливішої узагальнюючої роботи в цій області Е. Маккобі й К. Джеклін перераховують основні її гіпотези.

1. Батьки звертаються з різностатевими дітьми так, щоб їхня поведінка відповідала соціальним очікуванням, прийнятим для тої, або іншої статі. Звідси випливає, що хлопчиків заохочують за енергію, змагальність, а дівчаток – за слухняність, дбайливість, тоді як поведінка, що не відповідає статево рольовим очікуванням, в обох випадках спричиняє негативні якості.

2. Внаслідок вроджених статевих розходжень, що проявляються вже в раннім дитинстві, хлопчики й дівчатка по-різному стимулюють своїх батьків і тим самим домагаються різного до себе відносини. Крім того, внаслідок тих же вроджених розходжень, та сама батьківська поведінка може викликати в хлопчиків і дівчаток різну реакцію.

3. Батьки засновують свою поведінку стосовно дитини на своїх знаннях про те, якою повинна бути дитина даної статі. Така адаптація дитини до нормативних знань батьків може мати різні форми.

4. Батьківська поведінка стосовно дитини певною мірою залежить від того, чи збігається стать дитини зі статтю батька. Тут можливі три варіанти:

- Кожний батько очікує й хоче бути зразком для дитини своєї статі. Він особливо зацікавлений у тім, щоб навчити дитину секретам своєї власної статі. Тому, як правило, батьки приділяють більше увагу синам, а матері – донькам.
- Кожний батько проявляє в спілкуванні з дитиною деякі риси, які звик проявляти стосовно дорослих тієї ж статі, що й дитина. Наприклад, відносини з дитиною протилежної статі можуть містити елементи кокетства й флірту, а з дитиною своєї статі – елементи суперництва.
- Батьки схильні сильніше ідентифікуватися з дітьми своєї, ніж протилежної статі. У цьому випадку батько буде зауважувати більше

подібності між собою й дитиною, і володіти більшої емпатією до емоційних станів дитини (Кікінежді, 2006).

Звичайно, ці гіпотези не вичерпують всіх сторін статевої соціалізації. Але досить повно розкривають цей процес із боку головних агентів – батьків. Хоча кожний із цих процесів реально існує, співвідношення їх може бути різним.

Розглянемо докладніше специфіку соціалізації для кожної статі. Як би не описували процес засвоєння статевої ролі в різних психологічних теоріях, безсумнівним залишається той вплив, що роблять на дитину люди, що служать їй моделлю статево специфічної поведінки і джерелом інформації про статеву роль (Кравець, 2003).

У цьому змісті хлопчик перебуває в значно менш сприятливій ситуації, чим дівчинка. Адже мати традиційно проводить із маленькою дитиною набагато більше часу. Батька ж дитина бачить небагато рідше, не в таких значимих ситуаціях, тому звичайно в очах дитини він є менш привабливим об’єктом. У зв'язку із цим як для дівчинки, так і для хлопчика, практично у всіх культурах, первинної виявляється ідентифікація з матір’ю, тобто фемінна. Так само необхідно врахувати, що самі базові орієнтації дитини стосовно світу по своїй природі фемінні. Тому що вони включають такі традиційно жіночі особливості, як залежність, підлегле положення тощо.

Висновки. У плані становлення статевої ідентичності хлопчикові прийдеться вирішити більше важке завдання: змінити первісну жіночу ідентифікацію на чоловічу за зразком значимих дорослих і культурних стандартів маскулінності. Однак рішення цього завдання ускладнюється тим, що практично всі, з ким близько зіштовхується дитина, особливо в сучасному суспільстві, вихователі дитячого садка, лікарі, вчителі – жінки. Не дивно, що в підсумку хлопчики набагато менше знають про поведінку, що відповідає чоловічий статевій ролі, чим жіночий.

Список використаних джерел

1. Бабич В. Батькам про особливості морально-статевого виховання дітей підліткового віку. *Директор школи*. 2005. №2. С. 21–24.

2. Василенко О. Від теорії до практики статевого виховання школярів. *Рідна школа*. 2005. №4. С. 32 – 36.

3. Кікінежді О. Ґендерне виховання змалку. *Дошкільне виховання.* 2006. №2. С. 15–30.

4. Кравець В. Гендерна педагогіка : *навчальний посібник.* Тернопіль : Джура, 2003. 416 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

І.Ю. Жуковська
студентка 4 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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Девіантна поведінка є відхиленням, що проявляється у відступі індивіда від соціальних вимог, та в ґенезі якої основну роль відіграють ціннісні деформації особистості, несформованість техніки соціально адаптованої поведінки, дефекти вольової саморегуляції та моральної сфери особистості. Поведінка з відхиленнями обумовлена явищами аномії, низьким рівнем моральної культури суспільства, багатозначністю наслідків таких соціальних процесів як урбанізація, розширення престижного споживання, зниження життєвого рівня в перехідні періоди, ослаблення державної влади та ін.

Мета – дослідити адаптаційний потенціал осіб з девіантною поведінкою та визначити психологічні чинники, які сприяють успішній адаптації до нових специфічних умов життєдіяльності.

Методи дослідження. Застосовано теоретичний аналіз наукової літератури за темою дослідження; емпіричні методи: психологічне тестування, опитування; математико-статистичні методи обрахування даних, інтерпретація результатів. Психодіагностичні методики: Тест-опитувальник соціальної адаптивності (методика О.П. Саннікової, О.В. Кузнєцової); Опитувальник «Емоційного інтелекту» Д. Люсіна; Опитувальник толерантності до невизначеності (методика С. Баднера TAS (Tolerance Ambiguity Scale)); Опитувальник «Психологічна готовність до інноваційної діяльності» (В.Є. Клочко, О.М. Краснорядцева); Опитувальник «Види агресивності» (Л. Г. Почебут); Тест «Соціального самоконтролю» (М. Снайдер); Опитувальник «КОС» (комунікативних та організаторських здібностей) (В.В. Синявський, Б.Г. Федорошин).

Теоретико-методологічну основу роботи склали дослідження феномену адаптації як життєдіяльності в умовах існування, що постійно змінюється – І.П. Павлов, І.М. Сеченов; як прояв стрес-реакції – Г. Сельє, як досягнення стійкості в зміненому середовищі – Ф.Б. Березін, Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова; як пошук особистістю необхідних способів саморозкриття – А.Г. Маклаков, С.Т. Посохова; а також в роботах Г. Гартмана, який відкрив поняття «аутопластична адаптація», що являє собою зміни особистості. Також використано результати дослідження адаптаційного потенціалу особистості вчених О.М. Богомолова, Н.Л. Коновалової, О.В. Кузнєцової, Д.О. Леонтьєва, О.П. Саннікової та інші.

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж грудня 2023 року – березня 2024 року. Вибірка досліджуваних складалася з 60 осіб, які утримуються у пенітенціарних закладах Хмельницької області. Усі досліджувані – чоловічої статі.

За результатами дослідження зроблено такі *висновки*. Адаптивність особистості проявляє себе на певних рівнях: 1) формально-динамічному; 2) змістовно-особистісному; 3) соціально-імперативному. Кожен із них є відносно автономним утворенням, характеризується специфічним змістом і функціями, що забезпечують цілісний прояв адаптивності в реальному життєвому контексті.

Процес адаптації надзвичайно динамічний. Його успіх багато в чому залежить від об'єктивних і суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та уявлень кожної людини. Саме адаптаційний потенціал визначає можливості адекватної регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя і діяльності.

Соціальна ізоляція людини є потужним чинником модифікації людської поведінки, на який психіка кожної особистості реагує по-різному. Виправні установи докорінно змінюють звичний уклад життя людини, а до того ж, відривають індивіда від рідних і близьких, прирікаючи на роки ізольованого існування. Відбування покарання в установах позбавлення волі спричиняє істотні особистісні зміни в психічній сфері засудженого, що пов'язано з новими умовами життя, виникненням нових поглядів, цінностей, переконань та ін. Усі ці зміни певним чином впливають на пристосування засудженого до нових правил і умов життєдіяльності. Процес адаптації до місць позбавлення волі потребує мобілізації усіх психологічних ресурсів особистості, зокрема, у підвищеному контролі власної поведінки, здібності адекватно ставитися до невизначених ситуацій, у розвиненій особистісній зрілості, у готовності сприймати нові правила і вимоги, в

осмисленості свого життя тощо.

Визначення психологічних передумов відхилень у поведінці осіб, які перебувають у місцях несвободи, зокрема тих, хто не зміг у достатній мірі адаптуватись до вимог виховного закладу, є першим кроком у психологічній корекції девіантної поведінки.

За результатами емпіричного дослідження підтверджено п'ять емпіричних гіпотез, що дозволило підтвердити концептуальну гіпотезу дослідження і визначити психологічні чинники, які дозволяють особам з девіантною поведінкою успішно адаптуватися до нових специфічних умов життєдіяльності у місцях несвободи. Здійснено інтерпретацію отриманих результатів

За допомогою психодіагностичної роботи та математико-статистичного аналізу нами визначено психологічні чинники, які детермінують процес адаптації осіб з девіантною поведінкою: емоційний інтелект, толерантність до невизначеності, готовність до інноваційної діяльності, низький рівень агресії та соціальний самоконтроль.

Подальші перспективи дослідницької роботи стосуються гендерних аспектів процесу адаптації осіб з девіантною поведінкою. Планується дослідити осіб жіночої статі, які відбувають покарання у пенітенціарних установах, визначити психологічні чинники їх успішної адаптації та порівняти з результатами, які отримані при досліджені чоловіків.

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
М.А. Ткач
студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У контексті сучасного соціально-економічного розвитку суспільства проблема адаптації військовослужбовців набуває значущості. Дослідження цієї проблеми спрямовані на визначення факторів, що сприяють формуванню оптимальних стратегій адаптації, а

також на аналіз елементів соціального контексту, які впливають на успішність адаптації особистості.

Потреба в психологічній адаптації виникає, передусім, у зв'язку зі змінами у діяльності людини та її соціальному середовищі. Суттєвою стає проблема соціальної адаптації військових після переходу до цивільного життя.

Українське суспільство стикається з проблемою соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, яка ускладнюється наявністю негативних стереотипів щодо звернення за консультацією до різних фахівців, таких як соціальні працівники, психологи, юристи та інші. Велика частина військовослужбовців сприймає потребу в допомозі як прояв слабкості й вважає, що час вилікує все. Це призводить до того, що вони утримують усі свої проблеми та переживання в собі. Крім того, соціальну та психологічну підтримку можуть потребувати також родини учасників бойових дій, які також перебувають у стані постійної нервово-психологічної напруги (Числіцька, 2015).

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 21 червня 2017 р. № 432 соціальна адаптація учасників антитерористичної операції розглядається як допомога у проведенні аналізу життєвої ситуації, визначенні основних проблем, шляхів їх розв'язання; надання інформації з питань соціального захисту населення; навчання, формування та розвиток соціальних навичок, умінь; допомога у зміцненні/відновленні родинних та суспільно корисних зв'язків, організації денної зайнятості та дозвілля.

Важливим аспектом є психологічна реабілітація військовослужбовців та надання їм підтримки та допомоги. Психологічна реабілітація осіб, що брали участь у локальних бойових конфліктах, і пошук ефективних методів для її здійснення, наразі займають важливе місце в сучасній психології і соціальній роботі. Сучасна медицина і психологічна наука пропонують різноманітні методи психологічної підтримки учасникам бойових дій. Однак, не всі з них можуть бути ефективними в реальних умовах роботи спеціалізованих центрів медико-психологічної реабілітації, оскільки деякі з них ще не достатньо апробовані й вивчені з точки зору їх впливу на психіку учасників бойових дій (Сороківська, Котовська, & Луциків, 2017).

Психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам бойових дій, воїнам АТО/ООС повинна включати декілька напрямів:

1. На основі психодіагностики особистісних рис військовослужбовців проводиться оцінка синдрому соціально-

психологічної дезадаптації, що включає аналіз їх психоемоційного стану в цивільному житті, використовуваних стратегій адаптації та поведінкових особливостей.

2. Під час індивідуального та сімейного психологічного консультування важливо створити атмосферу довіри та зрозуміння для військовослужбовців. У індивідуальних розмовах вони повинні мати можливість відкрито висловити свої переживання, відчуваючи, що їх слова цінуються та сприймаються серйозно. Після цього важливо пояснити, що їх емоційні стани є тимчасовими та є нормальною реакцією на воєнні події, яку переживають багато учасників. Важливо, щоб вони відчули підтримку та розуміння як від професійних фахівців, так і від своїх рідних та близьких. Справжнє розуміння та терпіння до їх проблем є потужним засобом психологічної реабілітації для тих, хто пережив психотравматичні умови війни. Недостатня підтримка та розуміння з боку родичів і близьких може призвести до трагічних наслідків.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція полягає в заходах, спрямованих на виправлення або коригування тих особливостей психічного розвитку, які не відповідають прийнятій нормі, або оптимальній моделі за системою критеріїв. Кваліфікована психотерапевтична допомога є необхідною для військовослужбовців, у яких спостерігаються виражені та запущені порушення адаптації, такі як депресія, алкоголізм, девіантна поведінка тощо.

4. Навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших методів).

5. Соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця і його особистісного розвитку.

6. Допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація з метою перенавчання і подальшого працевлаштування (Сороківська, Котовська, & Луциків, 2017).

В. Степаненко відзначає, що соціально-психологічна підтримка охоплює допомогу військовослужбовцям і членам їхніх сімей у відновленні та утриманні зв’язків із природним, соціальним і культурним оточенням, перебудові свідомості щодо реальності зовнішнього світу та співвіднесенні її з внутрішніми реаліями. Ця підтримка включає в себе діагностику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та синдрому соціально-психологічної дезадаптації, індивідуальні та сімейні консультації, корекційні заходи з метою

забезпечення повного розвитку та функціонування особистості, а також навчання методам саморегуляції, таким як релаксація та автотренінг. До складу соціально-психологічної підтримки також входять тренінги, спрямовані на підвищення адаптивності та особистісний розвиток клієнтів (Причепа, & Руда, 2017).

Список використаних джерел

1. Причепа І.В., Руда Л.П. Економіка та організація виробництва. Вінниця : ВНТУ. 2017, 186 с.

2. Сороківська О.А., Котовська І.В., Луциків І.В. Формування ефективної політики зайнятості ветеранів АТО/ООС : Загальнодержавний та регіональний аспекти. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2017. № 18. С. 366–372.

3. Числіцька О.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 338–343.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Т.Р. Грабовська
студентка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **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

ВПЛИВ МОВИ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ОСОБИСТОСТІ

Вплив мови на когнітивні процеси є фундаментальним аспектом людського розвитку та спілкування. Мова виступає не лише як інструмент для передачі інформації, але й як потужний каталізатор у формуванні наших уявлень про світ, реакцій на нього та способів розуміння. Існує безліч аспектів, які варто розглянути, щоб повністю зрозуміти вплив мови на когнітивні процеси. Перш за все, мова використовується для категоризації інформації. Вона дозволяє нам надавати об'єктам, діям та концепціям спільні характеристики, що полегшує організацію знань та сприяє більш ефективному мисленню. Також мова відіграє ключову роль у кодуванні та зберіганні інформації в пам'яті, а вербалізація інформації робить її більш доступною для запам'ятовування та пригадування.

Більше того, мова впливає на спосіб, яким ми сприймаємо світ. Різні мови мають різні системи категоризації кольорів, простору та інших аспектів навколишнього середовища. Це може призводити до відмінностей у сприйнятті й розумінні реальності, що створює індивідуальні та культурні варіації у сприйнятті. Крім того, мова формує особистість та самосвідомість. Вона допомагає нам виразити свої думки, почуття та ідентичність, що робить її ключовим елементом в нашій взаємодії з культурою та суспільством.

Існують десятки теорій та підходів до розуміння впливу мови на когнітивні процеси. Один з них – теорія концептуального метафору, яка стверджує, що наші абстрактні уявлення ґрунтуються на метафоричних співвідношеннях, які виникають в процесі мовлення. Ґ. Дойчер

підкреслює, що «Мова не впливає на логічну здатність мислення, але може сильно впливати на асоціації, як ми думаємо про світ довкола нас» (Дойчер, 2013). Наприклад, у багатьох мовах існують метафори, що асоціюють час з простором, такі як «підемо вперед у часі» або «минуле за спиною». Ці метафори впливають на наше розуміння часу як просторового поняття. Ще однією важливою теорією є соціокультурний підхід, який вказує на те, що мова є втіленням культурних цінностей, вірувань та норм поведінки. Наприклад, деякі мови мають велику кількість слів, що відображають різноманітні відтінки емоцій, що впливає на спосіб, яким мовці розуміють та виражають свої почуття. Значну увагу приділяється індивідуальним відмінностям у впливі мови на когнітивні процеси. Наприклад, деякі дослідження показують, що білінгвальні особистості можуть мати переваги у вирішенні певних завдань, так як вони можуть маніпулювати мовними системами більш гнучко.

Також важливо враховувати, що вплив мови на когнітивні процеси не є одностороннім. Наші когнітивні процеси також впливають на те, як ми використовуємо мову. Наприклад, наші знання та уявлення про світ впливають на те, як ми вибираємо слова та формулюємо свої думки. У психології, лінгвістиці, нейробіології та штучному інтелекті продовжуються дослідження, спрямовані на розкриття складних механізмів впливу мови на когнітивні процеси. Ці дослідження допомагають нам краще зрозуміти природу мовленнєвих процесів та їхній вплив на формування нашого сприйняття світу, мислення та поведінку.

Цікавим в цьому аспекті є Гіпотеза Сепіра-Ворфа та її вплив на мову та мислення.

«Гіпотеза Сепіра-Ворфа, або гіпотеза лінгвістичної відносності, – це серйозний виклик для філософів, психологів, лінгвістів, антропологів, оскільки вона порушує надскладні питання про зв’язок між мовою, мисленням, сприйняттям і культурою» (Дениско, 2019). Вона привертає увагу вчених протягом десятиліть, породжуючи жваві дискусії та розгортаючи нові підходи до розуміння зв'язку між мовою та мисленням. Сепір та Ворф, розробники цієї гіпотези у 1930-х роках, стверджували, що структура мови, якою користуємося, впливає на наше мислення та сприйняття світу. Зважаючи на широку палітру точок зору, до яких призводить обговорення цієї гіпотези, можна відзначити, що її значення для розуміння взаємозв'язку між мовою та мисленням залишається надзвичайно вагомим. Деякі дослідження надають

підтримки теорії, доводячи, що різні мовні структури можуть впливати на спосіб, яким ми сприймаємо та аналізуємо навколишній світ. Наприклад, різні мови категоризують час, простір та інші аспекти реальності по-різному, що може призводити до різних сприйняттів та реакцій на ті ж самі явища. Однак існують також аргументи проти цієї гіпотези, які стверджують, що вплив мови на мислення може бути перебільшеним або навіть відсутнім. Деякі дослідження не знайшли стійких підтверджень цієї теорії, що свідчить про складність та багатогранність впливу мови на когнітивні процеси. Не зважаючи на протиріччя, гіпотеза Сепіра-Ворфа залишається цікавим полем для дослідження та розуміння. Для повного осмислення її важливо провести більше експериментів та зібрати більше даних, а також врахувати різноманітні культурні контексти, в яких вона застосовується.

Важливо пам'ятати, що гіпотеза Сепіра-Ворфа не стверджує, що мова визначає наше мислення повністю. Вона лише вказує на те, що мова може впливати на те, як ми категоризуємо та інтерпретуємо світ навколо нас. Отже, вона слугує важливим інструментом для розуміння культурних та індивідуальних варіацій у сприйнятті та відображенні дійсності. В заключенні, гіпотеза Сепіра-Ворфа залишається однією з найцікавіших та значущих теорій у лінгвістиці та когнітивній науці. Хоча вона може бути предметом дебатів, вона надає нам цінний інструмент для дослідження впливу мови на мислення та сприйняття світу навколо нас.

Висновки. Вплив мови на когнітивні процеси є значною та складною проблемою, що вимагає багатогранного розгляду. Мова виявляється не просто засобом передачі інформації, але і активним агентом у формуванні наших уявлень про світ. Це стосується не лише організації знань через категоризацію інформації, але й за допомогою метафор та інших лінгвістичних засобів, які впливають на наше абстрактне мислення. Дослідження у галузі мовознавства та когнітивної психології виконують важливу роль у розкритті цих взаємозв’язків, допомагаючи нам краще розуміти, як наш розум працює та як ми сприймаємо світ навколо себе.

Список використаних джерел

1. Дениско П. Філософська реінтерпретація гіпотези Сепіра-Ворфа. *Вісник Львівського університету. Збірник наукових праць.* 2019. Випуск 23. С. 38–47 URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/6057/1/%D0%94%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE_%D0%A0%D0%B5%D1

%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.%D0%A1%D0%B5%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%B0-%D0%92%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B0.pdf

2. Дойчер Ґ. Мова впливає на те, як ми бачимо світ – лінгвіст. URL: https://www.radiosvoboda.org/a/24960925.html (дата звернення: 21.03.2024).

3. Калмикова Л.О., Калмиков Г.В., Лапшина І.М., Харченко Н.В. Психологія мовлення і психолінгвістика. *Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.* Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова. 2017. С. 26–29 URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/05/Kalmykova_Psykholohiia-movlennia-i-psykholinhvistyka.pdf

М.Ю. Давидчик
студентка 4 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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СХИЛЬНОСТІ ДО СЕЛФІ-АДИКЦІЇ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ

Щороку зростає відсоток людей, які мають певного роду залежності, або помирають в наслідок розвитку даного захворювання. З розвитком сучасних технологій помічаються і нові види адикцій.

Серед можливостей сучасного світу так важко вибрати шлях, який би привів до розвитку та щастя, а не навпаки. Залежність – одне із тих самих «навпаки».

Поняття селфі-адикції у сучасній науці саме по собі нове і не надто досліджене. А не досліджене, тому й актуальне. Зрештою, дослідивши явище глибше, ми завжди маємо краще розуміння, як уникнути залежності, або як найкраще підібрати методи лікування. А також

зрозуміло та доступно ознайомити громадськість із явищем, тим самим провести психоедукацію та превентивні заходи щодо залежності.

Об'єкт дослідження – феномен селфі-адикції, як однієї з особистісних адикцій.

Предмет дослідження – психологічна особливості взаємозв'язку схильності до селфі-адикції з індивідуально-типологічними особливостями особистості.

Мета – виявити особливості взаємозв'язку схильності до селфі-залежності з особистісними характеристиками.

Завдання дослідження: визначити місце селфі-адикції серед інших адикцій; охарактеризувати психологічні аспекти селфі-адикції, його ознаки та методи дослідження; проаналізувати стан явища селфі-адикції серед українського суспільства; розкрити взаємозв'язок селфі-адикції з іншими індивідуально- типологічними особливостями особистості.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань дослідження було використано такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури: порівняння, абстрагування, систематизація, узагальнення одержаної інформації); емпіричні (опитувальник для визначення акцентуацій Леонгарда-Шмішека, FPI опитувальник та опитувальник, присвячений поведінковій шкалі селфіту) методи математичної статистики (знаходження середніх величин, кореляційний аналіз (розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона)) з метою здійснення аналізу отриманих результатів.

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж грудня 2023 року – лютого 2024 року у місті Чернівці. Вибірку склали 74 досліджувані, серед яких особи жіночої і чоловічої статі віком від 19 до 37 років. Дослідження проводилось он-лайн за допомогою гугл-форм.

За результатами теоретико-емпіричного дослідження зроблено такі висновки: селфіт належить до поведінкових адикцій; селфі-адикція характеризується нав'язливим фотографуванням самого себе та викладанням цих фотографій у соціальних мережах. Має три рівні важкості. Початковий рівень селфі-залежності проявляється кількома зробленими фото щодня, не публікуючи їх в Інтернеті. Для дослідження даного роду адикції використовується поведінкова шкала селфіту, яка складається з 20 питань та оцінюється за шкалою Лікерта. Чим більше набрано балів по шкалі, тим вищий рівень селфіту; серед 74 респондентів 32% перетнули позначку 50 балів по поведінковій шкалі селфі-адикції. І 8% досягнули межі понад 70 балів; найбільший взаємозв'язок селфіту простежується з такими акцентуаціями, як демонстративність, що характеризується підвищеною здатністю до

витіснення; застрягання, що характеризується надмірною стійкістю афекту; гіпертимність, що характеризується оптимізмом та підвищеною активністю; та дистимічність, яка характеризується зниженим фоном настрою та фіксацією на тіньових сторонах життя. Тут коефіцієнт кореляції становить +1, що свідчить про строгу та пряму кореляцію. Чим вищі показники акцентуації, тим більша ймовірність селфіту. Найтісніший взаємозв'язок між селфітом та особистісними показниками виявлено щодо реактивної агресивності, яка характеризується високою імпульсивністю та емоційної лабільності, що характеризується нестійкістю емоційного стану. Показники кореляції також +1, кореляція пряма та висока. Отже, чим вищі дані показників, тим більша ймовірність розвитку селфіту. Щодо показника маскулінності/фемінності та селфі-адикцією, то тут немає строгого тісного взаємозв'язку, адже показник кореляції низький. За результатами кореляції селфіту та шкали екстра-/інтроверсії, кореляція досить низька, щоб можна було говорити про якийсь конкретний взаємозв'язок.

Загалом, це дослідження можна вважати ще одним доповненням до літератури, що вивчає розлади поведінкової залежності, а саме селфіту, зокрема. Результати дослідження можуть бути основою для подальших вивчень у цій сфері, а також можна провести таке ж дослідження на значно більшій вибірці, і тим самим спростувати, або підтвердити наше дослідження, а також встановити більшу валідність результатів.

Отже, дослідження, підтверджує, що явище селфіту існує, надає контрольні дані для інших дослідників для більш ретельного вивчення концепції і в різних контекстах. Явище селфіту може далі розвиватися з подальшим розвитком технологій. Тож потрібні подальші психологічні дослідження інших факторів, які ймовірно, можуть відігравати певну роль у розвитку та підтримці залежної селфі-поведінки.

Тож, якщо ви помітили, що проживаєте своє життя через об'єктив камери, працюйте над тим, щоб мінімізувати свою присутність у соціальних мережах, знімайте найкращі моменти життя без потреби шукати схвалення чи коментарів від інших. Якщо бути чесним із собою та визначити, чому ви робите селфі, що ви отримуєте від цих он-лайн взаємодій, і скільки вашої самооцінки вкладено в це, – це все може допомогти вам внести зміни, щоб зупинити цей цикл. Замість того, щоб шукати вигоду від он-лайн комунікації, краще докладати продуманих зусиль для спілкування в реальному часі і світі, що може стати першим позитивним кроком, щоб зупинити селфі адикцію.

Miąso Janusz
Katedra badań szkoły i społeczeństwa zmediatyzowanego,
Uniwersytet Rzeszowski

ABSOLUTNA KONIECZNOŚĆ WZMACNIANIA REALNEJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ WOBEC DESTRUKCJI ZAFAŁSZOWANEJ KOMUNIKACJI WIRTUALNEJ

Pojawia się coraz większa skala szoku informacyjnego, przeogromnego nadmiaru informacji i dezinformacji (Toflller, Szok przyszłości, 1998), swoistej cyber pułapki, jak to nazywa profesor Andrzej Zwoliński w swojej najnowszej bardzo dobrej książce (Zwoliński, Cyber pułapka, 2023), rodzących ogromną skalę cierpienia psychicznego i samotności (Franciszek, Fratelli tutti, Mroki zamkniętego świata, 2020, s. 9-38) a także wątpliwości i trudności związanych ze sztuczną inteligencją (AI), przy pomocy której każdy może przygotować materiały, które wyglądają tak, jakby były przygotowane przez profesjonalistów – teksty, zdjęcia, nagrania dźwiękowe, materiały wideo. Odbiorcy coraz łatwiej mogą pomylić i coraz częściej tak się dzieje, materiał pochodzący z wiarygodnych źródeł z materiałem spreparowanym przez sztuczną inteligencję. Z powodu nadmiaru informacji a także ogromnej skali fake newsów, coraz mniej możemy i będziemy ufać temu, co jest zamieszczane w sieci, mocno akcentują i przestrzegają eksperci. (Niedziela, 12/24, s. 33). Dalej eksperci akcentują, że rozwój technologiczny zaczyna zjadać sam siebie i możliwe w przyszłości, iż użytkownicy będą tracić zaufanie do nowych mediów jako rzetelnego źródła informacji i komunikacji i będą poszukiwać kontaktów osobistych face – face. Przyszłość mediów społecznościowych w formie, jaką znamy, stanie pod znakiem zapytania i wielkim wyzwaniem (tamże).

Wobec powyższego, osobiście ciągle stawiam i promuję mocno tezę, iż realne, bezpośrednie kontakty interpersonalne, są absolutnie konieczne do zdrowia fizycznego i psychicznego każdego człowieka (zob. Pinker, Efekt wioski, 2015). Z natury jesteśmy ludźmi - osobami i zarazem istotami społecznymi. W samym paradygmacie realnej komunikacji interpersonalnej zawarty jest istotny aspekt kontaktu między osobami a więc musi być uznanie z obydwu stron człowieka jako osoby, która koniecznie potrzebuje drugiej osoby w aspekcie racjonalności, wolności, prawdy i miłości a zarazem w węższym i szerszym kontekście społecznym. Ciągle pozostaję pasjonatem komunikacji zmediatyzowanej, ale musi ona być czymś wspomagającym a nie wyprzedzającym ani zastępującym realną komunikację interpersonalną (zob. Small, Virgin, imózg, 2011).

Antropologicznych, absolutnie fundamentalnych potrzeb człowieka jakimi są bliskość, dotyk, spojrzenie w oczy, uśmiech budzący uśmiech, nic nie jest w stanie zastąpić i wszelkie próby manipulacji to zadawanie cierpienia człowiekowi przede wszystkim w wymiarze zdrowia psychicznego, które jawi się jako coraz bardziej zagrożone (zob. Szmyd, Regresja antropologiczna, 2015).

Profesor Susan Pinker na końcu swojej niesamowitej książki «Efekt wioski», gdzie dowodzi z ogromną mocą argumentów absolutnej konieczności realnej interpersonalnej bliskości, pisze, iż w epoce cyfrowej, kiedy nasze życie jest dłuższe, bardziej mobilne i w bardzo wielu przypadkach także niestety bardziej samotne, niż kiedyś, zadanie sobie trudu, by zbudować, utrzymywać i na bieżąco odnawiać «wioskę», jest absolutnie nieodzowne. Jeśli zaspokoimy naszą potrzebę znaczących kontaktów międzyludzkich, motywuje Susan Pinker, do czego osobiście ośmielam się dołączyć, będziemy szczęśliwsi, zdrowsi, bardziej odporni na choroby i smutki. Dźwigane ciężary życiowe wydadzą nam się lżejsze i będziemy mieli w życiu rzadziej pod górkę. Autentyczne interakcje społeczne są siłą natury – wszyscy ich potrzebujemy w każdym dniu naszego życia. Solidne dowody podsuwają wnioski na temat wpływu intymnych interakcji na proces uczenia się, długość życia, poczucie szczęścia. Wystarczy włączyć wyobraźnię o szczęśliwej «wiosce» i wyjść do ludzi, by je tworzyć (Pinker, Efekt wioski, 2015, s. 384).

П.М. Касапчук
студентка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **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

ДО ПРОБЛЕМИ ВЧЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЮ ЖІНКИ КАРЕН ХОРНІ

Карен Хорні – одна із найвидатніших жінок у психології, яка зробила вагомий внесок у розвиток психоаналізу. Вона намагалася показати, з жіночої точки зору, що жінка має характерну фізіологічну і біологічну конституцію, і всі ці аспекти мають бути усвідомлені, а не бути лише результатом відмінності між жінками і чоловіками. К. Хорні

стверджувала, що психоаналіз є «творінням геніїв чоловічої статі», і звісно майже всі ідеї розвивалися чоловіками. На відміну від твердження З. Фройда про те, що «жінки заздрять чоловікам, тому що ті мають пеніс» (Фрейд, 2020), Карен Хорні вважала, що чоловіки заздрять вагітності та можливості жінки народити дитину, і тому у них виникає безсвідоме бажання принизити жінку, створюючи релігії, переважаючи в мистецтві та інших галузях, де впродовж довгого часу більш шановане та значиме місце займали саме представники чоловічої статі (Horney, 2013).

