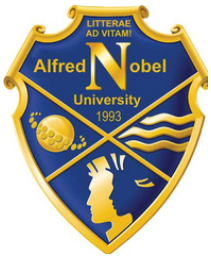


УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

XIV Міжнародна
науково-практична конференція
науковців та студентів

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей **21 березня 2023 р.**

УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

XIV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

тези доповідей
21 березня 2023 р.

Електронне видання

Дніпро
2023

УДК 159.922
П 69

Організаційний комітет:

С. Б. Холод, доктор економічних наук, професор – голова оргкомітету;
Н. П. Волкова, доктор педагогічних наук, професор – заступник голови;
І. Г. Батраченко, доктор психологічних наук, професор;
С.В. Сапожников, доктор педагогічних наук, професор;
О. В. Лебідь, доктор педагогічних наук, професор;
О. О. Байєр, кандидат психологічних наук, доцент;
І. В. Гаркуша, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент;
І. В. Олійник, кандидат педагогічних наук, доцент;
А. В. Юдіна, кандидат психологічних наук;
Н. В. Грисенко, кандидат психологічних наук;
В. О. Бикова, кандидат педагогічних наук, доцент;
С. В. Дубінський, кандидат економічних наук, доцент;
Т. В. Єрмолаєва, старший викладач;
Н. А. Крупенина, кандидат педагогічних наук, доцент.

П 69
Практична психологія у сучасному вимірі: XIV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 21 березня 2023 р. [Електронне видання].– Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. – 313 с.

ISBN 978-966-434-559-7

Збірник містить тези доповідей учасників XIV Міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів «Практична психологія у сучасному вимірі», у яких аналізується місце практичної психологічної науки у сучасному суспільстві.

УДК 159.922

Відповідальна за випуск:

О. О. Байєр, кандидат психологічних наук, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

ISBN 978-966-434-559-7

© Університет імені Альфреда Нобеля, оформлення, 2023

ЗМІСТ

I. Bondarevskaya ART-DEVELOPMENT TECHNIQUES IN FORCED MIGRANTS` PSYCHOLOGICAL SUPPORT 9

V. Chernobryvets THE PHENOMENON OF FEAR AS THE MOST ENTROPIC AND DESTRUCTIVE FORCE OF HUMANITY ….....10

O. O. Chertkova MEANING AND INTERPRETATION: REFLECTIONS UPON THE DIMA PROJECT COURSE “QUALITATIVE RESEARCH IN PSYCHOLOGY: HISTORICAL PERSPECTIVE AND CREDIBILITY” 14

O. O. Ferber PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE FACTORS OF COMPETITIVENESS OF A YOUNG SPECIALIST IN THE FIELD OF PSYCHOLOGICAL SERVICES ….....16

A. Krasina APPROACHES TO LEADERSHIP STUDY AND THE RELATIONSHIP BETWEEN LEADERSHIP AND PERSONALITY.....17

A. Krupenyna – All Shaih, N. Krupenyna MODERN TRENDS IN THE STUDIES OF ARAB SCIENTISTS ON THE PROCESS OF ADAPTATION OF SCHOOL CHILDREN.....19

I. H. Lafazan THE LIFELONG EFFECTS OF TOXIC STRESS ON CHILD DEVELOPMENT IN EMERGENCY SETTINGS.....21

M. H. Lewis VIKTOR FRANKL’S TRAGIC OPTIMISM: MEANING IN LIFE DURING THE REALITY OF WAR ….....26

B. Schult THE RESEARCH RELATIONSHIP IN QUALITATIVE RESEARCH …..... 31

E. S. Shevtsova PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS.....34

А. О. Аввакумова ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ДОСВІД ПРОЖИВАННЯ ВІЙНИ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....36

А. П. Авраменко ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПИ 37

Ю. Ю. Анданченко РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ҐЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ 39

В. С. Антонюк АДАПТАЦІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ…..42

В. М. Баймаганбетова ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФАНТАЗІЇ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕВАКУАЦІЇ ….....44

В. О. Баранов ЗНАЧЕННЯ ВІРИ В СПРАВЕДЛИВИЙ СВІТ ДЛЯ СУБ’ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ.....46

В. С. Бєлозерцев ВПЛИВ ОТОЧУЮЧИХ НА РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ У МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ….....48

С. І. Біла СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖСТАТЕВИХ СТОСУНКІВ.....50

І. І. Білорибка СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.....52

В. Я. Бодрієнко ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВТНІХ ШКІЛ 53

І. М. Бойкова ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЕМОЦІЯМИ ТА ЗДОРОВ'ЯМ ЛЮДИНИ.....55

К. Бондар, О. Шестопалова СИНДРОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ АБО СІМЕЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ ОНЛАЙН ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ ….....59

Т. О. Бруштець ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ ….....…..... 64

А. О. Варяниця ДИТИНА ЯК ОБ'ЄКТ НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї 67

М. О. Вишиванова ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ, ЗА РІК РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....69

І. А. Власенко ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ.....71

І. В. Волченко ЩОДО ДЕЗАДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....73

Я. В. Вороненко РОЛЬ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ У ПЕРЕЖИВАННІ САМОТНОСТІ.....74

А. І. Гарагуля ДЕЗАДАПТИВНА МРІЙЛИВІСТЬ ЯК СИМПТОМ, ЩО ПОТРЕБУЄ УВАГИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ….....78

І. В. Гаркуша, L. Verchenko ЩОДО ПЕРЕГОВОРІВ ПРИ СПРОБІ СУЇЦИДУ …..... 80

С. В. Гезалова ЩОДО ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПЕРЕГЛЯДУ АНІМАЦІЙНИХ МУЛЬТФІЛЬМІВ …..... 82

М. В. Гекман ВІДНОШЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ФОБІЇ ….....84

В. Р. Гилюк ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ….....86

П. В. Головаха НООСФЕРНО-ОРІЄНТОВАНА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК МАСОВОЇ СВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ …..... 88

О. Д. Горбунов ЩОДО ВЕГЕТАРІАНСТВА ТА ВЕГАНСТВА ЯК СТИЛЮ ХАРЧУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ….....91

М. Ю. Горбунова РОЛЬ РЕЛІГІЇ В ПОДОЛАННІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ …92

Н. І. Грига ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї, ЗУМОВЛЕНІ ВІЙНОЮ.....94

Н. В. Грисенко ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ 96

Р. О. Грудський КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ПОМИЛОК ЛЮДСЬКОГО МИСЛЕННЯ 98

Д. А. Гуменюк СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ ТА ВМОТИВОВАНІСТЬ АРТИСТІВ ЦИРКУ..102

В. О. Гусейнова ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА.....105

А. І. Давиденко ТЬЮТОРСТВО, ЯК ПРАКТИКА ДОПОМОГИ СТАРШОКУРСНИКІВ ПЕРШОКУРСНИКАМ, НА ПРИКЛАДІ ЗАХІДНОГО ДОСВІДУ.....106

Д. В. Давидова ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ 108

С. М. Дейнега ПСИХОКОРЕКЦІЯ СЕКСУАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ (ВІДСУТНІСТЬ ЛІБІДО) У ЖІНОК МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ ….....110

Д. М. Джавах ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ 111

З. В. Дмитренко ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ ПІДЛІТКІВ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....113

І. С. Долгорукова ВПЛИВ ВІДСУТНОСТІ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ….....115

А. В. Дон ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ.....118

К. Є. Дяченко ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У СІМ'Ї ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВІДНОСИНИ ….....120

В. В. Євсєвська ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ САМОДОПОМОГИ ….....121

А. С. Євтушенко АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ТРИВОГОЮ.....124

О. Л. Єгоров ВПЛИВ ОЧІКУВАНЬ БАТЬКІВ НА ЗНЕЦІНЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ДИТИНИ ….....126

М. Єлькіна ҐЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КОХАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ….....128

Ю. В. Єрьоменко, О. О. Байєр ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ НА ВІЙНУ УКРАЇНКАМИ В РІЗНИХ КРАЇНАХ ПРОЖИВАННЯ ….....129

А. А. Желізняк ПОНЯТТЯ ЛЮБОВІ ДО ЛЮДИНИ ЯК ДУХОВНОЇ ЗДІБНОСТІ В ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА ….....131

А. А. Желізняк ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ МОДНИХ ТЕНДЕНЦІЙ НА СТАВЛЕННЯ МОЛОДИХ ЖІНОК ДО ВЛАСНОЇ КРАСИ ….....133

В. В. Загоруй СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШКОЛИ ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ І НЕ ВІДВІДУЮТЬ ДИТЯЧИЙ САДОК ….....134

Є. О. Заставніченко ПРОЯВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВИХ-АРТИЛЕРИСТІВ.....136

А. С. Іванова ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В СТОСУНКАХ У МОЛОДИХ ПАР ….....138

Ю. В. Камуз РІВНІСТЬ ТА ДОСТУПНІСТЬ: ВИКОРИСТАННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНУ ДЛЯ ПОБУДОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА.....140

Т. О. Камчатна СПЕЦИФІКА СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ….....141

М. В. Кармазіна МЕТОДИ ВПЛИВУ НА СВІТОГЛЯД ТА ПЕРЕКОНАННЯ ЛЮДЕЙ В МЕДІА ….....143

К. Ю. Кисіль ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ….....145

Д. А. Клименко ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЗСУ.....147

Т. М. Клименко ПРИНЦИП ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО СТИЛЮ ЛІДЕРСТВА.....149

А. Р. Кнобель ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ….....151

О. А. Козлов ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СУЇЦИДАЛЬНИХ НАХИЛІВ У СТУДЕНТІВ 152

Т. П. Козман, С. В. Сапожников СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ….....154

О. С. Коковіхіна ЗМАГАЛЬНІСТЬ І РОЗВАЖАЛЬНА ТЕЛЕІНДУСТРІЯ: ПРИЧИНИ ПОПУЛЯРНОСТІ РЕАЛІТІ-ШОУ.....157

А. О. Коновалова ЧОМУ У БАГАТЬОХ ПСИХОЛОГІВ ВИНИКАЮТЬ ТРУДНОЩІ У СПІЛКУВАННІ З КЛІЄНТАМИ.....159

Т. Є. Кремінська ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НОСІЇВ ТЕМНОЇ ТРІАДИ РИС ОСОБИСТОСТІ.....161

А. О. Кривий ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ТА ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ.....162

К. Р. Кудріна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СТРЕСОМ ТА МІЖОСОБИСТІСНИМИ КОНФЛІКТАМИ 165

Н. Ю. Кузьменко САМООЦІНКА ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..166

В. І. Куліков БАТЬКІВСЬКА РОЛЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ ….....168

А. Р. Куніцина СУЧАСНА УКРАЇНСЬКА СІМ'Я: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТА ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ 171

О. В. Лозова ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ РОЗВИТКУ STEM-ОСВІТИ 174

М. Я. Лопацька ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТИЛІВ ВИХОВАННЯ В ОСІБ ІЗ БАГАТОДІТНИХ І НЕБАГАТОДІТНИХ СІМЕЙ 175

С. В. Мала СПЕЦИФІКА ЗАПИТУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МАМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ.....179

Н. Малиновська ЗРОБИТИ ВИКЛИКИ МОЖЛИВОСТЯМИ: ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРЯМУ У ДІЯЛЬНОСТІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ІНІЦІАТИВИ «АКТИВНА ГРОМАДА»..184

Н. Д. Малишева РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВИБОРІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ.....186

А. А. Мануілова SELF-COMPASSION ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТРУКТ ….....188

А. Д. Маслова КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.....191

К. В. Матусевич ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....193

В. Р. Мешкова РОЛЬ СІМ'Ї В СТРУКТУРІ ЦІННОСТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....195

І. С. Мірсон ІННОВАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ КОНТЕКСТИ ПРОБЛЕМИ.....199

К. А. Мороз СУТНІСТЬ СХИЛЬНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ ЯК КОНЦЕПТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ….....200

С. А. Морозова СЕНСОУТВОРЕННЯ В ТЕРАПІЇ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ ….....203

К. Є. Мягкова ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ДЕЗАДАПТОВАНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВОЄННИЙ ЧАС 206

О. М. Німчук МОЛИТВА ЯК ДІЄВИЙ СПОСІБ САМОРЕФЛЕКСІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ….....207

М. Ю. Новікова АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....210

П. А. Нульман ДИТЯЧИЙ ДОСВІД ПОДРУЖЖЯ ЯК ФАКТОР ЇХ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СВОЇЙ РОДИНІ ….....212

А. Г. Оберемок РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ….....214

Г. О. Оверко ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СПОСОБІВ ДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ 220

Е. Ю. Огородня ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....222

Б. А. Остапчук НЕВИЗНАЧЕНА ВТРАТА В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 223

В. С. Павленко САМООЦІНКА ТА ЇЇ РОЛЬ У ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....….....226

В. А. Пась ВИГОРАННЯ У РОБОТІ.....227

Д. С. Підгірна МАС-МЕДІА ЯК СПОСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ….....230

Д. В. Поклонова ФЕНОМЕН ДИТЯЧОГО СТРАХУ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ ….....233

С. І. Покровкова ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК У ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ….....236

П. А. Приходченко РОЛЬ ДЕСТРУКТИВНИХ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ….....237

Є. Є. Прожуган ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОНКУРЕНТНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ …..238

Я. О. Пугачова ПРОБЛЕМИ З САМООЦІНКОЮ У ПІДЛІТКІВ ….....243

Я. Є. Пучкова ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ТРИВОЖНОСТІ 245

О. М. Радченко ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ …...247

О. С. Родіонова ВИКОРИСТАННЯ ГРАФІЧНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ 248

Н. Р. Романець ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ….....252

С. С. Рябикіна СТАЛКІНГ: НЕБАЖАНА УВАГА З БОКУ ПЕРЕСЛІДНИКА.....254

В. В. Рязанова ФЕНОМЕН МАГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ.....256

С. Саідане ЕМОЦІЙНІСТЬ ЯК ОСОБЛИВІСТЬ ЛЮДИНИ 258

О. С. Сірек ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТОВАНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....259

Т. В. Скрипник ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО КРИЗУ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї...262

В. О. Сніжко ВРЕГУЛЮВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ТРАНСПОРТНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ 264

Г. О. Солдатова ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ….....266

Є. Б. Сотник ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК 269

Д. С. Стародуб ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 271

А. Д. Стеценко ОСОБЛИВОСТІ ФОРМ АГРЕСІЇ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ 2022 РОКУ.....272

О. Б. Столяренко, О. М. Палилюлько СОЦІАЛЬНА СИТУАЦІЯ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ У РЕАЛІЯХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....274

Ю. О. Строчікова ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 276

С. А. Ступник УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕАЛЬНУ СІМ'Ю В ОДРУЖЕНИХ ТА САМОТНІХ ЛЮДЕЙ.....278

О. М. Сушко РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 280

О. А. Твердохлебова ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ІЗ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ 282

Д. В. Ткаченко ВПЛИВ СЕКТ ТА НЕТРАДИЦІЙНИХ РЕЛІГІОЗНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ….....284

Л. В. Унченко ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МІКРОКЛІМАТ У СІМ'Ї.....286
Т. Ю. Ушакова ЗНАЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПРОЦЕСАХ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ….....289
С. С. Федорова ЩОДО МЕТОДІВ ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДАХ ЖІНОК ВІКОМ 25-35 РОКІВ.....291
К. О. Федченкова ХАРАКТЕР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ.....293
І. Г. Химич, О. І. Химич SCARF-МОДЕЛЬ: ПРОГНОЗУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ У КОЛЕКТИВІ.....295
А.О. Хомякова ДОСВІД ДИСТАНЦІЙНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ СТОСОВНО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....297
А. І. Христенко ВПЛИВ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ……299
В. О. Чала ВПЛИВ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....301
А. В. Чекова ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ.303
А. Є. Шевченко ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СХИЛЬНОСТІ ДО БРЕХНІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ….....305
М. О. Шувалова ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....306
А. В. Юдіна, О. В. Семенчук СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКІВ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ І ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 308
В. І. Якимович ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ ТВОРЧОСТІ КЕРІВНИКА 311

I. Bondarevskaya
Ph. D. in Psychology
Head of the Board at Center for Personal and Social Transformations
Research fellow at Universite de Lausanne, Switzerland

ART-DEVELOPMENT TECHNIQUES IN FORCED MIGRANTS` PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Many Ukrainians had to leave Ukraine because of extreme cruelty of the Russian army. Official statistics do not reflect real number of Ukrainians who left Ukraine due to the war because some of them live in countries which do not give status S and do not register them. Moving to safe regions from war is accompanied by negative emotional states which are caused by high level of uncertainty, necessity to change profession, low income, social isolation and other challenges besides war trauma. Highly qualified migrants experience a range of psychological challenges due to professional downshifting and necessity to acquire new skills very quickly. Difficulties in finding job corresponding to the level of qualifications can lead to depressive states of different degrees.

Many forced migrants pass through the state when they are not able emotionally to feel "taste of life" even when they have everything for that. Those forced migrants who had to change place of living due to war risks can also experience temporary decrease of cognitive abilities and emotional disadaptation.

Art-development techniques can serve for prevention of depressive states among forced migrants. Groups of psychological support can prevent depressive states and enhance emotional adaptation. As a consequence, highly qualified migrants are able to contribute much more effectively to accepting communities by realizing their skills to the full.

In order to contribute into psychological support of Ukrainian forced migrants, NGO Center for Personal and Social Transformations launched an online project "World Roads" with online meetings every Sunday. All in all we conducted 24 online meetings. Art-development sessions lasted 1,5 hours and consisted of drawing algorithms and modeling a solution of request (resource or goal) with baking foil or colored plasticine. In general, art-development sessions help forced migrants to containerize intense emotions and find solutions to problems in complicated life situations. Participants of art-development sessions come through art-development transformations.

Art-development techniques, elaborated by me, mostly concern resources and identity, and as a consequence solution to request comes out from subconscious as an insight. Those techniques include Wish Hand, Hands of Reciprocity, Butterfly of resources, Lotus-collage. Art-development techniques through awareness of feelings, emotions, states help adults to see changes from the point of opening perspectives for development (Bondarevskaya, 2020).

Besides groups of psychological support, forced migrants mentioned online learning as an activity which contributed into preservation of psychological well-being. An art-development technique "Online galleries" which I elaborated and used in teaching can have side effect of psychological support.

I suggest to use online galleries of contemporary art as a teaching method in case of contradictory notions. Such notions as democracy or non-discriminative values are to be discussed in a group rather than taught. Metaphorical images mediate such discussions. Following the link you can see how such online gallery can look like https://padlet.com/iobondarevskaya/Bookmarks Online galleries can also be used for conducting focus groups.

Online gallery "Art for non-discriminative values in education" contains 61 images and it is enlarging as I continue adding images. Images of paintings for this online gallery were provided by Ukrainian artist Vasilina Kolomiyko. Usage of contemporary art with lots of metaphors by online tools enables to rise personal senses associated with such controversial notions as non-discriminative values and democracy from subconscious.

It is difficult to talk about perception of democracy and corresponding citizenship education in conditions of war when people encounter extreme violence every day. We can talk rather about reconstruction of democracy and citizenship education after the war including democracy education and human rights education.

Understanding of what is democracy and what is democratic can differ a lot inside Ukrainian society. That is why recovery of Ukraine after the war should include wide discussions on democracy both in formal and informal education. Usage of contemporary art with lots of metaphors online and offline is especially important in democracy education.

Particular forms of contemporary art can be considered as a type of citizenship activity. In my opinion, such approach will be very important in post-war Ukraine. I would suggest to organize exhibitions of creative self-expression of people with different experiences who are not professional artists. Such exhibitions can serve as a platform for exchange of life experiences between, for example, Ukrainian forced migrants and Ukrainians who stayed in Ukraine during the war. These 2 groups can have different understandings of such notions as democracy determined by different life experiences during the war.

V. Chernobryvets
Bachelor of Psychology,
Practical Psychologist
Dnipro, Ukraine

THE PHENOMENON OF FEAR AS THE MOST ENTROPIC AND DESTRUCTIVE FORCE OF HUMANITY

Throughout life, a being, whether human or other animal species, encounters in one way or another a great variety of forms of manifestation of human nature. These forms can be roughly divided into creative, i.e., contributing to the creation, development and observation of phenomena of psychological and social life, and destructive, i.e., destroying and annihilating these very phenomena – introducing destructive chaos or entropy [3]. For a slightly clearer understanding of the above, theoretically we can compare these concepts with psychoanalytic charateristics of human life dynamics such as the Libido and Destrado (a form of Mortido), i.e. the human attraction to love, activity and creation and, oppositely – the attraction to death, destruction and chaos [7]. However, such a comparison would be considered incomplete, inaccurate and inconsistent with its intended purpose - a deeper and more multi-faceted consideration of the main cause and effect of all the destructive tendencies that human has been able to recognise and manifest throughout history – fear and "the images of its attire".