Втім, Хорні створила теорію психології жінки, чим змогла внести новий погляд на відмінності між жінками та чоловіками в контексті соціокультурних впливів. Психологиня, спираючись на власну клінічну практику, стверджувала, що жінки відчувають себе неповноцінними, тому що їх життя часто засновується на економічній, політичній і психосоціальній залежності. У, так званому, «чоловічому світі», в якому ми живемо, до жінок відносилися (певним чином відносяться і досі) як до слабкої статі, не визнаючи рівності прав із чоловіками і виховуючи їх таким чином, щоб ті з дитинства визнавали чоловічу «перевагу».

Хорні доводила, що велика кількість жінок прагнуть стати більш маскулінними, але ніяк не через «заздрість до пеніса». Вона вважала, що певна «переоцінка» жінками маскулінності, швидше, як вияв прагнення до тої влади, яку хотіли отримати деякі жінки, та привілеїв, які мали чоловіки: «У бажанні бути чоловіком може виражатися вияв бажання володіти всіма тими якостями або привілеями, які наша культура вважає маскулинними – такими як сила, сміливість, незалежність, успіх, статева свобода, право вибирати партнера». Карен Хорні також вивчала рольові контрасти, від яких страждають більшість жінок, що знаходяться у відносинах з чоловіками, особливо виділяється контраст між традиційною жіночою роллю (дружини і матері) та більш ліберальною роллю (вибір кар'єри або інші цілі) (Horney, 2013).

Погляди Карен Хорні на психологію жінки зазнали значних змін у процесі її творчості. Так, в доповіді на VII Міжнародному Психоаналітичному Конгресі в Берліні у вересні 1922 «Про походження комплексу кастрації у жінок», де Хорні демонструвала свою повну прихильність поглядам ортодоксального психоаналізу на проблему кастрації та розповідала про наше розуміння природи цього явища, яке істотно не змінилося. Багато які жінки і в дитинстві, і в зрілості періодично або навіть постійно випробовують страждання, пов'язані зі своєю статевою приналежністю. Специфічні вияви ментальності жінок, виникаючі з протесту проти долі бути жінкою, беруть свій початок від

їх дитячого пристрасного бажання володіти власним пенісом. Неприйнятна ідея про власну початкову обмеженість у цьому відношенні дає ґрунт для пасивних фантазій про кастрацію, в той час як активні фантазії породжуються мстивим відношенням до чоловіка, що знаходиться в привілейованому положенні. Втім, у цій же доповіді прозвучала тема сумніву та певна незгода з офіційною точкою зору на проблему, так як аксіома приймається за той факт, що жінки відчувають себе збитковими саме через свої статеві органи. Вона, як жінка, припускала, що, можливо, з точки зору чоловічого нарцисизма тут все здається дуже очевидним... Проте, надмірне сміливе твердження, що половина людства незадоволена своєю статевою приналежністю і може подолати це невдоволення тільки в особливо сприятливих умовах, представляється абсолютно незадовільним, і не тільки з точки зору жіночого нарцисизма, але і біологічної науки.

Впродовж усієї своєї наукової діяльності Хорні задає собі питання, відповіді на які наштовхнули її до створення психології жінки. Завдяки власній цілеспрямованості вона не лише озвучує такі питання, але і знаходить відповіді, при чому до того ж пропонує декілька методологічних підходів (Horney, 2013).

У своїх вченнях Карен Хорні виділяє три важливих моменти:

- Чоловік сприймає жінку передусім як мати, але і одночасно заздрить, що лише вона здатна, на відміну від нього самого, мати дитину.
- Чоловік схильний відчувати страх перед жінкою, як сексуальним об’єктом.
- Чоловік боїться не задовільнити жінку (бути імпотентом), саме тому він має тримати жінку в постійному послуху.

В своїх працях вона торкалася не лише теми «чоловічих заздрощів», а й проблему жіночого мазохізму. Саме вона заявляє, вже на той час, що мазохістичний феномен частіше проявляється у жінок.

Якщо брати до уваги психоаналітичні теорії, то наявність схильностей до мазохізму в інтимному житті часто несе за собою прояв мазохістичної тенденції і в позасексуальних галузях життя, але тоді жінка втратить себе як ту жінку, впевнену, і буде прийнята більше в чоловічій ролі.

В процесі вивчення жіночого мазохізму К. Хорні задається питанням: «Чому повинна дівчина перетворитися на мазохістку, коли виявляється, що у неї немає пеніса?» (Horney, 2013).

Подальший аналіз психоаналітичних переконань щодо жіночого мазохізму, проведений психологинею, показує: ті спостереження, що зроблені за участі невротичних жінок, не можна просто розповсюджувати на інших жінок, оскільки прості спостереження нічого не означатимуть для пояснення деяких невротичних реакцій навряд чи буде корисно при роботі з нормальними дітьми або дорослими.

Але чому чоловіки-психоаналітики впевнені, що жінка в більшості повинна бути мазохісткою? На таке питання Хорні дотепно наводила приклади, що помилка, яку робили психіатри і гінекологи: Крафт Ебінг, спостерігаючи, що чоловіки-мазохісти часто грають роль страждаючих жінок, говорячи про мазохізм, як про рід надмірного посилення фемінних якостей; Фрейд, відштовхуючись від цього ж спостереження, передбачає існування тісного зв'язку мазохізму і фемінності; німецький гінеколог Ліпман, під враженням того, як часто жінки хворіють, потрапляють у нещасні випадки, відчувають біль, передбачає, що уразливість, дратівливість і чутливість – основна тріада жіночих якостей. Чоловіки, не маючи можливості повністю відчути та зрозуміти те, як жінка переносить такі страждання, починають приписувати жінкам і власні страждання, певним чином прирівнюючи їх.

Висновки. У своїх працях К. Хорні повністю змінювала «чоловічий» погляд на тему психології жінок, надаючи власні теорії та тлумаченням тим чи іншим проявам жіночої поведінки через призму особливостей жіночої фізіології, біології, які спостерігала впродовж власної клінічної практики. Вона звертала увагу на рольові контрасти, від яких страждали жінки у відносинах із чоловіками. Ідеї К. Хорні чітко підкреслюють значення культури суспільства та статевих ролей, що добре узгоджуються і в феміністичних поглядах сьогодення.

Список використаних джерел

1. Погляди К. Хорні на психологію жінок. URL: http://4ua.co.ua/psychology/xa2ac78a4d53b89521306d36_1.html .

2. Філософський енциклопедичний словник. ред. В. Шинкарук. Київ : Абрис, 2002. 751 с.

3. Фрейд З. Психологія сексуальності. пер. з англ. Н. Іванова. Андроум, 2020. Т. 2. 106 с.

4. Чорпіта Н. Втеча від жіночності. Комплекс чоловічості у жінок очима чоловіків та жінок. *ji.lviv.ua*. URL: https://www.ji.lviv.ua/n27texts/horney1.html .

5. Horney K. New ways in psychoanalysis. Girvin Press, 2013. 320 с.

А.І. Шкута
студентка 1 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 ВЗАЄМОВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ І БАТЬКІВ

У нашій країні процеси демократизації та гуманізації відбуваються в контексті загострення проблем суспільства, таких як зростання дитячої злочинності, наркоманії, алкоголізації, а також збільшення кількості підлітків з девіантною поведінкою. Ці явища свідчать про кризу в духовній сфері, що спричинена втратою традиційних моральних цінностей та порушенням моральних норм і правил. Ці умови ускладнюють процес виховання молодого покоління та різко розширюють сферу негативних впливів. Однак виховання моральної особистості, яка вміє встановлювати гуманні взаємини з дорослими та однолітками, оточуючими людьми, набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві.

Сім'я відіграє провідну роль у цьому процесі, оскільки вона є основним каналом культурно-освітнього зв'язку між поколіннями. Вплив сімейних цінностей та норм на формування моральних якостей дитини є найважливішим фактором її особистісного становлення та розвитку.

В галузі психолого-педагогічних досліджень накопичено значний обсяг теоретичного матеріалу, що стосується проблеми взаємин між батьками та дітьми та їх впливу на формування особистості дитини. Цю тему розглядали такі вчені, як Ю. Аркін, О. Вишневський, О. Духнович, Н. Лубенець, А. Макаренко, С. Русова, К. Ушинський, Я. Чепіга.

Експериментальний аналіз специфіки батьківсько-дитячих взаємин проводився в дослідженнях таких науковців як А. Варга, В. Гарбузов, О. Захаров, Е. Ейдеміллер, О. Сидоренко та інші.

Підлітковий вік – один з відповідальних етапів психічного розвитку людини, становлення її особистості. Саме в цьому віковому

періоді інтенсивно формується самосвідомість, здатність до аналізу навколишніх явищ, зростає інтерес до абстрактних проблем.

У підлітковому віці відбувається переорієнтація у спілкуванні як з дорослими, наприклад, батьками, вчителями, так і з ровесниками. Міжособистісні стосунки у підлітковому середовищі чинять колосальний вплив на формування особистості підлітка, його поглядів на світ.

Взаємини між батьками – це один із найважливіших факторів в житті кожної людини. Як зазначає Н. Легка, міжособистісне спілкування є одним з провідних видів діяльності підлітків. Без нього неможливий розвиток особистості, тому що саме в цьому віці відбувається засвоєння суспільно значущих критеріїв оцінок, підліток переоцінює цінності, починається формування нових морально-етичних норм. В підлітковому віці яскраво проявляється прагнення дитини знайти нове місце у стосунках з іншими та прагнення до дорослості й самоствердження (Легка, 2014).

Науковці зазначають, що існують три основних типи взаємин, які визначають мотиви спілкування дорослих і підлітків. По-перше, це взаємини, що ґрунтуються на формально встановлених правах та обов'язках між дорослими і підлітками (називають їх «регламентованим спілкуванням»). Другий тип – це взаємини, що ґрунтуються на бажанні зрозуміти один одного, на прагненні до емоційного зв'язку та підтримки (це можна назвати «нерегламентованим або довірливим спілкуванням»). Третій тип – відносини, що виникають при відсутності прихильності один до одного або байдужості (Скрипченко, Долинська & Огороднійчук).

У підлітковому віці взаємини з дорослими починають будуватись під впливом переживання нових почуттів, пов'язаних з прагненнями до самостійності, дорослості та самоствердження. Підлітки починають відмовлятися від підвищеного нормативного контролю з боку дорослих і прагнуть відстоювати свої права на самостійність, висувають власні пропозиції щодо вирішення значної частини життєвих питань, перестають виконувати вимоги дорослих щодо змін в їхній поведінці (Скрипченко, Долинська & Огороднійчук).

У дитячо-батьківських взаєминах виділяють низку чинників, що зумовлюють порушення емоційно-особистісного розвитку дитини та сприяють розвитку неврозів: особливості сімейних стосунків в цілому; особистісні особливості батьків; особливості батьківського ставлення, батьківської позиції чи стилю виховання.

Серед причин розбіжностей у поглядах між батьками і підлітками найбільш важливими виступають:

− різниця у досвіді дорослих і підлітків;

− відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності;

− відсутність певних правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до підлітковості;

− соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням контролюючої ролі дорослих з потребами підлітків у автономії (Скрипченко, Долинська & Огороднійчук).

Основним змістом спілкування підлітків з дорослими стають питання соціальних проблем, взаємовідносин між людьми, моральних оцінок подій і вчинків оточуючих, особистісних взаємин між юнаками і дівчатами та проблема вибору ціннісних орієнтацій і самоствердження себе як особистості.

В. Вівчарюк зазначає, що спілкування батьків з дитиною зумовлюється установками щодо неї, які відображають особливості сприймання та розуміння дитини. Від того, як батьки сприймають і розуміють підлітка, його потреби, інтереси, психологічні стани та переживання і взаємодіють з ним, залежить сприймання і оцінка підлітком себе, формування позитивного чи негативного образу «Я», прийняття чи неприйняття своєї особистості (Вівчарюк, 2019).

Отже, у підлітковому віці, коли найінтенсивніше відбувається розвиток самосвідомості, батьківське ставлення набуває вирішального значення для становлення і закріплення образу «Я». Цей образ і ставлення до себе формується під впливом того образу, що склався у батьків.

Список використаних джерел

1. Вівчарюк В.В. Психологічні особливості дитячо-батьківських взаємин та психопрофілактика їх порушень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. С. 55–66.

2. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, С.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 2-е вид. Київ : Каравела, 2007. 400 с.

3. Легка Н. Проблема міжособистісних взаємовідносин підлітка. *Актуальні тенденції розвитку світової психологічної практики.* Кривий Ріг, 2014. С.104–105.

О.О. Щавінська
студентка 4 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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ УЖИВАННЯ ТА ВІДМОВИ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН СЕРЕД СТУДЕНТІВ

У сучасному суспільстві вкрай важливою постає проблема споживання психоактивних речовин. Різноманітні тютюнові вироби, енергетичні й алкогольні напої, які умовно об'єднані в групу психоактивні речовини (ПАР), негативно впливають на психофізичний стан особистості, гальмівним чином позначаються на онто- і соціогенезі підлітків та юнаків. Психотропи несприятливо впливають на нервово-психічну структуру і організм людини, зумовлюють появу різноманітних залежностей, які потенційно провокують і породжують можливу девіантну поведінку.

Існує певне твердження про те, що споживання психоактивних речовин молодими людьми не є шкідливим та не несе помітної загрози здоров'ю. ПАР нібитио мусить бути обов'язковим «супутником» відпочинку й дозвіллєвої активності молоді, однак насправді йдеться про формування залежної поведінки.

Найрізноманітніші адикції, насамперед наркоманія, токсикоманія, ігроманія, формуються від, здавалося б, безневинних акцентуйованих зацікавленостей певними справами і речовинами. Проте постійне вироблення звички до якоїсь речовини або рідини з психотропним ефектом може перерости в типову поведінокву реакцію та залежність, які згодом дуже важко піддати корекції та реальному й успішному виправленню. Звичайно, стосовно наркотиків, то це взагалі вкрай небезпечна тенденція, навіть якщо вони замасковані під «легкі і нешкідливі».

Оскільки навчання в університеті належить до вагомого інституційного соціалізування молодої людини, залучення студентів до

вживання психоактивних речовин має свої підвищені ризики і небезпеки. Типовими мотивами прийому студентами ПАР виступають насамперед намагання самоствердження, виокремлення у групі однолітків, досягнення і посідання певних статусно-рольових пріоритетів і місць в міжособистісній ієрархії. Також ПАР обираються доволі часто як способи релаксації, захисту від втоми, налагодження повноцінного партнерського спілкування з друзями тощо.

Об'єкт дослідження – психологія сучасних здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості мотивів вживання та відмови від вживання психоактивних речовин у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – багатогранне вивчення психологічних сообливостей здобувачів вищої освіти та мотивації їхнього ставлення до вживання психоактивних речовин упродовж навчання в університеті та вікового і соціальногодозрівання.

Для досягнення поставленої мети передбачалось вирішення таких завдань: здійснити теоретико-методолічний аналіз проблеми вживання особистістю психоактивних речовин, насамперед наркотиків як вкрай небезпечних для життєдіяльності; на емпіричному рівні встановити особливості мотивів вживання та відмови від вживання ПАР студентами університету. Окремии ракурсом також постало завдання вивчення відмови студентів від вживання ПАР після першої спроби (тютюн, енергентики, алкоголь, наркотичні речовини тощо); здійснити інтерпретацію отриманих даних і спрогнозувати перспективи подальшого дослідження.

З метою вирішення поставлених завдань і досягнення загальної мети дослідження нами були застосовані такі *методи:* теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретико-еміпричних даних; емпіричні – пакет валідних і достовірних психодіагностичних методик «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер); методика «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реан); методика «Особистісні характеристики» Big five і скринінгова анкета для збору інформації про споживання особистістю чотирьох основних видів психоактивних речовин (тютюну, енергетиків, алкоголю та наркотиків).

База дослідження – Хмельницький національний університет. Гетерогенна вибірка досліджуваних – студенти 1-го і 4-го курсів (n=74).

За результатами теоретичного й емпіричного дослідження зроблено такі висновки:

Виходячи з аналізу наукових джерел, проблема ставлення молоді до прийому психоактивних речовин (тютюн, енергетичні напої, алкоголь та наркотики) є актуальною і важливою серед здобувачів вищої освіти.

Особливості віку та пропаганда психоактивних речовин ведуть до неухильного зростання споживання психоактивних речовин, а також до зменшення віку, в якому юнаки та дівчата починають їх вживати. А вплив особливостей навчального процесу у закладі вищої освіти також сприяють як прийому, і відмови від прийому різноманітних за складністю впилву психоактивних речовин

У результаті кореляційного аналізу між методиками Big Five (шкали «Самосвідомість, організованість», «Емоційна стабільність» та «Особистісні ресурси»), «Мотивація на досягнення успіху або уникнення невдачі» А. Реана, «Задоволеність життям» Є. Дінера, було виявлено, що позитивний кореляційний зв'язок між показниками шкали «Задоволеність життям», «Довіра до людей», «Мотивація на досягнення успіху або уникнення невдачі» та шкалами «Самосвідомість, організованість», «Емоційна стабільність» та «Особистісні ресурси», що в свою чергу, вказує на те, що позитивне ставлення до людей та навколишнього світу (як аспект міжособистісного спілкування і як компонент самосвідомості), наявність стійких особистісних ресурсів (емоційна та фізична підтримка з боку рідних, друзів тощо, здоров'я, робота, хобі та інтереси тощо), а також здатність контролювати себе і своє життя пов'язана з формуванням мотивації на досягнення успіху, підвищення рівня задоволеності життям та емоційної стабільності.

Під час аналізу взаємозв'язку перерахованих вище методик і мотивів вживання психоактивних речовин виявилося, що несформованість компонентів самосвідомості (відсутність достатніх особистісних ресурсів, а також мотивація уникнення невдачі) та низька задоволеність життям у здобувачів 1 курсу пов'язана з формуванням мотивів до вживання алкоголю, наркотиків та енергетичних напоїв.

У свою чергу, коли всі компоненти самосвідомості сформовані, є висока задоволеність життям, то це пов'язано з формуванням мотивів до відмови від вживання алкоголю та енергетичних напоїв. У ситуації, коли первинна проба психоактивних речовин вже відбулася, формування мотивів до відмови від подальшого прийому алкоголю та енергетичних напоїв пов'язане з самоконтролем своєї поведінки та достатньою задоволеністю життям та навколишнім світом.

У здобувачів 4 курсу емоційна сфера стійкіша і не впливає на формування мотивів до вживання психоактивних речовин. Проте, в іншому відзначається схожість у формуванні мотивів споживання переважно енергетичних напоїв. З формуванням мотивів до їх вживання пов'язана недостатність особистісних ресурсів, мотивація на уникнення невдачі (бажання довше спати для підготовки до занять та іспитів), низька задоволеність життям. У аналогічній ситуації, коли спостерігається достатність компонентів самосвідомості, особистісних ресурсів, є мотивація для досягнення успіху та висока задоволеність життям, це пов'язано з формування мотивів до відмови від вживання енергетичних напоїв. Коли первинна проба психоактивних речовин вже відбулася, формування мотивів до відмови від подальшого прийому енергетичних напоїв пов’язане з мотивацією на досягнення успіху та достатньою задоволеністю життям та навколишнім світом.

Основним мотивом вживання ПАР є соціальний вплив компанії, інтерес та цікавість. Ключовим фактором відмови як від первинного вживання ПАР, так і відмови від вживання ПАР після першої спроби є відсутність інтересу та позитивного ефекту від вживання, а також сумнівні смакові якості.

Переважаючим мотивом відмовитися від вживання психоактивних речовин і в здобувачів є відсутність інтересу та бажання, а також соціальні чинники, такі як виховання, релігія тощо, а не поінформованість про шкоду здоров’ю. Важливо відзначити, що поінформованість про шкоду психоактивних речовин у випускників також не є вагомим мотивом відмовитися від їх вживання.

Перспективи нашого дослідження вбачаємо у розробці та застосуванні психокорекційних програм, а також превентивних заходів, для роботи з молодими людьми, які цікавляться психоактивними речовинами.

ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

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

PEDAGOG W MEANDRACH SZKOLNEJ RZECZYWISTOŚCI

Oczekuje się, że szkoła oprócz przekazu wiedzy będzie rozwijać u młodych ludzi ich talenty i predyspozycje, różnego typu umiejętności, szczególnie o charakterze społecznym, kształtować kreatywność, wrażliwość czy oczekiwane postawy moralne [1]. Przemiany dokonujące się we współczesnym świecie, w tym i w Polsce, spowodowały jednak na wielu płaszczyznach, także w oświacie, kryzys, którego efektem jest zagubienie wielu jednostek, niewiara we własne możliwości, ale i egoizm. «Dla duchowej i intelektualnej równowagi, dla pokonywania sytuacji stresowych, człowiek potrzebuje nowego oręża, który może znaleźć w samym sobie, chociaż czasem nie jest świadomy, bo nikt go nie rozwijał w zakresie własnych możliwości» [2]. Osobą, która jest powołana do pełnienia tego zadania, jest pedagog.

Pedagog to ktoś «kto prowadzi człowieka do pełni rozwoju, kto przewodzi wśród zawiłości ścieżek życiowych i nieustannych wyborów, kto umie mądrze doradzić lub odradzić, kto troszczy się o to, aby inni ludzie, aby każdy człowiek nie stawał się biernym tworzywem dziejów i wielkich mocy politycznych, lecz by był samodzielnym podmiotem, sprawcą własnego losu i współtwórcą pomyślności społeczeństwa» [3].

Odnosząc się do powyższej definicji Kwiecińskiego, warto zauważyć, że pedagog powinien mieć szeroką perspektywę bowiem swoim działaniem i postawą wpływa na losy innych. Dzięki zdobytej wiedzy, umiejętnościom, odpowiedniemu doborowi narzędzi, empatii, a także intuicji i odpowiedzialności, wytrwałości połączonej z pasją może nie tylko pomóc, wesprzeć, ale często, dokonać pozytywnych zmian w osobowości wychowanka..

Bardzo ważnym aspektem w pracy pedagoga szkolnego, jest poczucie własnej skuteczności pedagogicznej. W trafny sposób ujęła ten stan Joanna Wierzejska omawiając to jako «indywidualne przekonanie o możliwości osiągnięcia zakładanego celu w swojej pracy z dziećmi, rodzicami oraz innymi nauczycielami w środowisku szkolnym, a także we współpracy z

podmiotami zewnętrznymi pełniącymi funkcje opiekuńczo-wychowawcze» [4]. To przekonanie we własną skuteczność motywuje pedagoga do autentycznej ciężkiej pracy, z poczuciem pasji, która dodaje także sił witalnych. Czymże ta wiara jest, w odpowiedni sposób nakreślił Augustyn Bańka. Według autora odznacza się ona wiarą w swoje «zdolności i możliwości motywowania samego siebie, mobilizowania potencjału poznawczego oraz odpowiednich zachowań potrzebnych do skutecznego wypełniania zadań» [5].

Maria Grzegorzewska mawiała «Jakie to ciekawe i jakie doniosłe w naszej pracy – poznać przyczyny rozterek […] i podać każdemu pomocną dłoń. A jaką radość dają wyniki tej pracy i jaką siłę działania» [6]. Słowa te bardzo trafnie i krótko opisują rolę i zadania pedagoga, można rzec, iż mogą stanowić drogowskaz w pracy pedagoga i są cenniejsze niż liczne, wydawane przez szeregi lat, ministerialne rozporządzenia.

Wspomnieć należy, iż w pracy pedagoga zdarzają się trudne momenty, czasami wręcz dramatyczne. Kazimierz Dąbrowski w swej teorii dezintegracji pozytywnej, dowodzi, iż doświadczenia człowieka naznaczone dramatami, trudnościami czy okolicznościami tylko z pozoru nie sprzyjającymi jednostce, mają częstokroć ozdrowieńczy wpływ na życie człowieka. Okazuje się bowiem, iż przyczyniają się one do jej osobowościowego rozwoju [7].

Z personalistycznego - osobowego punktu widzenia nie sposób nie zauważyć, iż pedagog powinien opierać się na czytelnym systemie aksjonormatywnym bowiem stwarza to podstawę do tego, by mógł powoływać się na uznawane przez siebie wartości i być «przejrzystym» dla swoich wychowanków i otoczenia.

Biblografia

1. Gruca-Miąsik U., *Diagnostyczno-stymulująca działalność pedagoga szkolnego w sytuacji opiekuńczo-wychowawczej* [w:] *Opieka jako kategoria wychowawcza. Metody i formy stymulacji dzieci młodzieży w rodzinie i środowisku lokalnym* (red.) U. Gruca-Miąsik, Wyd. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2016.

2. King A, Schneider B., *Pierwsza rewolucja globalna. Jak przetrwać?*, Warszawa 1999, s. 204.

3. Por. Madalińska-Michalak J., *Nauczyciel,* [w:], *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo naukowe PWN SA, Warszawa 2019, s.963, za: Z. Kwieciński, *Zmienić kształcenie nauczycieli,* {w:], *Edukacja nauczycielska w perspektywie wymagań zmieniającego się świata (red.),* A. Siemak-Tylikowska, H.

Kwiatkowska, S.M. Kwiatkowski, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998b, s.15-52.

4. Wierzejska J., *Poczucie podmiotowości pedagogów szkolnych a ich osobowościowe wyznaczniki pracy,* Wydawnictwo UMCS, Lublin 2018,s.71.

5. Bańka A., *Poczucie samoskuteczności. Konstrukcja i struktura czynnikowa Skali Poczucia Samoskuteczności w Karierze Międzynarodowej*, Wydawnictwo Print-B, Instytut Rozwoju Kariery, Poznań 2005, s. 12-13.

6. Grzegorzewska M., *Listy do młodego nauczyciela*, Wydawnictwo APS, Warszawa 1996, s 95.

7. Por. Wolny W., *Love on Different Levels of Personality according to the Theory of Positive Disintegration*, Teoria dezintegracji pozytywnej, cyt. za: K. Dąbrowski, Wprowadzenie do higieny psychicznej, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1979.

Д.М. М’ялковська (Жеребна)
студентка 4 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

ВПЛИВ РОДИНИ НА МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

З моменту появи на світ й надалі родина у житті учня початкової школи посідає центральну позицію. Від цього мікросередовища залежить генезис його психічного зростання як у колі сім’ї так й у стінах освітнього закладу. Коли рідні приводять дитину до закладу освіти, то налаштовують першокласника на якісні результати відповідної діяльності, серйозне відношення до уроків, тим самим очікують від нього високих покажчиків у вивченні шкільних предметів. Школяр розуміє, згоджується на ці доволі невідомі умови, та налаштовується на нові виклики і, в свою чергу, сподівається, що вони його підтримають, порадіють спільно з ним за його успіхи та підставлять плече у здоланні потенційні труднощів. Завдяки такому риштуванню у дітей-

першокласників вибудовується стійке переконання, що власні здобутки будуть обов'язково цікавими для родини та будуть, відповідно, оцінені нею адекватно. Така неудавана зацікавленість батьків впливає на міцність, запал та зміст навчального стимулу, за інших обставин стимул «хочу вчитись» втрачає свою насущність та силу.

У науковій практиці вивченню стимулів до навчання було присвячено численні наукові трактати, які побачили світ завдяки таким відомим психологам: Алексєєвій М.І., Занюку С.С., Кудриній Т.С., Малихіній О.В., Савченко К.В., Тулуповій Т.В. та ін.

У цих наукових здобутках наголошується на вагомості навчального закладу у ґенезі, корекції, підтримки стимуляції до навчання у перших класах. Акцентують увагу читача на важливій ролі саме педагога, від майстерності якого залежить тривалість інтересу до навчання. Значення родин у формуванні та підтримці відповідних спонукальних стимулів розкрита, на нашу думку, не досить глибоко й фундаментально.

Мета дослідження – як трудова міграція впливає на мотивацію до навчання у перших класах.

Досягнення поставленої мети дослідження передувало вирішення таких завдань: здійснити теоретичний аналіз наукового досвіду з вибраної проблеми; розробити програму дослідження; здійснити власне дослідження та проаналізувати отримані результати; за результатами дослідження сформулювати відповідні висновки.

Об'єкт дослідження – освітня діяльність у початкових класах.

Предмет дослідження – стимуляція до навчання першокласників у родинах трудових мігрантів.

Методи дослідження: спостереження, бесіда, анкета «Вивчення навчальних мотивів», тести: «Вивчення мотивації молодшого школяра до навчання в школі» (Н.Г. Лусканова), «Методика вивчення мотивації в першокласників» (М.Р. Гінзбург).

За результатами дослідження зроблено такі узагальнення і висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури вказав, що освітня діяльність – це доволі складний та багатогранний процес. З'являються нові виклики, вимоги, життєві задачі, зміни у режимі дня та перелаштовується зміст усього мотиваційного ядра. Доволі важливо з перших днів навчання позитивно й вірно налаштувати першокласника до навчання, сформувати у нього потрібні стимули, як б утримували інтерес до навчання на доволі тривалий період. У ньому беруть участь

три сторони: учень, який йде до школи, щоб навчатись і порадувати батьків, педагог, покликаний його навчити, і родина, яка очікує позитиву від цієї взаємодії, та контролює її. Остання ланка, на нашу думку, центральна і ключова, бо відсутність інтересу до результатів суттєво впливає на рівень стимуляції до навчання. Це цілком очевидно, оскільки від родини залежить налаштованість першокласника на успішне навчання. Саме вона цікавиться успіхами учня, контролює виконання вказівок педагога і допомагає у разі появи певних труднощів.

Результати емпіричного дослідження розкрили сутність вибраної нами проблеми, а саме значущий вплив родини на формування змісту, активності та спрямованості мотивації до навчання. Батьки налаштовують на новий вид діяльності, заохочують, підтримують, пояснюють його сутність та оцінюють його успішність. Для підтримки інтересу батьки повинні цікавитись шкільними справами, розділяти радість за успіхи та підказувати у разі появи труднощів. В ідеалі, це має відбуватися постійно, щодня, коли родинне коло виділяє час на ознайомлення зі шкільними справами першокласника. За таких обставин учень початкової школи буде чітко розуміти, що тим, чим він займається у закладі освіти, цікавить його родину постійно. Він буде постійно розповідати про шкільні справи своїм батькам, про успішність, про плани на майбутнє. Вони повинні його вислуховувати і вказувати на недоліки, хвалити за високі досягнення і здобутки у навчанні.

Така включеність заохочує дитину до нових і нових успіхів у навчанні, адже школяр бачить та відчуває важливість своїх дій, а це дуже важливий момент для якісного виконання ролі «школяра». Навіть присутність одного когось із родини батька чи матері (а найчастіше саме вона залишається з дітьми) позитивно впливають на трансформацію стимулів із зовнішньої форми та змісту у внутрішню.

Нажаль сьогодення спонукає до тривалого розриву родинних стосунків через війну, трудову і вимушену міграцію. Батьки на тривалий час вимушено покидають сім'ю, захищаючи країну від ворога, у пошуках роботи. Це призводить до втрати тісних контактів зі своїми дітьми. Фізична дистанція, навіть беручи до уваги технічні можливості сучасного зв'язку, коли родичі мають змогу поспілкуватися між собою у режимі відео.

Вони й у такому разі мало, або фрагментарно, поверхнево цікавляться їхніми успіхами та невдачами. Велика дистанція робить неможливим якісний контроль за відвідуванням закладу освіти та

успішністю. У першокласника поступово починає формуватися думка, що його здобутки у навчанні нікому не цікаві. Ця думка підкріплюється, коли хтось із родини, перебуваючи вимушено за кордоном, ставить запитання про шкільні успіхи дитини-першокласника, але при цьому не вникає глибоко у сутність назрілих шкільних проблем, а запитує для годиться, поверхнево.