The phenomenon of fear accompanies all creatures endowed with a nervous system and corresponding parts of the brain and plays a crucial role in the organism's ability to survive and preserve its genetic material, and therefore, the entire species. However, for humans - beings endowed with higher consciousness (within the biological world), awareness, and the ability to develop self-awareness, fear has lost its primacy over the centuries. Despite the fact that fear is by no means an unnecessary phenomenon in his life, it often prevails over reason, especially in situations where there is no objective or even potential danger. The manifestation of fear can be both a cause and a result of distorted perception of reality, caused by (main points):

1. Organic damage to the nervous system or brain structures;
2. Psychotraumatic events of the past or present;
3. Psychiatric personality and behavior disorders resulting from physiological dysfunction of the brain, genetic predisposition, or past/present psychotraumatic events;
4. Imposed patterns or stereotypes of thinking, biases during individual psychological development;
5. Social or politically imposed reasons to experience fear;
6. A combination or aggregation of all the above mentioned factors.

As a result of one, several, or all of the above points, human fear, transformed in most cases into aggression and all its forms of manifestation (hatred, envy, jealousy, resentment, etc.), manifests in behaviors that are so destructive that they are capable of going against the very main value of human existence – life, its creation, preservation, and transformation.

Fear, its etiology, and ways of manifestation have been the focus of attention for many researchers from various sciences with different structures and contents. The study of fear has its origins in Ancient Greece and Rome, specifically in the ideas of Diogenes, Seneca, Epicurus, Lucretius, Plato, Aristotle, and Cicero [1, p. 136-146].

From a biological and neurophysiological standpoint, fear has been studied by Darwin, Sharon Fox, Joseph LeDoux, Michael Davis, Karl Lashley, Robert Sapolsky, Elizabeth Phelps, and many others. Among the representatives of psychological science who have studied fear, such scholars as John Watson, Joseph Wolpe, Aaron Beck, John Bowlby, Robert Plutchik, David Barlow, Richard Lazarus, Susan Davidson, Paul Ekman, George Kelly, Albert Bandura, Steven Porter, Robert LeBon, Erich Fromm, Michael Davis, Sheldon Cohen, Jeffrey Gray, Martin Seligman, Rick Hanson, Abraham Maslow, Carl Jung, B.F. Skinner, and many others can be distinguished.

Each of the scientists conducting research on the topic of fear had an obligation to define the semantics of the subject of study. In this work, I also did not neglect this obligation. After studying a sufficient number of definitions of the phenomenon of fear, I decided to divide it into a biological and psychological component.

As representatives of the neurophysiological explanation of fear, I chose scientists Joseph LeDoux and Robert Sapolsky.

Joseph LeDoux, a well-known American philosopher and psychologist, viewed fear as an emotional state that arises in response to a real or perceived threat to a person's life, health, or well-being. He also distinguished two types of fear: realistic fear, which is adaptive and helps a person survive in dangerous situations, and unrealistic fear, which arises in response to a non-existent or unlikely threat and can be maladaptive [5].

Robert Sapolsky, an American neurobiologist and professor at Stanford University, defines fear as an emotional reaction to stressors that pose a threat to a person's life and well-being. He points out that fear can arise in response to real threats, as well as to anticipated, future, or improbable threats.

Sapolsky explains that fear is an important adaptive mechanism that helps a person survive in dangerous situations. Fear leads to physiological and behavioral changes that can help a person cope with the threat or escape from it.

However, Sapolsky also notes that excessive or unrealistic fear can be maladaptive and harmful to a person's health. Prolonged stress and a sense of constant threat can cause psychological and physiological problems, such as depression, anxiety, insomnia, increased levels of stress hormones, and others, which in turn can contribute to an increase in a person's level of aggression, manifested in unfriendly attitudes toward themselves and/or others or a specific group of people [8].

Combining the research experience of the aforementioned and several other neurophysiologists, it can be stated that there are several areas of the brain that play an important role in the formation of fear. The main one is the limbic system, which includes the amygdala, hippocampus, and hypothalamus. Fear may be associated with an imbalance of neurotransmitters such as serotonin, dopamine, and norepinephrine. For example, low levels of serotonin may lead to increased anxiety and fear. Objective and subjective factors can also influence the onset of fear. Objective factors include real threats such as being in a dangerous place or encountering a wild animal. Subjective factors are individual experiences and perceptions of a situation that can lead to the onset of fear.

From the perspective of neurophysiology, the formation of fear in humans occurs through several stages:

1. Threat assessment. When a person is faced with a potential threat, signals about it go to the amygdala, a part of the limbic system of the brain responsible for threat assessment. The amygdala quickly assesses the degree of threat and triggers a reaction.
2. Activation of the stress system. When the amygdala evaluates the threat, it activates the hypothalamus, another part of the limbic system that regulates the stress system. The hypothalamus releases a hormone that activates the sympathetic nervous system and causes physiological changes associated with stress, such as increased heart rate, increased breathing, and increased adrenaline levels, leading to a behavioral reaction to the perceived stimulus.

3. Formation of associations. If a person repeatedly encounters a threat, the amygdala begins to form associations between the event and fear. The hippocampus, another part of the limbic system of the brain, helps to store information about the event associated with fear. Repeating events associated with fear can strengthen these associations.

4. Regulation of fear. Some people may regulate their fear better than others. Fear regulation is associated with the activity of the frontal part of the brain (in particular, the prefrontal cortex), which helps to control reactions to threat. This part of the brain can reduce amygdala activity and regulate the sympathetic nervous system.

The occurrence of an alarm signal in the absence of real danger is called a false alarm. If the signal is not triggered in the presence of a threat, this is referred to as an error of omission. The amygdala generates a great number of false alarms because it does not tolerate the risk of omission error [4].

Moreover, in the 1990s, important discoveries were made in neurophysiology that were directly related to the brain's response to fear. Studies have shown that the brain is structured in such a way that the amygdala receives signals through two different, unrelated pathways. Regardless of how the sensory organs react to danger, the amygdala receives two signals about the potential threat. The thalamus simultaneously sends a signal in two directions. One path is direct and very fast, while the other passes through the neocortex – the area of the brain responsible for conscious thought – and only then reaches the amygdala. This longer path takes approximately half a second longer than the first, so the signal traveling along it reaches the amygdala about half a second later than the first, but it allows the brain to process and consider the meaning of the signal, thus increasing the chance of excluding irrational and premature conclusions and reactive-destructive behavior [9, p. 33-38].

For most human beings, as it is clearly evident, the first (fast) pathway of responding to stress stimulus predominates: the neocortical structures of the brain, due to their underdevelopment resulting from lack of genetic or acquired experience and habit of a person to activate it, do not have time to make a conscious analysis of the trigger, which leads to the creation and accumulation of a large number of unfounded fears and anxieties.

Some studies show that fear may be linked to aggression and violence through the activation of amino acid neurotransmitters such as glutamate, which can increase the activity of the limbic system and cause intensified emotional reactions. Also, an imbalance of neurotransmitters, such as serotonin, can lead to the manifestation of aggression and violence.

Hate, envy, and jealousy can be associated with the activation of the limbic system and amygdala, which are involved in regulating emotions. Some studies have shown that increased amygdala activity may be associated with the expression of negative emotions such as hate and envy.

In addition, some studies suggest that high levels of testosterone may be associated with the expression of aggression, hate, and envy, although these associations have not been fully explained [6].

Looking at the phenomenon of fear from the paradigm of psychology, I allowed myself to make my own definition, taking into account the explanations of this phenomenon by a number of psychologists and psychotherapists mentioned by me earlier, in conjunction with the information used from neurobiology. Fear is a psychophysiological complex of responding to an external or internal stimulus, which is expressed in the real or possible threat of destruction or deprivation from life of those structural and substantive units of the psyche that represent for a person a special, higher value. As an example of such units, one can use the model of neurological levels by S. V. Kovalev (an improved version of the Dilts model), where the highest levels of the psyche are represented by meanings, mission, identity, beliefs, and values [2]. Each of these aspects is a fundamental part of a person's life paradigm and is felt by them as something sacred and life-sustaining. Thus, a stimulus that is perceived as a threat to meaning, mission, identity, beliefs, and/or values is often interpreted by a person as a threat to their life because the loss of the core of their paradigm represents the loss of all basic psychological supports on which their subjective reflection of the world is based.

Understanding the biological and psychological nature of fear, its structure and processes of implementation, raises the question of how such an important phenomenon in the life of every living being is able to become the source and consequence of all the misfortunes and entropy events in the history of humanity. For a complete and comprehensive answer to this question, it is important to

turn not only to psychological or biological features, but also to include, unfortunately, aspects of economics, politics, and the history of social development of humanity, from which the following causes can be identified:

1. Historical events related to the struggle for territories, resources, and dominance in the food chain among humans (which, in general, is also a result of psychological traumas and erroneous reactions of the amygdala to the non-existent danger of the destruction of fundamental structures of the psyche, according to Kovalev S.V.), at the genetic level, contributed to the dominance of a type of life and behavior based on fear and ways to avoid its materialization.

2. Politicians of the past and present, understanding the aforementioned fact, continue to use the "legacy of their ancestors" and use the phenomenon of fear as a way of manipulating the population to achieve their own goals and intentions (which are themselves a result of either a learned behavior model or/and a historically established way of life based on fear, since the inner fear experienced by a political leader is trying to prevent and erase by abusing the power that allows using the collective fear of the population to destroy the object or subject of his fear). As a result, there is a motivated by personal and collective fear army of people capable of destroying and killing everything they consider necessary through the embodiment of fear – aggression, hatred, and envy, while having a completely clear and protected from cognitive dissonance (according to L. Festinger) conviction that they are doing the right thing and for the good of all.

1. The sustainability of the economy and the effectiveness of marketing, by analogy, also use forms of influence on human fear. Most marketing models are based on the need to create or develop a sense of inadequacy and insufficiency in a person, which he will have the opportunity to fill by acquiring their products. The feeling of inadequacy itself is a form of neurosis, directly related to the activation of fear, as the feeling of lacking something in yourself or for yourself is determined by the fear of not getting something significant in general or not getting it because you lack something significant in yourself. An example can be the phenomenon of anorexia as a result of a conventionally imposed image of an attractive body, because of which people, feeling their own false mismatch (inadequacy), try to adapt to this image, driven by the fear of not receiving something cherished (love and recognition, as a rule)."

There are countless examples, illustrations, and caricatures of the destructive power of human fear, which is not prevented by mindfulness and conscious thinking (particularly the work of the neocortex). The entire history of humanity is built on mass manifestations of aggression, hatred, pain, and paranoia, all of which have one foundation – wild, primitive, and animalistic fear, used to carry out the same aggression or to flee from that very same fear. There are no justifications, noble, laudatory, or "objectively justified" interpretations for all of these examples. It is only a panic-stricken way to cover up the heartbreaking truth that a subjective stimulus, which has been fueled by numerous, predominantly acquired factors, has triggered an absolutely unrealistic fear, for the sake of which a human being will be capable of even destroying the world and themselves.

In summary, it can be concluded that only individual development of consciousness, multi-faceted and unbiased thinking, as well as the ability to inhibit a primary stimulus by analyzing it beforehand, can reduce the level of destruction and entropy in the life of humanity as a whole and of each individual in particular, which already exceeds acceptable boundaries. The most effective ways to achieve the aforementioned development are through comprehensive psychotherapy with an emphasis on experiencing, processing, and integrating traumatic events and non-ecological beliefs into one's experience, as well as the ability to implement non-coercive child-rearing from an early age, exposing the child to humanistic values, science, and art, while developing in them self-awareness, emotional intelligence, and multi-level and multi-sided thinking. For the most global change in the trend of humanity, it is also important to systematically change the entire system of views on the process of economic and socio-political activities, as well as human life, including accepting the normalcy and inevitability of such destructive events as violence (physical and emotional), hatred, discrimination, war, and all their counterparts. Only in this case does a person have a chance to exist fully in love, genuine harmony, and unity with oneself, because despite many opinions that such a scenario is impossible, fantastic, and infantile, such an opportunity exists, and the seeming fairy-tale and infantility of this possibility is one of the main limiting and destructive beliefs that makes such an outcome practically impossible. Clearing this belief will actually be the

beginning of the transformation of man, the understanding of the phenomenon of humanity, its essence, and meaning.

References

1. Andrusenko V. A. Social fear (experience of philosophical analysis) [Andrusenko V.A. Sotsialnyi strakh (opyt filosofskikh analizov)]. Orenburg: Orenburg State University, 1995. № 3. P. 136 -146.

2. Kovalev S. V. How to Live to Live or The Basics of Existential Neuroprogramming [Kak zhit chtoby zhit ili osnovy ekzistentsial'nogo neyroprogrammirovaniya]. Moscow: Tvoi Knigi, 2013. 240 p.

3. Kulikov V. B., Zlokazov K. V. Destructive behaviour: theoretical and methodological aspect [Destruktivnoye povedeniye: teoreticheskiye i metodologicheskiye aspekty]. Psycho-pedagogy in law enforcement agencies – Psikho-pedagogika v pravookhranitel'nykh organak, 2006, №3. PP. 89-92.

4. Le Doux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon and Schuster. 1998. 386 p.

5. Luria A. R. The Psychology of Fear: Theory and Practice. New York: Liveright, 1947. 213 p.

6. Raine A. The Anatomy of Violence: the Biological Roots of Crime. New York: Vintage, 2013. 496 p.

7. Rycroft C. A Critical Dictionary of Psychoanalysis [Kriticheskiy slovar psikhoanaliza]. St. Petersburg: East European Institute of Psychoanalysis. 1995. 213 p.

8. Sapolsky R. M. Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress related diseases, and coping. New York: W. H. Freeman & Co, 1994. 560 p.

9. Winston S. M., Seif M. N.. Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts. Oakland: New Harbinger Publications, 2017. 192 p.

O. O. Chertkova
Bachelor Student, 4th year of study,
Specialty 053 "Psychology"
Ivan Franko National University of Lviv, Ukraine

MEANING AND INTERPRETATION: REFLECTIONS UPON THE *DIMA* PROJECT COURSE "QUALITATIVE RESEARCH IN PSYCHOLOGY: HISTORICAL PERSPECTIVE AND CREDIBILITY"

What is the aim of conducting a qualitative research? For me, the most satisfying answer contains the verb '*document*' (document respondents' experience / understanding etc.), but it is not enough, because in the case it is just about raw data that contains no useful information either for practical purposes or theoretical. The research is about processing, interpretation and conclusions.

I enjoy the point of view of R. Josselson [JOSSELSON] when she talks about interview as a specific interaction of minds of the interviewer and interviewee, so we can discuss it both like a shared product of what two people talk about and *how* exactly they talk together. To my mind, most of psychological investigations do not consider the influence of the fact of providing an interview or observation, or survey, instead researchers are focusing on results and conclusions. So, on the way out we have a bunch of numbers / sentences that do not fit the respondents' genuine point of view. And it causes fear of reliability on the inference, because there is a big probability that interpretations and meaning are different things.

The easiest way to understand the difference between interpretations and meaning is to google the definition of interpretation: "*the action of explaining the meaning of something*". Laconic and strict. And it has a huge influence on understanding how the qualitative research should be done, how we should understand it and what should be in our focus.

In this context, I would like to mention the scientific legacy of Martin Heidegger and Edmund Husserl. They provided a key idea that the way we perceive the world does not mean that it *is* exactly this. This seems to us so important to understand that I consider it one of the axiomatic rules of qualitative research. And this is a huge problem on the way to the practical implementation of the understanding that any subject in the world is unable to grasp the meaning without their own interpretation, their own vision of a situation or response, without the influence of their knowledge, experience, etc., own prism and own "bell tower ". It is just unreachable. And in my point of view, this is the main problem in the methodology of qualitative research methods of proceeding with the received data. All the conclusions that can be drawn from the obtained data are so dependent on the researcher and their personality that it is impossible to generalize, to reduce them to a algorithm and rule that are comprise at least something similar, because the system of their views has an infinite number of coordinate vectors.

My thinking about the feasibility of conducting research usually leads to radicalization, which is not good, because it logically follows that people could never understand each other in anything. So my verdict and my resignation to the laws of the functioning of our psyche is to take into account that the world is different, which never leaves my mind.

The best example of the fact that the same sentence can be interpreted in different ways was for me the process of coding the answers to our joint pilot study with the main question about the educational process during the war. As I made sure, we came to a common opinion, but there was no opportunity to check it. There were also many questions about whether a respondent was familiar with the researcher, as this could bring the truth closer. However, she still remains behind the horizon.

Therefore, the problem of meaning and interpretation has several aspects to consider: the personality of the researcher (in particular their ethnicity, self-identity, priming effects etc.), the interaction of the group of researchers with each other, the interaction of the researcher and the respondent, their understanding, the personality of the respondent and their ability to express themselves, and what is not obvious -- consideration of the answer from the side of the whole and the part.

Researchers strive to build a picture of human experience, to understand it, while paying more attention to stories from life, rather than their decontextualized opinions, attitudes, or facts about life. The system is valuable. And in this context it is incredibly important to remember about hermeneutic circle which is a concept that “the whole must be understood in relation to the parts, which derive their meanings from our understanding of the whole”. Continuity and the impossibility of the existence of a part and a separate whole dictates a systematic approach in considering the answers to the research question. It is impossible to consider a person outside the context of their past experiences. It is impossible to consider an event from a person's life outside the context of their life. It is impossible to grasp the whole context. There is a catch in the latter, because no one can achieve that integrity and integration.

So, I don't have a solution to the problem that will exist forever (because it is unsolvable, in my opinion), but in the context of the topic "Meaning and interpretation" it is important to state them. The process, not the result.

References

1. Russelson R. Interviewing for Qualitative Inquiry: A Relational Approach. New York, London: The Guilford Press, 2013. 206 p.

О. О. Ferber
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE FACTORS OF COMPETITIVENESS OF A YOUNG SPECIALIST IN THE FIELD OF PSYCHOLOGICAL SERVICES

The modern market of psychological services is characterized by high competition, therefore it is important for young specialists in this field to have high-quality training, appropriate skills, and abilities, as well as certain personal and professional qualities. This is especially important now when hostilities are taking place on the territory of our country.

The relevance of this study is determined by the fact that to support the mental health of the population and meet the needs for psychological rehabilitation of Ukrainians in connection with the war, the range of services of psychologists and the number of these specialists will be expanded. According to Gradus Research, 57% of Ukrainians reported that they experienced a certain traumatic event that affected them and their loved ones [4]. And this means that 15 million people in Ukraine need and will need psychological support. And therefore, at the same time, competition among beginners will increase, and for personal success, you need to clearly understand the factors that affect success in this field. So, in this article, we will analyze the factors affecting the competitiveness of a young specialist in the field of providing psychological services.

The first and most important factor in the competitiveness of a young specialist in the field of psychological assistance is his possession of relevant professional knowledge and skills. According to research conducted in this field, 85% of psychological service clients believe that professional knowledge and skills are the most important criteria when choosing a psychologist [3].

In addition to professional knowledge and practical experience, the competitiveness of a young psychologist also depends on other factors, such as communication skills and empathy. Clients are looking for a psychologist who hears them, understands them, and communicates with them openly and trustingly. A young specialist must be able to communicate effectively with different people and show empathy and understanding so that clients feel understood and comfortable during sessions [5].

Therefore, an equally important factor affecting the competitiveness of a young psychologist is his personal qualities. Personal qualities include such traits as self-control, purposefulness, tolerance, creativity, and others.

According to a survey of psychological service clients, most of them (60%) believe that a psychologist should have a high level of ethics and morality, as well as be open and sensitive. In addition, 30% of clients prefer a psychologist who possesses certain personal qualities, such as tolerance, democracy, and understanding of social problems [2].

That is, a young psychologist must have stability and self-control when working with clients, show determination and creativity in solving problems, and show tolerance and respect for different cultural and ethnic groups.

The third and no less important factor is the reputation and knowledge of marketing. A good reputation and an effective marketing strategy can attract new customers and help a young specialist develop his business [1].

Therefore, the competition of a young specialist depends on such factors as professional skills, personal characteristics, reputation, and knowledge of ways of promotion, i.e. marketing. Understanding these factors and their interrelationship can help young psychologists succeed in the psychological services market and maintain and increase their competitive advantage.