Відповідно, така вдавана зацікавленість може з часом й сама поступово згасати, при цьому спадає активність (інтересу) стимулу до навчання, відбувається трансформація його змісту із стійкого внутрішнього на нестійкий зовнішній. Стимули навчання, як засвідчують наші результати, в окремих випадках набувають позиційного характеру («йду до школи, бо всі ходять»). У цьому криється загроза втрати інтересу навчатися та падає успішність.

Проводячи бесіди з учнями-першокласниками після емпіричного дослідження, нами виявлено цікаву тенденцію, що їх у більшій мірі стимулює до навчання не родина, а педагог, коли він проводить з ними бесіди про важливість освітнього процесу та отриманих знань. Проте ми не акцентували увагу на цьому моменті, оскільки він не входив до предмету нашого дослідження, хоча на перспективу можна актуалізувати наукову проблему про роль учителя в трансформації освітніх стимулів.

Dr **Beata Piechota** – wykładowca
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych W Krośnie
Zakład Pedagogiki

WYKORZYSTANIE LITERATURY DZIECIĘCEJ JEDNYM ZE SPOSOBÓW WYCHOWANIA DO WARTOŚCI SPOŁECZNYCH DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Wychowanie do wartości odbywa się przede wszystkim w rodzinie, ale przychodzi moment, kiedy pracujący rodzice podejmują decyzję o zapisaniu dziecka do przedszkola mając nadzieję, że właśnie tutaj nastąpi kontynuacja przekazywania wartości niezbędnych dziecku do właściwego uspołecznienia. Zarówno w domu, jak i w przedszkolu dużą wagę przywiązuje się do kształtowania takich podstawowych wartości, jak: odróżnianie dobra od zła, czynienie dobra a unikanie zła, nauka rozpoznawania pozytywnych i negatywnych emocji oraz umiejętności panowania nad złymi emocjami.

Ważne jest rozwijanie życzliwości i szacunku do świata ludzi i zwierząt, poszanowania własności swojej i innych ludzi – co sprzyja kształtowaniu wartości moralnych w ogóle.

Jak ważną w życiu jest umiejętność kulturalnego, życzliwego komunikowania się – nie trzeba nikogo przekonywać. Przedszkole jest dla większości 3 letnich dzieci, przekraczających po raz pierwszy próg przedszkola - miejscem nowego środowiska, do którego muszą się zaadoptować, nauczyć współdziałać, by stać się członkiem grupy przedszkolnej i przyjąć na siebie nowe, określone potrzebami środowiskowymi prawa i obowiązki.

Właśnie w przedszkolu nawiązując pierwsze interakcje z rówieśnikami i pracownikami przedszkola – poznaje nowe dla niego określone zasady i normy panujące w społeczeństwie. Okres przystosowania się do nowego środowiska bywa dla wielu dzieci bardzo trudny i wymagający, a nauczyciela rolą jest, by poprzez różne formy aktywności edukacyjnej tą drogę uspołecznienia dziecka usprawnić i spowodować, by dziecko z ochotą i radością tę rolę pełniło.

Zabawa, gry, czynności samoobsługowe, zajęcia zorganizowane, spacery i wycieczki, przykład własny nauczyciela i innych, kontakty okolicznościowe - to jedne z podstawowych form aktywności dziecięcych w przedszkolu, podczas których stymulowane jest dziecko w obszarze intelektualnym, zdrowotnym, estetycznym i społecznym.

Bardzo często we wspomnianych wyżej formach organizacyjnych aktywności dziecięcej w przedszkolu wykorzystywana jest literatura.

Literatury dziecięcej w postaci wierszy, bajek, baśni, opowiadań - jest moc, i to w wersjach zarówno drukowanych, jak i w wersji cyfrowej. Wydawnictwa prześcigają się, by sprostać wymaganiom małego czytelnika, jego rodziców oraz nauczycieli. Dbają o wartość merytoryczną i szatę graficzną.

Wykorzystanie literatury dla dzieci jest jedną z cennych dróg poszerzania doświadczeń społecznych dzieci w wieku przedszkolnym w drodze do kształtowania u nich postaw prospołecznych.

Bohaterowie dziecięcej literatury w wyjątkowy sposób są w stanie inicjować u dzieci poprzez naśladownictwo, modelowanie - pożądanych zachowań społecznych. Oczywiście nie może się tu obejść bez silnego wpływu nauczyciela, który dokonuje wyboru odpowiedniej literatury dziecięcej, kierując się: wiekiem dzieci; poziomem rozwoju intelektualnego, moralnego, społecznego; możliwościami percepcyjnymi – jak również

upodobaniem do konkretnych bajek, baśni, czy też panującą «modą» wynikającą z silnej reklamy i promocji książek dla dzieci w mediach, sklepach.

Do pożądanych zachowań prospołecznych należą także takie umiejętności dziecka, jak: samodzielność, pomocniczość, odpowiedzialność, lojalność, prawdomówność, uczciwość, umiejętność współdziałania w grupie, umiejętność podporządkowania się osobom dorosłym i rówieśnikom.

Zawsze w przedszkolu umiejętność podporządkowania się dzieci poleceniom innych osób przysparza wiele trudności, więc wykorzystanie interesującej treści z literatury dziecięcej, ale wykorzystanej poprzez formy teatralne (np. inscenizacja, zabawy dramatyczne, teatrzyk kukiełkowy, pacynki, marionetki, teatrzyk cieni), pomogą nauczyć współdziałania, dostosowania się do określonych reguł, odpowiedzialności za powierzone zadanie i efekt końcowy na który pracują wszyscy uczestnicy. Formy te wymagają umiejętności organizacyjnych, podziału między siebie ról, zorganizowania rekwizytów, miejsca do zabawy, panowania nad negatywnymi uczuciami i rozwiązywania zaistniałych konfliktów. Jedno jest pewne - dzieci w wieku przedszkolnym bardzo lubią kontakt z literaturą i lubią różne formy pracy oparte na literaturze.

Warto w tym miejscu dodać, że od lat niesłabnącą popularnością wśród dzieci i dorosłych cieszą się polscy mistrzowie literatury dziecięcej tacy, jak: Ignacy Krasicki, Jan Brzechwa, Julian Tuwim, Wanda Chotomska, Janina Porazińska, Maria Konopnicka, Danuta Gellnerowa, Czesław Janczarski, Hanna Łochocka, Joanna Papuzińska, Stanisław Jachowicz, Danuta Wawiłow i wiele innych.

Zaś wśród współczesnych autorów literatury dla dzieci swoje uznanie budują: Dorota Gellner, Wiesław Drabik, Marta Bogdanowicz, Hanna Łochocka, Wojciech Widłak, Małgorzata Strzałkowska, Renata Piątkowska, Eliza Piotrowska, Beata Ostrowicka i inni.

Puentując – cieszy fakt, że mimo wkraczania wielkimi krokami w nasze codzienne życie różnych technologii cyfrowych, które mogą być swoistym zagrożeniem dla bezpośredniego kontaktu małego dziecka z książką – jednak literatura dziecięca wytrwale broni się dzięki rodzicom i nauczycielom w przedszkolu, którzy chętnie po nią sięgają, by wykorzystać te walory, które będą sprzyjać wszechstronnemu rozwojowi dziecka, rozwijania pozytywnego świata wartości i zachęcać go będą do korzystania z książek.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Успішна підготовка майбутнього фахівця до здійснення ним професійної діяльності посідає сьогодні чільне місце у системі підготовки випускників у ЗВО, зокрема фахівців соціономічного профілю. Аналізуючи дослідження науковців, приходимо до думки, що їхні теоретичні положення трактують готовність до майбутньої професійної діяльності як інтегральне утворення особистості фахівця, яке є результатом підготовки до конкретного аспекту цієї діяльності і об'єднує в собі когнітивний, операційно-дійовий, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти: знання, вміння, навички, особистісні якості, адекватні вимогам діяльності (Л.В. Долинська, М.І. Дяченко, Н.Є. Завацька, Л.А. Кандибович, Г.С. Костюк, М.В. Левченко, С.Д. Максименко, О.І. Мешко, В.О. Моляко, О.Г. Мороз, Д.Ф. Ніколенко та ін.). Формування психологічної готовності здійснюється шляхом формування усіх її компонентів, при домінуючій ролі того чи іншого компонента, у залежності від виду діяльності, в умовах спеціально організованого навчання, що спрямоване на оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й розвиток функціональних процесів (Онуфрієва, & Ренке, 2010). Автори по-різному висвітлюють процес формування психологічної готовності в залежності від специфіки діяльності, до якої здійснюється підготовка спеціаліста. Спільним для їхніх досліджень є те, що компонентна структура готовності визначається структурою конкретної діяльності, тобто готовність розглядається науковцями в безпосередньому зв'язку з формуванням, розвитком і вдосконаленням психічних процесів, станів, якостей особистості, необхідних для майбутньої успішної професійної

діяльності, і що вона є передумовою будь-якої діяльності і її результатом водночас. Науковці Г.О. Балл і П.С. Перепелиця вбачають основу формування готовності до професійної діяльності в опорі на такий визначальний параметр готовності як «комплексна здатність». Отже, опираючись на дослідження психологів, доцільно сформулювати визначення готовності майбутніх фахівців соціономічних професій до здійснення ними професійної діяльності, а саме:

- *психологічна готовність* включає особистісно-мотиваційну сторону, а саме особистісні якості, прагнення до впровадження інформаційно-комунікаційних технологій навчання;

- *теоретична готовність* охоплює цілісну систему знань освітніх інформаційно-комунікаційних технологій навчання, методики, способи і форми їх впровадження у майбутню професійну діяльність;

- *практична готовність* включає сукупність умінь використання засобів освітньо-інформаційно-комунікаційних технологій навчання.

Майбутній фахівець повинен вміти орієнтуватись у сучасному суспільстві, швидко реагувати на запити часу, продуктивності та конкурентоздатності на ринку праці, а формування готовності удосконалюватися відповідно до змін, які постійно відбуваються в сучасному інформаційному суспільстві та в системі освіти, зокрема, надає набуття відповідних компетентностей (Onufriieva, & Rudzevych, 2018; Onufriieva, Lyubchuk, Kocharian, Barinova, Lunov, Koval, & Koval, 2019).

У дослідженнях готовності до навчально-творчої діяльності В.Г. Андрєєв виділив такі складові творчих здібностей особистості студента, майбутнього фахівця: мотиваційно-творча активність і спрямованість особистості; інтелектуально-логічні здібності особистості; інтелектуально-евристичні, інтуїтивні здібності; моральні якості, які сприяють успішній навчально-творчій діяльності; здібність до самоуправління особистості в навчально-творчій діяльності; комунікативно-творчі здібності; естетичні якості особистості, які сприяють навчально-творчій діяльності; індивідуальні властивості, які сприяють успішній навчально-творчій діяльності.

На нашу думку, питання розвитку творчих здібностей студентів повинно розглядатись з психолого-педагогічних міркувань про те, що здібності особистості не є вродженими якостями, а формуються у ході її життя й діяльності. Серед них до головних належать психолого-гносеологічні, які ґрунтуються на інерції думки і стереотипності мислення. Саме ж послаблення психолого-гносеологічних бар’єрів різко знижує вплив гальмівних сил на процес мислення студента й

уможливлює розв'язання поставлених перед ним завдань. Проте неможливо навчити і озброїти майбутніх випускників ЗВО необхідними набутими знаннями, уміннями й навичками на все життя для майбутньої професійної діяльності, а потрібно навчити їх самостійності: у першу чергу навчитись самостійно опановувати потрібними новими знаннями і розпочинати формування самостійності варто з першокурсників, які щойно стали студентами, коли вони особливо переживають сензитивний період у зв'язку із соціальною й професійною адаптацією.

Психологічна підготовка фахівців неможлива без виховання у них любові і поваги до майбутньої професії, адже відданість обраній справі, служіння покликанню, терпіння, міцні знання, професійна майстерність, комунікабельність, вміння працювати з людьми – ось що сприяє майбутнім професійним успіхам фахівців. Допомогти молодій людині знайти своє місце і призначення у житті, розібратися, чим вона буде займатися у майбутньому у професійній сфері, прищепити любов і повагу до майбутньої професій – прямий обов'язок викладачів, зокрема викладачів фундаментальних дисциплін. Суспільну значущість обраної професії студенти повинні усвідомити вже на першому курсі. Ставлення до професії є необхідною передумовою для розвитку професійної мотивації. Процес розвитку професійних мотивів відбувається безпосередньо у навчальній діяльності, недооцінювання значення цієї передумови є надзвичайно великою помилкою.

Ставлення молоді до майбутньої професії, яке виникає ще в період підготовки до неї під час навчання у школі, повинно розглядатися як одна із психологічних умов формування професійних інтересів у майбутніх фахівців. Реалізація професійних інтересів і нахилів до застосування знань, здібностей теоретичного мислення на практиці й формування навичок предметної діяльності визначають подальшу життєву позицію молодої людини в здійсненні її професійної діяльності. Обмежена кількість випускників з високим рівнем професійної підготовки пояснюється недостатнім впровадженням у навчальний процес новітніх технологій, форм і методів активного навчання. При підготовці майбутніх фахівців соціономічних професій у ЗВО необхідно враховувати те, що сьогоднішні випускники – це основний потенціал соціономічної ниви XXI століття, яке вимагає інформаційних технологій, глобальної комп'ютеризації, системного програмування, широкого використання мікроекономіки, лазерної техніки та ін. Тому науково-педагогічні працівники ЗВО не повинні припиняти широкий пошук нових освітніх технологій навчання і виховання.

Висновки. Готовність до професійної діяльності розглядається науковцями як інтегральне утворення особистості майбутніх фахівців,

поєднуючи у собі когнітивний, операційно-дійовий, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти: знання, вміння, навички, особистісні якості, адекватні вимогам діяльності.

Список використаних джерел

1.Онуфрієва Л.А., Ренке С.О. Структурна організація процесу становлення професійного образу «Я» майбутніх психологів : *монографія.* Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2010. 224 с.

2.Onufriieva, L.A., Rudzevych I.L. The professional realization of personality through the prism of value life regulators. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»,* 2018. *40.* С. 273–284. DOI10.32626/2227-6246.2018-40.273-284

3.Onufriieva L., Lyubchuk O., Kocharian A., Barinova N., Lunov V., Koval I., Koval A. The Professional Training Motives of Ukrainian Students on Specialty «Tourism» At Technical University: Gender Index. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)* ISSN: 2277-3878, Volume-8 Issue-4S, November 2019. P. 107-114. URL https://www.ijrte.org/portfolio-item/d10031184s19/

В.М. Язловіцький
студент 4 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 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сьогодення української дійсності детерміновано кривавою агресією з боку геополітичного сусіда і ворога – російської федерації. Сучасний етап досліджень проблеми агресивної поведінки людини характеризується критичною переоцінкою наукових досягнень минулих років. Педагогічна практика свідчить про зростання негативних проявів, зокрема агресії, серед школярів. Проблема агресивності набуває особливої гостроти в старшому шкільному віці, коли відбувається інтенсивне становлення життєвої позиції, переосмислюються суспільні та духовні цінності, а зустріч з

невизначеним майбутнім загострює амбівалентність думок, почуттів, рис характеру юнаків та дівчат. Особистісний портрет старшокласника відзначається мінливістю, поєднанням ідеалізму й цинізму, емпатійності та байдужості, толерантності та агресивності, прагненням духовного зростання і бездуховності. Загострення негативних особистісних тенденцій внаслідок дії вікових стресорів призводить до виникнення агресивних афектів, закріплення агресивних стратегій поведінки.

Аналіз досліджень (О. Бовть, Г. Гайдукевич, С. Кравчук, І. Мазоха, Є. Тополов та ні.) констатує, що проблема агресивної поведінки людини має комплексний характер, який полягає в існуванні тонких за своїми нюансами переходів одного виду поведінки в інший, в їх взаємозалежності і наявності форм. Ця обставина зумовлює багатоаспектний підхід (соціальний, психологічний, медичний, педагогічний тощо) у подальшому вивченні причин прояву агресії у людини, що дозволяє враховувати велику кількість умов, які приймають участь в актуалізації агресивної поведінки. Однією із суттєвих характеристик поведінки дітей старшого шкільного віку є агресивні прояви, які відрізняють різноманітні форми агресивної активності: думки, фантазії, погрози, сварки, бійки, фізичне та психічне насилля, конфліктність, демонстративний непослух та інші несхвалювані форми поведінки.

Вікові психологічні особливості є одним з основних факторів, які надають певного відтінку на агресивну поведінку, оскільки вони зумовлюють основні, найбільш фундаментальні відмінності в психічній діяльності людей: вони визначають специфіку міжособистісної взаємодії, характер внутрішніх переживань і емоційних реакцій, мотивацію вчинків і діяльності, а також позитивний або негативний фон відношення до себе та інших, які спонукають особистість до дії.

Об’єктом дослідження виступає феномен агресивності особистості.

Предмет дослідження склали психологічні особливості прояву агресивності в старшому шкільному віці.

Мета дослідження полягає у теоретичному обгрунтуванні емоційного аспекту прояву агресивності в старшому шкільному віці; розкритті основних причин, які впливають на психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників; емпіричному дослідженні прояву агресивності старшокласників на матеріалі порівняння учнів загальноосвітньої та художньої шкіл та узагальненні результатів

дослідження у формі рекомендаційних вказівок щодо профілактики прояву агресивності в старшому шкільному віці.

Виходячи з окресленої мети дослідження, нами вирішувались такі завдання: здійснити теоретичний аналіз проблеми в науковій психолого-педагогічній літературі; скласти програму і провести емпіричне дослідження проявів агресивності старшокласників в різних освітніх закладах; проінтерпретувати результати дослідження в контексті висвітлення основних можливостей проведення корекційно-профілактичних заходів із старшокласниками.

Методологічною основою дослідження виступили теоретичні положення психологічної науки про особливості прояву агресії та агресивності в старшому шкільному віці (О. Дроздов, О. Мізерна, О. Мойсеєва, С. Третьяков та ін.); емоційний аспект агресивності неповнолітніх (В. Кириченко, О. Ларіна, І. Мазоха та ін.); соціально-психологічну адаптацію особистості як одиницю аналізу агресивності дітей старшого шкільного віку (С. Гиренко, О. Глузман, А. Дячук, Т. Кириленко, О. Морозов та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань застосовувався комлекс *методів*: теоретичний аналіз і узагальнення психологічної літератури; методи дослідження особистості, спостереження, бесіда; методи математичної статистики для кількісної та якісної обробки отриманих даних.

За результатами нашого дослідження зроблено такі **висновки.** У агресивно-захисній поведінці значно виражений комплекс афективних, глибоких емоційних переживань. Частота таких афективно-агресивних реакцій у всіх вікових групах дітей і підлітків досить поширена. Різноманітні й форми поведінки, які їх включають. Це й неслухняність, наклепи, брехня, пропуски занять у школі, відмова від їжі, спроби самогубства тощо. Агресія, як правило, є одним із багатьох засобів, які використовують неповнолітні для пізнання своїх можливостей за допомогою спеціально створених ними конфліктних ситуацій. Соціально-психологічна адаптація як компонент аналізу прояву агресивності в старшому шкільному віці розглядається нами як утворення стійких якостей особистості, які визначають її соціальну поведінку. Що стосується агресивної поведінки – в нашому випадку – на теоретичному рівні даний механізм пояснюється як особистісне психологічне новоутворення на даному віковому періодові. Соціально-психологічна адаптація – це постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, а також результат цього

процесу. Співвідношення основних компонентів, які визначають поведінку, залежить від цілей і ціннісних орієнтацій. Хоча адаптація це безперервний процес, це поняття можна розглядати поряд з періодами кардинальних змінень діяльності індивіда та його оточення, що часто може виражатися в його агресивній поведінці.

З метою вирішення основного завдання нашої роботи нами було складено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву агресивності дітей старшого шкільного віку, які навчаються в закладі середньої освіти з та художній школах м. Хмельницький. У дітей, які займаються в художній школі значно вищий рівень інтернальності, який дає їм можливість відчувати себе емоційно комфортно в ракурсі самосприйняття; неадекватне сприйняття інших людей виражається в елементах непрямої агресії, образливості та підвищеному рівні почуття вини. Старшокласникам, які навчаються у закладі середньої освіти властиві більш виражені форми фізичної й вербальної агресії, що пояснюється їх особистісним ставленням до оточуючих, яке характеризується тенденцією домінування; негативізм та підозрілість учнів цієї групи обумовлені високим рівнем невротичності, дратівливості та елементами депресивності, що суттєво відображається на загальному емоційному фоні учнів старших класів. Такі результати виступили підгрунттям розробки заходів щодо корекції агресивної поведінки в старшому шкільному віці.

Перспективи дослідження вбачаємо у проведенні ширших і детальніших порівняльних дослідно-експериментальних студій за статевим та віковим диференціалом.

ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Є.І. Антонюк
студентка 4 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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

За час повномасштабної війни чимало людей відчувають не лише фізичну, але й емоційну втому. Відсутність сил на спілкування, роботу, особисте життя. Іноді ми починаємо критикувати себе за це. Деякі впадають в апатію чи депресивні стани, інші перебувають на емоційних гойдалках, а якщо змушують себе мобілізуватися, то тільки на короткий час, а потім знову знесилюються. Коли у людини часто трапляються стресові ситуації та висока відповідальність, у свідомості спрацьовує ефект відстороненості. Для захисту нервової системи, відбувається відключення емоцій. З метою кращого розуміння свого стану потрібно стежити за першими симптомами та ознаками емоційного вигорання.

Деякі симптоми емоційного вигорання під час війни: відсутність емоцій та виснаження (внутрішня порожнеча, втрату інтересу до подій, які раніше викликали радість); емоційна втома (постійний стрес і тривога можуть призвести до почуття фізичної та емоційної втоми, біль в спині, головний біль, проблеми з серцем, безсоння); погіршення інтелектуальної продуктивності (знижується концентрація, погіршується пам'ять); емоційне спустошення (відчуття втрати позитивних емоцій, роздратованість та поганий настрій).

Працівники системи професій «людина – людина» (вчителі, медичні працівники, психологи, посадовці) мали «хворобу» вигорання і до війни, бо така в них специфіка роботи.

Професія посадовців не є виключенням, вона насичена багатьма стресогенами, такі як повсякденна рутина, налагодження довірливих стосунків із громадянами, лекторатом, колегами по роботі.

Кожен день збільшується кількість працівників із різних сфер, які відчувають себе знесиленими та емоційно виснажених або, як говорять «вигорівшими», що впливає на продуктивність праці. Але саме головне, чому тема актуальна, бо наслідки професійних стресів впливають не тільки на ефективність праці, а й на все життя людини. Як результат втрата здоров'я психічного, фізичного. Не виключенням є особи місцевого самоврядування, які особливо страждають від синдрому «професійного вигорання» але специфіка роботи, коло знайомств, не дають можливості вільно говорити про цю проблему, брати участь у корекційних програмах або тренінгах для відновлення психоемоційного стану.

Об'єкт дослідження – синдром професійного вигорання в умовах воєнного часу

Предмет дослідження – особливості профілактики синдрому вигорання осіб місцевого самоврядування.

Мета – дослідження особливостей виникнення синдрому вигорання осіб місцевого самоврядування та розробити програму профілактики професійного вигорання в умовах воєнного часу.

База дослідження. Дослідження проводилось впродовж грудня 2023 року – лютого 2024 року. В якості респондентів посадові особи місцевого самоврядування Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району в кількості 30 чоловік (25 жінок і 5 чоловіків).

Методи дослідження. Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова; Методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина»; Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора в адаптації Т.А. Немчинова. Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг).

Емпіричні дослідження рівня емоційного вигорання було проведено серед 30 працівників Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району – було виявлено рівні вигорання посадових осіб місцевого самоврядування, навищий рівень «професійного вигоряння» службовців склав 63,5% за методикою «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина», деперсоналізація (негативізм до оточуючих) – 27%, показники виснаження та відчудження високі, тож було прийняте рішення розробити Програму для службовців виконавчого комітету Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району для зниження рівня синдрому «професійного

вигорання». Мета програми спочатку ознайомить з поняттям «синдром професійного вигорання», його причинами та наслідками, а потім надати методи для профілактики та подолання «професійного» вигорання» під час воєнного стану, опанувати сучасні антистресові техніки, які будуть корисними і після війни.

Учасники досліду визнали, що потребують нейтралізації синдрому «професійного вигорання», переглянуть своїх «стосунки» із роботою, будуть втілювати позитивні установки щодо роботи та життя вцілому (про які дізналися під час приватних бесід) та готовність до протидії професійної деформації (не забувати планувати день, хвалити себе, чергувати складні справи із легкими, фізична активність, позитивні думки про себе, брати перерву, якщо негативізм бере перевагу на позитивним мисленням).

Теоретико-методологічний аналіз дослідження «професійного вигорання» дає нам розуміння щодо здійснення діагностики та профілактики впливу робочого середовища на синдром «професійного вигорання».

Було розроблено Програму профілактики емоційного вигорання працівників Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району, метою якої було зниження рівня «професійного» вигорання та зняття емоційної напруги під час воєнного стану. Також будуть надано практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання, які полягають у релаксації та вмінні саморегуляції.

Підводячи підсумки під нашими дослідження, підтверджуємо, що у більшості посадових осіб спостерігається високий рівень «професійного» вигорання. Передбачали, що рівень «професійного вигорання» посадових осіб зменшиться після використання методів та засобів профілактики вигорання.

Така робота це можливість коротко описати дві мої цілі в направленні вигорання – це особистий досвід «професійного» вигорання та втрати життєвих цінностей та спроба допомогти колегам, які під час воєнного стану теж потерпають від цієї «хвороби». А діяльність посадових осіб, які кожен день працюють майже в екстремальних умовах (воєнний стан, влаштування та опіка над внутрішньо переміщеними особами, розгляд звернень громадян, надання соціальних послуг пенсіонерам та ін.) повинна бути продуктивною, надійною, без нервово-психічних втрат, а також із високою життєвою позицією професіонала.

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

BY LUDZIE NIE MUSIELI CIERPIEĆ MIMO SYTUACJI RANICZNYCH

Literatura naukowa, czy i osobiste przeżycia wielu osób w dobie niepewnych wyzwań teraźniejszości: wojny, ataków terrorystycznych, ale i przyszłości domagają się dzisiaj również szczególnej refleksji naukowej, gdzie wiele problemów czy zagadnień, tematów, jakby przyjmuje drugi plan w sytuacji pojawiających się zagrożeń. Zagadnienie życia ludzkiego, jego zdrowia, jego dobrostanu, jego sensu czy bezpieczeństwa staje się niezwykle istotnym wyzwaniem, i musi być analizowane w różnych płaszczyznach, również w ujęciu interdyscyplinarnym (P. Majewicz, 2022, s. 5). W biegu ludzkiego życia każdy człowiek może doświadczać wielu trudności, kryzysów, sytuacji traumatycznych, które jednak potrafi pokonać, aby spojrzeć na nie z innej perspektywy. Jednak w trudnej współczesnej niepewnej egzystencji wzrasta ilość i jakość zagrożeń, poczucie sensu życia, czy poziom niepokoju. Zamachy terrorystyczne, bliskość wojny, choroby potęgują u wielu osób poczucie zagrożenia czy niepewności, z którymi nie potrafi poradzić sobie współczesny człowiek. Przy czym tradycyjne sposoby radzenia sobie stają się niewystarczające. Sytuacje graniczne, kryzysowe oraz ich konsekwencje dla dobrostanu człowieka to szczególne spotkanie pedagogiki, psychologii, pedagogii w kierunku «pedagogii drogi», odwagi w pozytywnym myśleniu mimo przeciwności losu, odkrywania błysku nadziei, mimo pewnej niepewności, czy bezradności zaistniałych sytuacji (J. Wiśniewska, 2015). Wydarzenia krytyczne (*critical life events*) według Ch. Buhler mogą mieć charakter nieodwracalny, jako historie życia wplątane w nagle zaistniałe doświadczenia, sytuacje, zmieniając drogę ludzkiego życia, życiowe cele, wykluczając zamierzenia przyszłości, i korzystnej zmiany (M. Wrona, 2015, s. 11-13). Przy czym ludzie w sytuacji zagrożenia mogą funkcjonować w sposób chaotyczny i bezradny. Pojawia się kryzys sytuacyjny, który według J. E. Marcia dotyczy takiego momentu decyzji, gdzie działania człowieka są mało spójne (A.A. Zych, A. Nowicka, 2007). Sytuacje kryzysowe są wywoływane przez nagłe, określone wydarzenia, które są szczególnie frustrujące, jako zaskoczenie, powodując bezradność, niepewność, lęk czy poczucie niepokoju. Mogą więc w konsekwencji zmieniać wartości, czy sensy, ale mogą również prowadzić do stanu

obniżonego samopoczucia na przykład u matek, których synowie walczą na wojnie. Mogą również wystąpić takie symptomy jak:

-obniżenie nastroju,

- obniżenie aktywności,

-lęk,

-czy autodestrukcja (P. Majewicz, 2022, s. 53).

Dla pokonania własnej bezradności, trudności wynikających z traumatycznych sytuacji niezbędne jest wsparcie, nadzieja na zmianę, empatia czy obecność innych. To psychologia wartości zmienia drugiego człowieka. Psychologia nadziei wychodzi naprzeciw funkcjonowania człowieka w sytuacji kryzysowej podpowiadając "strategie radzenia sobie" mimo żalu, ciężaru cierpienia, ucząc skuteczności działania. Jak pisze A. Carr nadzieja u osób dorosłych to przekonanie, że można przystosować się do wyzwań oraz przeciwności losu, trudnych sytuacji. Poprzez dialog wewnętrzny, aby się nie poddać frustracji osoby w traumatycznym doświadczeniu mniej przeżywają negatywnych emocji, poszukując alternatywnych możliwości i celów. Z wysokim poziomem nadziei mimo doświadczeń kryzysowych potrafią problemy przeformułować na drobne radości (A. Carr, 2009, s. 114-115). W książce «Świat ludzkich kryzysów» można przeczytać, że wówczas dopiero człowiek może się przekonać, «jak bliski, i jak pomocny może być jeden człowiek w stosunku do drugiego» (Z. Płużek, 2006, s. 109). Prowadzone w ostatnich latach badania jakościowe matek dzieci z Ukrainy przebywających w Rzeszowie potwierdzają tę tezę.

Bibliografia:

1. A. Carr (2009) Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Przekład Z. A. Królicki. Wyd./ ZYSK i SKA Poznań.

2. P. Majewicz, J. Sikorski (2022) Uczeń z zaburzeniami psychicznymi. Wybrane zagadnienia wsparcia psychologiczno-pedagogicznego. Wyd. UP Kraków.

3. J. Wiśniewska (2015) Sytuacje graniczne w biegu ludzkiego życia. Egzystencjalne problemy człowieka współczesnego. Wyd. APS Warszawa.

4. M. Wrona (2015) Sytuacje graniczne w chaosie pojęciowym (w) Sytuacje graniczne w biegu ludzkiego życia. Egzystencjalne problemy człowieka współczesnego. Wyd. APS Warszawa.

5. A.A. Zych, A. Nowicka (2007) By człowiek nie musiał cierpieć. Wyd. DSW Wrocław.

6. Z. Płużek, A. Jacyniak (2006) Świat ludzkich kryzysów. Wyd. WAM Kraków.

Н.О. Бондаренко
аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
лікар-невролог комунального некомерційного підприємства
«Київська міська клінічна лікарня» № 3,
Київ, Україна

СОЦІОДЕМОГРАФІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦІЄНТІВ З ТІА ЯК ТЛО НАСТУПНОЇ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МОДИФІКАЦІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

За оцінками експертів, в Україні щорічно стається понад 100 тис. інсультів, а цілому світі інсульт – друга провідна причина смерті (Ревенько, Міщенко, 2021; Mayowa O Owolabi et al, 2022). Наша позиція полягає в тому, що абстрагування від соціально-демографічних чинників, що детермінують не тільки поведінку людини, а й ставлення її до власного здоров'я – це той самий вимір психосоціальної якості особистості, нехтувати яким в жодному разі неможливо. Між тим, наскільки нам відомо, ні у вітчизняних, ні у зарубіжних дослідженнях зазначені чинники майже не беруться до уваги (Клінічна настанова, 2022). Методологічно неадекватним з позицій сучасної психології розглядати особистість пацієнта поза соціальною ситуацією, в якій він знаходиться. Оскільки сам проміжок часу, впродовж якого дана особа перебуває у якості виключно тіла на операційному столі або ж на лікарняному ліжку – це просто мить, після якого (звісно за виключенням летального результату) особистість повертається до складної системи стосунків, смислів, зв'язків, залежностей та ін.

Таблиця 1.

Розподіл соціально-демографічних показників вибірки досліджуваних

Освіта	%	накопичений %
вища	36,6	36,6
середня професійна	63,4	100,0
разом	100,0	
Рівень доходів / місяць	%	накопичений %
до 10 тис. грн.	41,7	41,7
до 30 тис. грн.	58,3	100,0
разом	100,0	
Сімейний стан	%	накопичений %
неодружений(на)	12,2	12,2
вдовець/вдова	14,6	26,8
розлучений(на)	9,8	36,6
одружений(на)	63,4	100,0
разом	100,0	

Отримані нами продовж трьох років дані з чотирьох медичних закладів Києва та області стосовно обстежених пацієнтів, що перебували у лікарнях з приводу транзисторної ішемічної атаки (ТІА), показали таке.

З огляду на описані вище параметри, можна констатувати: ТІА вражає осіб незалежно від їхніх умов життя, достатку, рівня освіченості чи сімейного стану. З одного боку, відсоток пацієнтів з ТІА з вищою освітою трохи нижчий, ніж з середньою професійною, з іншого – вищий рівень доходів водночас супроводжується і вищим відсотком ТІА. Звичайно, наша вибірка не може бути показником для всієї України, але кожна вибірка так чи інакше відображує тенденції у соціумі. Безумовно, зазначені тенденції – предмет зовсім іншого дослідження. У цьому ж контексті важливо підкреслити: для вирішення складних питань вторинної профілактики інсульту слід враховувати всю сукупність супутніх чинників.

Що стосується блоку психологічних характеристик пацієнтів. Для попереднього орієнтування в індивідуальних особливостях досліджуваних, а також їх актуальному, на момент проведення дослідження, стані застосовувалися серед цілої низки інших зокрема такі діагностичні методики: скорочена версія багатопрофільного опитувальника особистості Міні-мульт, методика портретних виборів Л. Сонді та ін. Нижче наведені узагальнені кількісні результати за вказаними методиками.

Таблиця 2.

Кількісні результати за діагностичними шкалами методики Міні-мульт

Шкали	Мін.	Макс.	μ	σ
Hs	49,00	89,00	65,2813	9,85126
D	29,00	70,00	49,7188	10,48266
Hy	33,00	80,00	52,5313	13,20553
Pd	24,00	63,00	41,5625	11,87825
Pa	10,00	80,00	35,4375	16,42763
Pt	43,00	78,00	59,5000	9,89624
Se	40,00	88,00	56,5313	10,51569
Ma	24,00	66,00	41,0000	10,98092

Як видно з наведених у таблиці 2 кількісних даних, більшість показників за методикою Міні-мульт мають доволі значний розмах у вибірці. Проте в цілому їх вираженість не виходить за межі референтної норми, а отже узагальнено можемо говорити про усереднену відносну

стабільність психічного стану пацієнтів у період проведення дослідження.

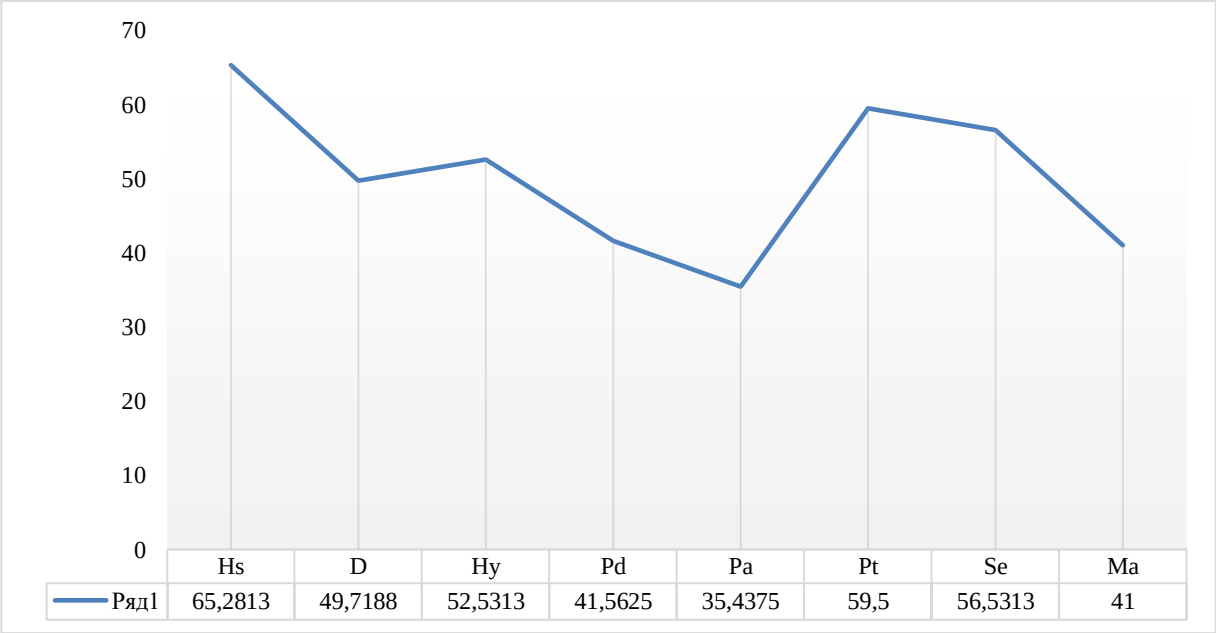

Рис 1. Усереднений особистісний профіль пацієнтів за методикою Міні-мульт

На основі узагальненого особистісного профілю досліджуваних пацієнтів (рис. 1.) можемо констатувати наявність іпохондричних тенденцій, тривожності та механізмів психічного захисту за типом «відходу у хворобу» (шкали Hs, Pt, Sc), а також загальний стрес, про що свідчить загальний підйом профілю.

Зниження показників за шкалою психопатії (Pd) свідчать про внутрішню готовність пацієнтів виконувати всі рекомендації лікаря, «відгальмовування емоційних реакцій», а максимально знижена шкала паранойяльності (Pa) є яскравим свідченням тенденції до супресії екстрапунітивних реакцій, що само по собі ілюструє підвищення показників за шкалами іпохондричності (Hs) і психастенії (Pt).

Доцільно припустити, що останнє може суттєво впливати на прихильність пацієнтів до лікування, адже у деяких випадках високий рівень тривожності та стресу може призводити до посилення вмотивованості та сумлінності у дотриманні рекомендацій лікаря і дотримання лікувальному плану, оскільки такі пацієнти зазвичай прагнуть уникнути можливих негативних наслідків або ускладнень свого стану.

Окремим аспектом дослідження була реєстрація пацієнтів за домінуючими радикалами тесту Л. Сонді (табл 3; рис. 2.).

Таблиця 3.

Кількісні результати за діагностичними шкалами Методики портретних виборів Л. Сонді

Шкали	Мін.	Макс.	μ	σ
h	1	5	2,32	1,215
s	0	3	1,00	,913
e	0	3	1,76	1,012
hy	0	3	1,12	,927
k	0	2	,84	,624
p	0	3	1,60	,913
d	0	3	,60	,764
m	0	6	2,76	1,451

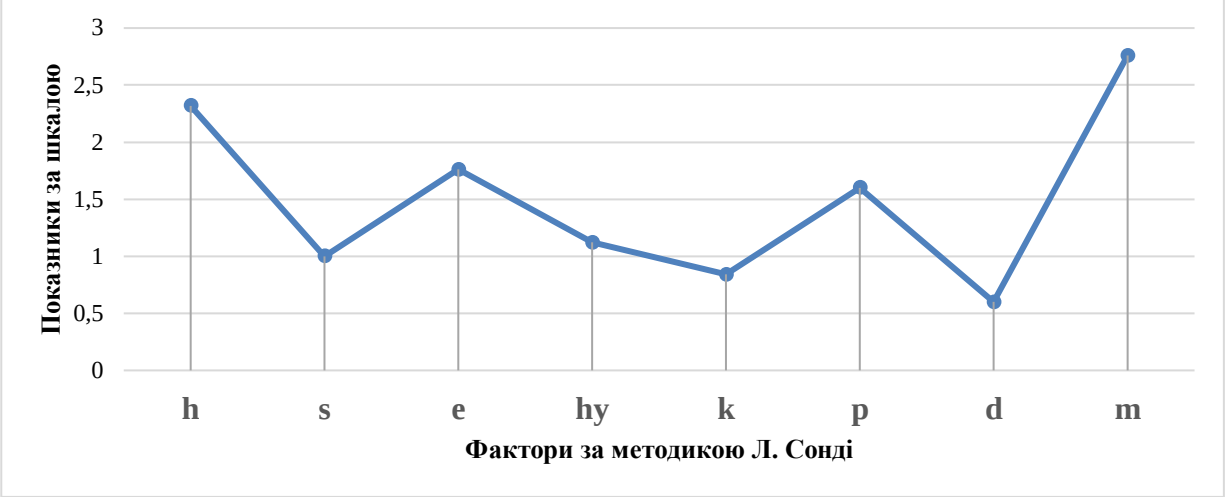

Рис 2. Усереднений особистісний профіль пацієнтів на основі результатів діагностики за показниками особистісних потягів Методики Л. Сонді «Метод портретних виборів».

Попередні дані свідчать про домінування факторів **h**, **e** та **m**, що окреслюють собою такі хворобливі вияви: істероїдні та психосоматичні розлади, фіксовані страхи, гіпоманію а також змішаний тип реагування (ригідність-експлозивність). Особливої уваги заслуговує можливий вплив депресивної симптоматики на прихильність пацієнта до лікування. Зокрема, при складних депресивних станах це може виявлятися у відсутності мотивації до лікування. Депресія може викликати почуття безпорадності, втрати сенсів, що може перешкоджати пацієнтові у дотриманні рекомендацій лікаря(Матвієнко, 2012). А такі ускладнення як зниження когнітивних функцій, астенізація, порушення сну зазвичай призводять до труднощів у розумінні свого стану, неточного розуміння інформації про своє захворювання, що, у свою чергу, перешкоджає адекватному виконанню рекомендацій лікаря на етапі вторинної профілактики інсульту.

Список використаних джерел

1. Клінічна настанова, заснована на доказах «Вторинна профілактика інсульту». Державний експертний центр МОЗ України. Опубліковано 02.11.22.
2. Матвієнко Ю.О. Нейропсихіатрія інсульту. *Медицина світу.Український медичний портал* [http://msvitu.com/archive/2012/june/article-1.php]
3. Ревенько І.Л., Міщенко Л.А. Вторинна профілактика інсульту:огляд актуальних рекомендацій. ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України, м. Київ.12.02.2021[https://health-ua.com/article/63649-vtorinna-proflaktika-nsultuoglyad-aktualnih-rekomendatcj]
4. Mayowa O Owolabi et al. Primary stroke prevention worldwide: translating evidence into action. *Lancet Public Health.* 2022 Jan; 7(1): e74–e85. https://doi.org/10.1016%2FS2468-2667(21)00230-9

А.О. Гуненко
студентка 4 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

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну, яке триває вже третій рік, все більше актуалізують вивчення стану проблеми психічного здоров'я особистості. Невпевненість у найближчому майбутньому, нестабільність економічних, соціальних та політичних інститутів, системи охорони здоров'я та голосіння постійних повітряних тривог, руйнувань інфраструктури України на тлі заспокоєння українського уряду породжують амбівалентні почуття та емоції в кожного українця, сучасної української молоді. Актуальність дослідження та вивчення теми толерантності до невизначеності як

показника психічного здоров'я особистості є важливою та необхідною в період військових дій в Україні.

В науковій літературі існує кілька напрямів психологічних досліджень толерантності до невизначеності. Зарубіжні учені намагались описати та дослідити цей феномен ще в кінці 20 століття, починаючи з наукових праць американських дослідників (E. Frenkel-Brunswik, K.S. Budner, A.P. MacDonald, R.W. Norton, S. Bochner та інші). Саме такі науковці як A.P. MacDonald, R.W. Norton, B.T. Hazen розглядали толерантність до невизначеності як психологічну рису, а учені D.L. McCollum, M.S. Lane, K. Klenke як динамічну характеристику особистості.

Сучасні вітчизняні дослідники цього феномену Г. Громова, О. Брюховецька, А. Гусєв, П. Лушин, Г. Павленко розглядають толерантність до невизначеності у своїх дослідженнях крізь трикомпонентну структуру: когнітивну, конативну, та ефективну складову, оскільки вона містить у собі оцінювання невизначеності, емоційне реагування і певне поведінкове реагування.

Об'єкт дослідження – толерантність до невизначеності як показник психічного здоров'я особистості українських студентів майбутніх психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву толерантності до невизначеності як показника психічного здоров'я українських студентів психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву толерантності до невизначеності як показника психічного здоров'я в сучасної української молоді.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі завдання: здійснити теоретичні дослідження наукових літературних джерел у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці понять толерантності, толерантності до невизначеності, визначення психічного здоров'я особистості; теоретично довести взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та психічним здоров'ям, благополуччям особистості; підібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження толерантності до невизначеності як показника психічного здоров'я особистості; провести емпіричне дослідження компонентів та рівнів толерантності до невизначеності, що дозволяють оцінити ступінь їх взаємозв'язку із психічним здоров'ям, з особистісними станами та властивостями; за результатами дослідження

визначити психологічні особливості прояву толерантності до невизначеності як показника психічного здоров'я студентської молоді.

Вибірка дослідження була укладена українською студентською молоддю вікової категорії від 17-18 років. Участь у дослідження базувалась на принципах добровільності, конфіденційності та анонімності. Учасникам було повідомлено про можливість відмовитися від участі у проєкті у будь-який час, відповідно до Етичного кодексу, нами було описано про суть дослідження.

Методи та методики дослідження. Для досягнення окресленої мети і вирішення поставлених завдань нами було використано комплекс методів: теоретичних – аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, систематизацію визначень систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики поняття толерантності; толерантності до невизначеності; емпіричних – спостереження, опитування, бесіда, тестування; *статистичні методи обробки результатів дослідження* – кореляційний аналіз, описова статистика (критерії t-Стьюдента для залежних і незалежних вибірок, λ-Колмогорова-Смірнова для перевірки нормального розподілу даних, коефіцієнт r-Пірсона для визначення кореляційних зв'язків) комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows. Було використано такі методики: Опитувальник толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (адаптація Є.М. Осіна); «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (N. Carleton); Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»; методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form, 2014) американського дослідника К. Кіза (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак); опитувальник «Рельєф психічного здоров'я» О.О. Прохорова.

Теоретичний аналіз наукових літературних джерел сучасних досліджень у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці дає нам можливість узагальнити розуміння толерантності на індивідуальному рівні особистості як світоглядну, моральну та психологічну якість, що дозволяє людині приймати або не приймати інші соціальні та культурні норми (ідентичності) в межах поваги до прав людини. Сутність поняття толерантності до невизначеності розглядається як особистісна інтегральна характеристика. Вона сприяє зберіганню психічної рівноваги у складних ситуаціях і тим самим позитивно пов'язується з психічним здоров'ям та благополуччям особистості. Науковці трактують та описують у своїх роботах як рису особистості. Низка

дослідників доповнюють поняття, акцентуючи увагу на необхідності розгляду толерантності до невизначеності в контексті чинників середовища. Толерантність до невизначеності розглядається як ситуаційно-специфічна установка, як показника психічного здоров'я трактується як інтегральна особистісна властивість.

Прийняти невизначеність та зорієнтуватися в наявній життєвій ситуації допоможе толерантність до невизначеності, яка також розглядається як здатність людини знаходити сенс життя в складних умовах.

Толерантність до невизначеності як показник психічного здоров'я студентської молоді може бути ресурсом. Оскільки особистість із високим рівнем толерантності до невизначеності здатна змінюватися, легко адаптовуватися у сучасному мінливому світі, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах нашого суспільства. Така особистість є відкритою до нового досвіду, здатною швидко приймати рішення, нові стратегії життя, змінювати свої поведінкові установки.

В результаті емпіричного аналізу по психодіагностичних методиках толерантності до невизначеності було виявлено високий та середній рівень в опитаних студентів факультету психології. Здійснені статистичні обрахунки та кореляційний аналіз між компонентами психічного здоров'я та компонентами толерантності до невизначеності засвідчили значущий зв'язок між шкалою ТН та шкалою «Автономія» (0,337), яка свідчить про те, що людина, здатна сама керувати власним життям, визначати цілі та утримувати їх.

Психологічні особливості прояву толерантності до невизначеності як показника психічного здоров'я студентської молоді проявляються у здатності приймати рішення у складних невідомих обставинах; приймати інше відмінне від знайомого середовище, бути відкритим до нового досвіду, знань, умінь; утримувати оптимістичний настрій та погляд на сучасні обставини життя; проявляти емпатію та підтримку найближчому оточенню; відчувати психологічне благополуччя, адаптовуватись до змін.

Толерантність до невизначеності постає одним з чинників, що визначають психічне здоровя та благополуччя сучасних українських студентів. Психологічні, соціально-толерантні моделі та установки можуть забезпечити високий рівень суб'єктивного благополуччя. Проте співіснування толерантних і інтолерантних моделей призводить до зниження психологічного благополуччя та здоров'я особистості. Студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характерна

наявність цілей у майбутньому, віра в доброзичливість світу; з середнім рівнем – не здатність цілепокладання та утримування, знижена віра у свої сили та оточення; з низьким – переконання у ворожість навколишнього світу, зневіра у своїй спроможності самореалізуватись у житті.

Отримані результати не вичерпують вивчення та дослідження взаємозв'язків між компонентами толерантності до невизначеності як показника психічного здоров'я студентської молоді, психологічного особистісного благополуччя та іншими психологічними конструктами.

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.В. Брябін
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Феномен тривожності виявляє яскраву вікову специфіку, що проявляється у різниці джерел виникнення, форм вияву та варіантів компенсації та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери та об'єкти дійсності, які викликають тривогу, незалежно від того чи існує реальна небезпека, чи тривожність є особистісною характеристикою.

Термін «тривожність» використовується для опису комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик котрі спричиняють тривожний стан. У теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці встановлено розмежування між поняттям тривожності як властивості особистості та як стану. Це розмежування сформулював відомий американський психолог і дослідник даної проблематики Ч. Спілбергер. Він розглядає тривожність як певну властивість особистості, як набуту поведінкову диспозицію, що призводить до надмірно інтенсивних та виражених реакцій на об'єктивно безпечні обставини.

Тривожність не завжди виявляється в поведінці людини безпосередньо, але рівень тривожності можна виміряти, спираючись на те, як часто і наскільки інтенсивно вона виникає. Особистості з високим рівнем тривожності, так звані невротичні, більш схильні до сприйняття навколишнього світу як ворожого та потенційно небезпечного, ніж ті, у кого рівень тривожності низький. Це означає, що такі люди менш стресостійкі та схильні до відчуття тривоги в більшій мірі та з більшою інтенсивністю, ніж ті, в кого рівень тривожності низький.

В юнацькому віці тривожність може виявлятися дуже різноманітно та іноді неочікувано, часто приховуючись за іншими проблемами. Основними ознаками тривожності у студентів є пасивність під час занять, скутість під час відповідей, збентеження при найменшому зауваженні викладача. Під час перерви тривожний студент може відчувати невпевненість, віддаючи перевагу бути серед інших студентів, але, при цьому, уникати тісних контактів з ними. Крім того, внаслідок значних емоційних навантажень можуть виникати психосоматичні захворювання та зниження імунної системи через тривожність, що негативно впливає на психічний і фізичний стан особистості.

У період юнацького віку людина займається інтроспекцією, оцінкою власних бажань та можливостей, формуванням цілей на майбутнє і початком професійної самореалізації, що часто супроводжується багатьма страхами котрі активізують тривогу. Самооцінка юнака визначається порівнянням «Я-ідеального» з «Я-реальним». Однак на цьому етапі можуть виникати помилкові уявлення про обидві категорії самооцінки, оскільки «Я-ідеальне» часто є випадковим, ефемерним та не підтвердженим, а «Я-реальне» не може бути адекватно оціненим самою особистістю. Це об’єктивне протиріччя у розвитку особистості може призводити до внутрішньої невпевненості та супроводжуватися зовнішньою агресивністю, свавіллям та почуттям відчуженості та самотності в думках.

За Е. Еріксоном, юнацький вік це криза ідентичності, що складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо особистості не вдається успішно вирішити ці задачі, що постають перед ним в період юнацтва, то формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися по чотирьом основним лініям:

1. Відхід від психологічної близькості, уникнення близьких тісних міжособистісних стосунків;

2. Нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін;

3. Нечітке розуміння власних продуктивних творчих здібностей, невміння мобілізувати власні внутрішні ресурси та зосередитися на певній головній діяльності;

4. Формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних образів для наслідування.

Всі вищезгадані риси роблять осіб юнацького віку особливо чутливими до подій навколишнього середовища та можуть викликати реакцію фрустрації через вплив цього середовища. Це може «провокувати» появу ситуацій підвищеної тривожності. Сам рівень тривоги та фізіологічні прояви тривоги є суб'єктивними та залежать від індивідуальних особливостей кожної людини. Тривожність у молодих людей може призвести не лише до неефективного навчання, але й сприяти дестабілізації адаптивної поведінки та функціонування у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2010. Вип. 10, 120–128 с.

2. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* 2014. № 1, 173–180 с.

Л.В. Пастух
кандидатка психологічних наук,
доцент кафедри теорії та методик суспільно-гуманітарних дисциплін,
Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,
Хмельницький, Україна

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військова інтервенція російської федерації до України зумовила кардинальні зміни та спричинила нові виклики у діяльності педагогів та особливостях організації освітнього процесу в усіх типах закладів освіти

Сьогодні педагогам надзвичайно важливо усвідомлювати, що ефективність їх педагогічної діяльності залежить від їх особистісного фізичного та психічного ресурсу.

Для цього сам педагог має дбати про стан свого психічного здоров'я, бути у ресурсному стані, мати високий рівень стресостійкості та ризильєнтності..

Оскільки, як зауважують Д. Романовська та інші науковці, педагоги, в яких сформовано достатній та високий рівень психологічної культури та резильєнтності, зможуть сприяти розвитку цієї властивості у здобувачів освіти, що важливо в контексті забезпечення психосоціальної підтримки та створення психологічної безпеки освітнього середовища в закладах освіти в умовах викликів війни (Романовська, 2023 : 5).

Однак, як констатує Л. Карамушка, ми маємо певний дисонанс: з одного боку, педагоги закладів освіти є досить вразливою категорією щодо впливу війни на їхнє психічне здоров'я, а з іншого боку, на них покладається подвійна відповідальність за збереження психічного здоров'я дітей та молоді під час війни (Карамушка, 2023 : 2).

Більше того, у своїх дослідженнях особливостей психічного здоров'я педагогічних працівників науковці В. Лагодзінська, В. Івкін, Л. Карамушка, Л. Креденцер, К. Терещенко виявили недостатній рівень загальних показників стану фізичного та психічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни, зокрема, засвідчили більш низькі показники психічного здоров'я, порівняно з фізичним, а також негативні тенденції у рівні розвитку основних складових психічного здоров'я. Констатували, що в цілому персонал освітніх організацій має ряд проблем у вираженості психічного здоров'я в умовах війни (майже половині опитаних притаманний високий рівень таких негативних психічних станів, як: ригідність, агресивність, тривожність, третині – притаманний високий рівень фрустрованості; менше третини опитаних має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локус контролю» здоров'я (Карамушка та ін., 2022 : 1).

Все вищеозначене зумовлює необхідність посилення уваги питанням чинників, факторів, форм та методів розвитку резильєнтності педагогів в умовах війни.

Необхідно зазначити, що незважаючи на актуальність означеної теми, у сучасній вітчизняній психології немає одностайності щодо тлумачення феномена резильєнтності. Можна навіть натрапити на різні його написання, наприклад: резільєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та ін. **(**Чиханцова, 2022 : 7)

Такі науковці, як С. Богданов, В. Чернобровкін, В. Панок констатують, що в україномовній психологічній літературі «резилієнс» перекладають як *стресостійкість, життєстійкість,*

життєздатність, стійкість до травми, *емоційна стійкість,* що вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими і травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих (Богданов та ін., 2017 : 4).

На нашу думку, важливими є узагальнюючі висновки зроблені Г. Лазос (Лазос, 2018 : 3) щодо сутності резильєнтності:

1) Резильєнтність – це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання та є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу.

2) Резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

3) Залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес.

4) Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Отже, теоретичний аналіз наукових досліджень показав багатогранність аспектів вивчення резильєнтності. При цьому науковці одностайні щодо того, що розвиток і вироблення навичок резильєнтності допомагає людині краще справитися з труднощами, проблемами, протистояти дистресу, сприяє відновленню нормального життя, збереженню психічного здоров'я. На думку дослідників, перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності (Федорчук, Комарніцька, & Сторожук, 2023).

Для забезпечення розвитку резельєнтності педагогів важливо бути поінформованими щодо основних факторів та чинників розвитку цієї важливої особистісної якості.

О. Кокун, Т. Мельничук та інші науковці, узагальнивши теоретичні напрацювання, виокремлюють такі чинники, що сприяють резильєнтності:

- чинники індивідуального рівня
- чинники сімейного рівня
- чинники рівня робочого колективу/команди
- суспільні чинники.

Узагальнення теоретичних публікацій дає можливість зазначити, що незважаючи на деякі розбіжності, до основного переліку психологічних факторів розвитку резильєнтності науковці відносять: наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших; добрі стосунки в колективі, наявність партнерів та друзів, розвинений самоконтроль та саморегуляцію емоцій,

спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивацію успіху, почуття узгодженості життя і професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, високу адекватнау самооцінку, активні копінги, самоефективність, оптимізм, когнітивну гнучкість, високу духовність особистості.

Дослідники означеного феномену звертають увагу на те, що сучасна прикладна психологія пропонує багато ефективних форм, методів, технік розвитку спрямованих на забезпечення вищезазначених психологічних факторів розвитку резильєнтності. Зокрема, до щоденних індивідуальних практик розвитку резильєнтності науковці відносять: тілесно-орієнтовані техніки, рефлексивні практики, експресивне письмо, різні види творчості, арт-терапевтичні техніки, афірмації, медитації, релаксаційні практики та ін. Серед групових практик доцільно використовувати різні форми інтерактивного навчання, що будуть сприяти формуванню резильєнтності: тренінги, інтерактивні вебінари, робота з кейсами конкретних ситуацій, відкриті мікрофони, акваріуми; ігрові технології та ін.

Висновки. Отже, проведений нами розгляд означеної проблематики показав, що педагоги є досить вразливою категорією щодо впливу війни на їхнє психічне здоров'я. Тому необхідно продовжувати пошук, апробацію і впровадження системних та ефективних форм та методів розвитку резильєнтності педагогів як важливої індивідуальної особистісної якості, що характеризує психологічну стійкість та пружність в умовах війни і допомагає людині краще справитися з труднощами, проблемами, протистояти дистресу, сприяє відновленню нормальності життя, збереженню психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М, Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В. М., Ковальчук О.С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 2022, *1*(25), С.62–74 URL: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7

2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737839/

3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія.* 2018. №14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

4. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С.О. та

ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663

5. Романовська Д.Д. Розвиток резилієнтності учасників освітнього процесу як засіб збереження психічного здоров'я. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В.Г. Панок; В.В. Рибалка, С.К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с С.126–146. URL:https://lib.iitta.gov.ua/738662/1/metodyky_psyholohichnoho_suprovodu_uchasnykiv_osvitnoho_protsesu_v_umovakh_viiny.pdf

6. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. 2023. С.112–126. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8

7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. URL: http://surl.li/ktycr

С.В. Семенов
аспірант кафедри архівознавства, спеціальних історичних
та правознавчих дисциплін,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
С.В. Куриця
соціальний педагог ліцею №8
Кам'янець-Подільської міської ради,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВПЛИВ НЕЗАКОННОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ ДІТЕЙ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РОЛЬ МІЖНАРОДНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У НАДАННІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

У конфлікті, що триває з 2014 року, між Україною та Росією, однією з найтрагічніших сторінок є випадки незаконного переміщення дітей з окупованих територій, що спричинило значні психологічні наслідки. Надання психосоціальної підтримки цим дітям стало одним з пріоритетів міжнародних організацій.

Психологічний вплив незаконного переміщення дітей з окупованих територій на їх розвиток та здоров'я може бути довготривалим та глибоким. Викрадення з родинного середовища та переміщення в невідоме місце без

близьких людей справляє значний стрес на психіку дитини. Відчуття втрати, страху і невизначеність можуть спричинити серйозні емоційні та поведінкові розлади, таких як ПТСР, тривожність, депресія, і навіть до суїцидальної поведінки.

З особистих історій рідних і деталей, отриманих та досліджених Українською Гельсінською спілкою з прав людини (УГСПЛ), видно, що проблема має багатовимірний характер. Так, в аналітичному дослідженні УГСПЛ «Повернення українських дітей батьками: чи існують ризики звинувачення у колабороційній діяльності?», автори зазначають, що проблема не лише у фізичному поверненні дітей, але й у подоланні глибокої психологічної травми, яку вони зазнали, перебуваючи поза домівкою і часто піддаваючись пропагандистському впливу. Невідомість та роз'єднання з сім'єю можуть призвести до втрати довіри та почуття безпеки, що є критичним для стабільного розвитку дитини.

В 2014 році у відповідь на анексію Криму Росією та подальші бойові дії на сході України, міжнародні організації, включаючи ЮНІСЕФ та Червоний Хрест, розпочали свої операції в регіоні. Ці організації спрямували зусилля на надання невідкладної гуманітарної допомоги, особливо увагу приділяючи дітям, які були найбільш вразливими до психологічних наслідків конфлікту.

В продовж 2015-2016 років на фоні триваючих бойових дій міжнародні організації розширили свої програми, зокрема створили мережу «Безпечних просторів», де діти могли отримувати психологічну допомогу та продовжувати навчання. Ці простори стали важливими місцями для забезпечення відновлення дитячої психіки та зниження рівня стресу серед переміщених дітей.

В 2017-2018 роках відповідаючи на зростаючу потребу, ЮНІСЕФ та інші організації ініціювали кампанії по збору коштів та підвищенню обізнаності про ситуацію з переміщеними дітьми в Україні. Було залучено додаткові міжнародні ресурси для надання тривалої психологічної підтримки та соціальної адаптації дітей, які пережили травми війни.

В 2019-2020 роках увага міжнародних організацій була спрямована на довгострокові проекти, які включали освітні програми та професійну підготовку для старших дітей. Програми були націлені на допомогу дітям не тільки впоратися з психологічними наслідками війни, але й надати їм засоби для майбутнього розвитку та самостійності.

Період 2021-2023 років був особливо важливим для міжнародних організацій, які змушені були швидко адаптуватися до раптових змін у глобальному та локальному контекстах, включаючи вплив COVID-19 та посилення бойових дій у більшості регіонах України.

Пандемія COVID-19 значно ускладнила зусилля щодо надання допомоги. Карантинні обмеження та загальна нестабільність спричинили потребу в нових підходах до психосоціальної підтримки. Міжнародні організації, такі як ЮНІСЕФ, оперативно впровадили онлайн-платформи для психологічної підтримки, що дозволило продовжити заняття та консультації, незважаючи на обмеження в особистих зустрічах. Цифрові інструменти допомогли дітям з окупованих територій залишатися на зв'язку з кваліфікованими психологами та соціальними працівниками.