References

1. Андріяко Т. Ю. Педагогічна сутність і структура конкурентоспроможності фахівця. Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку, 2010, Вип. 3. Спосіб доступу: http://www.intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_e-magazine_ pedagogical_science_vypuski_ n3_2010_st_6.

2. Андріяко Т. Ю., Терещенко О. В. Клієнтські очікування від психотерапії: результати опитування в Україні. Український вісник психоневрології, 2018, № 26 (3). С. 14-17.

3. Beidas R. S., Kendall P. C. Training therapists in evidence-based practice: A critical review of studies from a systems-contextual perspective. Clinical Psychology: A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association, 2010, Vol. 17 (1). PP. 1-30.

4. Gradus Research. Traumatic events in the lives of Ukrainians. Access mode http://gradus.org.ua/en/travmatichni-podiyi-v-zhittyah-ukrayintsiv.

5. Swank J. M., Wetterneck C. T. Best practices in the supervision of doctoral-level and counseling psychology trainees. Training and Education in Professional Psychology, 2014, Vol. 8 (4). PP. 253-260.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. економ. наук, доцент

A. Krasina
Bachelor Student, 4th year of study,
speciality "053 Psychology"
Vienna University of Economics and Business, Austia

APPROACHES TO LEADERSHIP STUDY AND THE RELATIONSHIP BETWEEN LEADERSHIP AND PERSONALITY

Organizations have a distinct and unprecedented combination of difficulties as well as prospective opportunities in the twenty-first century. Yet, competing in a more complicated and dynamic environment may be incredibly challenging. As a result, a solid human capital foundation – the appropriate leaders in the right places – is one of the key differentiators for businesses. The concept of finding and managing high potential personnel has thus become more and more important for enterprises. To maintain a sustained competitive edge, businesses must build and maintain a pipeline of qualified leaders who are suited for their responsibilities and available at the appropriate times [7].

Many businesses use the term "leadership potential" to describe the likelihood that a person has the traits necessary to perform well and grow in their professions. These traits could include drive, aptitude, knowledge, experience, and other traits. It suggests further growth and development to get to a certain ultimate goal. Many studies have shown that a person's personality type and personality style are connected, and that this relationship affects how effectively a person reacts to a certain leadership style [6]. This is why organizational psychology is becoming more and more popular as a field of study to better understand the personality qualities that predict the development of leadership and how attributes of leaders affect the performance of their organizations.

The primary theoretical approaches to the study of leadership have been developed as a result of the extensive research on the topic by academics. The behavioral approach is the primary and most essential one. It established the framework for classifying behavioral and leadership types [9]. This has grown into a significant contribution that may be used to better comprehend the intricacies of leadership.

According to the behavioral approach to leadership, a leader's efficacy is defined less by his or her character traits and more by how they act toward their subordinates. The dynamics of a leader's actions reveals whether they are seen in statics (an examination of their leadership attributes) or in dynamics (analysis of leadership behavior).

In the first instance, a leader is seen to have certain intrinsic features that are required for him or her to be successful. Leadership is thus primarily understood in terms of generally consistent and stable character traits of a person. The behavioral approach, in contrast, is based on inferences made from observations of leadership behaviors, i.e., the acts of leaders as opposed to their innate characteristics [1].

The behavioral method has improved the study of leadership by concentrating on the actual conduct of a leader who wishes to inspire followers to accomplish the organization's objectives, but

its fundamental flaw was the propensity to think that there is only one best leadership style. The findings of research that used this technique, however, showed that there isn't a single "best" leadership style.

The efficiency of a given style is probably dependent on the circumstances around it, and when those circumstances change, so does the proper style. As a result, it may be said that leadership requires a situational approach.

The efficacy of a leader may be logically correlated with both their personality and behavior, but neither the personality approach nor the behavioral approach have been able to do so. This does not imply that their significance for leadership is diminished. Instead, they are crucial factors in success [1]. The success of a leader, however, is also greatly influenced by supporting variables. These contextual variables include the needs and character traits of subordinates, the nature of the work, the requirements, and the environment's effect.

Leader personality has likely been the subject of the most research on leadership traits to be published in the previous several years. These studies focused mostly on two topics: leadership and the Big Five model and leadership and Myers-Briggs Type Indicator characteristics (MBTI). The other studies have looked at traits like locus of control, adaptability, optimism, and destructive personality traits.

A leader's emergence is influenced by personality in two different ways, according to personality researchers: first, traits are thought to affect how quickly a person is promoted to leadership because they affect an employee's work ethic, dependability, and reliability; and second, personality has been proved to have an impact on leader emergence as a function of political or networking skills [6]. Scientists that looked into the links between personality characteristics and leadership emergence discovered that conscientiousness was the best predictor of leadership emergence, and that personality was predictive of objective measures of leadership emergence (such promotion rates) [2; 4; 10]. Recent research have demonstrated that personality qualities including conscientiousness, extraversion, openness, and agreeability are predictive of emergence, which has been proved to be a reliable explanation for variation in leadership emergence.

It is important to notice that leadership and personality type have been studied in relation to one another many times. The foundation of personality research is the idea that there are five main categories into which personality qualities may be roughly classified: neuroticism (or emotional stability), extroversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness. Salgado (1997) discovered that openness was not a reliable predictor of management job performance in the European society, but emotional stability, conscientiousness, extroversion, and agreeableness were [8]. While the benefits of openness vanished after adjusting for organization, Brooks (1998) revealed substantial results for agreeableness, conscientiousness, and openness in predicting job performance of managers across three retail firms. Conscientiousness and extroversion were shown to be positively connected with preferences for management work and job success by Stevens and Ash (2001). They discovered that increased preferences for participatory management methods were connected with agreeableness and openness. Only extroversion, according to Crant and Bateman (2000), was associated with the views of charismatic leadership among the Big Five variables. When seen as a whole, these studies reveal strong relationships between most, if not all, of the Big Five personality traits and leadership.

Some other studies, however, have found that the correlation between these factors tends to provide inconsistent findings over time. Hassan, Asad, and Hoshino (2016) predicted that there would be a substantial correlation between the Big Five personality traits of openness, agreeableness, extraversion, and conscientiousness and the leadership qualities of promoting involvement, goal orientation, and professional growth. According to the research, there was no statistically significant connection between the Big Five qualities and the prevailing leadership styles [3]. Conscientiousness was deemed to be the quality that participants valued the most because they believed a strong leader would be attentive in their job and pay great attention to details while collaborating with others.

The relationships between MBTI dimensions and leadership indices have been another subject of a sizable corpus of leadership research. The four categories of preferences the MBTI assesses relate to knowledge, experiences, and making decisions [5]. Extroversion against introversion, the first indicator, contrasts a desire for social interaction with a predilection for contemplation and

ideas. The preference for sense data and facts (what can be experienced) over possibilities and theoretical patterns may be shown in the sensing versus intuition score. The scale of thinking over feeling shows a preference for reasoning, logical analysis, and logic above personal values and emotional responses when making choices [8]. Last but not least, the assessing and perceiving scale shows a preference for organization and preparation over spontaneity and flexibility.

To conclude, it is worth mentioning that personality characteristics and leadership traits often complement one another. While working as a team to accomplish a shared objective, leadership styles are most applicable and obvious. On the basis of the mentioned above studies of world-renowned scientists in the field of leadership, we consider it advisable that the best outcomes in the workplace may be achieved by understanding which leadership style is most advantageous to a person with a certain personality attribute. The leader may be able to change their leadership style to suit employees with diverse demands if they are aware of the qualities that don't go well with a specific leadership style. In the end, recognizing one's strengths and weaknesses as a leader and a subordinate is just as crucial as being aware of the preferences and personality features shared by everyone on the same team.

References

1. Основи лідерства: природа, стилі, підходи, поняття. Освіта.UA, 2011. Available at: https://osvita.ua/vnz/reports/management/14604.

2. Adult leadership. Scoutship, 2021. Access mode: https://scoutship.scout.org/handbook/adult-leadership.

3. Creative E. Personality and job performance: Predictive Factors. Scontrino, 2021. Access mode: https://scontrino-powell.com/blog/personality-and-job-performance.

4. Dries N., Pepermans R. How to identify leadership potential: Development and testing of a consensus model. Human Resource Management, 2012, Vol. 51 (3). PP. 361-385.

5. Easley S. The relationship between leadership style and personality type among college students. 2019. Access mode: https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2019.honors.st.16.

6. Ferry K. Assessment of Leadership Potential. 2015. Access mode: https://www.kornferry.com/content/dam/kornferry/docs/article-migration/KFALP_Technical_Manual_final.pdf.

7. Guide to leadership. Thomas International, 2021. Access mode: https://www.thomas.co/resources/type/hr-guides/guide-leadership.

8. Johnson A. M. et al. A behavior genetic investigation of the relationship between leadership and personality. Twin Research, 2004, Vol. 7 (1). PP. 27-32.

9. Treglown L. et al. What makes a leader? an investigation into the relationship between leader emergence and effectiveness. Psychology, 2020, Vol. 11 (09). PP. 1381-1400.

10. Zaccaro S. J., Kemp C., Bader P.Leader traits and attributes, Corwin, 2003. Access mode: https://us.corwin.com/sites/default/files/upm-binaries/5014_Antonakis_Chapter_5.pdf.

Scientific supervision: Serhii Dubinskyi, Ph.D. in Economics, Associate Professor

A. Krupenyna – All Shaih,
Head of music
Downe House Riyadh,
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia
N. Krupenyna
Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor
Department of Innovative Technologies for Pedagogy, Psychology and Social Work
Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine

MODERN TRENDS IN THE STUDIES OF ARAB SCIENTISTS ON THE PROCESS OF ADAPTATION OF SCHOOL CHILDREN

In modern education, the problem of adapting students to the learning process is significantly aggravated in connection with the informatization of social life, the complication of pedagogical

interaction, and also because of the uncertainty of the very phenomenon of adaptation as a pedagogical definition. The author analyzes this pedagogical definition in Arab pedagogy.

Our ability to adapt to new situations cannot be compared with the resources for adapting a child. We have a wealth of experience that allows us to adapt to new situations more smoothly and controlled.

Adaptation concept. When a person finds himself in new circumstances, in a new social environment, he experiences moments of confusion and tries to find the appropriate means or method to cope with the circumstances or situations. A new situation can be expressed in the desire to adapt to it. A person's behavior can be described as a reaction to a new system of requirements, requirements or pressures that he must withstand, for example, the shape that a person wears differs depending on the climate in which he lives and the temperature in summer and winter day and night and this represents a kind of harmonization with climate conditions. This is also an adaptation. We can say that the adaptation process is a set of reactions, thanks to which a person adjusts his psychological or behavioral structure in order to adapt to a new situation, and this is manifested during the first admission of a child to school, so that he is moving from the society of the family to the society of the school.

Leaving home and integrated into a new environment, with peers those who have never seen, with different rules to be learned and in a strange place, not easy. The student always strives for adaptation and integration with the school environment, especially with the teacher, striving for the psychological and social stability that he achieves, and which helps him to advance in his studies in harmony with his colleagues.

Arab scholars Dr. Al-Hafni, Abde-Monim in their research confirmed that a special role in a complex system of adaptation as a contact personality and environment occupies the interaction of personality and educational environment. An obligatory element of the socialization of the individual during the period of schooling is constant adaptation to the conditions of systematic schooling. Personality, according to scientists, must be studied in parallel with the analysis of its activities, so the study of school adaptation comes first. Personality, according to scientists, must be studied in parallel with the analysis of its activities, so the study of school adaptation comes first

Plan, due to the fact that the interaction of the educational environment and the student is mediated by learning. That is, consideration of a broad range of problems associated with school adaptation, is of particular relevance to modern science, including the science of the Arab countries. Analysis of Arab scientific publications (Al-Halabi Muvaffak, Beirut, 2000; Ruzan Farouk, Amman, Jordan, 1994; Kaddumi Mavran Ali, Sudan, 2016; Abu Huraira, Morocco, 2016) helped to ascertain that the success of school adaptation as an important aspect of socio-psychological adaptation is leading in the socialization of the student. Therefore, the modern school, which is an important social institution for familiarizing a person with cultural values, should not be its main goal, to determine only the teaching, the formation of certain competencies.

At the present stage, the studies of Arab scientists acquire new content, in which not only the processes of interaction between the student and the educational environment are analyzed schools, but also specifies the theoretical and methodological apparatus of researchers who study various aspects of the educational process scientists are gradually entering the ideas of such a universal paradigm, like synergy (Rifai Naim, Damascus; Asaad Jozef, Dar Nahded Misr, Cairo).

Replacing the traditional general scientific approach, a different approach comes to the development of ideas regarding various aspects of the adaptation of the individual to the educational environment. Since the process of adaptation is an unstable system, therefore, a number of methods her research in modern conditions is losing relevance (Abdulla Moataz, Cairo), The processes of creating in students a sense of support from teachers and the ability to receive individual assistance are studied in detail (Jamil Hassan Al-Tahrawi).

According to data empirically confirmed in studies (for instance, Abu Jado Saleh, 2005; Nabbi Abdul Majid, 2004; Adas Abdulrahman, 2000) school adaptation is a holistic mental education, the structural components of which are emotional, intellectual and socio-psychological subsystems.

In terms of such key concepts as openness, non-linearity, non-equilibrium, Arab scientists state their applicability to school adaptation, which also can be noted in relation to academic adaptation, one of the components of school adaptation.

The author of the article has experience in pedagogical research in Saudi Arabia, Iraqi Kurdistan, Qatar and the UAE and argues that the study of the problems of adaptation of schoolchildren by Arab scientists deserves special attention of European scientists.

References

1. الحفني, عبد المنعم(1995): المعجم الموسوعي للتحليل النفسي, مكتبة مدبولي, القاهرة.
2. الحفني, عبد المنعم(1995): الموسوعة النفسية, علم النفس في حياتنا اليومية, مكتبة مدبولي, القاهرة.
3. الرفاعي, نعيم(1982): الصحة النفسية, دراسة في سيكولوجية التكيف,ط 6,جامعة دمشق.
4. أسعد, يوسف(ب,ت): سيكولوجية الانتقام,دار نهضة مصر, القاهرة.
5. عبد الله, معتز(1997): بحوث في علم النفس الاجتماعي, دار غريب للطباعة والنشر, القاهرة.
6. عبد الله, معتز(1997): التعصب, دراسة نفسية اجتماعية,ط 2, دار غريب للطباعة والنشر, القاهرة
7. ابو جادو ، صالح ،2005 ، علم النفس التربوي ، دار المسيرة عمان
8. نشواتي ، عبدالمجيد ،2004،علم النفس التربوي ، دار الفرقان .
9. عدس ، عبدالرحمن ،2000،علم النفس التربوي ، دار الفكر
10. إبراهيمي سعاد،)2113 ،)إدماج الطفل المعوق سمعيا بالمدرسة العادية وعالقته بالتكيف المدرسي دراسة مقارنة بين االطفال المعاقين سمعيا مدمجين و أطفال معاقين سمعيا غير مدمجين، جامعة الجزائر كلية العلوم االجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية واالرطفونيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في االرطفونيا.
11. الزليتي محمد فتحي فرج ،)2118 ،)ب ط، أساليب التنمية االجتماعية واألسرية ودوافع االنجاز الدراسية، القاهرة: دار القباء للطباعة.
12. القصاص خضر محمد والجميعة ناصر،)2113 ،)العوامل المؤثرة في التكيف المدرسي للطلبة العاديين و ذوي صعوبات التعلم وعالقتهما بمتغيري العمر والمستوى الدراسي، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد2 ،العدد9
13. ،المملكة العربية السعودية.

I. H. Lafazan,
Master's Student, 1st year of study,
Specialty 053 "Psychology"
Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine

THE LIFELONG EFFECTS OF TOXIC STRESS ON CHILD DEVELOPMENT IN EMERGENCY SETTINGS

Introduction/Background

In modern world the problem of children's stress is highlighted as a severe issue as the vast majority of children are under constant influence of stress and increased psychological burden. During social changes and emergency situations the mental sphere of the child is sensitive, which is conditioned to a large amount of information, its assimilation and processing, the influence of exogenous factors and endogenous body's response. Reportedly, those children who undergo early life toxic stress are at risk of long-term adverse health effects that may not manifest until adulthood. The **aim** of the current note is to provide a summary of the findings in the related studies on toxic stress and childhood adversity, including factors of vulnerability as well as to highlight the impact of stress on the development and formation of a child's personality, including lifelong effects.

Overview of the stress' studies and definitions

There are quite a few studies on stress, which is defined differently depending on theoretical context. The issue of stress was studied both by national and foreign psychologists, sociologists, physiologists and doctors, in particular: W. Cannon, G. Elliot, C. Eisdorfer, G. Fink. H. Kaplan, R. Lazarus, R. Burns, L. Bozhovich, F. Vasylyuk, H. Grebenyuk, V. Denisov, L. Dyka, L. Kyzhaev-Smyk, I. Nayenko, T. Nemchyn, G. Nikiforov, H. Selye, K. Sudakov, R. Trigranyan, Jack P. Shonkoff, Hillary A. Franke, O. Cherepanova, H. Eberlein and others. However, the question remains relevant, especially in the field of child and age psychology. In view of the above, before turning to the discussion of the impact of stress on the child's body, it is appropriate to define what stress is and its definition. Stress is a term used to describe a wide range of conditions that arise in response to various stimuli – stressors. In other words, stress is the body's reaction to irritation, where the stimulus is situation. Depending on what caused the stressful situation and determined the

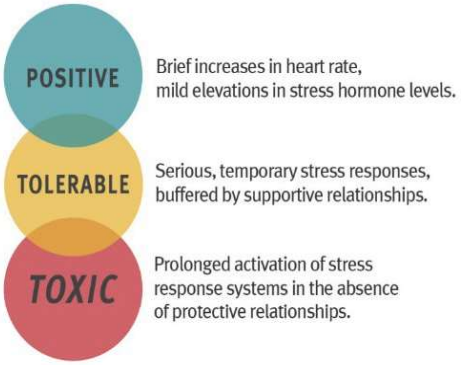
nature of the impact of the situation on the organism, S. Kopin, V. Murza, V. Skumin, E. Suslova and others define different types of stress, in particular: "physiological" stress and "psychological". The latter is divided into "informational" and "emotional" stress. Thus, Hans Selye notes that stress is a general adaptation syndrome of a psychological state that occurs in an individual in response to the influence of external factors [10]. In addition, H. Selye states that stress is the nonspecific response of the body to any demand. A stressor is an agent that produces stress at any time. The general adaptation syndrome (GAS) represents the chronologic development of the response to stressors when their action is prolonged [9].

Walter B. Cannon was one of the first studies to describe stress within a physiological context noting that stress is the body's nonspecific response to stimuli in an attempt to restore homeostasis [1]. J. McGrath, for example, summarizes the stress research in a way that defines stress from the context of imbalance. Stress is experienced as a result of an imbalance between the demands put forth by one's environmental context and the degree to which one is able to meet those demands [5]. J. Mason proposes that a single term of stress is too vague and suggested that there be distinctions based on external challenges (i.e., stressors), psychophysiological responses (i.e., strain) and the interaction of the stimulus, responses, and appraisal processes (i.e., stress) [3].

The stress and toxic stress are being studied not only by individual scientists all over the world, but also by humanitarian actors who operate in the emergency setting where this issue becomes one of the main aspects to address. According to the World Health Organization stress can be defined as a state of worry or mental tension caused by a difficult situation. Stress is a natural human response that prompts us to address challenges and threats in our lives. Everyone experiences stress to some degree, but the way we respond to stress, however, makes a big difference to our overall well-being [12]. UNICEF describes stress as a common feeling children get when they feel under pressure, overwhelmed or unable to cope. Small amounts of stress can be good and motivate to achieve goals like taking an exam or giving a speech. But too much of it, especially when it feels out of control, can negatively impact child's mood, physical and mental well-being and relationships [14]. In the current note we will refer to the definition of International Rescue Committee, which refers to a toxic stress as biological response to prolonged and severe adversity that disrupts a child's brain development [13].

Types of stress

Stress is a physiological and cognitive reaction of the body to situations/events that we perceive as threats or challenges. It's a normal and natural reaction. The United Kingdom's National Research Council on Child Development has proposed three different forms of response to stress in young children: positive, tolerant, and toxic (Figure 1). It should be noted that not all stress is bad. Stress can help bring attention to what's important and be a motivator for problem solving. But too much of the wrong type of stress can be unhealthy. For children, this type of stress can become toxic over time, affecting the way their brains and bodies develop. Adverse Childhood Experiences (ACEs) like abuse or neglect can cause this kind of stress and can harm a child's long-term health. Because of this possible impact, it's important to know more about stress and the different ways people's bodies can respond.