Ескалація конфлікту в 2022 році вимагала від міжнародних організацій збільшення обсягів гуманітарної допомоги та розширення мережі «Безпечних просторів». Відновлення фізичних просторів для зустрічей та психологічних сесій після зменшення обмежень, пов'язаних з COVID-19, стало пріоритетом, щоб забезпечити дітям безпечне середовище для відновлення. Організації також почали використовувати розширені технології, такі як віртуальна реальність (VR), для створення іммерсивних досвідів, що допомагають дітям відволіктися від стресу війни та пандемії. Програми VR були направлені на забезпечення терапевтичних сесій, де діти могли віртуально відвідувати спокійні місця, навіть не виходячи з укриттів або прихистків.

На кінець 2023 року міжнародні організації зробили значний прогрес у розвитку своїх програм. Однак ситуація з переміщеними дітьми ускладнювалася з появою нових викликів, таких як економічні труднощі, збільшення числа дітей, що потребують допомоги, та потреба у більших інвестиціях у тривалі та ефективні програми підтримки. Відповідно, організації продовжували адаптувати та оптимізувати свої ресурси для забезпечення необхідної допомоги в змінюваних умовах, включаючи більшу увагу до вирішення довгострокових психологічних наслідків війни на дітей.

Список використаних джерел

1. Стаття: War in Ukraine: Support for children and families. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://www.unicef.org/emergencies/war-ukraine-pose-immediate-threat-children

2. Аналітичне дослідження УГСПЛ [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://www.helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/DeportedChild_ukr_A4_final.pdf

3. Звіт про результати дослідження політики рф щодо примусової зміни демографічного складу населення окупованого кримського півострову [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://krymbezpravil.org.ua/issues/otchet-o-rezultatakh-yssledovanyya-

polytyky-rf-po-prynudytelnomu-yzmenenyyu-demohrafycheskoho-sostava-naselenyya-okkupyrovannoho-kr-mskoho-poluostrova/

4. Аналітичний звіт: Депортація громадян України з території ведення активних бойових дій чи з тимчасово окупованої території України на територію Російської Федерації та Республіки Білорусь [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://zmina.ua/wp-content/uploads/sites/2/2023/01/deportation_ukr.pdf

5. Стаття: International Coalition for the Return of Ukrainian Children. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://www.international.gc.ca/world-monde/issues_development-enjeux_developpement/response_conflict-reponse_conflits/crisis-crises/ukraine-children-enfants.aspx?lang=eng

6. Стаття: Supporting the social and emotional well-being of refugee students from Ukraine in host countries. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://www.oecd.org/ukraine-hub/policy-responses/supporting-the-social-and-emotional-well-being-of-refugee-students-from-ukraine-in-host-countries-af1ff0b0/

Юлія Стець
студентка 4 курсу факультету психології та спеціальної освіти,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна
О.В. Диса
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Цифровий простір стає неодмінною частиною повсякденного життя сучасної людини. Підлітки, молодь і дорослі люди також проводять значну кількість часу в соціальних мережах, де вони взаємодіють з іншими користувачами, споживають великий обсяг інформації та стикаються з різноманітними впливами. Однак, це може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. Через активне користування цифровими ресурсами виникає питання психічного здоров'я молоді, тому сьогодні дуже важливо досліджувати впливу соціальних медіа на психіку людини.

Безумовно, онлайн-платформи та інтернет-сервіси сприяють розширенню спілкування, обміну інформацією та взаємодії користувачів. Вони створюють віртуальне середовище, де можна знаходити спільні інтереси та підтримувати зв'язки з друзями, родиною та колегами. Крім того, соціальні медіа є джерелом новин, інформації та ресурсів з різних сфер життя, сприяючи швидкому доступу до актуальних подій та важливої інформації. Вони також виступають ефективним інструментом для маркетингу та реклами, дозволяючи компаніям залучати увагу клієнтів та побудовувати бренд. Додатково, соціальні медіа стимулюють формування різноманітних спільнот та груп інтересів, які об'єднують людей навколо спільних цілей, ідеалів або проблем. Нарешті, вони служать засобом розваг та відпочинку, надаючи користувачам можливість переглядати відео, фотографії, читати цікаві статті, грати в ігри та брати участь у різноманітних челенджах та викликах.

Крім того, розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості може бути корисним для молоді в контексті використання соціальних медіа. Вміння впоратися з негативними емоціями, конструктивно реагувати на критику та встановлювати здорові межі у віртуальному просторі можуть сприяти самовихованню та саморозвитку.

У той же час, соціальні медіа дозволяють користувачам створювати ідеалізовані віртуальні образи себе, представляючи найкращі аспекти свого життя через ідеальні фотографії, фільтри та ретушування. Це спонукає користувачів до соціальних порівнянь, порівнюючи своє життя, досягнення та вигляд з іншими, що може викликати відчуття невдоволення власними досягненнями та життям. Крім того, взаємодія з коментарями і оцінками від інших користувачів може впливати на самооцінку та самоповагу, особливо в разі негативних відгуків. Також, постійна експозиція до ідеалізованих зображень тіла та краси може призводити до розчарування та зниження самооцінки, невпевненості, тривоги та депресії. Спостерігаючи за спілкуванням молоді у соціальних мережах, треба не забувати про негативні наслідки такої взаємодії.

Досліджуючи вплив соціальних медіа на формування та розвиток самооцінки у молоді, зарубіжні дослідники зазначають, що демонстрація ідеалізованих зображень тіла у соціальних медіа може призвести до зниження самооцінки та розладу харчової поведінки серед підлітків [5]. Постійні порівняння себе з іншими у соціальних медіа

можуть призвести до зниження самооцінки та відчуття невпевненості [4]. Інтенсивне використання соціальних медіа може збільшити стурбованість зображенням тіла серед дівчат підліткового віку [3]. Отже, ці дослідження разом демонструють важливий вплив соціальних медіа на формування та розвиток самооцінки у молоді, особливо в контексті зображення тіла та соціального порівняння.

Довготривале і надмірне використання соціальних медіа може негативно вплинути на психічне здоров'я молоді. Дослідження показують, що занадто велика витрата часу на соціальні медіа може впливати на якість життя та загальний режим дня, що може призвести до розладів сну та виникнення втоми [1]. Тривалість використання соціальних медіа може варіюватися від кількох хвилин до декількох годин на день і може бути важливим фактором у виникненні негативних емоційних станів. Крім того, тип контенту, який споживає користувач, також може впливати на його психічний стан. Наприклад, постійне використання соціальних медіа для споживання негативного або прискореного контенту може збільшити ризик виникнення тривоги та депресії.

Небезпечним наслідком користування соціальними мережами може бути втрата інтересу до реального спілкування з людьми. Постійне перебування у віртуальному просторі згодом може призвести до відчуття самотності та відчуженості. Багато людей відчувають тиск підтримувати активність у соціальних мережах, що може призводити до роздратованості, гніву, емоційної напруги. Крім того, постійний потік інформації та стимуляції, взаємодія з іншими користувачами, коментарі, лайки та реакції на дописи також можуть спричиняти додаткові переживання та негативні емоції.

Індивідуальні особливості користувачів, такі як вік, стать, освіта, соціальний статус, індивідуальні особливості, також важливі для аналізу впливу соціальних медіа на психічне здоров'я. Наприклад, деякі дослідження показують, що молоді користувачі можуть бути більш вразливими до негативного впливу соціальних медіа на психічне здоров'я через їхню більшу схильність до порівняння з іншими та більш активну участь у віртуальних спільнотах [2]. Окремої уваги потребує поширеність кібербулінгу та кіберзлочинів по відношенню до користувачів соціальних медіа.

Враховуючи широкий спектр негативних наслідків медіа ресурсів, необхідно розробляти психопрофілактичні стратегії, які можуть зберегти психічне зров'я молоді.

Психогігієна є системою наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. Цей напрям психології включає розробку психолого-педагогічних програм для навчання молоді навичкам критичного мислення, усвідомленого використання соціальних медіа, а також дотримання інформаційної безпеки. Важливо навчити молодих людей правильно презентувати себе в соціальних мережах, уміти розпізнавати шкідливий контент та ефективно керувати своїм часом.

Важливим аспектом збереження психічного здоров'я молоді є активне впровадження позитивних практик у використанні соціальних медіа. Створення та підтримка віртуального середовища, в якому панують доброзичливість та емоційна підтримка, може сприяти безпечному і продуктивному спілкуванню. Нарешті, важливо стимулювати молодь до активної участі у тематичних та позитивних віртуальних спільнотах. Підтримка спільних інтересів, розвиток нових навичок спілкування з позитивними ролями можуть створити здорове та безпечне віртуальне середовище для молоді.

З метою вивчення впливу соціальних медіа на психологічне здоров'я населення необхідно активізувати психологічні дослідження. Зокрема, важливо визначити індивідуально-психологічні особливості, які детермінують залежність від інформаційних ресурсів; вивчити динаміку впливу соціальних медіа на психічне здоров'я протягом тривалого часу та на різних етапах життя молоді, що дозволить розробити індивідуалізовані підходи до підтримки психологічного благополуччя. Перспективним напрямком досліджень є розвиток нових методів діагностики та оцінки впливу соціальних медіа на психічне здоров'я, включаючи використання об'єктивних показників, таких як фізіологічні маркери та біометричні дані, а також інноваційні підходи, такі як аналіз віртуальної реальності. Також потребують постійного аналізу програми для зменшення негативного впливу соціальних медіа на психічне здоров'я. Дослідження можуть також розширити інформацію щодо позитивного використання соціальних медіа в аспекті психологічної допомоги населенню через розвиток підтримки та спільнот у віртуальних середовищах.

Напрямки подальших досліджень також можуть включати аналіз ролі культурних та соціальних контекстів у взаємодії з використанням соціальних медіа та їхнім впливом на психічне здоров'я молоді в різних культурних середовищах та соціальних групах. Такий підхід дозволить більш повно розуміти різноманітність впливу соціальних медіа та

розробляти адаптовані стратегії для покращення психологічного благополуччя молоді.

Список використаних джерел

1. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., Anderson, K. K. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 2021. Vol. 56, P. 1–14.

2. Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review, 2023. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671234/

3. Roberts, S. R., Maheux, A. J., Ladd, B. A., Choukas-Bradley, S.) The Role of Online Social Networks in Shaping Adolescent Girls' Body Image Concerns: A Longitudinal Study. Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health. Cambridge University Press. 2022. P. 242–263.

4. Saiphoo, A. N., Halevi, L. D., Vahedi, Z. Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 153. P. 1–10.

5. Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., Hormes, J. M. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 2023. Vol. 49, pp. 1–7.

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
О.М. Шевчук
магістрантка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ШЛЮБІ

Однією з найбільш важливих сфер життєдіяльності особистості є сім'я, у якій центральне місце посідають шлюбні відносини, що створюють психологічний простір життєвого світу особистості, визначають якість її сімейного життя. Благополуччя в шлюбі забезпечує

переживання суб'єктивної задоволеності особистості подружніми стосунками і є основою її психологічного комфорту та позитивного психоемоційного самопочуття. Сучасне українське суспільство стикається з широким спектром родинних проблем, серед яких особливо важливими є дисгармонійні взаємини у подружній парі. І тому, аналіз психологічної сутності благополуччя особистості в шлюбі в умовах постійних змін у суспільстві стає надзвичайно важливим.

У сучасному суспільстві проблема конструктивної взаємодії в сім'ї та досягнення гармонії у ній стає дедалі більш актуальною. Це підтверджується дослідженнями відомих вчених, таких як Я. Гозман, А. Варги, О. Карабанової, А. Співаковської, Е. Ейдеміллер та ін. Значний інтерес суспільства до розв'язання кризи у сім'ї, на що вказують такі автори, як А. Антонов, В. Медков, І. Шилов, пов'язаний з необхідністю уваги до складних внутрішніх динамік, що відбуваються в сім'ї. Ці явища впливають як на загальний стан сім'ї, так і на психологічне благополуччя кожного з її членів. Отже, актуальність проблеми конструктивної взаємодії та гармонії в сім'ї підтверджується дослідженнями та розглядом сучасних підходів до розв'язання кризових ситуацій у сімейному житті.

Сім'я є динамічною системою, що відображає зміни суспільства. Існуючі тенденції у сучасній сім'ї супроводжуються різноманітними викликами, що потребують уваги та дослідження. Розуміння закономірностей їх розвитку допомагає надавати ефективну підтримку існуючим сім'ям і сприяє оптимізації процесу формування нових родин.

О. Столярчук вказує на те, що взаємини в родині формуються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Зовнішні чинники включають умови, що існують у суспільстві, такі як рівень економічного розвитку, політична стабільність і культурні аспекти. Внутрішні чинники, які визначають успішність взаємодії в сім'ї, виявляються через індивідуальні психологічні та сімейні зв'язки між її членами, такі як максимальний ступінь неофіційності родинних контактів, емоційна важливість сімейних подій, спільність побуту, а також індивідуальні відмінності членів сім'ї та їхні взаємини на психологічному, етичному та правовому рівнях (Столярчук, 2015). Дослідниця зазначає наступні критерії життєвих стратегій шлюбних партнерів: внутрішній контроль – зовнішній контроль; егоїзм – альтруїзм; орієнтація на суспільні норми – на себе; ухвалення суперечностей – їх неприйняття; відчуття власної гідності – невіра в себе (Столярчук, 2015).

В. Пілецький виокремив критерії та ознаки суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: стабільність сім'ї (як наслідок – виконання її основних сімейних функцій), задоволеність шлюбом, можливість самореалізації в шлюбі. Науковець відзначив, що широкий спектр умов успішності взаємовідносин дає підставу вважати, що суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі характеризується наявністю не всіх умов одночасно, а деякої їх сукупності (яка, можливо, і визначає специфіку взаємин у конкретній парі) (Пілецький, 2016).

Є. Потапчук та Д. Карпова розробили перелік ключових ролей, які мають виконувати партнери у шлюбі для успішної реалізації різних сімейних функцій. Щодо інтелектуально-світоглядних функцій, вони визначили такі ролі: порадник, однодумець, співрозмовник, учитель, слухач, вихователь, компаньйон, експерт та інтелектуал. У сфері морально-психологічних та інтимно-сексуальних аспектів сім'ї, партнерам слід бути: мотиваторами, захисниками, коханцями, активістами, миротворцями, розрадниками, друзями, ініціаторами, репродукторами та романтиками. Щодо господарських та матеріально-фінансових обов'язків у сім'ї, вони розглядаються як: добувачі, господарники, годувальники, організатори, няньки, масовики, підприємці, покупці, кухарі та прибиральники. Цей перелік ролей допомагає кожному партнерові краще розуміти свої обов'язки та відповідальності в сімейному житті, сприяючи зміцненню взаємин і підтримці гармонії у взаємодії (Потапчук, & Карпова, 2021).

Згідно з В. Пілецьким, успішне функціонування та розвиток шлюбу обумовлені наявністю у чоловіка та дружини різноманітних ціннісних орієнтацій. Різноманітність цінностей є природною основою для розвитку особистості, і система, яка сприяє такому різноманіттю, є найстійкішою. Крім того, однією з ключових умов благополуччя в шлюбі є мотивація. Мотивація для вступу в шлюб визначає структуру та зміст відносин між подружжям, що, у свою чергу, впливає на стійкість шлюбу (Пілецький, 2016).

Висновки. Для забезпечення благополуччя в сімейних взаєминах необхідно, щоб спілкування між партнерами було ефективним. Відчуття підтримки та взаєморозуміння сприяє формуванню відчуття єдності та спільності у парі, що є основою стійкого шлюбного союзу.

Список використаних джерел

1.Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія.*

Вип. 21. 2016. С. 112–119. https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/3244

2.Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. *Габітус.* Вип. 21. 2021. С. 268–274. URL:

http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/49.pdf

3.Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : *навчальний посібник.* Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.

О.В. Шевчук

викладач кафедри цифрових, освітніх та соціо-економічних технологій,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

У сучасному цифровому світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків. З їх допомогою молодь досліджує самовираження, соціальну інтеракцію та формування особистісної ідентичності. Однак, поряд із численними перевагами, постають і потенційні ризики для психічного здоров'я, які не можна ігнорувати. Дослідження вказують на зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і зростанням рівнів тривожності, депресії та інших психологічних проблем у підлітків.

Зокрема, інтенсивне залучення до соціальних мереж спричиняє «ефект порівняння», де підлітки постійно порівнюють себе з ідеалізованими зображеннями своїх однолітків, що негативно впливає на їхню самооцінку і психологічний стан. Дослідження, проведене Центром дослідження психологічних розладів, підтверджує, що час, проведений у соціальних мережах, корелює із збільшенням відчуття самотності та соціальної ізоляції серед молоді.

Соціальні мережі мають значний вплив на психічне здоров'я підлітків, причому цей вплив є як позитивним, так і негативним. Одним з найбільш цікавих аспектів цього впливу є явище «FOMO"»(Fear of Missing Out), або страх пропустити щось важливе, що є дуже актуальним для підліткового віку.

FOMO – це відчуття тривоги, що виникає, коли людина вважає, що інші мають більш цікаве або веселе життя. В контексті соціальних мереж, підлітки постійно перевіряють свої акаунти, щоб не пропустити новини чи події, про які постять їхні друзі. Це призводить до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності, оскільки молодь починає порівнювати своє життя з ідеалізованими зображеннями життів інших.

Цікавий аспект FOMO полягає в тому, що це явище стимулює підлітків більше залучатися до соціальних взаємодій онлайн, але водночас зменшувати їхнє задоволення від реального життя. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню відчуття самотності та ізоляції, навіть якщо вони «підключені» цілодобово.

Дослідження серед студентів по використанню соціальних мереж дало наступні результати, опитано понад 100 здобувачів вищої освіти віком 17-22 роки:

Рис. 1. Як я проводжу дозвілля

На зображенні (Рис.1.) подано кругову діаграму, яка відображає розподіл захоплень серед здобувачів вищої освіти віком 17-22 роки. Згідно з діаграмою, читання книг займає 32%, що є найпопулярнішою діяльністю серед опитаних. Спорт також є значущим заняттям, займаючи 28%. Соціальні мережі приходять третіми з часткою 31%, що свідчить про значний відсоток часу, який студенти проводять онлайн. Gaming (відеоігри) і прогулянки становлять відповідно 6% і 3%.

Це має прямий вплив на психічне здоров'я підлітків, оскільки заняття різними видами діяльності мають різні психологічні ефекти. Читання книг, наприклад, часто асоціюється з розширенням знань, зменшенням стресу та підвищенням емпатії. Спорт покращує фізичне

здоров’я, підвищує настрій та допомагає боротися з депресією. В той же час, великий відсоток часу, проведеного в соціальних мережах, пов’язаний зі згаданими ризиками, такими як FOMO, тривожність і вплив на самооцінку.

Соціальні мережі відіграють значну роль у житті сучасної молоді, займаючи третину інтересів студентів вищих навчальних закладів. Цей факт підкреслює потребу більшої уваги до якості контенту, який молодь споживає, та його потенційного впливу на їхнє психічне здоров'я. Явище FOMO та ефект порівняння, які пов'язані з використанням соціальних мереж, спричиняють негативні психологічні наслідки, включаючи низьку самооцінку, збільшення рівнів тривожності та почуття самотності. Важливість балансування цифрового життя з іншими активностями, які сприяють позитивному психічному стану. Читання книг та фізична активність, які також користуються популярністю серед опитаних, використовуються як стратегії для покращення психічного здоров'я та загального самопочуття.

Висновки. Враховуючи отримані результати та зростання використання соціальних мереж, важливо розробити комплексний підхід до зниження потенційно шкідливого впливу інтернет-середовища на підлітків. Залучення освітніх інституцій, батьків та самої молоді до процесу осмисленого споживання цифрового контенту є ключовим у формуванні здорової психічної поведінки і стійкості.

Список використаних джерел

1. Twenge J. M., Campbell W. K. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(1), 2018. P. 1–19.
2. Primack B. A., Shensa A., Sidani J. E., Whaite E. O., yi Lin, l., Rosen, D., ... Miller E. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 2017. P.1–8.
3. Woods H. C., & Scott H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 2016. P. 41–49.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ

А.С. Задорожна
аспірантка спеціальності 053 «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет,
Київ, Україна

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАРКЕТОЛОГА

В умовах динамічних змін суспільства, високої ринкової конкуренції та стрімкого розвитку технологій, можливість реалізувати особистісний потенціал постає суттєвою передумовою для успішної професійної діяльності особистості. Поруч із розвинутими особистісними компонентами професійної компетентності працівника, що дозволяють ефективно впливати на аудиторію, розробляти інноваційні стратегії та досягати високих результатів у сфері маркетингу, самоактуалізація стає необхідним інструментом для досягнення професійного успіху маркетолога в сучасному бізнес-середовищі.

У психологічній науковій думці, самоактуалізація визначається як багатокомпонентне явище, що пов’язане з єдністю психофізіологічного та особистісного, високим значенням мотиваційно-ціннісного та вольового компонента у реалізації потенціалу, творчою активністю особистості, критерієм ментального здоров’я та ресурсом для формування особистісної стресостійкості (Voitenko, Kaposloz, Myronets, Zazumko, & Osodlo, 2021).

Самоактуалізація особистості виражається у прагненні людини реалізувати свій потенціал у значущих життєвих сферах, в яких вона бачить своє покликання. Значення професійної діяльності особистості зумовлена потребою людини в особистісному зростанні, творчій діяльності, що спрямована на саморозвиток та вдосконалення навколишньої дійсності. Тому, значну роль у процесі професійної самоактуалізації особистості відіграють компоненти самоусвідомлення щодо якостей, вмінь та схильностей до конструктивної діяльності, завдяки яким у людини формується можливість побудови індивідуального професійного шляху. В процесі усвідомлення особистістю свого професійного напряму фундаментальним чинником слугує сформований ціннісно-смисловий компонент, зокрема інтегрованість рівня домагань, прагнень та загальне значення професійної діяльності для особистості в системі її

сенсожиттєвого світогляду. Єдність взаємодії зазначених особистісних складових в процесі професійної самоактуалізації передбачає формуванню професійної ідентичності, що передбачає прийняття себе як професіонала у теперішньому, та формування шляху реалізації потенціалу у майбутньому (Пінчук, & Видра 2015 : 201).

Самоактуалізацію особистості у професійному вимірі варто розглянути в контексті її значення у системі психологічної готовності до професійної діяльності. Даний комплекс психологічного забезпечення зумовлює можливість реалізації потенціалу особистості зі значно більшим рівнем адаптації до професійного середовища, що прямо впливає на загальну ефективність діяльності професіонала. В результаті, особистість набуває не тільки усвідомленості щодо особливостей професійної сфери, змісту та характеру задач та професійних ситуацій на робочому місці, а також здобуває більш досконале середовище для саморозвитку та самоактуалізації.

Психологічна готовність до професійної діяльності також виступає суттєвим компонентом у подоланні особистістю низки професійних криз, які є частиною закономірного процесу формування її професійної компетентності та ідентичності. Опановуючи під час професійного навчання певну спеціальність, особистість зіштовхується не тільки з необхідністю глибинного теоретичного пізнання обраної сфери, а й потребує опанувати бар'єр першого професійного досвіду. Водночас подібні кризові переживання під час апробації теоретичних вмінь на практиці активізують розвиток особистісного та професійного самоусвідомлення, сприяють формуванню ключових особистісних точок опору та усвідомленню необхідності розвитку певних професійних якостей (Mosiichuk, 2014 : 284).

Необхідність розглядати психологічну готовність до професійної діяльності як значну складову професіогенезу маркетолога насамперед зумовлена низкою перетворень у галузі за останнє десятиліття та динамічним характером сфери маркетингу в цілому.

Від фахівця сьогодні вимагається висока адаптивність до економічних, суспільних змін та криз, а також вміння враховувати соціальні настрої, смислові контексти в процесі побудови та реалізації актуальних маркетингових стратегій. Натомість в кризових умовах сьогодення, забезпечення виконання маркетингових стратегій здійснюється в умовах обмежених ресурсів. Такі важливі результати маркетингової діяльності як швидкість виходу бренду на ринок послуг або товарів, збереження позицій на ринку та розширення в ньому, залучення нової аудиторії та підтримка зв'язків з клієнтами, збільшення доходів й

прибутку організації залишаються головними маркерами високої компетентності фахівця навіть в нестабільних умовах.

Маркетингова діяльність часто передбачає вихід діяльності організації на міжнародні ринки в умовах процесу євроінтеграції України. У даному контексті, професіонал-маркетолог змушений долати мовний, соціокультурний та етичний бар'єри, адаптувати маркетингові стратегії до різного типу суспільств, враховувати успіх ефективних міжнародних маркетингових кампаній та інтеграцію досвіду у маркетинговій діяльності підприємства на українському ринку.

Молодий спеціаліст-маркетолог сьогодні стикається з полярними процесами на ринку кадрів, що здебільшого викликане трансформацією сфери у бік використання інформаційних технологій: з одного боку спостерігається суттєве перенасичення кадрами через високу кількість маркетингових посад у популярній нині ІТ-сфері, з іншого – необхідність постійного підвищення кваліфікації для роботи з сучасними та актуальними інструментами й платформами. (Брильова, & Сухорукова, 2023 : 292–294).

Висновки. В умовах сьогодення, самоактуалізація особистості слугує важливим компонентом в системі психологічної готовності до професійної діяльності, оскільки дозволяє більш глибоко розкрити психологічні аспекти реалізації особистісного потенціалу в професійному середовищі. Психологічна готовність маркетолога до професійної діяльності, що підсилюється розвинутими компонентами самоактуалізації, стає значущою синергійною структурою в процесі розвитку самоусвідомлення та психічної стійкості особистості, формуванню професійно важливих якостей професіонала та адаптації фахівця до професійних викликів.

Список використаних джерел

1.Mosiichuk V.V. Normative crisis of the professional preparedness: psychological features of the feeling. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»,* 2014. P. 280–292.

2.Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of characteristics of self-actualization and coping behavior on resistance of teachers to professional stressors and emotional burnout. *International Journal of Organizational Leadership.* 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL : https://ssrn.com/abstract=4162805 (date of access: 16.03.2024).

3.Whitehead, P. M. Goldstein's self-actualization : a biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist.* 2017. Issue 45(1). P. 71–83.

4.Брильова М.О., Сухорукова А.Л. Тенденції та перспективи розвитку маркетингу вітчизняних компаній у воєнний та повоєнний час. *«ІННОВАЦІЙНА МОДЕРНІЗАЦІЯ ЕКОНОМІКИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ» :* матеріали VIII Міжнародної

науково-практичної інтернет-конференції, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 27-28 листопада 2023 р. Кременчук, 2023. С. 292–294. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16420/1/zbirnyk_2023%20%281%29-292-294.pdf (дата звернення: 27.03.2024 р.).

5.Лозова О.М. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: *монографія* / за ред. О.М. Лозової. Вінниця : Віндрук, 2014. 184 с.

6.Пінчук Я.Ю., Видра О.Г. Проблема формування потреби у професійній самореалізації у майбутніх учителів технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів, 2015. Вип. 124. С. 200–202. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_124_53 (дата звернення: 27.03.2024 р.).

7.Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №4. С. 81–86.

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
С.С. Посна
завідувач навчально-методичною лабораторією, викладач,
відокремлений структурний підрозділ
«Кам'янець-Подільський фаховий коледж закладу вищої освіти
«Подільський державний університет»,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розбудова української держави, соціальні, економічні та культурні реформи в суспільстві, соціальна відкритість ринкових відносин детермінували пошук нової стратегії розвитку системи освіти, зумовили суттєві зміни її пріоритетів і цінностей у напрямку поєднання традицій, досвіду й інновацій та подальшого пошуку засобів, способів, шляхів

професійного становлення майбутніх фахівців. Успішна підготовка майбутнього фахівця до здійснення ним професійної діяльності займає сьогодні чільне місце у системі підготовки випускників у ЗВО, особливо фахівців соціономічного профілю. Ефективність вирішення цієї проблеми залежить від скоординованих дій професорсько-викладацького складу ЗВО та доцільності самої підготовки таких спеціалістів.

Сучасний розвиток науки і техніки, впровадження нових технологій навчання, інтерактивне забезпечення суттєво впливають на потреби часу, отже, і на підготовку майбутніх фахівців соціономічних професій. ЗВО слідують розвиткові сучасної науки і техніки й вимагають забезпечення умов для розвитку, самоствердження і самореалізації особистості, адже новітні технології вимагають від майбутніх фахівців освіченості, активності, пошуку, самостійності, впевненості, відповідальності, вміння жити і працювати в нових умовах, бути психологічно й соціально зорієнтованими, тобто існує нагальна потреба у збільшенні бази знань у майбутнього спеціаліста та підвищенні якості його професійної підготовки, що стосується питання щодо досконалого дослідження формування у майбутнього фахівця професійних навичок й психологічних особливостей становлення його особистості у процесі професійної підготовки. Професіоналізм діяльності, різнобічна якісна підготовка майбутнього фахівця стають сьогодні провідними напрямками у підготовці випускника, розглядаються у поєднанні його духовна і психологічна сторони, адже сьогодні суспільство чекає від випускників ЗВО сміливого творчого мислення, чіткого розуміння цілей державотворення, широкої професійної ерудиції, високої культури і суспільної активності (Onufriieva, 2017). Якість підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій залежить від психологічної готовності майбутніх фахівців, наближення їх навчання до сучасних вимог професійної діяльності (Онуфрієва, 2020; Onufriieva, Lyubchuk, Kocharian, Barinova, Lunov, Koval, & Koval, 2019).

У дослідженнях Є.С. Романової готовність до професійної діяльності розглядається як загальна генералізована особистісна готовність та «спеціальна» професійна готовність, як своєрідний синтез психологічних феноменів та понять на різних рівнях становлення професіонала з необхідністю урахування професійної придатності суб'єкта професійної діяльності, його спрямованості, професійної підготовленості, його психічного стану.

М.В. Левченко вважає, що готовність до навчання і трудової діяльності складаються з психологічної готовності й підготовленості, де *психологічна готовність включає* ідейно-політичну спрямованість; потребу у певній фаховій діяльності і знаннях, інтерес, любов до них; внутрішнє прийняття й усвідомлення вимог діяльності; усвідомлення відповідності своїх власних особистих якостей вимогам діяльності; усвідомлену мотивацію особистих прагнень до цієї спеціальності, а *підготовленість включає* глибоке і досконале знання наук, певний рівень професійного розвитку, підготовленість у певній професійній сфері знань; обізнаність у професійній діяльності, знання вимог спеціальності до особистих якостей і здібностей фахівця; уміння вчитися та удосконалюватися; морально-психологічну підготовленість фахівця.

Професійна готовність передбачає високий рівень виконання професійних дій, унеможливлений без достатнього рівня сформованості морально-психологічної готовності майбутніх фахівців соціономічних професій. Моральний і психологічний аспекти морально-психологічної готовності розглядаються дослідницею у тісному взаємозв'язку, адже моральна сторона характеризується комплексом якостей особистості (громадянськість, потреба працювати з повною віддачею сил на благо суспільства, почуття обов'язку, відповідальність, самостійність, наполегливість у досягненні поставлених завдань і мети, творче виконання професійних функцій), а психологічний аспект готовності передбачає усвідомлення особистістю специфіки майбутньої професії та придатності до виконання її функцій, намагання найкраще оволодіти нею.

В умовах сучасної освіти, активних пошуків ЗВО шляхів та засобів підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій значна роль належить формуванню професійної готовності в системі самовиховання. Категорія «самовиховання» у філософській, педагогічній та психологічній літературі трактується як формування людиною своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети; відносно запізнене придбання онтогенезу, яке пов'язане з певним рівнем самосвідомості, критичного мислення, здібності та готовності до самовизначення, самовираження, саморозкриття, самовдосконалювання; свідома діяльність, яка спрямована на більш повну реалізацію себе як особистості.

Вважаємо, що самовиховання – це також виховання волі, почуттів, а самоконтроль виступає в ролі регулювання особистістю, її поведінки,

мотивів, спонукань. Перемога над самим собою, подолання власних лінощів, набуття звички до постійної праці є важливими факторами ефективності самовиховання, але творчий підхід до самовиховання – це надійний спосіб швидкого та ефективного духовного росту особистості. Під професійною готовністю студента ми маємо на увазі інтегративну особистісну якість і передумову ефективності діяльності майбутнього випускника. Професійна готовність допомагає молодому фахівцю успішно виконувати свої обов'язки, правильно приміняти на практиці отримані знання, теоретичний досвід, зберігати самоконтроль і своєчасно приймати вірні рішення в складних непередбачених професійних ситуаціях. До системи професійної готовності майбутніх випускників ЗВО входять психологічна готовність до обраної професії, практична готовність до здійснення професійної діяльності, готовність до подальшого удосконалення себе як фахівця (Онуфрієва, 2020; Onufriieva, 2017).

До структурних компонентів психологічної готовності входять наявність установки у майбутнього фахівця на професіоналізм, усвідомлення майбутнім випускником потреби в оволодінні комплексом професійно важливих якостей, розуміння самого себе як творчої особистості і спеціаліста в активній формі, особливості пізнавальних, вольових та емоційних процесів; наявність здібностей відповідно до вимог обраної професії; психологічна спрямованість професійної свідомості майбутніх фахівців соціономічних професій. Практична готовність майбутніх фахівців до виконання професійних функцій – це належний рівень сформованості комплексу вмінь та якостей, які забезпечують високий рівень професійної діяльності. Готовність майбутнього фахівця до самовдосконалення є складною системою, яка об’єднує психологічний і практично-технологічний компоненти та передбачає роботу фахівця над собою на стадії самостійного професійного самовизначення й самовдосконалення. Випускник здатний у нових умовах діяльності ефективно виконувати професійні функції тоді, коли він вміє оцінювати себе за потенційними можливостями розвитку як фахівця та самовдосконалювати якості, які вже закладено.

Висновки. Формування психологічної готовності здійснюється шляхом формування усіх її компонентів при домінуючій ролі того чи іншого компонента у залежності від виду діяльності, в умовах спеціально організованого навчання, що спрямоване на оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями, розвиток функціональних процесів.

Список використаних джерел

1.Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально-психологічний вимір : *монографія.* Київ : Видавець Бихун В.Ю., 2020. 320 с.

2.Onufriieva, L.A. The Psychology of Professional Realization of a Future Specialist's Personality: Theoretical and Methodological Aspect. *Monograph*. BonusLiber: Rzeszów, 2017. 194 s.

3.Onufriieva L., Lyubchuk O., Kocharian A., Barinova N., Lunov V., Koval I., Koval A. The Professional Training Motives of Ukrainian Students on Specialty "Tourism" At Technical University: Gender Index. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)* ISSN: 2277-3878, Volume-8 Issue-4S, November 2019. P. 107-114. URL https://www.ijrte.org/portfolio-item/d10031184s19/

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Українське суспільство сьогодні ставить перед фахівцями високі вимоги. В епоху ринкових трансформацій та стрімкого розвитку технологій, ключовим є наявність компетентних фахівців, які володіють не лише глибокими професійними знаннями, а й практичними навичками. Такі фахівці вміють постійно самовдосконалюватися та активно впроваджувати свої знання в роботу, прагнучи максимально реалізувати свій потенціал і приносити користь не лише собі, а й суспільству в цілому.

Вивчення професійного становлення особистості охоплює здебільшого його педагогічний та психологічний аспекти. Ця проблема набула значної популярності у другій половині XX століття, що спричинило значний обсяг досліджень в сучасній психологічній науці.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки значна увага

приділяється процесу формування особистості в контексті професійної діяльності. Вчені, такі як В. Бодров, Є. Клімов, Т. Кудрявцев, Н. Тарабріна акцентують увагу на компенсаторних моментах психіки людини та великих можливостях розвитку її професійних здібностей і самовдосконалення. Вони використовують методологічний принцип єдності свідомості, особистості та діяльності, що дозволяє системно та інтегративно підходити до розуміння взаємозв'язку зовнішніх умов та внутрішніх факторів.

Українські психологи активно досліджують теоретичні основи психологічної готовності до професійної діяльності та мотиваційний аспект цього процесу. Серед науковців, які приділяли увагу цим питанням, можна відзначити Г. Балла, М. Дьяченка, І. Пасічника, Н. Побірченко та ін. Ціннісно-смислові аспекти професійного становлення майбутніх фахівців є предметом досліджень таких вчених як З. Карпенко та Г. Радчук.

Однак, також важливим є дослідження професійного становлення практичних психологів, зокрема, щодо тих особливостей, які регулюють їхню поведінку в процесі адаптації до умов професійної діяльності.

Більшість вчених, що досліджують аспекти особистості психолога, такі як Н. Амінов, М. Молоканов, Р. Грановська, В. Панок, К. Роджерс та інші вказують на те, що ключовими професійно-значущими характеристиками, якими повинен володіти практичний психолог, є наступні: відвертість і щирість у взаємодії з іншими людьми; повне прийняття індивідуальності кожної людини; розвинута здатність до емпатії та інтуїції.

Г. Балл визначає наступні компоненти професійної готовності: мотиваційний та інструментальний. Він наголошує на тому, що мотиваційний аспект є основним, оскільки відповідний особистісний зміст інструментальних властивостей, їх фокусування навколо мотиваційного ядра, є вирішальним для успіху в професії. Він зазначає, що недоліки в знаннях або навичках можуть бути відносно легко компенсовані, але відсутність професійно значущої мотивації може призвести до низької продуктивності, внутрішніх конфліктів та проблем у взаємодії з іншими (Балл, 2001).

М. Гринців зазначає, що суттєву роль у процесі професійного становлення відіграють особистісні та психічні властивості здобувачів вищої освіти, їх відповідність основному набору професійно важливих якостей для певного виду діяльності, а також здатність до саморегуляції. До числа таких властивостей належать: спеціальні здібності; характерологічні особливості; уявлення про професійну сферу (ступінь усвідомлення мотивів, завдань і труднощів професійної діяльності);

аналітико-конструктивний склад мислення і самостійність суджень, чуйність і проникливість; емоційно-вольова стабільність і терплячість, толерантність, стійкість до стресів і вміння адаптуватися до різних умов діяльності тощо (Гринців, 2016).

В. Панок визначає конкретні вимоги до змісту професійної підготовки практичних психологів:

1. Чітке розрізнення психологічної освіти на теоретично-експериментальну і практичну.

2. Зміст освіти психолога-практика має передбачати 3 рівні:

- загальнотеоретичні основи психології;
- теоретико-методичні основи конкретного напряму практичної психології;
- спеціалізацію в конкретному виді практичної психології, що фактично дорівнює певній сумі практичних навичок, умінь, володіння конкретними технологіями професійної діяльності.

3. Обов'язкова є загальнокультурна і мовна підготовка, використання життєвого досвіду психолога (особливу увагу автор приділяє психологічному осмисленню етнічних особливостей регіону і вивченню релігії як духовної практики населення).

4. Центральним об'єктом зусиль практичної психології повинна стати життєва ситуація людини в єдності і взаємодії таких трьох основних компонентів: наявність зовнішніх обставин, психічних особливостей, здібностей індивіда, засобів і форм взаємодії перших двох складових. Саме відображенням життєвої ситуації в процесі підготовки практикуючих психологів, його методичною одиницею є вчинок, як мотив для втручання психолога-практика або звертання до нього за допомогою (Панок, 2010).

Згідно з Н. Пов'якель, психологічна готовність до фахової діяльності в галузі практичної психології передбачає наявність ряду ключових особистісних характеристик та якостей, які є важливими для успішної професійної діяльності. Ці характеристики включають адекватну самооцінку, сенситивність, емпатійність, толерантність до фрустрацій, відсутність проекцій тощо. Крім того, важливими є когнітивні вміння, які включають у себе здатність слухати інших, встановлювати контакт, переконувати та спілкуватися, а також продуктивно рефлектувати. Особливу роль відіграють властивості психічних процесів, такі як здатність до тривалої концентрації, широта і обсяг уваги, оперативність і гнучкість процесів сприймання і мислення, високий інтелектуальний потенціал і розвиненість розумових операцій і процесів. Окрім цього, успішний майбутній фахівець в галузі психології повинен мати здатність до діалогу і партнерства у створенні

професійних відносин і регуляції професійного мислення (Пов'якель, 2004).

Запропонована Н. Чепелєвою та Н. Пов'якель модель особистості психолога-практика включає п'ять основних підструктур: мотиваційно-цільову, когнітивну, операційно-технологічну, комунікативно-рольову та регулятивну. За їхнім висновком, рівень розвиненості всіх ключових якостей та властивостей, професійних умінь і навичок в кожній з цих підструктур, переважно визначає продуктивність професійної діяльності, компетентність у вирішенні психологічних завдань і надання якісної психологічної допомоги (Чепелєва, 2004; Пов'якель, 2004).

Висновки. Професійна підготовка практичних психологів включає в себе процес створення фахівця нового формату, який може оперативно та адекватно реагувати на постійні зміни в суспільстві, а також компетентно вирішувати проблеми, що виникають у його професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Балл Г.О. Психолого-педагогічні засади гуманізації загальної та професійної освіти. *Вісник національного технічного університету України «КПІ».* Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка.» Київ : ІВУ «Політехніка». 2001. №1. С. 23–24.

2. 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.

3. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: *монографія*. Чернівці : Технодрук, 2010. 486 с.

4. Пов'якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня д-ра. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.

5. Чепелєва Н.В. Психологічні механізми розуміння та інтерпретації особистого досвіду. *Проблеми психологічної герменевтики* / за ред. Н.В. Чепелєвої. Київ : Міленіум. 2004. С. 63–71.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

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
Б.С. Ткачук
студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ ФЕНОМЕНУ КРЕАТИВНОСТІ

Креативність (від англ. create створювати, творити) – творчі здібності індивіда, що характеризуються готовністю до сприйняття і створення принципово нових ідей, котрі відхиляються від традиційних або прийнятих схем мислення і входять в структуру обдарованості в якості незалежного фактора. Це певна здатність вирішувати проблеми котрі виникають всередині статичних систем. Згідно А. Маслоу, креативність це творча спрямованість, природжено властива всім, яка втрачається більшістю під впливом сформованої системи виховання, освіти і соціальної практики.

Креативність – це широка область досліджень, котра охоплює багато аспектів. Говорячи про творчість ми можемо згадати раптовий момент прозріння, прояв естетичності у тому чи іншому творі, мистецтво співпраці та взаємодії в групі, реалізацію певного технологічного вдосконалення, винайдення чи спростування наукової гіпотези тощо. Для розуміння цього складного явища необхідні різноманітні теорії, що допомагають розглядати творчість з різних сторін: її сутність, необхідні складові елементи, способи розвитку та стимулювання творчості та багато іншого.

Існує міцний консенсус щодо того, як визначити креативність із двома традиційними компонентами: по-перше, креативність – це щось нове й оригінальне; по-друге, креативність відповідає певним конкретним завданням, іншими словами, відповідає основним вимогам того, що потрібно зробити. Завдання може бути як не значним (наприклад, малювання заради розваги), так і дуже об'ємним та вагомим у своєму значенні (проектування підводного човна, створення новітньої

вакцини тощо. Відповідно, вимоги для кожного завдання кардинально відрізняються. Існує багато можливих додаткових компонентів до цього визначення, таких як висока якість, несподіванка результату креативності, естетичність і автентичність, створення нового продукту тощо.

Дослідження феномена креативності представлено широким спектром шкіл та напрямів: асоціативним (К. Мартіндейл, С. Меднік), гештальт-психологічним (М. Вертгеймер, К. Дункер), психоаналітичним (З. Фрейд, Л. Кубі, П. Вернон, Ф. Грінакр), психометричним (Дж. Гілфорд, Е. Торренс), когнітивним (П. Ленглі, Р. Вейсберг, Р. Стернберг, Д. Лаверт), соціально-особистісним (Ф. Баррон, Г. Айзенк, Г. Кафф, А. Маслоу, Е. Фромм), інтегративним (Т. Амабіле, Г. Гарднер, Г. Грубер, С. Густафсон, Д. Перкінс, Д. Симонтон), психопатологічним тощо (Г. Айзенк, Р. Річардс, В. Коріелл, Дж. Шилдкраут, Ф. Баррон, М. Кейнс).

Варто відзначити інвестиційну теорію креативності, яка використовує центральну аналогію творчої людини, яку можна порівняти з фінансовим інвестором. Щоб проявити креативність, важливо в усьому світі ідей вміти знаходити вигідні пропозиції та вдало їх реалізовувати. Успішний творець вміє виявляти недооцінені концепції, переконувати інших у їхній цінності і ефективно реалізовувати проекти, переходячи від одного до іншого. Стернберг і Любарт пропонують шість різних компонентів, які повинні відповідати творчим цінностям: мотивація, інтелект, знання, особистість, стиль мислення та середовище. Так, наприклад, ідеальним зразком для творчої людини може бути людина, яка має внутрішню мотивацію, має відповідні когнітивні здібності та відповідні знання в галузі, відкрита до досвіду, має творчий та самокерований стиль мислення і розвивається в сприятливому середовищі. Відповідно до цієї теорії, складовою можливості бути успішним творцем є готовність кинути виклик суспільству. Стернберг розширив і розвинув цю концепцію у своїй трикутній теорії творчості. У цій теорії він стверджує, що творчим людям потрібно не тільки кинути виклик суспільству, але й бути здатними кинути виклик власним переконанням, цінностям та власному світогляду.

Особливо важливими, вважає вчений, є три інтелектуальні здібності: 1) синтетична здатність бачити проблему по-новому (при цьому долаючи межі буденної свідомості); 2) аналітична здатність розпізнавати ідеї, гідні подальшого опрацювання та розвитку; 3) практичні, зумовлені контекстом здатності (вміння переконувати інших у цінності та значущості певної ідеї). Саме по собі поєднання цих трьох видів здатностей є важливим, оскільки аналітична здатність, що використовується у випадку відсутності двох інших, сприяє розвитку саме критичного, а не креативного мислення.

Синтетична здатність за умов відсутності двох інших призводить до породження суб’єктом нових ідей, які не піддаються ретельним

емпіричним дослідженням, але є необхідними для того, щоб оцінити перспективність певної ідеї та стимулювати особистість до використання цієї ідеї власне у пізнавальній діяльності. Практично, існування зумовленої контекстом однієї здатності може призвести до того, що ідея буде прийнятою людиною не тому, що вона дійсно варта того, а, скоріше, тому, що була чітко та обґрунтовано представлена.

Список використаних джерел

1. Поліщук С.П. Психологічні особливості розвитку креативності у зрілому віці. Освіта і наука – 2023 : *збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) Ред. колегія : Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С.64–65.

2. Тешнер Д. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : *матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 2. 244 с.

Nataliia Mykhalchuk
Dr. in Psychology, Professor, the head of the Department of English Language Practice 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, Khmelnytskyi National University,
Khmelnytskyi, Ukraine

CORRELATION OF LIFESTYLE AND USE OF COMMUNICATIVE BEHAVIOR PATTERNS

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 (Dubovyk, Mytnyk, Mykhalchuk, Ivashkevych Er., & Hupavtseva, 2020).

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.

Of course, within the textbook, this is a game of a real communicative behavior, but in this game there are communicative behavior patterns in different situations of life in English-speaking countries, the possession of which students will need the information of young Ukrainian citizens during their actual staying in the country they are studying at school. Thus, in order to form socio-cultural competence of students, it is necessary systematically to include into the Educational and Methodical complex with the multi-linguistic cultural and regional information studies which should be used by students in oral and written communication, purposefully form the skills of possession of the English language with the cultural and geographic contextual components, as well as to teach students the communicative Lifestyle behavior patterns: verbal, non-verbal and mixed ones.

In linguo-ethnographic dictionaries (Тлумачний словник, 2022) both lexical concepts and lexical backgrounds are explained. For example, lunch is the second breakfast. In Ukrainian it is called lunch or dinner. Over time, it corresponds to our Ukrainian lunch – it is from 12 to 15 hours. Or: *Mother's Day* (День Матері) – it is a holiday which is usually celebrated in English-speaking countries every second Sunday of May; Alice (Аліса) – the name of an inquisitive, intelligent, kind and brave girl, who is the heroine of the world-famous book "Alice in Wonderland" by English writer Lewis Carroll.

The purpose of visual-behavioral and historical comments is not only to interpret the lexical notion and the background of a particular sociocultural educational unit, but also to realize the semantic load of educational or motivational character in an accessible and entertaining form. In addition to socio-cultural background of linguistic means (lexical unites, such as realities, background vocabulary, speech etiquette formulas). The content of socio-cultural competence is also taken into our attention the skills and abilities of speech and non-speech behavior in different situations that simulate *the dialogue of cultures*. They are:

- skills and abilities to operate selected for the initial degree of socio-cultural competence by a minimum of socio-linguistic language material: background vocabulary, national realities;
- skills and abilities of providing adequate operations of the selected minimum of etiquette and visual units;
- skills and abilities to operate on the selected minimum of communicative stereotyped and nationally determined lexical units used by native English speakers (students should watch video, films, online dialogues);
- skills and abilities to operate with selected regional knowledge, including knowledge of the rules of everyday behavior, as well as knowledge of the aesthetic plan: small forms of children's English folklore, accessible examples of fiction, children's animation;
- skills and abilities of creative use of the learned socio-cultural knowledge during: 1) independent performance of project tasks; 2) cultural activities within the topics having been studied: children's literary and ethnographic studies, competitions, parental meetings in the form of prepared report "What can we do at the English lessons?"; preparation of exhibitions of some objects works with the corresponding English language presentation, etc. (Ivashkevych Ed., & Onufriieva, 2021).

This is the content of developing socio-cultural competence of learners of different age groups.

The stages of the formation of the English socio-cultural competence became the basis for the development of a set of exercises, which includes three main groups. Let's represent this Complex of Exercises in Table 1. By developing

the exercises as a part of the Complex of Exercises for developing socio-cultural competence of students, we selected socio-cultural information according to the following criteria (Table 1).

Table 1

A Complex of Exercises for developing socio-cultural competence of students

Stages	Groups of exercises	Types of exercises	Kinds of exercises
1	**Group 1**	■ conditionally communicative	Perception and inspiration
	for skills' formation and		knowledge of the English language, imitation of
2	grammatical use of	■ receptive	communicative patterns
	structures in oral speech of	-reproductive	
	students by use of socio-		substitution of communicative patterns
3	cultural material	■ completely and partially managed	
4	**Group 2**	■conditionally communicative	Transformation of communicative patterns,
	for improvement of		completion of communicative patterns,
5	habits of use	■ receptive	association of
	grammatical structures	-reproductive	simple sentences with more
6	in oral speech of students by use of socio- cultural material	■ partially managed	difficult ones, answers the questions, use of communicative patterns at phrase level
			Skills for doing translation
7	**Group 3**	■ communicative	By creation by students their own
8	for functioning of grammatical skills	■ receptive-productive	dialogs / monologues with
9	at the English language lessons of students	■ productive	using communicative patterns,
10	by use of socio- cultural material	■ minimally managed	participation in group conversations

Let's us describe selected by us socio-cultural information according to the following *criteria*:

1) *socio-cultural value of the materials*. The formation of socio-cultural skills and abilities should take place on the basis of acquaintance of students with cultural information, which contains information about realities and peculiarities of the life of English speakers; 2) *general knowledge of the Media in the paradigm of the language.* We selected informational units of sociocultural character, which speak native speakers at the moment; 3) *thematic dialogs.* Isolation of the criterion of the subject matter is due to the need to limit the selection of material within the subject, which, firstly, the most significant for students and, secondly, having been determined by the faculty curriculum. To select materials according to these criteria, we analyzed the authentic English texts (Digest Magazines, Times – over 70 copies in the last five years), the discussion of information with English speakers by the Internet (over 60 people), conversations with Englishmen and Americans (over 15 people of different age groups), as well as those ones who spent some time in England and in the USA (more than 10 people). Here are examples of each group of exercises to the grammatical material "The Second Type of Conditionals", which is studied by students. The topic of socio-cultural communication that is been studied at this time is "Choosing a career". Let's show *a series of exercises to develop habits of using by students Conditional Sentences of the second type of verbal speech of students with the help of socio-cultural material*.

Literature

1. Тлумачний словник. 2022. URL: https://multitran.com

2. Dubovyk Svitlana H., Mytnyk Alexander Ya., Mykhalchuk Nataliia O., Ivashkevych Ernest E., Hupavtseva Nataliia O. Preparing Future Teachers for the Development of Students' Emotional Intelligence. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment.* Vol. 8(3). 2020. P. 430–436. URL: https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.20.

3. Ivashkevych Ed., Onufriieva L. Social intelligence of a teacher as a factor of the stimulation of cognitive interests of students. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2021. Вип. 54. С. 57–77. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-54.57-77

ПСИХОЛОГІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

А.М. Бузід
аспірантка лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України;
майор, начальник групи психолого-педагогічного забезпечення
підготовки військових фахівців Військової академії (м. Одеса),
Одеса, Україна
Науковий керівник: **О.А. Чиханцова**
доктор психологічних наук, старший дослідник лабораторії психології
особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРСТВА

Психологічний супровід військового лідерства відіграє важливу роль у забезпеченні ефективності та успішності діяльності воєначальників та військових під час виконання службових обов'язків. Основні аспекти цього супроводу включають допомогу у підвищенні психологічної стійкості та готовності воєначальників до стресових ситуацій, розвиток міжособистісних відносин, сприяння самовдосконаленню та розвитку лідерських якостей, управління стресом та надання психологічної підтримки фахівцям у випадках необхідності. Ці заходи спрямовані на підтримку здоров’я та ефективності військових керівників у найважчих ситуаціях, з якими вони можуть зіткнутися під час своєї служби.

Зазначимо, що психологічний супровід військового лідерства є необхідним елементом підтримки військовослужбовців у виконанні їх обов’язків та забезпеченні їх успішності на службі. Цей вид супроводу допомагає воєначальникам та військовим управляти стресом, розвивати когнітивні та емоційні навички, а також покращувати комунікаційні здібності для ефективного спілкування з підлеглими та колегами.

Важливим аспектом психологічного супроводу є підтримка воєначальників у вирішенні конфліктних ситуацій, прийняття важливих рішень та керування емоціями під час стресових подій. Психолог може також допомагати виявити та розвинути потенційні лідерські якості,

сприяти підвищенню самосвідомості та самоконтролю, а також вирішувати питання професійного та особистісного зростання. Так, у подальшому психологічний супровід військового лідерства сприяє покращенню робочого клімату, підвищенню результативності діяльності та підтримує загальний психічний стан особового складу, що в свою чергу сприяє загальній успішності та готовності армії до виконання поставлених завдань.

Наголосимо, що психологічний супровід військового лідерства включає розвиток навичок врядування людськими ресурсами, тобто вміння керувати та мотивувати підлеглих, створювати сприятливе робоче середовище та вести команду до досягнення поставлених цілей. Це охоплює такі аспекти, як емоційний інтелект, вміння спілкуватися та слухати, лідерські якості та вміння приймати конструктивну критику. Психолог може надавати військовим лідерам поради щодо розвитку цих навичок та вмінь. Крім того, психологічний супровід допомагає військовому лідерству управляти власними емоціями та стресом, що дозволяє підтримувати спокій та рішучість навіть у складних ситуаціях. Це особливо важливо у військовому середовищі, де стрес та навантаження можуть бути високими.

Загалом, психологічний супровід військового лідерства сприяє покращенню якості управління, підвищенню ефективності командної роботи та створенню здорового психологічного клімату у військовому колективі.

Психологічний супровід військового лідерства також включає в себе роботу з комунікацією та конфліктами. Важливо, щоб військові лідери вміли ефективно спілкуватися зі своєю командою, вирішувати конфліктні ситуації та забезпечувати взаєморозуміння всередині колективу. Психолог може допомагати військовим лідерам розвивати навички комунікації, вирішування конфліктів та побудови позитивних міжособистісних відносин.

Окрім того, психологічний супровід сприяє розвитку етичних стандартів та особистого інтегритету військового лідера. Це включає усвідомлення власних цінностей та переконань, етичне прийняття рішень та дотримання професійних стандартів. Психолог може допомогти військовому лідерству розробити свою внутрішню моральну карту, яка визначатиме їхні дії та вчинки в складних ситуаціях.

У цілому, психологічний супровід військового лідерства є важливим елементом підтримки та розвитку військового колективу. Він допомагає лідерам підтримувати психологічне здоров’я та емоційну

стійкість у себе та у своїй команди, що сприяє досягненню успіху у виконанні військових завдань.

Зазначимо, військові лідери часто опиняються у стресових та екстремальних ситуаціях, де необхідно швидко та правильно реагувати на небезпеку та виклики. Психологічний супровід допомагає лідерам розвивати стресостійкості – здатність ефективно функціонувати під тиском та в умовах неспокою. Це включає в себе методи збалансування емоцій, техніки релаксації та стратегії зняття напруги.

Відповідальність за керівництво військовим підрозділом накладає на лідерів великі фізичні та психологічні тягарі. Психологічна підтримка грає важливу роль у забезпеченні ефективності військового керівництва, допомагаючи лідерам краще розуміти себе та своїх підлеглих, ефективно управляти стресом та емоціями, вирішувати конфлікти та проблеми, адаптуватися до нових умов та забезпечувати ефективну взаємодію в команді. Підтримка психолога сприяє підвищенню професійного рівня та успішності діяльності військового керівництва, забезпечуючи їм необхідні ресурси для досягнення цілей та збереження здоров'я. Це підкреслює важливість психологічної підтримки для військового керівництва та відображає її вплив на різні аспекти їхньої роботи та взаємодії з командою.

Шляхом розвитку стресостійкості та самоконтролю військові лідери можуть підвищити ефективність свого керівництва, забезпечити безпеку та успішне виконання завдань у будь-яких ситуаціях. Такий психологічний підхід допомагає зміцнити психологічну готовність військового лідерства до викликів і надзвичайних обставин.

Висновки. Відповідальність за керівництво військовим підрозділом накладає на лідерів великі фізичні та психологічні тягарі. Психологічна підтримка грає важливу роль у забезпеченні ефективності військового керівництва, допомагаючи лідерам краще розуміти себе та своїх підлеглих, ефективно управляти стресом та емоціями, вирішувати конфлікти та проблеми, адаптуватися до нових умов та забезпечувати ефективну взаємодію в команді. Підтримка психолога сприяє підвищенню професійного рівня та успішності діяльності військового керівництва, забезпечуючи їм необхідні ресурси для досягнення цілей та збереження здоров’я. Цим самим підкреслює важливість психологічної підтримки для військового керівництва та відображає її вплив на різні аспекти їхньої роботи та взаємодії з командою.

Список використаних джерел

1. Доктрина з військового лідерства у Збройних Силах України ОП 1-296 Наказ начальника Генерального штабу від 22.01.2024 №369;
2. Кокун О.М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип.4 (29). С. 170–174.
3. Наказ головнокомандувача Збройних Сил України 17.11.2023 № 325 Про затвердження Стратегії розвитку військового лідерства у Збройних Сил України.
4. Бойко О.В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних сил України : *монографія.* Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2020. 667 с.

О.В. Дрезднель-Ластовська
магістрантка 1 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

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Вивчення проблеми самооцінки є важливим напрямком у психологічній науці. Розвиток професійної самооцінки має вирішальне значення для формування психологічного профілю особистості та досягнення успіху у власній діяльності. Самооцінка суттєво впливає на результати професійної діяльності, визначаючи ефективність як індивідуальних, так і групових зусиль. Оцінка власних професійних здібностей та особистісних якостей впливає на сприйняття успіхів і невдач, якість міжособистісних взаємин та загальний успіх у житті.

Проблема самооцінки та її вплив на практичну діяльність людини отримала значний науковий розгляд у працях видатних науковців, серед яких можна виокремити Б. Ананьєва, О. Столярчука, Л. Бахмата та ін. В їх дослідженнях акцентується увага на взаємозв'язку самооцінки з формуванням «Я-образу» або «Я-концепції», розглядаючи самооцінку як інструмент цього процесу.

Серед різноманітних сфер активності особистості особливе значення має професійна діяльність. Вона є важливим аспектом життя людини, що займає значну частину її часу і уваги. Професійна діяльність стає головним шляхом самореалізації та становлення особистості.

М. Міщенко зазначає, що у професійній діяльності самооцінка є одним із найважливіших механізмів саморегуляції діяльності, одним з факторів, що забезпечують високий рівень ефективності діяльності. У результаті дослідження встановлено, що неадекватно завищена самооцінка знижує надійність роботи, обумовлює конфлікти в групі, а адекватна самооцінка сприяє успішній діяльності. Професійна самооцінка як вид та складова загальної самооцінки особистості являє собою оцінку своїх власних практичних і теоретичних знань та вмінь, відповідність їх певному еталону, усвідомлення рівня своїх досягнень серед інших суб'єктів професійної діяльності (Міщенко, 2016). Науковець вказує, що рівень самооцінки суттєво впливає на психічний стан людини. Адекватно висока самооцінка психологічно є найбільш гармонійною для сучасного фахівця, висока ступінь співвідношення еталонної моделі і якостей особистості, підтримуються і оточуючими її людьми. Адекватна самооцінка супроводжується почуттям впевненості у своїх думках, діях та вчинках, дозволяє досягати поставленої мети. Відчуття щасливих подій у майбутньому створюють гармонійні стосунки з оточуючими людьми. Сучасний фахівець може завжди розраховувати на допомогу, підтримку та довіру оточуючих, що допомагають досягти високих професійних здобутків (Міщенко, 2016).

В. Семиченко відзначає, що психологічно найбільш сприятливою для особистості є адекватно висока самооцінка. Адже високий ступінь збігу з еталонною моделлю, який властивий особистості, підтримується й оточуючими. Якщо ж особистість оцінює себе вище, ніж інші, то така самооцінка є неадекватно завищеною (Семиченко, 2001).

Адекватно низька самооцінка сприяє формуванню в людини невпевненості в собі, намагання стримувати свою активність. Така самооцінка призводить до недооцінки особистістю своїх можливостей, нездатності радіти за досягнення важливих цілей, подолання перешкод, неспроможності давати суспільству ту користь, на яку вона здатна (Семиченко, 2001).

Л. Онуфрієва стверджує, що професійна самооцінка є центральним компонентом професійної самосвідомості особистості, який пов'язаний із ціннісним ставленням до власного «Я», до професійних якостей і результатів професійної діяльності майбутніх фахівців. Дослідниця підтверджує, що професійна самооцінка формується під впливом змісту професійної діяльності, результатів,

досягнутих у цій діяльності, індивідуальних властивостей особистості. Основними параметрами професійної само-оцінки виступають ступінь адекватності, критичність і міра стійкості особистості (Онуфрієва, 2019).

Висновки. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від якої залежать взаємовідносини особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність професійної діяльності і подальшого розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Міщенко М.С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6 (1). С. 78–82.

2. Onufriieva L. Professional self-appraisal at the professional formation of future socionomic specialists' personality. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 26. 2019. С.456–467.

3. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.

В.І. Кузьмін
студентка 4 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

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТРУДОГОЛІЗМУ У ПЕДАГОГІВ

У наш час трудоголізм набуває все більшої актуальності і стає серйозною проблемою. Однією з важливих особливостей трудоголізму є компульсивне прагнення до постійного успіху і схвалення з боку оточуючих. Адикт відчуває страх потерпіти невдачу, «втратити обличчя», бути звинуваченим в некомпетентності, лінощах, виявитися гірше інших в очах керівництва. З цим пов'язано домінування в психологічному стані почуття тривоги, яке не покидає трудоголіка ні

під час роботи, ні в хвилини нетривалого відпочинку, який не буває повноцінним через постійної фіксації думок на роботі. Трудоголік стає настільки фіксованим на роботі, що постійно відчужується від сім'ї, друзів, все, більш замикаючись в системі власних переживань.

Об'єкт дослідження – трудоголізм як професійна адикція особистості.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості трудоголізму педагогів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення індивідуально-психологічних особливості трудоголізму педагогів.

Методологічну і теоретичну основу дослідження склали дослідження: І. Ващенко, Ж. Вірної, Є. Ільїна, Н. Завацької, О. Кокуна, І. Корнієнка, С. Максименка, І. Поповича, С. Смагіна, Є. Змановської, У. Оутса, Б. Робінсона, Ш. Ференці, Л. Макміллана, М. Ковальчука, І. Короленка, Є. Юрченка та ін.