Picture 1. Types of stress by UK National Scientific Council on the Developing Child

Positive: a positive stress response refers to a physiologic state that is brief and mild to moderate in magnitude [11]. This is the body's response to temporary stress. This type of stress response can be alleviated with the assistance of a caring and responsive adult who help the child cope with the stressor. In this context, the presence of a caring and responsive adult plays the role of a protective factor because it allows the child's stress response to return to the original state or baseline. Examples of stressors that trigger positive response in children include dealing with frustration, anxiety associated with being in novel situations or environments, getting immunization. Stress hormones help the body do what's needed in the moment. Once the event passes, the stress response turns off and the body goes back to its normal state. For example, starting a new child care arrangement or getting shots might lead to a positive stress response. Children can gain confidence and learn coping skills when supported through this type of stress [11].

Tolerable: A tolerable stress response is associated with exposure to non-normative experiences that present a greater magnitude of adversity or threat [11]. This is the body's response to more lasting and serious stress. With tolerable stress, a child needs the help of a supportive caregiver to help her stay calm and turn down the stress response. With this support in place, the body can more easily return to its normal state. Examples of this type of stress response include experiencing the death a family member, a serious illness or injury, natural disaster, an act of terrorism. What makes these types of stress response tolerable is having the protection provided supportive adult relationships that enhances the child's ability to cope and gain a of sense control. This helps to "reduce the physiologic stress response and promote a return to baseline status" [11].

Toxic: is considered as the most dangerous or harmful type of stress response. Exposure to stressful and adverse experiences over a long period of time can become toxic. This repeated exposure to stress without the benefit of buffering protection of a supportive, adult relationship has been termed toxic stress [11]. Several adverse life events may contribute to toxic stress response include neglect and abuse, divorce/separation, death of a loved one, exposure to domestic violence, incarceration of a parent or a family member, neighborhood violence, extreme poverty, parent, or family member abusing drugs/alcohol, parent or caregiver having a mental illness, neglect. Exposure to toxic stress can have detrimental short and long-term physical and mental health consequences on both children and adults [11].

Impact of toxic stress on child's brain

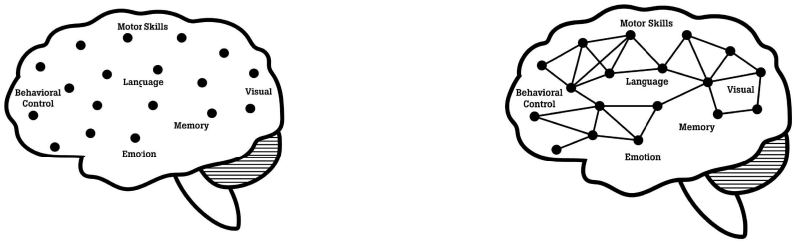
Toxic stress refers to the excessive or prolonged activation of the stress response systems in the body and brain. Neuroscience shows that toxic stress can negatively impact learners' brain development, as well as physical and mental health, cognition, behavior, and relationships. Exposure to toxic stress can have detrimental long-term health consequences. Both experiences and genes impact brain development and functioning. Cumulative exposure of the developing brain to the stress response results in impairment in multiple brain structures and functions impacting brain circuits that support memory, emotional regulation, and language. It is important to note that adversity does not need to be catastrophic to trigger biological responses, and the biological responses to adversity are relevant to all children [2].

Let us look closer at what happens in the brain as children and youth develop and how toxic stress impacts this development. The brain with dots representing neurons and labelled with different brain functions: motor skills, behavioral control, language, memory, visual, and emotion (picture 2 a). The brain during development (picture 2 b) – as children grow up, the neurons in the brain form connections that enable a variety of functions like motor skills, language development, memory storage and recall, and behavioral control.

The brain in a safe, predictable, and nurturing environment, with consistent, supportive adult relationships, develops in a healthy manner, strengthening the connections between neurons.

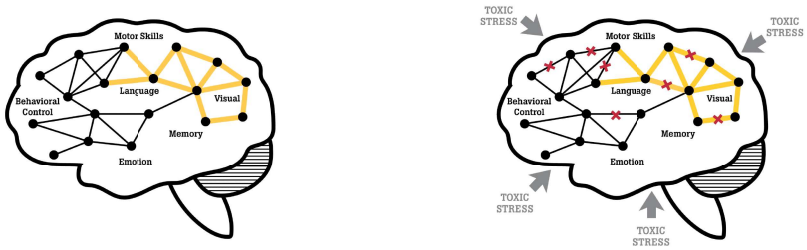
The brain with neurons and neuron connections, with some connections in yellow bold lines to represent stronger connections during brain development (picture 3 a).

The brain in severe adversity (picture 3 b) - experience with severe and prolonged adversity can cause toxic stress, which disrupts these connections. This can create ongoing challenges, such as difficulty concentrating, regulating emotions, and controlling impulses. Students may struggle with anger, apathy, excitability, or sadness – or they may experience physiological symptoms like migraines, headaches, or fatigue.



a b

Picture 2. Brain with dots representing neurons
a – dots represent different brain functions; b - the brain with lines connecting the dots to represent neurons forming connections across brain functions.



a b

Picture 3. Neuron connections during brain development
a – yellow lines represent strong neuron connections; b – disruption of connections due to the toxic stress

Consequences of the toxic stress followed by an armed conflict

Many children experience levels of adversity that give rise to toxic stress. Contributors may include war, natural disasters, and displacement, as well as poverty, violence at home, family breakdown – and the effects of the covid-19 pandemic. Adversity in childhood can lead to behavioural, physical, and psychological problems throughout life. Children who experience toxic stress are at greater risk of many health problems in adulthood, from depression to cardiovascular disease and obesity [2].

Armed conflict and displacement pose a threat to the health and wellbeing of children. As the global community begins to recognize the cumulative effects of conflict and displacement related stressors, our attention has shifted to toxic stress and its short- and long-term health effects [6]. Toxic stress, regarded as the result of prolonged activation of the stress response, can occur before birth and during childhood is known to contribute to epigenetic changes, with health and neurodevelopmental consequences [7]. However, various social factors and early and appropriate intervention can help mitigate the negative effects [4].

According to Save the Children report about 449 million children worldwide—or 1 in 6—were living in a conflict zone in 2021, while Europe had the lowest overall number and proportion of children impacted by conflict, those numbers are expected to skyrocket in 2023 due to the escalation of violence in Ukraine [8].

While all children are vulnerable to toxic stress, some sub-groups are particularly vulnerable due to their marginalization, such as orphans or unaccompanied children, girls, children with HIV infection, children with developmental disorders or disabilities. These groups may face additional stressors and have limited access to services. Conflict and displacement increase toxic stress in children through sudden and extreme trauma exposures such as violence and forced displacement. Moreover, the frequency and severity of existing daily stressors such as family violence can increase in response to armed conflict [6].

In addition to the above-mentioned effects, we can distinguish four main categories of the long-term effects of toxic stress:

2. Cognitive: children experience trouble concentrating and filtering distractions, difficulty being mentally flexible, memory impairment;

3. Physiological, such as sleeping problems, gastrointestinal symptoms (e.g. pain, diarrhea, vomiting) and frequent illness;

4. Emotional: persistent anxious feelings, agitation or irritability; depression or apathy;

5. Behavioral: aggressiveness, avoidance of social contact and engagement in risky behavior.

These conditions impair children's ability to engage in daily life, to focus and perform in school, to form relationships and attachments, and to feel safe. Without early intervention, these mental health problems are likely to continue into adulthood and to predict adverse outcomes.

Conclusion

While the etymology of stress and its consequences has been studied by many scientists, the life-long effects of the toxic stress represent minor exploration. Toxic stress burdens society and everyone exposed to it. Awareness of the risk of adversity in early childhood and the resulting consequence of toxic stress is key for further mitigation and prevention interventions, while the latter must start early on by reaching risk groups. The biology of adversity in early childhood reveals the important role of toxic stress in disrupting the developing architecture of the brain and adversely affecting the parallel development of other systems and regulatory functions. The lifetime costs of childhood toxic stress are enormous in terms of adverse consequences for learning, behavior, and health. Despite a growing number of evidence about toxic stress and its effects on children affected by conflict and displacement, gaps remain. Review of the mental health of children affected by conflict highlighted the need for more detailed description of interventions in research papers.

References

1. Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage: an account of recent researches into the function of emotional excitement. New York and London: D. Appleton and Company, 1929. 404 p.

2. Franke H. A. Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. Children (Basel), 2014, № 1 (3). PP. 390-402.

3. Mason J. W. A Historical View of the Stress Field. Journal of Human Stress, 1975, № 1. PP. 22-36.

4. McEwen C. A., McEwen B. S. Social structure, adversity, toxic stress, and intergenerational poverty: An early childhood model. Annual Review of Sociology, 2017, Vol. 43. PP. 445-472.

5. McGrath J. E. Social and psychological factors in stress. Final Report of AFOSR Grant, 1971. 14 p.

6. Miller K. E., Jordans M. J. Determinants of children's mental health in war-torn settings: Translating research into action. Current Psychiatry Reports, 2016, № 58. Access mode: https://doi.org/10.1007/s11920-016-0692-3.

7. Nelson C. A., Scott R. D., Bhutta Z. A., Harri N. B., Danes A., Samara M. The course of human development can be altered by exposure to adversity in the early years of life. British Medical Journal, 2020. Access mode: https://ecommons.aku.edu/pakistan_fhs_mc_women_childhealth_wc/15.

8. New report: Number of children living in deadliest conflict countries jumps nearly 10% in one year. Save the Children, 2022. Access mode: https://www.savethechildren.net/news/new-report-number-children-living-deadliest-conflict-countries-jumps-nearly-10-one-year.

9. Selye H. Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. Canadian Medical Association Journal, 1976, Vol. 115 (1). PP. 53-56.

10. Selye H. Stress without Distress. Psychopathology of Human Adaptation, 1976. P. 137-146.

11. Shonkoff J. P., Garner A. S. The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. Pediatrics, 2012, № 129 (1). PP. 232-246.

12. Stress. What is stress? World Health Organization, 2013. Access mode: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#.

13. The IRC and Sesame Workshop bring education and hope to refugee children. IRC, 2017. Access mode: https://www.rescue.org/uk/article/irc-and-sesame-workshop-bring-education-and-hope-refugee-children.

14. What is stress? A common feeling that affects children as much as adults, just differently. UNICEF, 2023. Access mode: https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress.

Academic supervisor: Bayer O. O., candidate of psychological sciences, docent

Marshall H. Lewis
Ph. D. in Bible, Culture and Hermeneutics
Executive Director at Southwest Guidance Center
Liberal, Kansas, USA

VIKTOR FRANKL'S TRAGIC OPTIMISM: MEANING IN LIFE DURING THE REALITY OF WAR

Viktor Frankl was born in Vienna, Austria in 1905. As a young medical student with a specialty in psychiatry, he began to develop a system of psychological treatment that was centered on the concept of an unwavering acceptance of meaning in life. Frankl's belief was put to the test when he was confined in a Nazi concentration camp in September of 1942. He was to spend the next 2 ½ years in the camps, where he lost his parents and his young bride. They had been expecting a child.

After liberation, Frankl published a series a books developing his ideas, a comprehensive theory and therapy that is known today as logotherapy and existential analysis. It is a system that emphasizes the importance of discovering meaning in life, no matter the circumstances, even circumstances of unjust suffering, captivity, and war. He most famous book was published in German as *Trotzdem Ja zum Leben Sagen* (*Nevertheless, Say Yes to Life*) in 1946. It is known in English as *Man's Search for Meaning*, translated and published in the United States in 1959. In 1984, Frankl added a postscript to the book entitled *The Case for a Tragic Optimism*. The argument Frankl made in his postscript is the subject of this paper.

1. Tragic Optimism

Tragic optimism, or the ability to remain optimistic in the face of tragedy, is based upon Frankl's unshakable belief that life remains meaningful under any and all circumstances. Frankl defines it as the human capacity to discover meaning despite the conditions of suffering, guilt, and death. Frankl calls these three universal conditions the tragic triad. They are not necessary to the discovery of meaning, but, for Frankl, meaning is not absent even under such conditions. Specifically, he states that human beings have the capacity to:

- turn suffering into a human achievement;
- derive from guilt the opportunity to change oneself for the better; and
- derive from the shortness of life an incentive to take responsible action.

Said another way, while the conditions of the tragic triad are serious, an even greater human problem may emerge if one looses sight of the meaning of life as a result of experiencing them. This loss of meaning, which Frankl calls the existential vacuum, can affect attitudes. It may be characterized by:

- a provisional attitude toward life–living as if there is no tomorrow;
- a fatalistic attitude toward life–acting as if one has no control over one's destiny;
- collectivist thinking–a denial of one's own personhood; and
- fanaticism–a denial of the personhood of others.

Frankl argues that these attitudes lead to the nihilism that he believes is in part responsible for the Holocaust.

The solution to the existential vacuum, according to Frankl, is the development of a sound philosophy of life. Such a philosophy would include tragic optimism, the belief that life has meaning for each and every human person no matter how dire the circumstances. To achieve this, Frankl makes some observations about the nature of meaning.

Logotherapy makes a distinction between ultimate meaning and the meaning of the moment. Ultimate meaning is thought to exist, but to be largely unknown or unknowable. It is the area of faith. Questions such as, "How could God let this happen?" or "Why does evil exist?" would fall

within this realm. Frankl does not pretend to be able to answer these questions, but an exclusive focus on them may lead a person to overlook the more concrete paths to meaning that a person can know and understand.

What Frankl calls the meaning of the moment is knowable. The meaning of the moment is the one right thing that any given moment in life requires of any given person. This can only be discerned, rightly or wrongly, through the use of conscience. For Frankl, each combination of person and situation is unique and demands a unique response. While ultimate meaning may remain out of reach, the discovery of unique moments of meaning over a lifetime will give some hints as to what the meaning of a specific person's life might be. Frankl uses the analogy of watching a movie to explain: "Consider a movie: it consists of thousands upon thousands of individual pictures, and each of them makes sense and carries a meaning, yet the meaning of the whole film cannot be seen before its last sequence is shown. However, we cannot understand the whole film without having first understood each of its components, each of the individual pictures" [3, p. 135].

Frankl recognizes three ways in which meaning can be discovered; these are known as the categorical values. They are the creative value, the experiential value, and the attitudinal value. That is, they encompass meaning that can be realized through *doing, experiencing*, and *choosing*. The creative value includes all acts that give something to life that would not otherwise exist. The creative value may be actualized through work, through hobbies, or through doing good deeds. The experiential value includes all experiences of truth and beauty discovered in the world as well as all loving encounters with others. The experiential value may be actualized through nature, art, dance, music, literature, and through relationships of love and acceptance. To illustrate these values Frankl recalls a suicidal companion in a concentration camp who thought that there was nothing more that he could ask of life. Frankl reversed the question by asking the man if life still demanded something of him. The man replied that he had been writing a series of books that he had not finished and that he had family members in another country that would be waiting for him if he survived; in other words, he replied with creative and experiential values.

However, the attitudinal value is considered by Frankl to be superior to both the creative and experiential values. The attitudinal value is actualized through the stance taken toward unavoidable suffering. If one chooses bravery over cowardice, mercy over revenge, or justice over appeasement, then the attitudinal value has been made real in the world. A meaningful life is a life in which these values are realized to the greatest possible degree. Frankl has also called this "the defiant power of the human spirit."

For Frankl, once meaning is discovered, it has been brought into existence for all time. In *The Feeling of Meaninglessness* he states: "Man must make his choice concerning the mass of present potentials: which will be condemned to non-being and which one shall be actualized, and thus rescued for eternity? Decisions are final for the only really transitory aspects of life are the potentialities. When one is actualized, it is actualized forever and can never be destroyed" [4, p. 100]. What Frankl means is that once one discovers a meaning in a situation, then what was previously a meaning potential becomes a real, experienced meaning. It has taken on existence through an act of human choice. Returning to *Man's Search for Meaning*, Frankl further explains: "For as soon as we have used an opportunity and have actualized a potential meaning, we have done so once and for all. We have rescued it into the past wherein it has been safely delivered and deposited. In the past, nothing is irretrievably lost, but rather, on the contrary, everything is irrevocably stored and treasured. To be sure, people tend to see only the stubble fields of transitoriness [the transitory – *mhl*] but overlook and forget the full granaries of the past into which they have brought the harvest of their lives: the deeds done, the loves loved, and last but not least, the sufferings they have gone through with courage and dignity" [3, p. 150].

This is yet another aspect of tragic optimism – the understanding that choices made are recorded forever in history. Consider Ukraine in particular. How much creativity has been shown? How much love has been shown? How much courage, defiance, and other attitudes chosen toward evil have been shown? Some of the people who made these choices are attending this conference. You may be one of them. Some of the people who made these choices are no longer with us. The values behind those choices have been made real. Those choices, those meanings discovered, cannot be taken away, not even by war. Now they exist forever.

2. Tragic Optimism After Frankl

Emerging as it did from Frankl's experience in the Second World War, the concept of tragic optimism seems uniquely suited to times of war and military conflict. Others have reached the same conclusion. Avraham Allan Friedman referenced the concept in a presentation entitled "Dealing with Stress Under the Threat of Rocket Fire" presented to the World Congress of Logotherapy in 2017 [5]. Likewise Gideon Millul made use of the concept in a presentation entitled "Saying Yes to Life Despite Terrorism and Turmoil" also presented to the World Congress [8].

Research by Shoba Sreenivasan, Daniel E. Smee, & Linda E. Weinberger [13] looked at Frankl's approach to the discovery of meaning in the context of moral injury experienced by American combat veterans. Moral injury involves the conflict between perceived values and necessary actions on the battlefield. The authors note, "War has a way of exposing what is best and what is worst about the human spirit: it can uplift the soul in moments of courage; it can strip one of a belief in human goodness in moments of cruelty. As Frankl long ago observed, war experiences hit the core of existential experience" [13, p. 26]. According to the authors, combat in a war zone may lead to the loss of meaning in two ways: disillusionment about the goodness of human nature, and feelings of guilt over actions taken or not taken. This can include survivor's guilt. Frankl may have experienced this himself as evidenced by his comment that the best among those in the concentration camps did not return. For some, the combat experience may need to be thought about deeply and talked about at length before the veteran can come to find a larger meaning in the experience. The authors conclude, "Combat moral injury causes moral dissonance. It violates assumptions and beliefs about right/wrong, good/evil, and leads to a crisis in meaning. Clearly, the need for finding meaning is heightened in war where human empathy is limited, where orders to engage in firing upon others are followed, and where death and dying are not abstractions, but daily occurrences. The combat experience forces the combatant to consider issues of life and death; in the war zone they must confront the reality that each day could be their last or that they may survive death when the person next to them does not. While cognitive models (as those traditionally used in Cognitive Behavioral Therapy) can explain distress related to the dissonance (negative self- appraisal, attributions of transgression), they cannot address emptiness of meaning and the attendant spiritual anxiety associated with the moral injury" [13, p. 30]. A meaning-based approach such as Frankl's, however, precisely addresses it. In the context studied, the authors could not have anticipated a war in which civilians are also deliberate targets of an enemy and thus exposed to the same life and death issues on a daily basis. It remains unknown to what degree the research findings can be generalized to civilians in such a context.

An attitude oriented toward finding meaning is different from one oriented toward finding happiness, and, thus is better suited for times of war. Research by Baumeister and Vohs [2] found the following relationships between meaning and happiness. The first finding is that the discovery meaning has little relationship to the satisfaction of basic desires. It is thus available no matter how deprived the conditions of life may be: whether a cold apartment with no electricity or a cold trench with limited ammunition. Indeed, in the research, considering life to be a struggle almost reached a significant positive correlation with meaningfulness. The second finding involves time. While happiness is associated with the present, meaning is associated with thoughts of the past and future. Thus, while the present may be extraordinarily unhappy, meaning can still be discovered by reflecting on the past and imagining what still may yet be. The third finding is that people are happy when others do things for them, but that people experience meaning when they do things for others. Helping those in need is uniquely associated with high levels of meaning. The fourth finding is that stress, worry, struggles, and challenges require a level of deep thinking that is associated with finding meaning. Those who find meaning in life live life to the fullest, including experiencing its negative aspects. The last finding is that meaning is about expressing the self through values in action. The authors give this final summary: "The happy but not meaningful life involves seeking pleasure and satisfaction in the immediate present, getting others to do one's bidding, and avoiding stressful entanglements. The meaningful but unhappy life is a matter of striving and struggling to express oneself, to contribute to the welfare of others even to one's own detriment, guiding one's actions in the present based on past and future, experiencing the highs and lows associated with challenging

involvements in ambitious projects with uncertain outcomes that involve things much bigger than oneself" [2, p. 92].