База дослідження. Вибірку дослідження склали педагоги закладів середньої освіти м. Коломиї Івано-Франківської області. У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 26 до 50 років, серед яких 27 осіб – жіночої статі, 13 осіб – чоловічої статі.

Результати емпіричного дослідження. Емпірично з'ясовано, що згідно результатів, отриманих за методикою «Чи Ви не трудоголік?» (Є. Ільїна) у 30% вибірки виявлені ознаки трудоголізму, 70% вибірки не мають ознак трудоголізму.

Проаналізувавши результати методики «Тест на трудоманію» (Є. Ільїна) у 82% досліджуваних виявлено середній рівень трудоголізму, 13% – високий рівень і лише у 5% – низький рівень.

За результатами дослідження станів та властивостей особистості досліджуваних вчителів було встановлене наступне:

За шкалою «невротичність» було встановлено, що у 50% досліджуваних переважає високий рівень невротичності, середній рівень невротичності виявлено у 47,5%, низьким рівнем невротичності володіють 2,5% досліджуваних.

Високий рівень за шкалою «спонтанна агресивність» виявлено у 32,5% досліджуваних, 42,5% – спонтанна агресія виявлена на середньому рівні, низьку схильність до прояву спонтанної агресії виявлено у 25%.

За шкалою «депресивність» у 50% досліджуваних виявлено високий рівень, у 40% – середній, та у 10% – низький рівень прояву депресивності.

Шкала «дратівливість» на високому рівні властивий для 57,5%, на середньому рівні для 40%, та низькому для 2,5% респондентів.

Для 5% властивою є висока комунікабельність, середній рівень

проявляється у 57,5%, і низький рівень характерний для 37,5% вибірки.

За шкалою «врівноваженості» у 27,5% досліджуваних виявлено високий рівень, у 57,5% – середній, та у 15% – низький рівень урівноваженості.

Високий рівень за шкалою «реактивна агресивність» було встановлено у 37,5%, середній у 52,5%, низький – у 10% вибірки.

Для переважної більшості 57,5% досліджуваних властивим є високий рівень сором'язливості, для 22,5% – властим є середній рівень прояву цієї характеристики, та лише для 10% – низький.

Шкала «відкритість» на високому рівні проявляється у 27,5%, на середньому у 60%, та на низькому у 12,5% досліджуваних.

Згідно зі шкалою «екстраверсія-інтоверсія» для 20% досліджуваних властивою є екстравертованість, для 25% – інтровертованість, для 55% – амбівертність.

За шкалою «емоційна лабільність» у 62,5% досліджувані високий рівень, у 30% – середній рівень, у 7,5% – низький рівень емоційної лабільності.

За шкалою «масулінність – фемінність» високі показники були виявлені у 17,5%,середні у 30%, низькі у 52,5% респондентів.

Результати кореляційного аналізу індивідуально-психологічних особливостей трудоголізму педагогів дали змогу виявити, що феномен трудоголізму, має найбільш тісний кореляційний зв'язок з емоційною лабільністю. Характеризується зневірою у власні сили, частими перепади настрою, переживанням пригніченості без явної на це причини, відсутністю бажання займатись будь чим, неврівноваженістю через надмірну завантаженість буденними справами, наявністю надокучливих думок, швидкою втомлюваністю, переживанням нерозуміння серед близьких та рідних.

Зазначимо, що трудоголізм також корелює із такими індивідуально-психологічними особливостями як невротичність, спонтаннна агресивність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність та сором'язливість.

Висновки. Розвиткові трудоголізму сприяє: підвищений рівень психопатизації, що створює умови для імпульсивної поведінки; невротичний синдром астенічного типу зі психосоматичними порушеннями; депресивність; прагнення до домінування; тривожність; невпевненість; зневіра у власні сили; часті перепади настрою, переживання пригніченості без явної на це причини; неврівноваженість через надмірну завантаженість буденними справами; переживання непорозуміння серед близьких та рідних.

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
А.О. Гикава
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ МІЖОСОБИСТІСНОГО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ В ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННІ

Спілкування з іншими є однією з основних потреб людини, а опосередковане комп'ютером та інтернетом спілкування дозволяє задовольняти цю потребу без суттєвих витрат енергії та часу. Тому цей вид спілкування стрімко набув популярності у всьому світі і продовжує поширюватися в різних сферах життя людини й досі. Однак опосередковане спілкування характеризується особливими умовами свого перебігу, які визначають його відмінність від безпосереднього спілкування та чинять вплив на його ефективність та взаєморозуміння між співрозмовниками (Лучинкіна, 2013). Комп'ютерно-опосередковане спілкування через свою розповсюдженість сьогодні є актуальною темою для наукових досліджень, проте умови виникнення й розвитку взаєморозуміння в онлайн-діалогах висвітлені недостатньо.

Проблема дослідження комп'ютерно-опосередкованого спілкування розробляється такими дослідниками як О.Л. Вознесенська, О.Є. Войскунський, А.Є. Жичкіна, І.А. Зачесова, Т.Н. Колокольцева, Л.А. Найдьонова, Л.В. Черемошкіна, Н.В. Чуднова, Л.Ю. Щипіцина, М.В. Яворський. Умови комп'ютерно-опосередкованого спілкування та можливість підвищення його ефективності досліджують вчені Н. Зіглер, Р. Змуд, Дж. Карлсон, М. Кіп, М. Кулнан, М. Маркус, Дж. Сулер, Дж. Уолтер (Кришовська, 2017).

Проблема медіа-активності особистості як характеристики взаємодії людини з віртуальним простором піднімається в працях О.Л. Вознесенської, Л.В. Черемошкіної; часові характеристики сприйняття віртуального простору досліджуються Г. В. Абаніною, Ю. Д. Бабаєвою, О. Є. Войскунським, К. Янг. В рамках теорії обробки

соціальної інформації Дж. Уолтера розробляються положення про принципову можливість встановлювати близькі стосунки та якісно декодувати соціальну інформацію в опосередкованому спілкуванні (Лучинкіна, 2013).

Натомість потребує більш детального вивчення проблема взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні з використанням лише текстових повідомлень, впливу образу партнера по спілкуванню на сприйняття змісту його повідомлень та визначення соціально-психологічних умов, за яких міжособистісне взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні стає більш ефективним (Кришовська, 2017).

Труднощі взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні багато в чому зумовлено особливостями комп'ютерно-опосередкованого зв'язку, які ускладнюють встановлення якісного контакту, передачу і сприйняття інформації, зменшують ефективність спілкування між онлайн-комунікантами (Лучинкіна, 2013). Досягти взаєморозуміння у віртуальному середовищі можливо, якщо враховувати специфіку опосередкованого спілкування, присвятити додатковий час налагодженню контакту зі співрозмовником та усвідомлено вдаватися до додаткових комунікативних заходів, що дозволять краще зрозуміти повідомлення та емоційний стан співрозмовника (зокрема використання прийомів активного слухання, посилань на інформаційні ресурси, медіафайлів, емотиконів). Важливу роль в інтернет-спілкуванні відіграє медіакультура особистості, оскільки вона зумовлює здатність шукати та доцільно використовувати інформацію і розуміння соціокулькурного контексту, в якому проходить онлайн-спілкування (Кришовська, 2017).

За результатами теоретичного аналізу проблеми взаєморозуміння у віртуальному середовищі та пошукового етапу емпіричного дослідження поглядів користувачів соціальних мереж на взаєморозуміння в онлайн- спілкуванні створено концептуальну модель психологічних умов взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні, яка включає: мотиваційні, стилістичні, процесуальні, темпоральні, умови емоційного обміну та ті, що стосуються онлайн-активності особистості (Казміренко, 2013).

Дослідження соціально-психологічних умов взаєморозуміння в онлайн- спілкуванні відбувалося методом польового експерименту, за яким учасники проводили заплановані онлайн-діалоги з використанням звичайного для них технічного обладнання. Встановлено, що основними ознаками взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні є: позитивне враження комунікантів, виникнення довіри та поваги до

партнера, відсутність скарг на утруднене сприйняття реплік партнера, оцінка дій партнера як адекватних, враження, що партнер був уважний та повністю включений в онлайн-бесіду (Кришовська, 2017).

Визначено психологічні умови, за яких досягається міжособистісне взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні та розкрито їхній соціально- психологічний зміст: онлайн-активність учасників спілкування, що характеризується досвідом онлайн-спілкування, наявністю контактів з користувачами інтернету, створенням та розповсюдженням власних медіапродуктів, критичністю споживання інформації; коректність розпізнавання емоційного забарвлення повідомлень співрозмовника, а також використання емотиконів та інших специфічних для інтернет-ресурсів засобів для збагачення повідомлень емоціями; перефразування комунікантом повідомлень в ситуаціях, коли співрозмовник недостатньо розуміє зміст повідомлень, а також використання медіафайлів з коментарями та посилань на онлайн-джерела інформації для підкріплення власних тверджень; дотримання часових характеристик діалогу, що проявляється в оцінці комунікантами тривалості діалогу як достатньої для вирішення необхідних питань, відсутності усвідомлення ними плину часу в процесі діалогу, а також уникання тривалих пауз між репліками (Казміренко, 2013).

Встановлено, що тривалий досвід інтернет-спілкування зі співрозмовником не гарантує взаєморозуміння і успіху вирішення проблемних завдань. Співрозмовники, що спілкувалися одне з одним вперше в житті, були задоволені результатами спілкування навіть частіше, аніж добре знайомі комуніканти. Натомість позитивну роль у формуванні взаєморозуміння відіграє особиста включеність у процес спілкування, недопущення тривалих пауз між репліками, загальний досвід онлайн-спілкування у комунікантів. Використання медіафайлів в онлайн-спілкуванні доцільне і корисне тоді, коли відправник супроводжує ці файли текстовим поясненням. Користування емотиконами сприяє розумінню емоційного фону повідомлень у разі, коли їх використовують обидва співрозмовники (Лучинкіна, 2013).

Онлайн-активність комунікантів відіграє значну роль у формуванні взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні. Чим більшу кількість та частоту віртуальних контактів з іншими має комунікант, тим краще він розуміється в специфіці віртуального спілкування. Також встановлено, що чим більше особа створює та поширює нового медіаконтенту, тим ймовірніше вона зможе досягти взаєморозуміння в

інтернет-спілкуванні. Онлайн-активність особистості має парадоксальний зв'язок зі спілкуванням із незнайомими співрозмовниками. Хоча в інтернет-середовищі вкрай часто відбуваються конфлікти між незнайомими людьми, водночас визначено, що набуття досвіду ефективного онлайн-спілкування з незнайомим співрозмовником підвищує оцінку людиною власної онлайн-активності (Кришовська, 2017).

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні умов взаєморозуміння в асинхронному спілкуванні та спілкуванні з аудіо- та відеозв'язком, в онлайн-спілкуванні у осіб зрілого та літнього віку; у створенні середньотривалих та довготривалих тренінгових і навчальних програм для школярів, студентів та в розробці діагностичного інструментарію для виявлення проблем в інтернет-спілкуванні.

Список використаних джерел

1. Казміренко В.П. Засади когнітивної психології спілкування: *монографія.* Кіровоград, 2013. 390 с.

2. Кришовська О.О. Діалогічне спілкування з незнайомцями в соціальних мережах як джерело медіатравми та ресурс для її профілактики. *Проблеми політичної психології*: збірник наукових праць. Київ, 2017. Вип. 5 (19). С. 81–91.

3. Лучинкіна А.І. Кіберсоціалізація людини: фактори і механізми соціалізації особистості в кіберпросторі. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 11. Київ, 2013. С. 68–76.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

І.О. Лапченко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет,
Київ, Україна

ДИНАМІКА СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

В усі буремні часи людство поставало перед питанням про те, що може допомогти вижити, сприятиме адаптації до мінливих умов економічного та політичного життя. Так чи інакше проходила випробування система цінностей кожної особистості, групи, народу і, звичайно, людства в цілому. Психологи, філософи, соціологи, педагоги, політики та політологи дискують щодо цінностей особистості, зокрема про їхню стабільність та водночас динаміку залежно від вимог, що висуває суспільство до окремої людини або соціального прошарку.

Аксіопсихологія та аксіологія наполегливо звертають увагу науковців та практиків на складність таких категорій, як «цінності», «ціннісні орієнтації», «смисл життя» тощо. З одного боку, вони асоціюються з духовним життям особистості, до чого вона має психічно та психологічно дозріти, з другого – це стрижневе явище для її життя в цілому, адже визначає її прояви у будь-якій діяльності. В цьому контексті окреслимо основні, на нашу думку, поняття для того, щоб читач розумів їхні актуальність та важливість для себе і соціуму.

Цінності утворюють будь-які явища та об’єкти дійсності, що мають значущість для особистості. Це феномен, який за своєю природою визначається особистістю як благо, що спрямоване на її самоствердження та реалізацію її здібностей, можливостей.

У більшості джерел вказується на соціальний характер цінностей, що виявляється насамперед у процесі їх формування та реалізації. Так, у «Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів» записано, що це поняття використовується у філософії та соціології «для позначення об’єктів, явищ, їхніх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють у собі суспільні ідеї і виступають завдяки цьому як еталон належного» (Психологічний тлумачний словник найсучасніших

термінів, 2009 : 621). Цінності існують у трьох можливих формах: як суспільний ідеал («вироблене суспільною свідомістю абстрактне уявлення про атрибути належного в різних сферах громадського життя» (Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів, 2009 : 621)); як предмети матеріальної та духовної культури; як особистісні цінності. В контексті нашого дослідження саме останні й відображають особистісний рівень цінностей, тому зупинимося на них детальніше. Автори словника відмічають, що особистісні цінності формуються внаслідок трансформації соціальних цінностей «через призму індивідуальної життєдіяльності», внаслідок цього вони й входять у психологічну структуру особистості та стають «одним із джерел мотивації її поведінки» (Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів, 2009 : 621).

Ціннісні орієнтації частіше розглядаються на рівні групи та її впливу на особистість, тому і відносять це поняття до провідних у соціальній психології. Водночас звертаємо увагу на значущість даної дефініції для особистості та її розвитку. Ціннісна орієнтація виступає критерієм для оцінювання особистістю навколишнього середовища, підставою для визначення рівня значущості того чи іншого предмету / об'єкта для неї.

На основі вказаного можемо констатувати, що особистість набуває свої цінності та ціннісні орієнтації в процесі соціалізації, засвоєння соціального досвіду, а також вироблення власного життєвого досвіду. Цінності конкретизуються в її інтересах, мотивах, переконаннях, цілях, ідеалах, і тому вони утворюють ієрархічну систему, що складається в процесі активного сприйняття соціального оточення й суспільних цінностей, поєднуючись з пізнавальними та вольовими процесами суб'єкта. Система цінностей особистості відображає зміст її спрямованості, визначає внутрішню основу її ставлень.

Смисл життя, або особистісний смисл, визначається як одна із складових свідомості, як відображення реального ставлення особистості до оточення та себе самої. «Це оцінка життєвого значення для суб'єкта об'єктивних обставин і його дій в цих обставинах» (Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів, 2009 : 149). По суті смисл життя ґрунтується на системі цінностей особистості, усвідомлюється нею, регулює її діяльність та життєвий шлях. Визначаючи власний смисл, особистість на основі цінностей уявляє свою життєву перспективу, ставить перед собою відповідні завдання, розбудовує

життєву стратегію. Тому можна стверджувати, що в такий спосіб формується її ціннісно-смислова сфера.

Г. Чайка зазначає, що «ціннісно-смислова сфера як центральне, ядерне утворення особистості являє собою складну, багаторівневу, ієрархічну структуру, динамічну у часі. Вона формує смисли та цілі життєдіяльності людини і регулює способи їх досягнення» (Чайка, 2015 : 98). Погоджуємося з вченим і додамо, що ціннісно-смислова сфера особистості в онтогенезі трансформується, проходячи кризові періоди, і водночас визначає цілі та зміст життя, регулюючи способи та шляхи їх реалізації. Тому актуальним постає питання аксіогенезу, тобто процесу становлення та розвитку ціннісно-смислової сфери особистості.

З. Карпенко визначає аксіогенез як «цілісний процес розвитку ціннісно-смислової сфери людини, наділеної відповідними біологічними, психічними, соціокультурними і духовно-трансцендентними можливостями» (Карпенко, 2018 : 14). Тобто розуміємо, що в онтогенезі особистість накопичує систему цінностей, ціннісних орієнтацій, смислів, які впорядковуються в ієрархічну та динамічну структуру і перетворюються на потужний регулятор її діяльності та, по суті, її життєтворчості.

В цьому контексті важливим для нашого аналізу є виокремлення тих проявів ціннісно-смислової сфери особистості, які піддаються фіксації та діагностиці. З. Карпенко вказує на «мотиваційні (суб'єктивні, психічні, смислові) відношення, диспозиційні утворення (соціальні установки і ціннісні орієнтації), мотиваційні чинники (потреби, інтереси, ідеали, загальну спрямованість діяльності і поведінки), емоційно-ціннісні характеристики процесу переживання (предмет переживання і зміст моральної колізії), життєві вибори особистості в різних сферах її самовизначення тощо» (Карпенко, 2018 : 14).

Проведений аналіз дає можливість описати динаміку становлення ціннісно-смислової сфери особистості. Починаючи з раннього віку, дитина привласнює цінності найближчого оточення і робить це через наслідування та навіювання, тобто не усвідомлюючи. Саме в цей період починається формування ціннісного ставлення дитини до світу, її «образ світу». У дошкільному дитинстві розширюється соціальне коло особистості, накопичуються знання про світ речей та людей, розвивається мотивація. І дитина починає розуміти цінність людини і себе в соціальному світі, а також усвідомлювати себе. Поступово на цьому підґрунті особистість трансформується, з'являється її «образ Я»,

«Я-концепція», розвивається самосвідомість, внаслідок чого відбувається трансформація особистості на основі засвоєних, привласнених цінностей. Молодший шкільний вік знаменує собою потужне усвідомлене засвоєння нових правил та норм поведінки, а по суті – нових цінностей і смислів, які регулюють діяльність особистості через реалізацію свободи вибору. Даний процес набуває інтенсивного характеру у підлітків, які починають перевіряти значущість всіх засвоєних правил, що часто й викликає суперечності зі світом дорослих та світом ровесників. Всі суспільні цінності та смисли проходять перевірку життям, як це розуміють підлітки, але цей період є надзвичайно важливим, тому що стає основою для формування власної системи цінностей і смислів особистості. Юність характеризується самовизначенням особистості, яку часто обмежено розуміють як її професійне спрямування. Однак саме в цей віковий період особистість дозріла до наступного етапу аксіогенезу – аксіологічного проєктування та цілепокладання. Вона ставить перед собою життєву ціль, малює життєву перспективу, формулює план, що створює підстави для завершення формування готовності до дорослого життя.

Безумовно, індивідуальні варіації ми зараз не розглядаємо, тому що цей процес є персональним і унікальним, таким, що залежить від багатьох соціальних та психологічних чинників. Це може стати предметом нових досліджень та публікацій.

Розуміння становлення ціннісно-смислової сфери особистості на початкових етапах онтогенезу має важливе значення для подальшого психологічного консультування і терапії. Психологи часто зустрічаються з кризовими запитами своїх клієнтів, допомогти яким можна через аналіз всіх зазначених етапів формування їхніх цінностей та смислів. Кожного разу клієнт спочатку має знайти ті цінності, які він може привласнити усвідомлено, змінити себе на їхній основі і лише потім будувати новий проєкт свого життя.

Список використаних джерел

1. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : *монографія*. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

2. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Авторський колектив під керівництвом В.Б. Шапаря. Харків : Прапор, 2009. 672 с.

3. Чайка Г.В. Ціннісно-смислова сфера у кризові періоди розвитку особистості. https://lib.iitta.gov.ua/10351/1/Chaika-GV.pdf

Т.М. Соломка
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Міжрегіональна Академія управління персоналом,
Київ, Україна

ЦІННОСТІ ОСОБИСТІСНОГО САМОКОНСТРУЮВАННЯ ПЕРСОНАЛУ

Самоконструювання персоналу організації є виявленням розвитку його особистісних здібностей, талантів та можливостей у всіх сферах виробничої діяльності. У той же час самоконструювання працівників пов'язане з цінностями, які формують його переконання, виробляють власну позицію, систему відносин до себе та оточення. Отже, цінність, беручи свої витоки в соціокультурному цілому, стає стабільним джерелом мотивації та смислоутворення персоналу організації.

Формування цінностей особистісного самоконструювання персоналу можна представити як процес інтеріоризації (привласнення) особистістю організаційних цінностей. Спрощено схема взаємообміну між формами існування цінностей виглядає так: «цінності та ідеали засвоюються особистістю і починають як «моделі належного» спонукати її до активності, у процесі якої відбувається предметне втілення цих моделей; предметно втілені цінності, своєю чергою, стають основою формування організаційних ідеалів тощо. Проміжною ланкою, що опосередковує цей процес, постає система цінностей референтного для індивіда організаційного осередку. У такий спосіб протягом діяльності окремого працівника одні цінності підкріплюються, інші зникають чи видозмінюються, і, зрештою, формується індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, притаманна лише йому.

За С.Д. Максименком (Максименко, 2014) разом з ключовими ознаками цілісності, активності, вираженості, відкритості, саморозвитку і саморегуляції особистість має фундаментальну ознаку унікальності (індивідуальної неповторності). Завдяки принциповій незавершеності, особистість в стані дійсної особистісної активності, «на порозі» справжнього життєвого вчинку, завжди непередбачувана через те, що нікому (в тому числі і їй самій) до кінця не відомі дійсні можливості, глибини власної природи (Максименко, 2014).

Немає двох індивідів в тому самому організаційному осередку, які мали б однакові цінності. Кожен може дещо додати, дещо зменшити, на одному зробити сильніший акцент, а на іншому – слабший. Зіткнення з новими ціннісними системами, а також суперечності між реальністю та вже засвоєними цінностями нерідко призводять до формування багатошарових ціннісних систем, у яких декларовані цінності значною мірою розходяться з дійсними. Виявляючись у різних формах (цілях, установках, оцінках, нормативних уявленнях, імперативах, заборонах), ціннісна система організації є орієнтиром діяльності працівника і генерує його внутрішню роботу оцінювання зовнішньої реальності та оточення у плані моральних настанов: добра/зла, правди/брехні, краси/потворності, дозволеного/забороненого, справедливого/несправедливого тощо. Сприймаючи від оточення щось як цінність, гідну того, щоб її «привласнити як орієнтир» у поведінці та діяльності, працівник може цим закладати у собі основи потреб, яких раніше в нього не було, які надалі складатимуть підвалини мотивації самоконструювання.

Отже, цінності утворюють базові уявлення про те, що певні ідеї, цілі, форми поведінки або інститути є індивідуально або організаційно кращими за інші ідеї, цілі, форми поведінки тощо. Цінності несуть у собі моральні уявлення індивіда про те, що є правильним, позитивним чи бажаним, вони – усвідомлений чи інтуїтивний моральний вибір того, що для людини є важливим і вартим.

Як відомо процвітаючі ефективні компанії володіють набором цінностей, до яких належать загальнолюдські, життєві, побутові та індивідуальні, на кшталт: поваги до людей, чесності, націленості на результат та результативність, відповідальності, самостійності мислення тощо. Відомим брендом сучасності є система корпоративних цінностей найбільшої світової ІТ-компанії Google, продуктами якої щодня користуються мільярди людей. У числі її ключових цінностей – людиноцентристські формули самоконструювання, пов’язані з автономністю та самопрезентативністю працівників компанії.

Одним із напрямів об’єктивізації та одночасної суб’єктивації себе в процесі самоконструювання є *самопрезентація* у організаційному просторі, що є не лише складним психологічним феноменом, який консолідує характеристики особистості, а й відображає загальні поведінкові особливості. Варто звернути увагу, що самопрезентація можлива як усвідомлена, так і неусвідомлена, тобто, може мати на меті створення певного враження або ж не мати такого. Врахування подібної

специфіки дозволяє говорити, що самопрезентація може бути засобом формування, підтримки і підтвердження образу «Я», служити атрибутом суб'єктності саме цієї особистості, бути засобом досягнення конкретного результату, засобом задоволення потреби чи досягнення мети.

Отже, керуючи процесом самопрезентації та її способами, особистість може контролювати процес самоконструювання як індивідуально, так і у комунікативному контексті. Прикладом даного явища вважатиметься «мода на щось» у вузькому й широкому сенсі, у якій проявляється тенденція прагнення володіти певними речами або виглядати певним чином, що зрештою є відображенням прагнення до самоконструювання.

На окрему увагу заслуговує тілесна самопрезентація, що дозволяє індивіду висловлювати наявні в нього якості (фізичні, психофізіологічні, особистісні). Оскільки зовнішність, характеристики тіла спочатку є ознакою, що індивідуалізує, саме вона стає об'єктом удосконалення, добудови, конструювання та презентації і, ймовірно, переходить в область об’єктів цінностей самоконструювання.

Цікавим є той факт, що для цінностей самоконструювання працівника організації характерна орієнтація на символічні ознаки привабливої зовнішності, що породжує запит на відповідний спосіб і стиль життя (здоровий спосіб життя, підтримка фізичної кондиції, зовнішньої молодості) та призводить до появи переваг у сфері міжособистісних відносин. Наприклад, фізично привабливій людині приписують такі якості, як успішність, сила, цілеспрямованість, активність, що значно підвищує її можливості у виробничій діяльності. Тіло в сучасному світі починає виконувати функції Капіталу (що вимагає інвестицій і приносить прибуток) і Фетиша, який постає як цінність самоконструювання, що всіляко транслюється в ЗМІ і підтримується в повсякденному житті. Подібна трансляція образів не тільки створює орієнтири-ідеали, а й призводить до гонитви за образом, у процесі якої людина може втрачати свою індивідуальність.

Як самі працівники, так і менеджери завжди вважають за краще мати справу з компаніями, чиї цінності збігаються з їх власними. Це перетворює завдання встановлення цінностей на дуже важливий фактор стимулювання продажів та залучення найкращих співробітників. Крім цього, правильно окреслені цінності допомагають компанії визначитися із напрямком руху та забезпечити собі стійку репутацію. Вони задають

тон взаємодії з клієнтами, допомагають продавати продукцію та приймати важливі рішення.

Традиційно дослідники організацій зосереджуються на гіперконкуренції, глобальних економічних умовах, і швидких технологічних змінах, що створює зростаючий попит на *гнучкість у працівника внутрішніх активів*, за допомогою яких відбувається *рух від аутсайдера до продуктивного члена організації.* У такий спосіб на початку кар'єри працівники – новачки будують і впроваджують свої організаційні ролі, види роботи у організації, одночасно будуючи і впроваджуючи власну ідентичність (Scott, & Kowalski, 2011).

Для більшості сучасних дослідників особистісне самоконструювання вважається процесом, за допомогою якого людина когнітивно *створює відчуття того, ким вона себе вважає*, шляхом обробки, інтерпретації та особистого досвіду (Berzonsky, 2011).

Самопрезентативність, ідентичність і сенс життя в організації генерують предикторну сенсотворчу цінність конструйованого «Я» персоналу, перетворюючи її в генетичний аспект особи.

Особливе місце у самоконструюванні працівників займають цінності праці, і багато дослідників вважають, що саме вони є базовими координатами організаційної структури і всієї ціннісної сфери персоналу. Включаючись у процес організаційної діяльності, особистість не лише конструює своє індивідуальне буття і соціальну реальність, а й добудовує їх, спираючись на популярні у середовищі цінності. Спроби виявити свою власну індивідуальність стикаються з прийнятими у суспільстві способами самопрезентацій, а також оцінками з боку інших людей, що ставить перед особистістю питання: що і як презентувати? Відкритість способів самопрезентації призводить до поширення інтересу до окремих сторін та характеристик особистості, а також зумовлює їх перехід до категорії цінностей. Так прагнення отримати позитивну зовнішню оцінку із боку оточуючих тягне за собою «згортання» особистості через демонстрацію лише окремих сторін, що *користуються найбільшим попитом*, тобто найбільш поціновувані. Подібний процес пов'язується із прагненням задовольнити потреби у визнанні та повазі, доповнити якості, особливості, характеристики образу «Я» або приховати відсутність базової реальності та розуміння себе як цілісної особистості.

Адже особистість тепер стає не центром композиції, а часткою діалогу, взаємодії, комунікації, що відбувається між нею і світом, культурою, Іншими. Вона поступово перетворюється на сам цей

плинний контакт, безперервний діалог, на процес спільного творення взаєморозуміння (Титаренко, 2012).

З іншого боку, ідентифікація себе в організаційному просторі, в референтному осередку призводить до пошуку та виділення окремих ціннісних орієнтирів, які викликають найбільший інтерес. Особистість, стаючи суб'єктом самоконструювання, об'єктивує іншого, наділеного бажаними якостями і характеристиками, споживаючи контент, що транслюється. Однак такий процес викликає почуття незавершеності та неповноцінності самого себе через неможливість володіння бажаними якостями і є причиною все нового та нового пошуку об'єктів щодо самоконструювання, віддалення від власної індивідуальності та втрати власного «Я».

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52.
2. Титаренко Т.М. Особистісне самоконструювання: пульсації хаосу і порядку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. № 31. С. 3–11. Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/84274032.pdf.
3. Berzonsky M.D. An exploration of personal assumptions about self-construction and self-discovery. *Identity*. 2016. № 16(4). P. 267–281. URL. https://www.researchgate.net/profile/Michael-Berzonsky/publication/309596537_An_Exploration_of_Personal_Assumptions_About_Self-Construction_and_Self-Discovery/links/62c5c05a8f4dd63324adb63a/An-Exploration-of-Personal-Assumptions-About-Self-Construction-and-Self-Discovery.pdf
4. Scott S.G., Kowalski K.B. Self-construction, work adjustment and thriving at work. *International Journal of Management Development*. 2011. №1(1). P. 98–109. URL. https://www.inderscienceonline.com/doi/pdf/10.1504/IJMD.2011.039956

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

І.М. Євченко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет,
Київ, Україна

ЕМОЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ВІД ПОЧАТКУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Емоції впливають на діяльність людини та її самопочуття. Емоції – це психічні стани, які відображають ставлення людини до себе, оточуючих її людей і світу в цілому. Об'єкти і явища об'єктивної реальності, процес пізнання, виконувана діяльність, зміни в організмі складають основне джерело емоцій і почуттів.

Коли люди зустрічаються з невідомістю – часто виникають напружені емоції. Якщо ж ця невідомість є неочікуваною, неприємною, загрозливою для життя та розтягнутою в часі – емоційне напруження може стати непосильним для психіки людини.

Зв'язки, які існують між лімбічною системою та префронтальними частками мозку, означають, що сигнали сильних емоцій – тривоги, злості тощо – можуть створити перешкоди в роботі нервової системи та префронтальної частки. Саме тому у засмучених людей можуть бути нечіткими думки (Goleman, 2006). А іноді взагалі наш мозок може сам придумувати собі страхи і боятися зовсім нешкідливих надуманих речей, що може мати негативні наслідки для організму та впливати на наше соціальне життя (Burnett, 2016).

Надзвичайно травмуючими для українців були події 1932-33 років, коли покоління свідків голодомору до 1991 року боялося згадувати про пережиті події. Тобто відбулася травматизація під час голодомору, а про пережиту травму потрібно було мовчати, тримати всі емоції в собі, не розповідати навіть власним дітям про пережите! Це лише посилювало наслідки травматизації, негативно впливало на особистість. Свідки голодоморів продовжували жити зі своєю травмою, «травмованими» народжували й виховували дітей, яким несвідомо закладали страх перед голодом, який проявлявся у прагненні купити більше за потрібне продуктів харчування, нагодувати, досить часто насильно, дітей, гостей. У дослідженні, проведеному А. Маслюком у 2006-2009 роках, встановлено, що 96,6 % мешканців села і 6,6 % мешканців міста роблять запаси харчів на рік, бо «так

робили мої батьки, дідусі, бабусі» у 76,6 % – зазначили мешканці села і у 16,6 % мешканці міста (Маслюк, 2011).