The most recent article on the topic has applied tragic optimism to the COVID-19 pandemic [7]. The author argues that tragic optimism allows a person to consider current and ongoing tragedy not as only the ending of what was, but also as the beginning of what still might be through the discovery of meaning. Gotlib imagines a situation in which meaning that existed before a tragedy is now gone forever. She sees Frankl's invitation to discover meaning through the categorical values as the way to repair meaningful narratives. She writes that Frankl's "arguments for tragic optimism in the face of despair are helpful for thinking more generally about *what to do* in the midst of ongoing trauma. And what is possible, if we grant Frankl's claims some force, is that the human will to meaning can be that motivating force that helps us tell the kinds of stories about our predicament that make our existence a matter of choice, a matter of how we view it, talk about it, judge and evaluate it, and make its values clear to others. In short, this oddly defiant attitude makes our anxiety-ridden, trauma-damaged lives matter in a way that makes sense to us—that makes them both intelligible and possible" [7, p. 97].

3. Examples of Tragic Optimism

In making his case for tragic optimism, Frankl uses a variety of examples for each of his categorical values. In each case, meaning is discovered despite tragedy. However, the war provides many more contemporary examples.[1] What follows is only a small sample.

The creative value involves finding meaning through *doing*, through actions taken. From the very beginning of the full-scale invasion, Ukrainians have been volunteering to do good. One article from February 28, 2022 reads: "Volunteers in Ukraine are so many they are told to wait [14]." Another article reports that there are about 2,000 Ukrainian organizations active in providing humanitarian aid, 1,700 of which were registered after the full-scale invasion. There are also thousands of informal volunteer groups, usually acting within their communities [11].

As a specific example of the creative value, there is 10-year-old checkers champion Valeria Yezhova, who plays checkers with passersby to raise money for the army [10]. At the other end of the social spectrum, there is, of course, Volodymyr Zelenskyy. Who could have predicted that the former actor and comedian could so inspire and galvanize the world? An outside observer could certainly conclude that he has found his meaning of the moment.

The experiential value involves finding meaning through *experiencing.* That is, through love, truth, beauty, faith, nature, excellence, and similar concepts. One report indicates that about 4000 couples have gotten married despite the full-scale invasion [12]. The author writes, "From proposals that have happened at check points to couples who have said 'I do' in bomb shelters, nothing has stopped the people of Ukraine showing their love for each other during this violent and horrifying conflict." How many videos have we seen of the outpouring of love when a soldier returns home, or of the love of people rescuing their pets?

The experiential value is further expressed in the art and music of Ukraine during the war. So many tragedies have been remembered with somehow beautiful depictions despite the ugliness of war. Examples include drawings by Olga Wilson who has memorialized tragic loss of life, such as that of train conductor Natalia Babicheva whose rescue train came under enemy fire near Lyman in April 2022 [15]. Then there is the haunting photography of Dmytro Kozatsky, a soldier of the Azov Regiment, who documented the siege of the Azovstal Iron and Steel Works during its heroic defense [1]. Before his capture he posted his photographs on social media, asking that they be shared as widely as possible. Yet the mood is not always dark. Humor, too, is an experiential value, and it

[1] These are examples that I, as an outsider, have observed over the course of the past year. I apologize for any insensitivities or cultural misunderstandings I may have in making these observations. No offense is intended in any way.

seems to be playing a strong role. Not every country would make a postage stamp out of a soldier gesturing to an enemy warship [9].

But, still, Frankl notes that war and other tragedies, such as disease and disability, can prevent a person from realizing the creative and experiential values. Nothing, however, can prevent a person from exercising the attitudinal value. As long as a person has life, a person has the freedom of *choosing* his attitude. Frankl famously writes: "We who lived in concentration camps can remember the men who walked through the huts comforting others, giving away their last piece of bread. They may have been few in number, but they offer sufficient proof that everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms–to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way [3, pp. 65-66]."

A stark example of this occurred during the course of writing this paper. Oleksandr Matsiyevsky, Hero of Ukraine, was executed while being held as a prisoner of war [6]. This war crime was recorded and the video circulated on social media. It appears to the author that the man knew what was about to happen as he smoked his last cigarette. We will never know his thoughts in that moment, but his choice of words has made him immortal. Facing his last moment, he chose what he would do. He proclaimed the meaning of his life: "Слава Україні."

References

1. A Ukrainian soldier uploaded all his photos of Azovstal before he was captured. Here they are. The Guardian, May 23, 2022. Access mode: https://www.theguardian.com/world/gallery/2022/may/23/inside-the-battle-for-the-azovstal-metalworks.

2. Baumeister R. F., Vohs K. D. Recent empirical findings on meaning and how it differs from happiness: a socially psychological perspective. The International Forum for Logotherapy, 2013, № 36. PP. 87-94.

3. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon, 1959, 1984, 2006. 184 p.

4. Frankl V. E. The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy and Philosophy. Milwaukee: Marquette University Press, 2010. 234 p.

5. Friedman A. A. Dealing with Stress Under the Threat of Rocket Fire. Presented to the Jubilee Twentieth World Congress on Viktor Frankl's Logotherapy. Dallas, Texas, June 2015.

6. Defiant POW killed in viral video is named Hero of Ukraine. GMA News Online, March 13, 2023. Access mode: https://www.gmanetwork.com/news/topstories/world/863636/ defiant-pow-killed-in-viral-video-is-named-hero-of-ukraine/story.

7. Gotlib A. Letting go of familiar narratives as tragic optimism in the era of COVID-19. Journal of Medical Humanities, 2021, №42. PP. 81-101.

8. Millul G. Saying Yes to Life Despite Terrorism and Turmoil. Presented to the Twenty-First World Congress on Viktor Frankl's Logotherapy. Dallas, Texas, June 2017.

9. "Russian Warship…Done!" Postage stamp released for circulation. Ukrposhta, May 23, 2022. Access mode: https://www.president.gov.ua/en/news/volodimir-zelenskij-pogasiv-poshtovu-marku-russkij-voyennij-75309.

10. The 10-year-old checkers champion winning hearts and money for Ukraine's army. Cable News Network (CNN), July 18, 2022. Access mode: https://www.cnn.com/2022/07/18/europe/ukraine-child-checkers-champion-intl/index.html.

11. The informal volunteer groups leading Ukraine's aid effort. The Guardian, July 1, 2022. Access mode: https://www.theguardian.com/world/2022/jul/01/the-informal-volunteer-groups-leading-ukraines-aid-effort.

12. These Ukrainian couples are getting married amidst the war with Russia. Grazia, September 3, 2022. Access mode: https://graziadaily.co.uk/life/in-the-news/couples-married-in-ukraine-during-war-with-russia.

13. Sreenivasan S, Smee D.E., Weinberger L. E. Moral injury: A meaning-based model for Iraq/Afghanistan combat veterans. The International Forum for Logotherapy, 2014, № 37. PP. 26-31.

14. Volunteers in Ukraine are so many they are told to wait. Euractiv News, February 28, 2022. Access mode: https://www.euractiv.com/section/europe-s-east/opinion/volunteers-in-ukraine-are-so-many-they-are-told-to-wait.

15. Wilson Olga. 2023. Access mode: https://www.olgawilsonart.com.

B. Schult
Bachelor Student in Life Sciences
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, Freiburg-im-Breisgau, Germany

THE RESEARCH RELATIONSHIP IN QUALITATIVE RESEARCH

Qualitative research methods are based on a research paradigm that is still relatively seldom used in comparison to its complementary and purely numerical quantitative 'sister' paradigm. Connected to this is a widely shared disapproval of qualitative research methods and a doubt about the scientific character of those. Whereas as many social sciences heavily build on qualitative approaches, such as discourse analysis, in psychology the still influential trend of the 1950s for cognitive-behavioral theories cemented the focus on quantitative methods over qualitative ones. One reason for this 'decision' might have been the fear of the non-acceptance of psychologists among the scientific community and the thereof resulting wish to establish 'Psychology' as a (natural) scientific discipline, grounded in reliable, numerical data. Despite this suppression of qualitative approaches after the mid of the last century, there is a growing crowd of psychologists who view the cut-out of qualitative aspects of experience as detrimental to the discipline and hope to fill this gap of relevance by including qualitative aspects back again into psychological research. This is what our course "Qualitative Research in Psychology: Historical Perspective and Credibility" within the DIMA project was about. To get an introduction into the methods and perspectives of qualitative researchers in psychology and to have room for discussion and initial first-hand experiences. In this final, reflective essay I will focus on the topic of the research relationship in qualitative interviewing (QI). My essay is mainly based on the information from the book "Interviewing for Qualitative Inquiry: A Relational Approach by Ruthellen Josselson" [1], mixed with my own thoughts and realizations from class discussions. My choice for the topic of the 'Research Relationship' is motivated by my experience of the most intense feeling of fascination and resonance while reading about the topic in comparison to other chapters.

For a general overview, quantitative research focuses on the number of predefined phenomena or categories of occurrences. Its general research question is: 'How often does X occur?'. Quantitative methods build heavily on statistics and mathematical analysis. The qualitative nature, semantics, or meaning of an experience is not of interest to quantitative methods. They are strictly speaking 'not existing' (even though the used categories can obviously only be formed on the basis of qualitative distinctions).

Qualitative research (QR) instead focuses on the meaning, originality, emotions and 'suchness' of experience. Its general research question is: "What is it like to experience X and what does this mean to you (the research subject)?" Whereas in quantitative methods the researcher would try to isolate himself[2] as much as possible to 'not flaw the statistic', in qualitative methods the 'researcher as a human being' is an indispensable component of the material collection and interpretation process, i.e. the research process in general. Thereby the positivistic ideal of the complete separation of object and observer that most quantitative methods are based on, is disregarded from the beginning in QR. In the example I will talk about in this essay, the qualitative interview setting, the intersubjectivity between interviewer and interviewee, i.e. the influence that both have on each other, for instance, is not something that should be eradicated but rather something that has to be acknowledged and mastered (in QR). In our pilot study, this was a relevant topic of discussion as we were in different role relationships with our participants, communicating through various channels and affecting the responses. In the interview setting, there is a relationship between two human beings with all its conscious and unconscious factors at play. In the following, I will focus on this relational aspect of qualitative interviewing and the most important aspects as they presented themselves to me over the course of reading the book and working in my seminar.

[2]For simplicity, I use only masculine pronouns. Obviously, all human beings are addressed.

There are nevertheless many aspects to qualitative interviewing that are important for a researcher to master to be able to conduct successful interviews, and that I will discuss in the following, but one of these is of particular significance and surprise in scientific setting: Empathy. Josselson describes empathy as a "highly attuned, focused, careful, attentive listening [1, p. 73] and as being "... a cognitive phenomenon (taking the perspective of another) as well as an affective one (vicariously feeling another's inner experience)" [1, p. 73]. In the research setting, empathy is key for developing trust between the two individuals therefore a necessary requirement when personal, meaningful stories are shared. It is surprising in the sense that this capacity for empathy is highly personal on the researcher's side and clearly exemplifies the relevance of character in QR (in contrast to quantitative research). On page 74 Josselson further elaborates on this aspect of empathy in the following words: "To be fully empathic, the interviewer must allow him- or herself to be emotionally touched, to resonate with the experience being narrated. At the same time, at the level of thought, the interviewer must ask him- or herself, "What have I understood from the interviewee's communication? What is the interviewee's point of view?"

This quote highlights an important challenge in the practice of empathy, i.e. the balancing act between being in an affective resonance with one's vis-à-vis and at the same time keeping track of the narrative/informational aspect of the story and one's research question. This challenge seems to need a lot of practice to master but also made me wonder about a number of things. First, is it really necessary to consciously monitor the course of the interview to at least some level (maybe to not lose connection to the research question)? Or is it possible that this 'meaningful conversation route' will emerge naturally without conscious supervision? And if it is not possible impossible to follow one's research question without keeping control of the conversation on some level, is a qualitative interview an ethical practicing about this because the empathy for the participant must be limited in this case (of need for control) and cannot be entirely, and that means that to some extent real, full empathic connection is prevented for the questionable aims of the research. In this case, the participant would have to be treated as a means to one's own cause to at least some level, something to which some philosophers, such as Immanuel Kante, would refer as 'inhumane'. If that would be so, this circle so, this circumstance would conflict with main aspects of good qualitative interviewing, i.e. humanity: "The basic principle of interviewing is that you are human first, and the research relationship is a human relationship" [1, p. 92]. Even though this issue is not settled in my mind yet, it resembles an unpleasant stain on the impression of qualitative interviewing (and research), at least in my head.

Josselson emphasizes a few other character traits that are necessary for a yielding research relationship and again highlights the importance of maturity of character for a qualitative researcher. These traits are for example, an openness and curiosity for new information and perspectives, as well as the ability to put oneself into a mental state of 'not-knowing'. Josselson puts it this way: "Our default position is not understanding. The less we think we know, the more we are likely to investigate" [1, p. 73]. It is not an easy task to restrain from the temptation of the illusion of knowing, especially in the position of researchers whose role is often associated with the idea of 'knowing lots of things' and much of many researchers' identity is built on the idea of knowledge. To put that aside and allow oneself to be naïve, to be like a child again, reminded me of the ability for wonder, which is often discussed as the fundamental prerequisite for any philosophical inquiry and real learning process. Looking at it this way, a human being might actually only start to be able to be a real researcher (or philosopher) when he has fully accepted his own not-knowing of the world (/truth). This aspect (as openness and curiosity as well) seems to be a fundamental demand on the side of every researcher and surpasses the border of only qualitative interviewing into all fields of science. Unfortunately, this attitude is rarely found in many disciplines to full extent, especially in situations where scientists and scholars are approached as experts on specific matters by public institutions.

Apart from these general character traits that are necessary for all kinds of scientific inquiry, Josselson also discusses some aspects which are of particular relevance for qualitative interviewing. The author describes QI as a continuous, developing process in which the researcher ongoingly switches between getting in contact with the interviewee, losing the contact and regaining it again [1, p. 86]. I am wondering here whether these interruptions, by shifts to the cognitive metalevel of the

interview for instance, are necessary or rather possibly avoidable as discussed above. Clearly, the relationship between interviewer and interviewee is something that develops and changes over the time of the conversation, yet I find it interesting that it remains to be not spoken about unless necessary. At least this is how Josselson differentiates between the relationship and roles of the researcher in QI in comparison to psychotherapy: “Unlike psychotherapy, the research relationship is not itself a focus for discussion unless it is hindering a free flow of thoughts and associations in the interview” [1, p. 95]. Another aspect to this is what Josselson describes on the next page in her book: “In psychotherapy, the patient (client) comes to the therapist for help; in research, the researcher comes to the participant for help” [1, p. 96]. I find this distinction fascinating and really important. Two aspects are especially important to me here. First, the fact that the researcher perceives himself as asking for help of the participant might resolve the ethical issue of the participant as mere means to the researchers ends as discussed above by inserting the aspect of volunteering (which I am not sure of whether it resolves the problem). Second, it brings in discussion the topic of aims in general. A serious discussion we had in class after my presentation about psychoanalytic methods in QR for example revolved around this very question of whether the methods of qualitative research are actually fitting its aims (gaining knowledge by studying others’ experiences and making this knowledge accessible to again other people). I would argue for instance that the fundamental problem of the insufficiency of interpretation (experiences are not transferable) strongly questions the whole endeavour of current scientific methods (or at least their aims), whereas in the psychotherapeutic setting the problem is solved by connecting the act of understanding always to the goal of (the patient) understanding himself. In my opinion, there should therefore be a much wider debate about the meaningfulness of current scientific procedures or at least their limits (which might make them senseless in the end).

The above described very personal setting of a QI also presents special demands on the ability of the researcher to deal with strong emotions in the course of interview. These strong emotional responses of participants urge the researcher for a sharp awareness and presence in the moment as much as remaining in a mindset of acceptance and non-judgemental neutrality. Here the above discussed problem of cognitive control vs. affective empathy comes at play again. “We must stay fully in the present moment, undistracted by the outside world or by what we might say next” [1, p. 74]. Particularly the aspect of ‘not to think about what to say next’ stands in conflict with the idea of remaining cognitive control over the situation (by thinking about how to lead the conversation and thereby by what to say). It seems to me that the idea of empathy or of awareness that Josselson describes here is not well enough thought through yet. Nevertheless, to bring these dimensions of presence, acceptance, non-judgemental neutrality together Josselson uses Bion’s term containment described on page 75: “One of your primary tasks as the interviewer is [...] “containment”—holding, absorbing, and staying present with feelings. It has the sense of “I can feel this with you,” without having to get rid of the feeling” [1, p. 75]. This idea of containment presented here stood out for me and was one of the parts of the reading that kept me thinking the most. Not necessarily because of the relevance for the interviewing process itself but rather because I saw a relevance and connection to my own everyday life. This idea of feeling with someone without the need to get rid of the feeling connects also to another common issue that Josselson talks about, namely the fact that often when students complain about an interviewee not elaborating on something it was them who was afraid of talking about the issue. Both of these examples or aspects stood out to me and seem to have some relevance for my own personal life, probably referring to situations where I myself was or am not able to hold or ‘contain’ the emotions of the moment and thereby shutting down a situation or emotional connection that I am unconsciously not able to deal with but might blame them on the other person. I think these moments of personal reflection and relevance are what is most valuable about the whole reading in total. In contrast, the descriptions of ‘what to say’ and ‘what not to say’ seem useful at superficial look, but in my opinion, they bear witness to a pedagogic approach that is actually detrimental to the learning process of the student. These ideas of right and wrong diminish the self-confidence of the student that would otherwise have a chance to grow when the student is realizing that he will say the right things naturally and authentically more and more without forcing it by only focussing on his ‘inner voice/feeling’ without conscious reflection about good and bad phrases. On the other hand, the idea of good and bad phrases is based on the questionable idea of

meaning strictly fixed to arbitrary symbolic languages which is not very tenable from a linguistic, philosophical point of view. Finally, this approach of good and bad phrases is not consistent with advice that is given at other parts of the book (as described above with the awareness aspect) and thereby questionable or useless as it does not provide the clarity to the reader that the author seems to aim at.

To put it in a nutshell, the qualitative method of interviewing might offer in depth information on participants' emotions and meaning-making processes that quantitative methods are unable to provide, yet this method demands the researcher for a high degree of personal maturity and experience to be able to successfully navigate through strong emotional passages and not lose track of his research aim. At the same time, the overall meaningfulness of the current scientific approach in general might be in question due to the fundamental epistemological problem of interpretation (that is not resolved by grounding or other approaches) and a wider debate about this issue is necessary. Ruthellen Josselson achieves in her book a relatable discussion of relevant aspects of the practice of qualitative interviewing but finally fails on a pedagogical level by not being able to provide a consistent, uncompromisingly inspiring guide to the essence of qualitative interviewing and its relational laws.

References

Josselson, R. (2013). Interviewing for Qualitative Inquiry: A Relational Approach. Guilford Press.

E. S. Shevtsova
Bachelor Student, 4th year of study,
Specialty 053 "Psychology"
Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS

Combat and operational stress reactions are standard reactions to the abnormal stress of combat operations. There are methods of dealing with combat and operational stress, among them.

First of all, make sure that person is no hidden physical injury or damage. Single injuries and illnesses cause behavioural changes, and their symptoms may resemble signs of combat stress (head trauma, contusions, gas inhalation, hypoglycemia, fever, poisoning, dehydration, etc.).

It cannot demand that a person regain consciousness immediately, as long as the fighter's emotions are very intense, and emotional disorders should be taken very seriously.

Next, distribute the affected soldiers according to the severity of their stress reactions:

– *Mild stress* is defined by anxiety, indecision, irritability, complaints, forgetfulness, crying, nightmares, inability to concentrate, anger, and loss of confidence.

– *Severe stress* – talking so fast, arguing, acting rashly, losing fragments of memory, not reacting to danger, stuttering, not being able to speak at all; seeing or hearing things that do not exist, insomnia, nightmares, emotional swings, social isolation, apathy, etc [1].

In case of mild stress, a person who assists has to use *self-help and help from friends* in this way:

1. Continue to fulfil their duties.
2. Staying calm at all times, setting goals and monitoring their implementation.
3. Need to convey to the serviceman that their organism's reaction is normal.
4. Constantly supply the victim with information about the current situation and support.
5. Involve the victim in various activities through physical activity.
6. Make sure that a servicemember who is under stress maintains personal hygiene.
7. Provide the soldier with food and the opportunity to rest.
8. Let him/her express all his/her feelings [3].

In case of mild stress, if possible, provide rehabilitation (at least 3 days), as well as the

following things:

- Do your best to keep the victim under control.
- The soldier should not be left alone, there should always be a familiar person with them.
- The soldier should be examined by medical personnel.

The *principles of combatants' rehabilitation* experiencing combat stress are covering:

- *Shortness*, which means that the rest and recovery should not last more than 1-3 days.
- *Urgency* – provide emergency care as soon as symptoms of stress appear.
- *Organization* – it is necessary to ensure that servicemen with stress reactions stay together for mutual support.
- *Contact* – a serviceman experiencing combat stress is reassured if thinks of themself as a fighter, not a patient.
- *Expectations* – the soldier must be reassured that they have an adequate reaction to stress.
- *Proximity* – maximize the proximity of the place of care to the place of military operations.
- *Simplicity* – short-term and simple methods to restore physical and emotional health [2].

There are manners *to help reduce combat stress* namely:

1. Combat activity has to comply with laws, tasks and goals.
2. Supporting and personifying our soldiers.
3. The command must set an example of behaviour in stressful situations.
4. If unworthy behaviour is present, it is necessary to provide timely punishment.

What should a commander do *to prevent combat fatigue*?

- Teach stress management, and inspire their subordinates.
- Test each soldier to memorize several stress relief techniques.

It is advisable to practice the *technique of "letting off steam"* which should be conducted once a week by someone from the unit. It includes the following items:

- We gather people from the unit for a while, providing them with food;
- We give them an opportunity to communicate with each other, expressing gratitude for completing tasks;
- We recognize the defeats of the members of the unit who were killed or wounded so that there is no reason for gossip. We say everything openly and transparently.
- We give specific information to the unit about where they will be resting and have a conversation about further plans [4].

Methods of psychological adaptation to stress should be included in the training activities of military personnel and practised from time to time. Stress management techniques include breathing practices, cognitive exercises and ones for muscle relaxation.

References

5. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: методичні рекомендації. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 147 с.

6. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою: посібник. Львів: Видавництво «Астролябія», 2017. 352 с.

7. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ: Stabilization Support Services, 2017. 183 с.

8. Ленсіоні П. Перевага. У чому сила корпоративної культури. Київ: Наш формат, 2017. 220 с.

Academic advisor: Lavrentieva O. O., doctor of pedagogical sciences, professor

А. О. Аввакумова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ДОСВІД ПРОЖИВАННЯ ВІЙНИ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Важко переоцінити актуальність війни на сьогоднішній день та важливість її впливу на соціум. Під час воєнного стану в країні, жодна особа не залишається захищеною від жаху бойових дій, жодна психіка не готова до тієї кількості болю та страждань. Кожний переживає кризу війни по-своєму, відштовхуючись від свого досвіду, стану психіки, психологічної стійкості, опор та ресурсів [1]. Криза війни, з точки зору психології, має серйозний вплив на психічний стан людини та її благополуччя. Людина, яка живе або жила у зоні конфлікту, може проживати почуття страху, тривоги, неспокою. Звичний спосіб життя, який був до війни, втрачає свою актуальність та постає питання щодо «нового» майбутнього, плани на яке вкрай складно побудувати.

Молодий вік – це особливий час у житті кожної людини. Час, коли світ відкривається по-новому, час ризиків, новизни, змін, випробувань та пошуку себе. Юнаки та війна стикаються на питанні будування планів, так як перші до цього прагнуть, а друга, в багатьох випадках, не дає їм реалізуватися або, як мінімум, ускладнює цей процес.

Важливими особливостями психіки осіб юнацького віку в нормальних умовах є розвиток самоідентифікації, розвиток відповідальності та самостійності, емоціна нестабільність, стрес та депресія. Розвиток данних особливостей вкрай ускладнюється з появою ненормальних умов – війни. Складність проживання війни відповідає найкращому, що може бути в молодості – свободі. Війна та свобода – це суперечні питання, з одного боку навіть полярні речі. Саме тому, проживати воєнний конфлікт в юнацькому віці дуже складно та тяжко. Це питання, як і його суб'єкти, потребують вивчення. Особливу тривогу викликає тягар психічних розладів, які є наслідком зневаги, жорстокого поводження та експлуатації. Добре задокументовано, що існують відмінності між психічним здоров'ям дітей і молоді, які постраждали від війни, і населення в цілому [2].

Через недосвіченість українських психологів у темі війни та молоді під час війни, важливо досоліджувати цю тему не тільки з загального масштабу, а й у деталях індивідуального досвіду. Індивідуальне розглядання випадків дає нам великий пласт роботи для дослідження. Якісне дослідження дає можливість заглибитися та зосередитися на важливих аспектах, що можуть бути малопомітними в кількісному дослідженні.

У ході емпіричного дослідження-інтерв'ювання молоді 18-25 років було виявлено збільшену швидкість сепарації, посилення самостійності та автономії. Для багатьох ці теми вийшли на передній план через відповідальність за своє життя. Зокрема, це самостійні переїзди до інших міст та країн, самостійне фінансування свого життя. І хоча дані дії і так притаманні вищезгаданому віку, нові умови війни підштовхнули багатьох до цього кроку і посилили рішучість, навіть тих, у чиї найближчі життєві плани це не входило.

Загострення теми «життя та смерті» підштовхнуло багатьох цінувати моменти, які є тут и зараз. Таке, ніби банальне, твердження висловила більша частина респондентів. З тієї ж причини також виділяють зростання цінності близьких людей, зокрема сім'ї. Безпека рідних та самого себе справді стає чи на нейперше місце цінностей. Окремо важливо виділити цінність молодших сиблінгів та домашніх тварин. Такі випадки можна визначити як «синдром батьківської заміни». Феномен «заміни» одного з батьків або хвилююче відчуття відповідальності за молодших сиблінгів можна віднести до норми, адже травмуючий досвід кризи війни вимушує юнаків задатися питанням безпеки рідних та, через неконтроль, почувати себе тривожно в цій ситуації. В окремих ситуаціях це супроводжується повною заміною одного з батьків (наприклад, під час виїзду з країни з мамою та однорічним сиблінгом). В інших випадках – це неяскраво виявлений синдром, де у батьків рівень відповідальності не зменшується, а в старших братів та сестер значно збільшується.

Абстрактна тривога перед невідомим майбутнім стала більш свідомою та набула форм конкретних страхів, зазвичай, смерті близьких та своєї смерті. Усі респонденти, що давали інтерв'ю, на запитання «Ти почуваєш себе в цій війні дитиною чи дорослим?» позначили свою позицію дорослого.

Війна точно придшвидшила дорослішання молоді України. Це має два боки. З однієї сторони – це великі травми, стрес, депресії, ПТСР та багато інших порушень психіки. З іншої сторони – успішне подолання кризової ситуації може призвести людину до позитивного досвіду. Якщо сприйняти війну як особистий виклик – то можна з об'єкта перетворитися на суб'єкта події та перегорнути стрес собі на користь. Конфлікти, війни та насильство завдають шкоди майбутньому молоді та надзвичайно ускладнюють її розвиток і розширення можливостей. Тим не менш, навіть працюючи проти цих грізних обмежень, молоді люди є агентами. Вони можуть бути стійкими та винахідливими, вони можуть знайти способи допомогти відновити свої громади, і, роблячи це, можуть знайти задоволення, розвиваючись і наділяючи себе конструктивними можливостями [3].

Список використаних джерел

1. Зазимко О., Шиловська О. Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 21 с.

2. Living trough war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. International review of the Red Cross, 2019. Access mode: https://international-review.icrc.org/articles/living-through-war-mental-health-children-and-youth-conflict-affected-areas7.

3. The effects on Youth of War and Violent Conflict. International review of the red cross, 2014. Access mode: https://arab-hdr.org/wp-content/uploads/2020/11/adhr-report-2018-chapter-6.pdf.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

А. П. Авраменко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПИ

Враховуючи що, постійні зміни зовнішніх факторів, конкурентне середовище, спрямованість на досягнення результатів висувають неабиякі вимоги до груп людей, задіяних у одному або декількох проектах, та їх спроможності відповідати на ці виклики стає актуальним та важливою задачею розробка інтерактивних методів навчання, таких як тренінг. Вирішивши цю задачу та впровадивши у групі, це дає змогу досягати поставлених цілей, виявляти більшу злагодженість, успішно діяти в складних ситуаціях, розкриваючи потенціал групи.

Створити неформальне, невимушене спілкування учасників тренінгу, яке відкриває групі безліч варіантів розв'язання проблеми, сприяє розвитку групової динаміки, міжособистісних взаємин і норм, заради якої вона зібралася або була сформована, є основною метою тренінгу [1]. Феномен тренінгу насамперед у тому, що він відповідає вимогам сучасного життя, яке насичене різними суспільними проблемами [5].

Важливо зазначити, що ключовими моментами тренінгів є:

усвідомлювати себе у просторі та знати, що відбувається навколо нас.

- довіряти собі та членам групи на шляху до досягнення бажаного результату.
- бути відповідальним по відношенню до себе, своїх дій та дії команди [3].

Принципи, якими керується в своїй роботі ведучий тренінгів:

- не знецінювати досвід учасників;

- вірити у спроможності людини: ведучий вірить, що всі люди мають набагато більші здібності, ніж вони виявляють у своєму повсякденному житті;

- не нав'язувати свою особисту думку, давати лише техніки та можливості спробувати, також важливо обговорювати результат «на рівних»;

- давати якісний зворотній зв'язок, щоб не порушити самооцінку учасників;

- надавати аргументи відповідності задачам та прагматичності;

- підтримувати принцип єдності і взаємозв'язку: позитивні результати в одній сфері діяльності призводять до досягнення успіхів в інших [4].

Основними формами проведення групових тренінгів є мозковий штурм та гра.

Усвідомлюючи цілі гри, ресурси, можливості і способи їх досягнення, прийняття відповідальності за їх реалізацію учасники проживають аналогію реальної ситуації та здобувають вміння взаємодії у своїй групі [2]. Тому як особливий стиль взаємодії, тренінг розвивається передусім у бізнес-проектах, управлінні та спорті. Ефективність тренінгів зумовлена бажання групи розвиватись та бажанням і потенціалом кожного з учасників.

З'єднання компетентного ведучого з налаштованою на результат групою найімовірніше дасть бажаний ефект. Зрозуміти залежність роботи команди у реальному житті та проведення тренінгів доволі складно, якщо тренінг був спрямований на командну роботу [6].

Питання доведення ефективності тренінгу та побудова систем оцінки ефективності є дуже важливою та цікавою для всіх учасників процесу. Сьогодні вихідною для побудови систем оцінки ефективності навчання є модель Кіркпатріка (Donald Kirkpatrick), запропонована автором ще в 1959 р. Дослідник виділяє чотири рівні оцінки.

Рівень реакцій. Мотивація до навчання є критичним чинником його успішності – люди вчаться краще, коли вони позитивно ставляться до цілей і самої ситуації навчання, і навіть до тренера. На цьому рівні фіксуються суб'єктивні думки, судження та оцінки учасників тренінгу. Оцінюватися може як тренінг загалом, і його окремі частини та аспекти.

Рівень засвоєння. При розробці програми тренінгу ставляться реальні прагматичні цілі – допомогти людям підвищити результативність діяльності на робочому місці чи освоїти нові технології. Тому на рівні засвоєння оцінюється, наскільки вдосконалилися знання, розвинулися вміння та змінилися настанови учасників, що вони зможуть використати на своєму робочому місці.

Рівень поведінки. Мета тренінгу – допомогти учасникам удосконалити знання та навички для того, щоб краще виконувати свою роботу (на рівні корпоративних стандартів) чи освоїти нову технологію. Говорячи про «поведінку», Крикпатрік насамперед мав на увазі результати поведінки на робочому місці, тобто практичність. Тому на даному рівні важливо оцінити практичні результати тренінгу: чи використовуються/реалізуються набуті учасниками знання, уміння та установки у робочих ситуаціях (на відміну від навчальних) та наскільки ефективно вони використовуються в рамках професійної діяльності.

Рівень результатів. Компанія вкладає гроші в навчання своїх співробітників для того, щоб провести певні зміни: підвищити продуктивність праці, знизити витрати, освоїти нову продукцію, впровадити нове обладнання та технології тощо. Тому необхідно оцінити вплив результатів навчання на діяльність усієї організації. Це також фінальна оцінка тренінгу загалом [7].

Важливо дивитись на розвиток групи в динаміці за якийсь тривалий період. Повною мірою ефект тренінгу з'ясовуватиметься пізніше, коли учасники застосовуватимуть набуті знання та зміни в практиці, в роботі над спільними проектами та повсякденному реальному житті.

Підсумовуючи все вище зазначене та спираючись на власний досвід, можна зробити висновок щодо ефективності та результативності застосування психологічного тренінгу з персоналом в організаціях. Досить часто бажаний і очікуваний ефект не може бути досягнутий через відсутність бажання змінюватися в керівництві підприємства. Тоді співробітникам, які були на тренінгу, просто не вдається реалізувати нові знання та вміння. Така ситуація призводить до неоднозначності оцінки ефективності тренінгу як із боку замовника, так і з боку співробітників. Перші вважають, що даремно витратили гроші, а другі

не бачать сенсу відвідувати тренінги або інші види навчання, якщо немає можливості реалізації цих знань і умінь. Часом це закінчується звільненням співробітника в пошуках кращої реалізації себе.

Отже, тренінг наразі є затребуваною технологією для підвищення ефективності груп людей, які прагнуть розвинути свої здібності та досягти синергії, а через це бажаного успіху.

Список використаних джерел

1. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування. Практична психологія та соціальна робота, 2004, № 4. С. 70-77.

2. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. Соціальна педагогіка: теорія та практика, 2004, № 1. С. 22-28.

3. Електронний репозитарій ДВНЗ "УжНУ". Спосіб доступу: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib.

4. Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України. Спосіб доступу: http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3596.

5 . Модульне середовище для навчання. 2012. Спосіб доступу: http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3596.

6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

7. Sethi J. Measuring the ROI of Training Programs. 2017. Спосіб доступу: https://www.management.com.ua/be/be423.html.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Ю. Ю. Анданченко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ҐЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ

Ґендерна ідентичність – це важливий аспект самосвідомості людини, який формує її поведінку, ставлення та соціальну взаємодію. Це складний феномен, на який впливає ціла низка факторів, включаючи біологію, генетику та соціалізацію. Однак дослідження постійно демонструють, що сімейний контекст, зокрема, ставлення та поведінка батьків, відіграють вирішальну роль у формуванні розуміння дітьми ґендерних ролей і норм [1].

Вплив батьків на розвиток ґендерної ідентичності дітей широко вивчається в психології. Дослідники вивчали різні способи, якими батьки соціалізують своїх дітей до ґендерних ролей і норм, і як цей процес впливає на ґендерний розвиток дітей. У цій роботі ми обговоримо різні аспекти впливу батьків на ґендерну ідентичність дітей та дослідимо, як батьки можуть сприяти більшій гнучкості та відкритості ґендерної ідентичності своїх дітей.

Одним із найважливіших способів впливу батьків на ґендерну ідентичність своїх дітей є їхнє ставлення до ґендеру. Батьки, які дотримуються традиційних ґендерних ролей і стереотипів, можуть передати ці переконання своїм дітям, що може обмежити їхнє дослідження нетрадиційних ґендерних ролей. І навпаки, батьки, які висловлюють більш егалітарні погляди на ґендер і надають своїм дітям різноманітний ґендерний досвід, можуть сприяти більшій гнучкості та відкритості ґендерної ідентичності своїх дітей.

Дослідження показали, що діти, які зростають у сім’ях, де наголошується на традиційних ґендерних ролях, з більшою ймовірністю перейматимуть подібні погляди та поведінку. Наприклад, хлопчики, які виховуються в сім’ях, де їхні батьки демонструють стереотипно маскулінну поведінку, уникають вираження емоцій, з більшою ймовірністю переймуть подібну поведінку. Аналогічно, дівчатка, які ростуть у сім’ях, де їхні матері

виконують усю хатню роботу і демонструють стереотипно жіночу поведінку, з більшою ймовірністю перейматимуть подібну форму поведінки.

З іншого боку, діти, які ростуть у сім'ях, де гендерні ролі є більш мінливими, з більшою ймовірністю переймуть більш гнучке ставлення до ґендеру. Наприклад, діти, які зростають у сім'ях, де батьки займаються домашніми справами і відкрито висловлюють свої емоції, мають більше шансів розвинути більш гнучке ставлення до ґендерних ролей.

Батьки також виступають рольовими моделями ґендерної ідентичності для своїх дітей, моделюючи поведінку та ставлення, які формують сприйняття ґендеру їхніми дітьми. Дослідження показали, що діти, які зростають у сім'ях, де демонструються жорсткі ґендерні стереотипи, з більшою ймовірністю перейматимуть подібні погляди та поведінку [4]. І навпаки, діти, які зростають у сім'ях, де ґендерні ролі є більш гнучкими, мають більше шансів розвинути ширший погляд на ґендер.

Одним із способів, у який батьки моделюють ґендерну ідентичність, є їхня професійна діяльність. Наприклад, батьки, які працюють у традиційно чоловічих сферах, таких як інженерія чи фінанси, можуть заохочувати своїх синів до подібної кар'єри. Так само батьки, які працюють у традиційно жіночих сферах, таких як медсестринство чи освіта, можуть заохочувати своїх доньок до подібної кар'єри [2].

Батьки також можуть моделювати ґендерну ідентичність своєю поведінкою по відношенню до дітей. Наприклад, батьки, які грубо граються зі своїми синами, можуть заохочувати їх до більш маскулінної поведінки. І навпаки, батьки, які проявляють більше турботи про своїх синів, можуть заохочувати їх до більш жіночної поведінки.

Ще один спосіб, у який батьки впливають на ґендерну ідентичність своїх дітей, – це повідомлення, які вони передають про ґендер. Діти можуть засвоювати повідомлення батьків про ґендер і розвивати ґендерні схеми, які є когнітивними структурами, що організовують інформацію про ґендер і керують поведінкою дітей.

Наприклад, якщо батьки постійно говорять, що хлопчики мають бути агресивними, а дівчатка – турботливими. В такому випадку діти можуть перейняти ці очікування і відповідно обмежити свій діапазон поведінки. І навпаки, батьки, які передають більш гнучкі повідомлення про ґендер, можуть заохочувати своїх дітей досліджувати ширший діапазон поведінки.

Ще один спосіб, у який батьки можуть формувати ґендерну ідентичність своїх дітей, – це іграшки та ігри, які вони їм пропонують. Дитячі іграшки часто мають ґендерну приналежність: ляльки та рожеві іграшки асоціюються з дівчатками, а вантажівки та сині іграшки - з хлопчиками. Коли батьки дають дітям іграшки, які відповідають традиційним ґендерним ролям, вони зміцнюють ґендерні норми та обмежують дослідження дітьми іншого ґендерного досвіду.

Дослідження показали [3], що ґендерні іграшки та ігри можуть обмежувати творчі здібності дітей та їхні навички вирішення проблем. Коли дітей обмежують іграшками та видами діяльності, які стереотипно асоціюються з їхньою статтю, вони не можуть отримати різноманітний досвід, який сприяє когнітивному розвитку. Наприклад, дівчатка, яким дають лише ляльки та чайні сервізи, можуть втратити можливість розвивати навички просторового мислення і не брати участь у заходах, пов'язаних зі STEM (STEM означає науку, технологію, інженерію та математику (Science, Technology, Engineering, and Mathematics)). Так само хлопчики, яким дають лише вантажівки та конструктори, можуть не розвивати свій емоційний інтелект і не брати участь у заходах, що сприяють розвитку креативності [2].

Батьки можуть сприяти ґендерній гнучкості, надаючи своїм дітям різноманітні іграшки та види діяльності, які дозволяють їм досліджувати різноманітні інтереси та досвід. Це можуть бути іграшки та види діяльності, які зазвичай асоціюються з протилежною статтю або є гендерно нейтральними. Забезпечуючи дітей різноманітними іграшками та іграми, батьки можуть сприяти розвитку креативності, навичок вирішення проблем та загального когнітивного розвитку.