У публікаціях за 2020-2021 роки висвітлено результати дослідження впливу голодомору на наступні покоління (Євченко, & Маслюк, 2020, 2021). На наше переконання, російсько-українська війна має не менш травмівний вплив на сучасних українців. Дане припущення спонукало провести пілотажне дослідження серед військових Сил Оборони України. Зокрема військовим пропонувалося відповісти на декілька запитань, одне з яких звучало так: «Виберіть п’ять емоцій, які Ви найчастіше відчували від початку війни». Список пропонованих варіантів нараховував 54 емоції та емоційні стани: радість, захоплення, надія, гордість, ніжність, вдячність, любов, умиротворення, розчулення, безтурботність, азарт, симпатія, гнів, запал/енергію, натхнення, піднесення, роздратування, обурення, невдоволення, відраза, презирство, образа, злість, досада, заздрість, обурення, зловтіху, неприязнь, ревнощі, печаль, смуток, розчарування, туга, співчуття, відчай, скорбота, жаль, засмучення, жалість, горе, страх, занепокоєння, тривога, жах, паніка, переляк, хвилювання, настороженість, боязнь, сором, провина, збентеження, незручність. В якості додаткового методу було проведено анкетування (для уточнення характеристик вибірки). Для статистичної обробки отриманого матеріалу використовувалися методи групування та частотний аналіз.

Дослідження проводилося в письмовій формі. Загальна кількість досліджуваних, які взяли участь в опитуванні, 56 (100% – чоловічої статі, учасники бойових дій на «нулі») віком від 23 до 55 років (середній вік – 38 років).

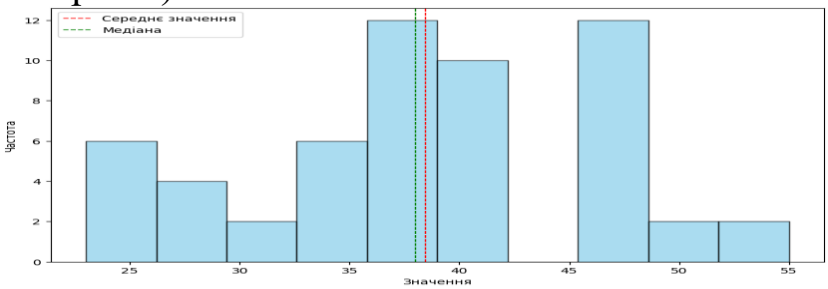

Рис. 1. Аналіз вибірки за віком

Місце проживання респондентів до початку війни: м. Київ та Київська область, Дніпропетровська область, Донецька область, Запорізька область, Луганська область, Полтавська область, Харківська область, Хмельницька область.

Проаналізуємо емоції, які наші захисники найчастіше відчували від початку війни. Аналіз опитувальників виявив, що два респонденти не відповіли на дане питання, а 18 респондентів не дотрималися

інструкції й вибрали від 3 до 14 відповідей (робота проводилася в польових умовах, саме тому відповіді на місці проведення опитування не перевірялися). Отже, загальна кількість виборів становить 332 слова, тобто μ=6,15. Шість слів (захоплення, образа, зловтіха, ревнощі, жалість, провина) на позначення емоцій/емоційних станів не отримали жодного вибору. В результаті вибору 48 варіантів ми отримали результати, які представлено на рис. 2.

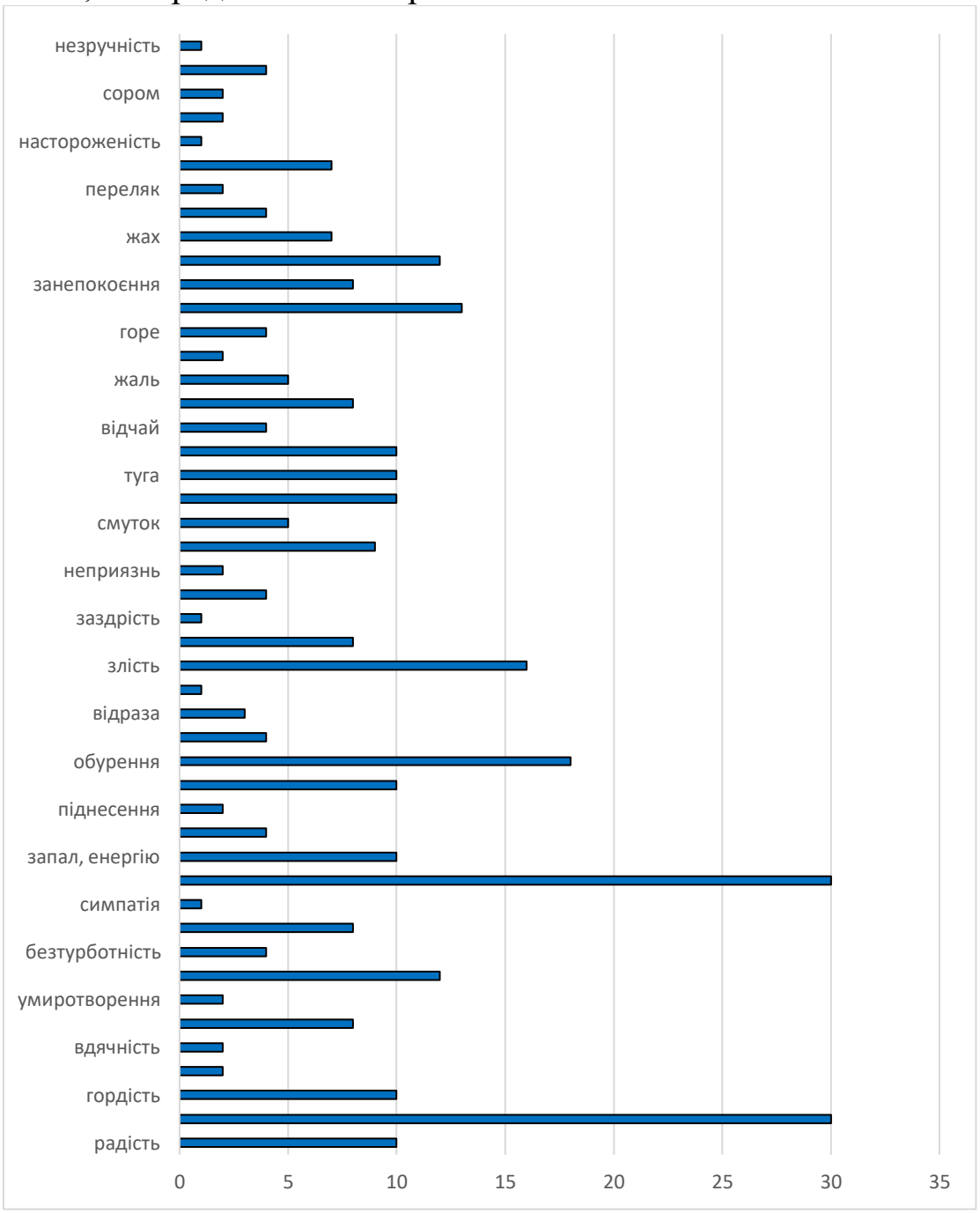

Рис. 2. Результати опитування щодо переважаючих емоцій/емоційних станів військовослужбовців Сил Оборони України від початку російсько-української війни

На першому місці за вибором (n=30) емоції/стани – «надія» та «гнів» (9 %); «обурення» – 18 виборів (5,4%), «злість» – 16 (4,8%). Емоції/емоційні стани «страх» – 3,9% (n=13); «розчулення», «тривога» – 3,6% (n=12); «радість», «гордість», «запал/енергію», «роздратування», «розчарування», «туга», «співчуття» відчувалися респондентами досить часто й отримали вибір по 3% (n=10) кожна. Варто зазначити емоції/емоційні стани, які набрали від шести виборів: «печаль» – 2,7% (n=9); «любов», «азарт», «досада», «скорбота», «занепокоєння» – 2,4% (n=8); «жах», «хвилювання» – 2,1% (n=7), на решту варіантів припадає 20,5% (n=68).

Виходячи з результатів пілотажного емпіричного дослідження, можемо констатувати, що від початку війни у військовослужбовців переважали негативні емоції, що можна пояснити пережитим досвідом участі в активних бойових діях та накопиченою втомою (дослідження проводилося в грудні 2023 року та січні 2024 року). Загалом в українців за даними досліджень від початку широкомасштабного вторгнення переважають негативні емоції та емоційні стани (Євченко, 2022).

Перспективним напрямком подальшого дослідження, спираючись на отриманий дослідницький матеріал, вбачається розроблення порад та програм для стабілізації наслідків негативного впливу війни на особистість військовослужбовця.

Список використаних джерел

1. Євченко І.М. Емоційний стан українців під час російсько–української війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 45–49.

2. Євченко І., Маслюк А. Порівняльний аналіз концепту «хліб» для свідків Голодомору та їх нащадків. *Psychological Journal*. 2020. 6 (1), 130–141.

3. Євченко І., Маслюк А. Сприйняття слова-стимулу «життя» свідками голодомору та їх нащадками. *Psychological Journal*. 2021. 7 (9). С. 48–60.

4. Маслюк А.М. Переживання людиною довготривалої фізіологічної депривації (на матеріалах голодоморів в Україні) : *монографія*. Ніжин, 2011. 180 с.

5. Burnett D. The Idiot Brain : A Neuroscientist Explains What Your Head is Really Up To. London : Guardian Books : Faber and Faber Ltd, 2016. 336 p.

6. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 2006. 360 p.

Н.О. Новаківська
магістрантка 1 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 РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Під час війни в Україні проблема стресостійкості військовослужбовців все частіше стає предметом дослідження у психологічній науці та практиці. Високий рівень стресостійкості військовослужбовців є критично важливим для успішного подолання стресу, ефективної роботи у деприваційних умовах та виконання завдань у бойових ситуаціях. Саме тому, поряд з вимогами до удосконалення суто професійних якостей, особливої уваги набувають питання розроблення дієвих методик для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців.

Методи, що сприяють стійкості до стресу, активно досліджуються багатьма науковцями та психологами по всьому світу, а в Україні їх розкривають такі вчені, як: С. Іващенко, О. Кокун, Ю. Коросько, О. Красницька, А. Куртов, Н. Лозінська, О. Михайлова, І. Овдій, М. Павлюк, І. Пішко, А. Потіхенський, П. Пономаренко, С. Радзіковський, М. Середенко, Л. Тютюнник, О. Шевчук та ін.

Аналіз досліджень відповідних науковців підтверджує, що розвиток стресостійкості військовослужбовців визначається застосуванням практичних завдань та симуляційних тренувань у процесі військової підготовки, соціальна підтримка та підтримка з боку лідерів також грають важливу роль у формуванні стресостійкості. Ці аспекти виявляються ключовим для забезпечення їхньої здатності ефективно реагувати на стресові ситуації, що має вирішальне значення для успішного виконання завдань у військовій діяльності.

М. Павлюк та І. Овдій вважають, що важливим елементом процесу розвитку стресостійкості у військовослужбовців є реалістичне навчання, яке спрямоване на практичне засвоєння навичок у реальних

умовах. Реалістичне навчання дозволяє військовослужбовцям підготуватися до стресових ситуацій, включаючи бойові дії, шляхом реалізації різних сценаріїв у віртуальному або симульованому середовищі. Цей метод допомагає військовим засвоїти навички та стратегії реагування на стресові ситуації, роблячи їх більш підготовленими та впевненими у собі під час реальних операцій (Павлюк, & Овдій, 2022).

Дослідження А. Куртова, С. Іващенка, А. Потіхенського та П. Пономаренка показують, що регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня самодисципліни та самоконтролю, що є важливими складовими психологічної стійкості. Військовослужбовці, які регулярно займаються фізичною підготовкою, проявляють кращу здатність до самоконтролю та перебувають у стані більшої готовності до різних викликів, які можуть зустріти їх у службі. Підвищення фізичної витривалості також допомагає розвивати здатність до тривалого виконання завдань у стресових ситуаціях, що є критичним у військовому середовищі (Куртов, Іващенко, Потіхенський, & Пономаренко, 2024).

На думку Л. Тютюнник ефективне управління стресом, через механізми саморегуляції, виявляється одним із ключовим аспектів забезпечення стресостійкості. Важливість цього психологічного механізму зумовлюється його впливом на формування внутрішніх ресурсів, які необхідні для здійснення конкретних дій з метою зміни власного стану в умовах стресу (Тютюнник, 2022). Дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про те, що ефективна саморегуляція сприяє не лише підвищенню стресостійкості, а й поліпшує розвиток психічних здібностей особистості, забезпечуючи контроль над власними емоціями та реакціями у стресових ситуаціях (Кокун, Лозінська, & Пішко, 2020).

С. Радзіковський та М. Середенко акцентують увагу на важливості використання технік емоційно-вольової саморегуляції у підвищенні стресостійкості військовослужбовців. Ці техніки допомагають у підготовці до складних та небезпечних ситуацій, що можуть виникнути під час бойових дій та сприяють розвитку більш адаптивних стратегій подолання стресу (Радзіковський, & Середенко, 2018).

Як зазначають у своїх наукових дослідженнях В. Лагодзінський та О. Шевчук ефективне керівництво та відкрита комунікація відіграють важливу роль у підтримці стресостійкості військовослужбовців. Лідери, які демонструють емпатію, розуміння та підтримку, можуть збільшити

впевненість та самоповагу військовослужбовців у стресових ситуаціях. Крім того, відкрита та ефективна комунікація допомагає військовослужбовцям розуміти стресові ситуації та ефективно керувати ними (Лагодзінський, & Шевчук, 2022).

О. Красницька у своїй роботі зазначає, що мотиваційні промови командира є ефективними інструментами у підвищенні стресостійкості військовослужбовців, зокрема під час бойових дій. Виступи командирів стимулюють підвищення мотивації, подолання страху та вміння діяти під час загрози для життя та здоров'я (Красницька, 2022).

Наявність соціальної підтримки та здатність особистості її шукати й приймати відіграє ключову роль у виборі ефективних стратегій подолання стресу. Це підтверджується дослідженнями Ю. Коросько та О. Михайлової, що показують кореляцію між рівнем соціальної підтримки і стресостійкістю військовослужбовців. На рівні високих прямих зв'язків спостерігається, що особи з вищим рівнем соціальної підтримки проявляють більшу асертивність у діях, більшу активність та більшу схильність до пошуку соціальної підтримки (Коросько & Михайлова, 2023).

Висновки. Розвиток стресостійкості військовослужбовців став актуальним завданням на сучасному етапі психологічної науки, високий рівень стресостійкості військових кадрів є ключовим фактором для ефективного функціонування у стресових умовах та виконання військових завдань. Аналіз наукових досліджень у цій області свідчить про необхідність подальшого вдосконалення методик та стратегій формування цієї якості в умовах військових конфліктів, враховуючи відстрочений ефект впливу бойового стресу обумовленого сучасними реаліями війни в Україні.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник НДЦ ГП ЗС України, Київ. 2020. 70 с.

2. Коросько Ю.І., Михайлова О.І. Роль соціальної підтримки у процесі формування стресостійкості військовослужбовців. *Редакційна колегія*. 2023. № 60. С. 60–63.

3. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта.* 2022. № 1(45). С. 123–135.

4. Куртов А.І., Іващенко С.М., Потіхенський А.І., Пономаренко

П.М. Роль фізичної підготовки у формуванні моральної та психологічної стійкості військовослужбовців під час бойових дій. *Збірник матеріалів доповідей міжнародної наукової конференції Scientific Collection «InterConf»*. 2024. № 191. С. 252–258.

5. Павлюк М.М, Овдій І.В. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №6(70). С. 134–141.

6. Радзіковський С.А, Середенко М.М. Практика використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців у бойових умовах. *Збірник матеріалів доповідей наукової конференції «Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії».* 2018. № 1. С.265–267.

7. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №6(70). С. 182–189.

8. Шевчук О.В., Лагодзінський В.В. Емоційний інтелект як один зі складників формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. *Науковий журнал «Габітус».* 2023. № 52. С. 239–243.

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 Ohiienko University,
Kamianets-Podilskyi, Ukraine

PSYCHO-TRAUMATIC IMPACT OF WAR ON THE TERRITORY OF UKRAINE

According to combatants in the conditions of war in Ukraine we (Kharchenko & Onufriieva, 2023) distinguish the following ***types of military stress***:

- **Chronic constant (or prolonged) stress.** It is determined by a constant (or prolonged) serious load on a person and causes increased

neuropsychological and physiological tension of the body. This **Chronic constant (or prolonged) stress** is shown on Fig. 1.

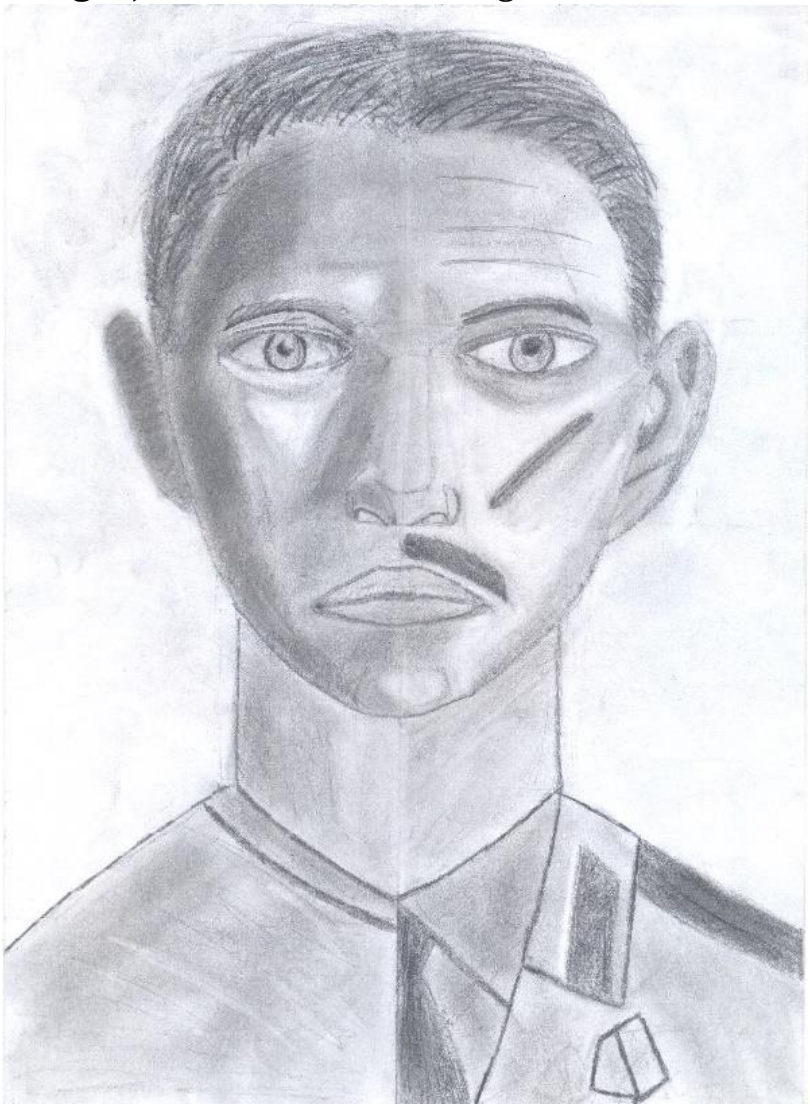

Fig. 1. **Chronic constant (or prolonged) stress**

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). For the first group of combatants with Post-traumatic stress disorder it is **Chronic constant (or prolonged) stress** that leads the main synonymous series, having been formed on the basis of such stylistically neutral nominal tokens, as trauma, Chronic Decease, Chronic disorders, terrible anxiety, Phobia, Combat Trauma, the ability to empathize fearsomeness, emotional consternation, psychic amnesia, terrible horror, alienation, panic, avoiding thoughts, a loud call, terror, dead fear, avoiding feelings connected with combat trauma, a great difficulty, fright, a significant decrease in interest to live, avoiding any progressive actions or difficult situations, etc. The results of factor analysis of obtained data are shown in Table 1.

Table 1

Factor weight of stylistically neutral nominal tokens of Chronic constant (or prolonged) stress of combatants with Post-traumatic stress disorder

№	The name of stylistically neutral nominal tokens of Chronic constant (or prolonged) stress	Factor weight	№	The name of stylistically neutral nominal tokens of Chronic constant (or prolonged) stress	Factor weight
1	trauma	0,98	16	dead fear	0,63
2	Chronic Decease	0,97	17	avoiding feelings connected with combat trauma	0,61
3	Chronic disorders	0,96	18	a great difficulty	0,59
4	terrible anxiety	0,93	19	fright	0,55
5	Phobia	0,89	20	a significant decrease in interest to live	0,52
6	Combat Trauma	0,87	21	avoiding any progressive actions or difficult situations	0,50
7	the ability to empathize fearsomeness	0,84	22	remembering important important information about combat trauma and Chronic Decease	0,49
8	emotional consternation	0,80	23	permanent avoidance	0,48
9	psychic amnesia	0,78	24	avoidance of Phobia	0,47
10	terrible horror	0,76	25	avoidance of fearsomeness	0,45
11	alienation	0,74	26	dead hysteria	0,42
12	panic	0,71	27	misgiving	0,41
13	avoiding thoughts	0,68	28	unwillingness to live	0,40
14	a loud call	0,66	29	unwillingness to work	0,38
15	terror	0,58	30	make suicide attempts	0,36

We proved, that combatants with Chronic constant (or prolonged) stress also observed variability in the occurrence and development of ***a painful emotional state***, but, as a rule, at the first stage there was an accumulation of emotional tension, which, due to the interaction of certain personal characteristics and situational influences, did not find a response. The Main Features of clinical manifestations of *mental trauma* of combatants are closely related to the nature of hostilities and duration of stay in *combat conditions*. A significant modifying value in the formation of mental trauma of combatants. *Dynamics of mental trauma* of combatants is *the lack of social support from the society, colleagues and commanders, insufficient cohesion of units, factors of biological deprivation (food, sleep, rest)*. Dominant

psychological factors of constitutional predisposition (diathesis) show significance in the initial period of staying in combat conditions, while the reaction in the form of *being escape from the reality* prevails.

- **Acute situational stress** is caused by a certain event or phenomenon, as a result of which a person loses his/her mental balance. **Acute situational stress** is demonstrated by us on Fig. 2.

Fig. 2. **Acute situational stress**

For the second group of combatants with Post-traumatic stress disorder it is ***Acute situational stress*** that leads the main synonymous series, having been formed on the basis of such stylistically neutral nominal tokens, as: fear, panic, trauma, anxiety, great difficulties with concentration of the person's attention, phobia like a fear, the excessive reaction to each situation, misgiving, short-term emotional experiences, fear or panic, great irritability, difficulty falling asleep, anger, vigilance, horror because of post-traumatic stress disorder, terror, etc. The results of factor analysis of obtained data are shown in Table 2.

Table 2

Factor weight of stylistically neutral nominal tokens of *Acute situational stress of combatants* with Post-traumatic stress disorder

№	The name of stylistically neutral nominal tokens of Acute situational stress	Factor weight	№	The name of stylistically neutral nominal tokens of Acute situational stress	Factor weight
1	fear	0,83	16	terror	0,50
2	panic	0,82	17	the origin of the traumatization of the personality	0,48
3	trauma	0,79	18	great difficulties with concentration of attention	0,45
4	anxiety	0,76	19	terrible horror	0,44
5	great difficulties with concentration of the person's attention	0,75	20	emotional uncloseness with other people	0,42
6	phobia like a fear	0,73	21	lack of experience for military actions	0,41
7	the excessive reaction to each situation	0,70	22	loss of the ability to remember important aspects of combat trauma	0,39
8	misgiving	0,68	23	lack of empathy	0,36
9	short-term emotional experiences	0,67	24	risk of developing post-traumatic stress disorder	0,35
10	fear or panic	0,65	25	a high level of physiological reactivity to different events	0,31
11	great irritability	0,59	26	difficulty surface sleep	0,28
12	difficulty falling asleep	0,58	27	neurotic level of the person's psyche	0,27
13	anger	0,56	28	the terrible reaction to sudden neurotic or trauma stimuli	0,26
14	vigilance	0,54	29	difficulties with performing a military action or doing a task	0,25
15	horror because of post-traumatic stress disorder	0,52	30	struggle	0,24

We proved, that the names of cluster emotions of the lexical-semantic field «fear» of combatants because of the events of War on the territory of Ukraine acted as a kind of core elements, turning it into high ordered

collection of conceptually related synonymous groups of lexemes. Among them, the main synonymous series stands out, which forms the basis of the logical structure of the nominative space, since it most adequately reflects its main conceptual category. The lexeme «fear» is generic in relation to other synonymous units, a stylistically neutral unit that is used to define emotions of fear in various parts of the language, reflects the most generalized meaning and is characterized as the most frequent in use in texts compared to other units close in their meaning.

In military conditions, the main causes of Acute Psychological Stress are the threat to life and the responsibility for the performance of the task, the insufficiency and uncertainty of incoming information, the lack of time when making decisions and carrying out military operations, the inconsistency of the level of professional skills with the requirements imposed on the individual by the conditions of combatants, psychological lack of preparation for a specific military task, lack of confidence in the reliability of weapons, lack of trust of commands, factors of isolation (when acting apart from the main military forces, staying in isolated shelters), etc.

We understood, that *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.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Г.І. Волошин
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник**: 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

ДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОГИ І ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Поняття «тривожність» вперше ввів З. Фрейд у 1925р. Тривога являється негативним емоційним станом, який обумовлений очікуванням чогось небезпечного. Стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучному розвитку подій.

Також тривогу в психологічних дослідженнях можна описати як сематичну невизначеність. Це можна зрозуміти як тимчасовий психічний стан, що виникає під впливом стресових ситуацій.

Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності. Так, на думку З. Фрейда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

Ч. Спілберг висунув таку теорію при своїх дослідженнях, що тривога вживається у двох основних значеннях, які взаємо пов'язані, але належать до цілком різних понять. Йдеться мова про поєднання в одному терміні двох розумінь тривоги – як психічного стану і як властивості особистості.

В першому випадку, ми можемо говорити для опису неприємного емоційного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, очікуваннями неприємного. Тривожність як риса особистості, або особистісна тривожність, не проявляється

безпосередньо в поведінці. Але рівень тривожності можна визначити, виходячи з того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають подібні емоційні реакції (Кириленко, 2007).

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення. Хворі на невроз – це люди, які вибрали неправильний стиль життя внаслідок того, що у ранньому дитинстві вони або перенесли фізичні страждання, або їх надмірно опікали, або відкидали та ігнорували. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчувають себе у безпеці, внаслідок чого розвивають стратегію психологічного захисту з метою знешкодити почуття неповноцінності. Отже, Адлер уважав переживання тривоги ознакою невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самооцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня.

Відчуття тривоги подібне внутрішньому тремору. Це переживання прихованої небезпеки, що вже сталася у минулому або може статися у майбутньому.

Тривога відрізняється від страху тим, що останній виникає як реакція на подію, яка відбувається тут і тепер. Наприклад, страх виникає як наслідок появи бандита з ножем, а тривога – це передчуття, думка, що бандит може з'явитись.

Вчені також виявили, що існує кілька рівнів існування тривоги, класифікація яких пов'язана з різними передумовами її виникнення. В еволюційному сенсі можна виділити базову та вторинну тривогу. Базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини й є генетично вбудованим механізмом індивідуального захисту. Вторинна тривога формується в онтогенезі та пов'язана з необхідністю реалізації значущих потреб. Вона значною мірою опосередковуються широким соціумом на відміну від первинної тривоги, джерелом формування якої є мікросоціальне середовище. За рівнем ситуацій тривогу можна розділити на нормальну та невротичну. Якщо нормальна тривога зумовлена необхідністю адекватної ситуативної адаптації, то невротична передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту. За рівнем об'єктивації можна розрізнити вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога більшою мірою орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз, що стосуються виживання на психофізіологічному рівні, тоді

як соціальна тривога має ціннісне підґрунтя та виникає в умовах глобальних соціальних і культурних зрушень. За рівнем результативності тривогу можна поділити на конструктивну та деструктивну. Конструктивність тривоги полягає у тому, що її наявність та вплив на індивіда полягає у формуванні особливого виду активності, який передбачає нестандартні способи вирішення складних ситуацій, тоді як деструктивна тривога веде до розпаду людської діяльності.

Також вчені поділяють тривогу на корисну та шкідливу. Корисна тривога пов'язана зі зрозумілим високим ризиком, реалістичним та обґрунтованим. Вона спонукає людину задуматись над власними діями, допомагає активувати захисні механізми: підвищує концентрацію уваги, акумулює енергію, прояснює думки. Корисна тривога не заважає життю, є контрольованою та нетривалою.

Шкідлива тривога може бути спричинена різними суб'єктивними факторами, внутрішніми переживаннями. До її ознак можна віднести: невідповідність дійсності, надуманість та спотвореність; гіперболізованість (неадекватне перебільшення, може переростати з корисної тривоги); деактивує уважність людини, заглиблює у внутрішні переживання; зниження активності (втрата енергії на хвилювання); довготривалість та неконтрольованість.

Тривога, як правило, живе в нашій свідомості і впливає на тіло та розум. Вона має три основні компоненти: емоційний, фізіологічний і когнітивний.

Якщо трапляється ситуація яка залежить лише від вас і вона може вийти з-під контролю, ви можете помітити почуття страху та жаху, два приклади емоційного компоненту. Ви також можете помітити тілесні відчуття, такі як: прискорене серцебиття, пітливість долонь, – це є ознаки фізіологічного компоненту. Також у вас можуть зароджуватись такі думки як: «Я не можу це зробити…» або «Я боюсь». Занепокоєння та негативні думки про те, що може статися в майбутньому, є когнітивним компонентом.

Також тривога може проявлятися в 4 основних каналах: 1) те що ми відчуваємо (наші емоції); 2) про що ми думаємо; 3) як працює наше тіло; 4) що ми робимо (наші дії).

Сенс фізичних симптомів: підготовка до «бою». При сприйнятті небезпечної ситуації наше тіло готується до боротьби: напружуються м'язи; серце починає битися швидше, цим саме відправляючи кров до м'язів та мозку; прискорюється дихання, тому що кисень потрібний

для енергії; підвищується пітливість, щоб не виникало перегріву організму і появляється сухість в роті. Після того коли все закінчилося, виникає слабкість і розбитість. Це виникає і в ситуаціях реальної загрози, і при суб'єктивному сприйняті ситуації як загрозливої (Розов, 2012).

Висновки. Тривога є складним і неоднозначним феноменом, роль якого має бути проаналізована з урахуванням цілого комплексу чинників. З одного боку, вона деструктивно впливає на людську поведінку, яка стає хаотичною та неадаптивною. З іншого боку, слід підкреслити, що тривога має значний продуктивний потенціал і, отже, може сприяти феномену особистісного зростання. Як орієнтована на майбутнє, вона здатна всебічно впливати на рівень активності людини: надаючи індивіду інформацію про можливі небезпеки, тривога відкриває перед ним нові перспективи та можливості особистісної реалізації. На операційному рівні тривога є ефективним механізмом регуляції поведінки індивіда в ситуації потенційної загрози та пошуку ресурсів для вирішення проблеми. Завдяки ній людина здатна мобілізувати значні внутрішні резерви: психологічні, фізіологічні, поведінкові.

Список використаних джерел

1. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : *навчальний посібник.* Київ : « Либідь», 2007. 256 с.

2. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : *науково-практичний посібник.* Київ : КНТ, 2012. 480 с.

ДЛЯ НОТАТОК

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН

МАТЕРІАЛИ XVI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

23 квітня 2024 року

Кам’янець-Подільський – Київ – Херсон – Дніпро – Жешів – Париж 2024

Головний науковий редактор **С.Д. Максименко**
Головний редактор **Л.А. Онуфрієва**
Відповідальний секретар **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 22.04.2024 р. Формат 60х84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Ум. друк. арк. 13,95. Тираж 100. Зам. 121

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