Ще один спосіб, як батьки можуть сприяти гендерній гнучкості, – це створення безпечного і сприятливого середовища для дітей, де вони можуть досліджувати свою ґендерну ідентичність. Діти, які не відповідають традиційним гендерним ролям, можуть зазнавати

дискримінації та неприйняття з боку однолітків, що може призвести до негативних психологічних наслідків. Створюючи безпечне та сприятливе середовище для дослідження ґендерної ідентичності своїх дітей, батьки можуть допомогти пом'якшити ці негативні наслідки.

Один із способів, як батьки можуть створити безпечне і сприятливе середовище, – це активно прислухатися до своїх дітей і поважати їхню ґендерну ідентичність. Це може включати використання бажаних займенників та імен своїх дітей і підтримку їхніх рішень щодо гендерного самовираження. Батькам важливо розуміти, що ґендерна ідентичність може бути мінливою і що їхні діти можуть досліджувати різні варіанти ґендерного самовираження протягом усього життя [3].

Батьки також можуть сприяти ґендерному розмаїттю та прийняттю, розповідаючи собі та своїм дітям про досвід людей, які не відповідають традиційним ґендерним ролям. Це може включати читання книг або перегляд фільмів, які демонструють різноманітне ґендерне самовираження, відвідування прайдів та інших зустрічей ЛГБТК+, а також відкрите і чесне обговорення гендерних тем зі своїми дітьми.

Окрім батьків, інші агенти соціалізації, такі як однолітки, вчителі та засоби масової інформації, також можуть формувати ґендерну ідентичність дітей. Однолітки відіграють важливу роль у формуванні розуміння дітьми ґендерних ролей та очікувань. Діти, які не відповідають традиційним гендерним ролям, можуть зазнавати знущань і неприйняття з боку однолітків, що може призвести до негативних психологічних наслідків. Важливо, щоб батьки заохочували своїх дітей сприймати інших, які не відповідають традиційним гендерним ролям, і навчали їх, як правильно реагувати на знущання та дискримінацію.

Вчителі також можуть формувати у дітей розуміння ґендерних ролей та очікувань. Вчителі, які моделюють гнучкі ґендерні ролі та надають різноманітний ґендерний досвід у класі, можуть сприяти більшій відкритості та прийняттю нетрадиційних форм ґендерного самовираження. Важливо, щоб вчителі усвідомлювали власні упередження та активно сприяли гендерному розмаїттю та прийняттю в класі [4].

Засоби масової інформації також можуть відігравати значну роль у формуванні розуміння дітьми гендерних ролей та очікувань. Діти мають доступ до широкого спектру засобів масової інформації, включаючи телевізійні шоу, фільми та соціальні мережі, які можуть зміцнювати або кидати виклик традиційним ґендерним ролям і стереотипам. Батькам важливо стежити за тим, як їхні діти споживають медіа, і надавати їм різноманітний медіа-досвід, який сприяє гендерному розмаїттю та прийняттю [5].

Отже, в результаті змістовного аналізу наукової літератури, присвяченої проблемам формування ґендерної ідентичності дітей, можна зробити наступні висновки:

1. Ґендерна ідентичність – це складний аспект людської ідентичності, який формується під впливом низки біологічних, соціальних і культурних чинників.

2. Хоча генетика та біологія можуть відігравати певну роль у формуванні ґендерної ідентичності, процес соціалізації, особливо в сімейному контексті, є вирішальним фактором у формуванні розуміння дітьми ґендерних ролей та норм.

3. Батьки, вихователі та педагоги відіграють значну роль у формуванні ґендерної ідентичності дітей через свої погляди, переконання та поведінку.

4. Створюючи сприятливе середовище та відстоюючи права і благополуччя дітей, ми можемо сприяти формуванню більш інклюзивного та толерантного суспільства для людей з різноманітною ґендерною ідентичністю.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. Guidelines for Psychological Practice with Transgender and Gender Nonconforming People. American Psychologist, 2015, Vol. 70 (9). PP. 832-864.

2. Fausto-Sterling A. Sex/Gender: Biology in a Social World. New York: Routledge, 2012. 320 pages.

3. Halpern D. F. Sex Differences in Cognitive Abilities (4th ed.). New York: Psychology Press, 2012. 503 p.

4. Kerr B. A. Parenting Practices and Gender Identity. Journal of Gender Studies, 2014, Vol. 23 (2). PP. 125-139.

5. Lombardi E. L., Wilchins R. A., Priesing D., Malouf D. Gender Violence: Transgender Experiences with Violence and Discrimination. Journal of Homosexuality, 2002, Vol. 42 (1). PP. 89-101.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

В. С. Антонюк
бакалавр, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

АДАПТАЦІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Психологічна допомога та реабілітація Героїв Збройних Сил України вкрай важка. Можливо, мені так здалося через відсутність досвіду роботи психотерапевтом та роботи з такими травмами взагалі.

Я спілкуюся з військовими в лікарні, тому бачу не тільки їх психологічні травми, але й фізичні. Ці травми інші, їх видно зразу, але навіть тоді наші Герої не падають духом. В цій роботі я розповім все, що вже дізналася про терапію з військовими, а також все що я відчуваю поряд з ними. І поділюся своїми історіями про них.

Коли я йду по лікарні, і зустрічаюся поглядами з військовими, то відчуваю стільки болю та жаги до смерті Росії. Ці люди бачили найстрашніші картини в цьому світі, і вони є капсулами, які в собі це тримають. Але наше завдання дати зрозуміти військовим, що капсула буде розчинятися, якщо виговорювати та ділиться з кимось цим. Вони не повинні витримувати це все самотужки. Для мене важливо бути їм опорою, і слухачем їх історій. Для мене честь бути поряд з ними в найважчі часи.

1. Симптоми і наслідки посттравматичного синдрому у колишніх військовослужбовців.

Симптоми та наслідки посттравматичного синдрому у наших Героїв дуже-дуже різні. Аналізуючи різні історії, військові, які служать ще з 2014 року мають інший психологічний стан. Він більш стабільний та перекривається гумором, в них було більше часу на адаптацію до постійного стресу. Також більш адаптовані їх сім'ї, тому з підтримкою, з тією сторони менше питань, але теж не завжди.

Найрозповсюдженіші симптоми посттравматичного синдрому:

-поганий сон (через постійні думки або кошмари)
-апатія
-антисоціальний стан
-агресивна поведінка
-флешбеки
-тривожний стан

Це саме ті симптоми, з якими стикалася я, розумію, що їх більше. Деякі симптоми можуть пройти самостійно, деякі тільки після стабілізації, а інші можуть лікуватися у психіатра. У нашій лікарні всіх військових відправляють до психіатра, звичайно деякі дуже незадоволені цим фактом.

Коли я пропоную себе як психотерапевта, то теж чую відмови. Ці відмови з різних причин, що я маленька, і недостатньо досвідчена, що вони не вважають себе "хворими". Також я думаю, що деякі не хочуть показувати свою слабкість в ці важкі моменти. Але я трошки обійшла цю систему і вирішила, що якщо військовий не хоче йти в терапію, то я пропоную розповісти свою історію військового. Мені чесно дуже цікаво це слухати, тому вирішила їх занотовувати, просто для себе. І більшість з захопленням, а хтось з сумом

розповідає свою історію. Звичайно, якщо я бачу, що я можу нашкодити людині таким спілкуванням, то не давлю і поважаю особистий простір.

Один із неприємних наслідків служби в ЗСУ, що сім'я не знає як підтримати, тому цей важливий зв'язок пропадає. На жаль, жінки не розуміють своїх чоловіків, хтось навіть називає "вбивцями". Від того звичайно страждають і діти. Відсутність батька або мами точно не додає щастя в дитячому житті. Я чула від військових, що немає сенсу спілкуватися з сім'єю, бо вони все одно не зрозуміють. Це важке питання, що військові проявляють агресію по відношенню до людей, які не були на фронті, і коли їм намагаються допомогти різними способами, психологічно чи фізично, реакція неочікувана. Але всі розуміють, чому вона така. Військові живуть з великим тягарем в голові, на душі і більшість не знає, що робити з цим всім. Я хочу розділяти з ними їх травми та горе, на жаль, не всі цього хочуть самі, але це поважні причини.

Наслідки посттравматичного синдрому руйнівні, але в нас є якісна психологічна допомога, просто дайте психотерапевтам надавати її.

2. Психологічна та медична реабілітація військовослужбовців-учасників військових конфліктів.

Через консультування в лікарні, можу розповісти всі деталі медичної та психологічної реабілітації. Я волонтерю в МКЛ№4, в м. Дніпро, це багатопрофільна велика лікарня, тому абсолютно у кожному відділенні лежать військові. Всі лікарі надають якісну медичну допомогу, щоб покращити майбутнє життя нашим Героям. Я працюю в реабілітаційному відділені, де разом з фізичними та ерготерапевтами відновлюю духовне та фізичне тіло військових. Тому іноді разом з ними я вчусь наново ходити, їсти, відчувати радість, адаптуватися до протезів або візків, а також мислити.

Зараз в терапії я маю військового, який зістрибнув з БТР, разом з усім спорядженням на спині. Спина не витримала і отримала забій спинного мозку. Але вже через місяць військовий встав з візка і почав ходити сам. Я була поряд з ним в той момент, і це було неймовірне почуття, переживати з ним це досягнення. Ми разом посміхаємось та радіємо за нього, тому що це дійсно вражаючий прогрес. Я дуже пишаюся, що маю можливість бути поряд як в позитивні, так і в моменти суму, через спогади жахливих подій, які йому довелося пережити. І кожен раз нагадую, що я поряд, та він тут у безпеці. Також ми разом малюємо та багато спілкуємося. Застосовуємо техніки стабілізації, вчимося правильно дихати і аналізувати свій стан.

3. Методи соціальної роботи з учасниками військових конфліктів та їх психосоціальної адаптації до умов мирного життя.

Коли я помічаю військового у нашому відділенні, я відчуваю потребу у швидкому прояві емпатії, тому починаю наше знайомтсво на фізіо- або ерготерапії – це налаштовує клієнта на продуктивну комунікацію.

Моє знайомство з військовим, з яким ми вчилися ходити, почалося з боксу. Я принесла з дому боксерські рукавички та "лапи", це зручно і дієво для відпрацювання балансу, при спінальній травмі. Також це дозволяє звільнитися від зайвого стресу та агресії.

Якось мене покликав фізіотерапевт і запропонував подивитися, з якою швидкістю втомлюються м'язи спини. Я принесла рукавички, але військовий не одразу зрозумів, для чого і й почав сміятися "в сенсі?". Він і уявити не міг, що на першому занятті буде сидячі боксувати та ще й з психологом.

Посмішку цього військового я запам'ятаю на все життя. У нашому відділенні 16 ліжок, і в залі фізіотерапії всі працюють одночасно. Тому військові можуть спілкуватися з побратимами та іншими пацієнтами, які лікуються у нашому відділенні. У них є шанс розповідати свої історії різним людям, таким чином адаптовуватися до умов мирного життя. Я обговорюю з військовими їх життя, а також їх плани на майбутнє. Військові багато курять, і для цього їм потрібно спускатися з нашого відділення на вулицю, і там вони теж зустрічають різних людей та спілкуються. Значна кількість військових не розуміє як жити в умовах цивільного життя, більшість постійно ходить в військовому одязі, бо це їх психологічний захист від світу.

Але пройде час, та гарна психологічна підтримка допоможе їм повернутися до мирного життя. Ходити у кафе, у кіно та жити вільно незалежно від таких жахливих спогадів.

У військових після довгої травматизації страждає ідентичність. Я-минуле дуже відрізняється від я-теперішнього, деформується ставлення до себе та оточуючих. Тому в адаптацію себе нового входить пізнання своїх емоцій та розуміння їх у різних ситуаціях. Розмови про те, що цікавить, і чим насправді людина любить займатися, аналіз соціальних зв'язків, чи є перепони, що заважають нормальному спілкуванню, формування доброзичливого ставлення до оточуючих, розвиток розуміння інших людей з усіма їхніми особливостями. Моє завдання пояснити військовим, що деякі реакції громадян в тилу можуть їх дратувати, бо ми не всі знаємо як їм буває дизкомфортно від знайних нам речей.

Я зрозуміла, що ціль мого навчання полягає у тому, щоб допомагати військовим жити далі вільним життям. У нас є всі шанси, щоб перемогти не тільки країну-агресорку, а і наслідки її терору.

Я готова присвячувати своє життя навчанню зараз, щоб потім в мирний час надавати більш кваліфіковану та якісну допомогу військовим. Вони цього потребують, хоч іноді це заперечують. Я надихаюся та відчуваю себе живою з військовими. Я відчуваю свій, особливий, конект з військовими, який допомагає нам усім відчувати себе ліпше. Всі військові мають різні думки навіть про свою професію, хтось не знімає форму взагалі, а хтось в тилу ніколи і не скаже, що військовий. Найголовніше, що ми можемо дати військовим: спокій, підтримку, медичну допомогу, не забувати що всі вони окремі особистості, які готові віддати своє життя за країну і її народ. Психологічна допомога має надаватися вчасно та структуровано. Важливо стабілізувати та допомагати закривати базові потреби для життя. Розмовляти про людей і можливі конфлікти з ними у тилу. Соціальна адаптація найкраще розвивається у спілкуванні, тому треба надавати цю можливість.

Військові – сила та міць нашої країни, а ми просто готові в будь-який момент бути поряд, щоб підтримати.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

2. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10th Edition. World Health Organization, 2015. Access mode: https://icd.who.int/browse10/2015/en.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доц.

В. М. Баймаганбетова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФАНТАЗІЇ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕВАКУАЦІЇ

Тема "Психологічні особливості розвитку фантазії учнів основної школи в умовах вимушеної евакуації" відображає дослідження про вплив вимушеної евакуації на розвиток фантазії учнів основної школи. Основним змістом теми є аналіз психологічних особливостей розвитку фантазії учнів у таких умовах, зокрема таких аспектів теми.

1. Впливу емоційного стану на розвиток фантазії учнів в умовах вимушеної евакуації.
2. Ролі ігрової діяльності в стимулюванні розвитку фантазії учнів під час евакуації.
3. Особливості розвитку творчих здібностей учнів під час евакуації.
4. Взаємозв'язку розвитку фантазії та емпатії учнів в умовах вимушеної евакуації.
5. Розвитку соціальної компетентності учнів під час евакуації через розвиток фантазії.
6. Впливу вікових особливостей на розвиток фантазії учнів під час евакуації.

7. Формування позитивного ставлення до ситуації евакуації та зміцнення психологічного здоров'я учнів через розвиток фантазії.

Ця тема надає можливість вчителям та психологам розробляти методики роботи з учнями в умовах вимушеної евакуації, що сприятиме розвитку фантазії та інших психологічних якостей, а також збереженню їх психологічного здоров'я.

Фантазія може допомогти учням вирішувати проблеми, з якими вони зіткнулися під час евакуації. Учні можуть використовувати свою фантазію, щоб заспокоїти себе в умовах евакуації. Розвиток фантазії може зробити учнів більш креативними і розвинути їх творчі здібності. Фантазія може допомогти учням зрозуміти та відчути свої емоції [1-3].

Учні можуть використовувати фантазію, щоб знайти вихід зі складних ситуацій. Учні основної школи можуть стати більш емоційно вразливими в умовах евакуації, що може вплинути на їх розвиток фантазії. Вимушена евакуація може викликати почуття страху та тривоги у дітей, що може знизити їхню здатність до творчого мислення. Учні основної школи можуть бути схильні до створення фантазійних світів як засобу емоційної виразності та розвантаження від почуттів тривоги [2; 4].

Фантазування може бути одним зі способів, яким учні основної школи можуть відчути контроль над ситуацією під час вимушеної евакуації. Учні основної школи можуть бути схильні до створення фантазійних історій, які допомагають їм розуміти та опрацьовувати події, що відбуваються навколо них. Фантазію учнів основної школи можна використовувати як засіб для створення нових, творчих рішень, які допоможуть їм вирішити проблеми вимушеної евакуації. Вимушена евакуація може викликати стресові реакції учнів, що можуть вплинути на розвиток фантазії [3].

Фантазія може бути способом уникнення негативних емоцій. Фантазування може стимулювати власну ініціативність та самовираження. Розвиток фантазії може підвищити рівень креативності та уяви учнів. Фантазія може стимулювати інтерес до навчання.

Умови вимушеної евакуації можуть стати підґрунтям для творчих ідей та проектів учнів. Фантазування може допомогти викреслити та зрозуміти невизначеність і несигурність в евакуаційних умовах. Фантазія може збільшити самооцінку та самовизначення учнів. Фантазування може бути корисним у зменшенні відчуття тривоги та страху в умовах евакуації. Деякі учні можуть відчувати відчуження від оточуючих, внаслідок того, що їх фантазії не зрозумілі іншими [5].

Розвиток фантазії може залежати від особистісних рис та індивідуальних особливостей кожного учня. Для багатьох учнів евакуація може бути першим досвідом втрати звичного життя, що може вплинути на їхній розвиток фантазії. Фантазування може бути засобом зниження рівня стресу, що супроводжує евакуацію.

Учні можуть використовувати фантазію як засіб зв'язку з домом та рідними, що може бути корисним у зменшенні відчуття втрати та самотності. Фантазування може стати засобом втілення мрій та бажань у реальному житті, що є важливим для збереження мотивації та цілеспрямованості [1; 3].

Список використаних джерел

1. Барко В. І., Тютюнников А. М. Як визначити творчі здібності дитини? Київ: Україна, 1991. 76 с.

2. Біла І. М. Психологія дитячої творчості. Київ: Фенікс, 2014. 200 с.

3. Вербицька Н. І. Формування творчої фантазії учнів середніх класів на уроках української мови та літератури. Початкова і середня школа, 2011, № 3. С. 33-37.

4. Страхов И. В. Психология воображения. Саратов: Саратовский педагогический институт, 1971. 78 с.

5. Чорна О. М. Інноваційні технології розвитку фантазії молодших школярів у навчальній діяльності. Психологія та педагогіка: сучасні методики та інновації, досвід практичного застосування: зб. тез наукових робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С. 109-112.

Науковий керівник: Сапожников С. В., доктор пед. наук, професор

В. О. Баранов
магістрант, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, м. Харків

ЗНАЧЕННЯ ВІРИ В СПРАВЕДЛИВИЙ СВІТ ДЛЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ

В умовах повномасштабної збройної агресії проти нашої держави особливо гостро постає питання щодо адаптації людини до динамічних умов навколишнього середовища. Важлива роль суб'єктивного благополуччя як джерела ресурсного стану людини, засобу подолання негативних психічних станів та фактору адаптації до соціального середовища визначається положеннями позитивної психології. Тут виникає необхідність у визначенні та використанні тих факторів, що підвищують та зміцнюють відчуття та розуміння щастя. Багато з нас ставлять питання: «Чи є у світі справедливість?», «Чому це відбувається з нами?», «Чи будуть притягнуті до відповідальності особи, що скоюють військові злочини?». Відповідно до цього актуальним стає перевірка у нинішніх умовах впливу віри в справедливий світ на суб'єктивне благополуччя українців.

Суб'єктивне благополуччя досліджувалось у рамках гедоністичного підходу Е. Дінера, а саме через емоційно-когнітивну оцінку людиною власного життя (Diener, 1984). При цьому настанови та переконання особистості суттєво впливають на підвищення рівня цього феномену. Віра в справедливий світ, як психологічна світоглядна установка позитивного характеру, визначає світ справедливим, місцем, де події відбуваються відповідно до заслуг кожного (Lerner, 1998). Це допомагає впорядковувати знання про світ, що також сприяє кращій адаптації особистості.

Феномен віри в справедливий світ складається з двох вимірів: віра в справедливий світ для себе та віра в справедливий світ для всіх (Lipkus, Dalbert, Segler, 1996). Перший вимір вже неодноразово визначався як предиктор суб'єктивного благополуччя особистості (Кряж, Холманова, 2021; Nartova-Bochaver at al., 2018). Щодо ролі другого виміру вчені ще не дійшли одностайного висновку: з одного боку, віра в справедливий світ для всіх може призводити до віктимізації, з іншого – слугувати ресурсом у несприятливих життєвих обставинах. Її значення може залежати від культурної приналежності людини (Nartova-Bochaver at al., 2018). При цьому необхідно зазначити, що негативне відношення до жертв злочину не може пояснюватися тільки через феномен віри в справедливий світ для себе взагалі, тому що цей конструкт не є єдиним і не завжди найвпливовішим фактором у звинуваченні інших осіб (van der Bruggen, Grubb, 2014; Lambert, Raichle, 2000).

З метою дослідження емоційного компонента суб'єктивного благополуччя у респондентів був використаний опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуа-Баду з колегами). Когнітивний компонент вимірювався за допомогою опитувальника «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер). Рівень віри в справедливий світ визначався завдяки використанню опитувальника «Віра в справедливий світ» (К. Далберт).

Аналіз результатів здійснювалась за допомогою методів перевірки на нормальність розподілу даних (критерій Колмогорова-Смирнова, Ліллієфорса, Шапіро-Уілка), перевірці внутрішньої узгодженості шкал альфа Кронбаха, кореляційного аналізу Спірмена (враховуючи відсутність нормального розподілу даних у вибірці), регресійного аналізу (з використанням методів standard та forward stepwise). У дослідженні взяли участь 71 особа, віком від 20 до 61 року, громадяни України. Із них чоловіки – 20 (28,17 %), жінки – 51 (71,83 %).

Завдяки кореляційному аналізу були встановлені значимі позитивні зв'язки віри в справедливий світ для себе і віри в справедливий світ для всіх з обома компонентами суб'єктивного благополуччя (емоційним та когнітивним). При цьому зв'язок з вірою в особистісну справедливість, як і очікувалося, виявився сильнішим, ніж із загальною вірою у справедливість світу. Але обидва феномени показали значущу позитивну кореляцію один з

одним. Тому далі необхідна була перевірка моделей медіації з вищезазначеними конструктами.

При здійсненні регресійного аналізу віра в справедливий світ для себе була визначена як позитивний предиктор суб'єктивного благополуччя, причому як для емоційного, так і для когнітивного компонента, на відміну від віри в справедливий світ для всіх, яка у якості предиктора визначена не була. Спираючись на результати кореляційного аналізу, були побудовані моделі медіації для обох компонентів відчуття та розуміння щастя і обох вимірів віри в справедливий світ. І ось тут був встановлений опосередкований позитивний вплив віри в справедливий світ для всіх на емоційну та когнітивну оцінку людиною власного життя через медіатор – віру в справедливий світ для себе.

Висновки: 1. Віра в справедливий світ для себе є позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя громадян України, причому це стосується як емоційного, так і когнітивного компонента досліджуваного феномену.

2. Віра в справедливий світ для всіх має опосередкований позитивний вплив на когнітивний та емоційний компонент суб'єктивного благополуччя українців, зміцнюючи віру в справедливий світ для себе.

Таким чином, віра у справедливість світу допомагає відчувати та розуміти українцям себе більш щасливими, що у свою чергу допомагає краще справлятися з викликами нашого часу. Нажаль, низька кількість респондентів у вибірці змушує розглядати отримані результати як попередні. Перспективи дослідження полягають у проведенні повторного опитування в інших соціально-політичних умовах та з більш чисельними вибірками, а також з тими, що складатимуться з представників інших культур.

Список використаних джерел

1. Кряж І. В., Холманова В. В. Соціальні установки як предиктори суб'єктивного благополуччя працівників ІТ-компаній. Наукові перспективи, 2021, № 12 (18). С. 393-405.

2. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984, № 95. PP. 542-575.

3. Lambert A. J., Raichle K. The role of political ideology in mediating judgments of blame in rape victims and their assailants: A test ofthe just world, personalresponsibility, and legitimization hypotheses. Personality and Social Psychology Bulletin, 2000, № 26 (7). PP. 853-863.

4. Lerner M. J. The two forms of belief in a just world: Some thoughts on why and how people care about justice. In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), Responses to victimizations and belief in a just world. New York: Springer, 1998. PP. 247-269.

5. Lipkus I. M., Dalbert C, Segler I. C. The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. Personality and Social Psychology Bulletin, 1996, № 22 (7). PP. 666-677.

6. Nartova-Bochaver S., Donat M., Astanina N., Rüprich C. Russian adaptations of General and Personal Belief in a Just World Scales: Validation and psychometric properties. Social Justice Research, 20186 № 31(1). PP. 61-84.

7. Van der Bruggen M., Grubb A. A review of the literature relating to rape victim blaming: An analysis of the impact of observer and victim characteristics on attribution of blame in rape cases. Aggression and Violent Behavior, 2014, № 19 (5). PP. 523-531.

Науковий керівник: Кряж І. В., доктор психол. наук, доцент, професор ЗВО

В. С. Бєлозерцев
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ОТОЧУЮЧИХ НА РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ У МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Креативність є важливою рисою розвитку дитини, яка сприяє формуванню в них навичок творчого мислення та інноваційного підходу до вирішення проблем. У молодшому шкільному віці, діти починають розвивати свою креативність та потребу у самовираженні, тому їхнє оточення може мати визначальний вплив на формування цих якостей. У цій роботі ми розглянемо деякі фактори, які впливають на розвиток креативності дітей молодшого шкільного віку та наведемо деякі джерела, які можуть допомогти у підвищенні креативності в дітей [1-3].

Фактори, що впливають на розвиток креативності у молодшого шкільного віку

Оточуюче середовище може мати важливий вплив на розвиток креативності у дітей молодшого шкільного віку. Дослідження показують, що діти, які мають більше можливостей для самовираження та творчої діяльності, мають більшу ймовірність розвивати свою креативність. Нижче ми розглянемо деякі фактори, які можуть впливати на розвиток креативності у дітей молодшого шкільного віку [3-4].

Сімейне середовище може мати великий вплив на розвиток креативності у дітей. Якщо батьки підтримують дітей у їх творчій діяльності та надають їм можливості для самовираження, то це може сприяти розвитку їхньої креативності. Наприклад, батьки можуть поощрювати дітей робити різноманітні мистецькі проекти, читати та писати вірші, а також давати їм можливість виражати свої ідеї та думки.

Шкільне середовище також може впливати на розвиток креативності у дітей молодшого шкільного віку. Якщо школа надає можливості для творчої діяльності, наприклад, через мистецькі проекти, театральні постановки, музичні концерти та інші заходи, то це може сприяти розвитку креативності у дітей.

Культурне середовище, включаючи телевізійні програми, книги та фільми, також може впливати на розвиток креативності у дітей. Дослідження показують, що експозиція до різноманітних мистецьких форм та ідей може сприяти розвитку креативності у дітей.

Соціальне середовище може мати великий вплив на розвиток креативності у дітей. Якщо діти мають можливість взаємодіяти з іншими творчими дітьми, то це може стимулювати їхню креативність та надавати їм ідеї для нових проектів. Також, дитина може навчатися від інших людей, які відмінно володіють творчістю.

Дослідження також показують, що *генетика* може грати роль у розвитку креативності у дітей. Діти, які мають більш креативних батьків, можуть мати більшу нахил до творчості [1].

За допомогою різних методів та прийомів педагоги та батьки можуть сприяти розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку. Одним з таких методів є заохочення дитини до експериментування та творчої діяльності. Важливо також створювати сприятливе середовище для розвитку креативності, де дитина має можливість вільно виражати свої думки та ідеї, взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими, отримувати позитивну зворотну зв'язок.

Під час навчання математики можна застосовувати ігри та творчі завдання, що дозволяють дітям розвивати не лише знання, а й уяву та креативність. Також художня діяльність, музика та театр можуть сприяти розвитку творчих здібностей дитини.

Деякі дослідження також показали, що розвиток креативності в молодшому шкільному віці пов'язаний з успішністю у навчанні, підвищенням самооцінки та соціальної адаптації дитини. Тому розвиток креативності у дітей є важливим завданням для їхнього подальшого життя.

Дослідження також довели, що вплив оточуючих може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток креативності у дітей. Батьки та педагоги можуть стимулювати розвиток креативності, наприклад, дозволяючи дитині самостійно вирішувати завдання та

вільно виражати свої думки, підтримуючи дитину в її творчих зусиллях, а також надаючи можливості для співпраці з іншими дітьми та дорослими.

Негативний вплив оточуючих може виявлятися в обмеженні можливостей для творчості, забороні на експериментування або надмірній критиці. Це може призвести до зниження мотивації дитини до творчої діяльності та обмеження розвитку її креативних здібностей [2-3].

Позитивний вплив оточуючих на розвиток креативності у дітей може бути значним. Наприклад, батьки, які підтримують і заохочують творчість своїх дітей, створюють сприятливі умови для їхнього розвитку. Дитина, яка отримує позитивний підхід до своєї творчості, має більше можливостей для експериментування, відкриття нового та розвитку своїх креативних здібностей.

У педагогіці та психології також існує багато різних підходів до розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку. До таких підходів належать, наприклад, підхід "мультиплікаційних ігор", підхід "творчого мислення" та підхід "ігрового навчання". Кожен з цих підходів має свої особливості та переваги, тому важливо обирати той, який найкраще відповідає потребам конкретної дитини. Іншим важливим аспектом є створення сприятливого середовища для розвитку креативності у дітей. Наприклад, наявність різноманітних матеріалів для творчості, доступ до технологій, можливість спілкування та співпраці з іншими дітьми, організація творчих майстерень, конкурсів та інших заходів, які сприяють розвитку творчих здібностей.

Отже, вплив оточуючих на розвиток креативності у молодшого шкільного віку може бути значний. Важливо створювати сприятливі умови для творчості, які включають не тільки розвивальні ігри та мистецькі проекти, але й культурне та соціальне середовище, а також генетичні фактори. Для підвищення креативності в дітей, можна скористатися різноманітними джерелами, які пропонують ідеї та стратегії для стимулювання творчого мислення. Важливо розвивати в дітей вміння мислити творчо та критично, дозволяти їм експериментувати та робити помилки, а також підтримувати їх інтереси та мотивацію.

Наприкінці, важливо зазначити, що креативність – це важливий аспект розвитку дитини, який дозволяє їй ставати більш незалежною, критично мислячою та успішною в різних сферах життя. Тому, звернення уваги на стимулювання креативності у дітей молодшого шкільного віку є важливим завданням для педагогів та батьків.

Список використаних джерел

1. Бегетто Р. А., Кауфман Д. С. Контексти для мистецтва. Класні контексти для творчості. Technological Forecasting and Social Change, 2014, № 25. С. 53-69.

2. Павленко В. В. Розвиток креативності молодших школярів як педагогічна проблема. Проблеми освіти: Наук-метод. зб. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2015, Вип. 85. С. 152-158.

3. Runco M. A., Jaeger G. J. The Standart Definition of Creativity. Creativity Research Journal, 2012. Спосіб доступу: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10400419.2012.650092?cookieSet=1.

4. Sawyer R. K. Explaining Creativity The Science of Human. Oxford: Oxford University Press., 2006. 356 p.

Науковий керівник: Карпова М. Є., Ph. D. з педагогіки

С. І. Біла
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖСТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

Питання статевого виховання школярів та формування культури міжстатевих стосунків є актуальними і надважливими в сучасному світі. Дослідження показують, що зростає кількість випадків насильства, зокрема сексуального, серед молоді. Багато з цих випадків відбувається серед школярів та студентів, що підкреслює необхідність ефективної роботи в цій сфері. Згідно з дослідженнями, проведеними Всесвітньою організацією охорони здоров'я, статеве виховання у школах є ефективним інструментом для запобігання випадків вагітності в підлітковому віці, захворювань, які передаються статевим шляхом, і насильства [5].

Також вказується на те, що підлітки, які отримали статеву освіту, більш свідомо ставляться до своєї статевої поведінки та можуть уникнути небажаної вагітності та захворювань [6].

Крім того, формування культури міжстатевих стосунків є важливим компонентом соціальної компетентності, яка є ключовою для успішної адаптації в суспільстві. Наукові дослідження показали, що студенти, які мають більше соціальної компетентності, успішніше справляються зі стресом та мають більш розвинені міжособистісні відносини. Отже, статеве виховання та формування культури міжстатевих стосунків є актуальними питаннями, що потребують уваги педагогічної спільноти та суспільства загалом.

Хочемо наголосити на тому, що статеве виховання школярів повинно бути особливим. Повністю погоджуємося з думкою В. Сухомлинського, що головна мета виховання дитини в сім'ї і школі – підведення її до здобуття щастя, передусім зробити бажання дитини морально виправданими, морально обґрунтованими, заслуженими. Великий український педагог наголошував: «Щоб запобігти бідам і помилкам сімейного виховання, потрібно вже в стінах школи морально готувати хлопчиків і дівчаток бути чоловіком і дружиною, батьком і матір'ю своїх дітей, перш за все, розтлумачуючи дитині питання кохання і дружби, відкриваючи те, що їй важко збагнути і поки ще не треба знати. Тому потрібно прищеплювати переконання: найдорожче в житті – це людина, найвища цінність – давати щастя іншій людині» (Сухомлинський) [1].

На нашу думку, треба формувати міжстатеві стосунки, ще в школі тому що у сучасному світі акселерація статевого дозрівання є однією з найбільш обговорюваних тем, пов'язаних з розвитком дітей та підлітків. В одному з досліджень, що розглядало прискорення процесу статевого дозрівання у школярів, було опубліковано статтю "Age at Menarche and its Related Factors among School Girls, in Zanjan, Iran" (2016) авторів Hajar Aminolroayaee Yamini, Mohammad-Ali Mohammadi, Aghbabak Maheri, та інших. Дослідження проводилося серед 1200 школярок в місті Занджан, Іран. Дослідження показало, що серед школярок, вік першої менструації (вказує на статеву зрілість) був меншим в порівнянні з попередніми дослідженнями в цьому регіоні.

Акселерація може бути спричинена різними факторами, такими як генетичні, соціальні та екологічні. Зокрема, дослідження показують, що зменшення фізичної активності та збільшення часу, проведеного за комп'ютером, може впливати на акселерацію статевого дозрівання у дітей та підлітків (див. дослідження Хендерсона та ін. [4]).

Крім того, відомо, що стрес та несприятливі умови навколишнього середовища можуть також сприяти акселерації статевого дозрівання у дітей та підлітків (див. дослідження Даніеля та ін. [3].

Значна роль у процесі акселерації статевого дозрівання також належить суспільству споживання. Сьогодні багато дітей та підлітків стикаються з тиском з боку засобів масової інформації, реклами та культури споживання, які стимулюють їх до прискореного статевого дозрівання. Отже, для більш повного і точного розуміння процесу статевого дозрівання у

сучасних дітей та підлітків необхідно враховувати різні аспекти, такі як фізична активність, харчування, рівень стресу та вплив навколишнього середовища.

Необхідність цілеспрямованої та системної роботи зі статевого виховання свідчать результати опитування, яке було проведено з метою вивчення сучасного стану організації та проведення статевого виховання школярів, їх рівня обізнаності з питань статевої культури. У дослідженні брали участь учні загальноосвітніх шкіл м. Львова віком від 14 до 16 років [6]. Результати опитування показали, що у загальноосвітніх школах низький рівень уваги педагогічних працівників до питання статевого виховання. Лише 32 % учнів зазначили, що там проводилися поодинокі заняття зі статевого виховання. Причому 73 % ствердили, що це була лекція, 12 % сказали, що поширення інформації відбувалося через брошури, у 15 % − це були розповіді вчителів на уроках. Такі показники свідчать, що робота зі статевого виховання систематично та планомірно не проводиться.

Дивлячись на це опитування, наша думка, що педагог зі спеціалізацією на статеве виховання повинен бути запрошеним спеціалістом для проведення наступних уроків статевого виховання в школі:

1. Експертиза та досвід: Педагог зі спеціалізацією на статеве виховання має додаткові знання та досвід у проведенні уроків статевого виховання. Це допоможе забезпечити якісну та корисну освіту для дітей.

2. Безпека: Педагог зі спеціалізацією на статеве виховання має глибокі знання про безпеку та захист дітей від сексуального насильства та зловживань. Вони можуть надати дітям необхідну інформацію, яка допоможе уникнути небезпеки та виробити правильну поведінку в таких ситуаціях.

3. Оновлення знань: Сфера статевого виховання постійно змінюється і оновлюється. Педагог зі спеціалізацією на статевому вихованні постійно оновлює свої знання та методики. Це допомагає забезпечити актуальну та відповідну освіту дітям.

4. Створення довірливої атмосфери: Педагог зі спеціалізацією на статевому вихованні може створити довірливу та невимушену атмосферу на уроці, що дозволить дітям поставити запитання та відчути зручність для обговорення статевих питань.

5. Кваліфікація: Педагог зі спеціалізацією на статевому вихованні має вищу кваліфікацію в порівнянні зі звичайним вчителем.

Отримані результати дослідження підтверджують актуальність обраної теми, зокрема, щодо необхідності більш системного та глибокого підходу до статевого виховання сучасних дітей та підлітків. За результатами дослідження, акселерація статевого дозрівання у дітей та підлітків може бути спричинена різноманітними факторами, включаючи статеве виховання, стрес та сидячий спосіб життя. Отже, для запобігання ранньому статевому дозріванню та його негативним наслідкам, важливо приділяти більш системну та глибоку увагу статевому вихованню через відповідні державні установи, адміністрації навчальних закладів та безпосередньо вчителів.

Список використаних джерел

1. Сухомлинський В. О. Педагогічні оповідання. Київ: Радянська школа, 1978. 608 с.

2. Comprehensive sexuality education: the challenges and opportunities of scaling-up. Paris, UNESCO, 2018. Access mode: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260076.

3. Daniel E., Kim G., Renshaw P. Environmental stress and accelerated puberty in female rats. Journal of Endocrinology, 2015, № 225 (1). PP. 93-101.

4. Henderson M., Benedek E., Dressler A., Gray H., Hanson R. Sedentary behavior, stress, and the biological response to stress in children. Journal of Behavioral Medicine, 2012, № 35 (4). PP. 443-450.

5. School-based sexuality education programmes: A cost and cost-effectiveness analysis in six countries. Geneva: World Health Organization, 2010. Access mode: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexuality-education/en.

6. Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for

Europe, 2018. Access mode: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/377865/standards-for-sexuality-education-eng.pdf?u.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. економ. наук, доцент

І. І. Білорибка
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН

Понад два мільйони жінок у світі страждають на посттравматичний стресовий розлад після пологів. Післяпологова депресія – один із варіантів післяпологового депресивно-тривожного розладу. В післяпологовий період проявляються різні порушення: материнська меланхолія (або післяпологова хандра), що триває 2-3 тижні; післяпологова депресія (до 1 року); післяпологовий психоз (важка форма депресивного розладу) [1].

Актуальність теми обумовлена широкою поширеністю даних розладів: за даними різних досліджень післяпологова депресія зустрічається у 70-80 % жінок, що народили [2].

Дослідження в галузі психології материнства вказують на те, що стан вагітності і пологів це стресові події життя та включають в себе безліч різких змін: фізіологічного та психологічного характеру, зміни у внутрішньому світі жінки, зміни соціальної ролі та самопочуття жінки. Саме ці фактори впливають на психологічний стан жінки після пологів. Основна причина післяпологових розладів, а саме зміна тіла жінки, наявність нових форм і розмірів, які не задовольняють породіллю та не співпадають з сформованих уявленням про зовнішній вигляд жінки у соціокультурному просторі та соціальних мережах є дуже складним та багатокомпонентним питанням.

Вагітність спонукає жінку до особистісного самопроектування у цей період. Базою для самопроектування особистості є засвоєння різних соціокультурних наративів. Вибір та привласнення певних соціокультурних дискурсів вибудовує риси особистості на рівні її соціалізації [6].

Самопроектування на рівні соціальної адаптації особистості є наближенням наявних у людини можливостей до вимог суспільства, рух якого відбувається за напрямом від наявних індивідуальних можливостей людини до втілення їх у реальному житті. Самопроектування нероздільно пов’язане з образом тіла, оскільки служить особливим способом зв'язку людини із предметним світом [6]. Включення «людини тілесної» у соціокультурний простір спричиняє суттєві наслідки для його тіла, що перетворюється з біологічного феномену в явище соціокультурне, що набуває, на додаток до природно заданих атрибутів, властивості та характеристики, породжені соціальними та культурними впливами [4]. Фізичні якості виступають компонентом людської потреби «помітити себе», виявити свою власну присутність у світі, визначити своє місце в ньому, а також тілесним способом «розповісти» про культуру, до якої належить індивід. Соціологічний підхід у дослідженні проблеми тілесності акцентує свою увагу на типологізації різних варіантів формування тілесності у процесі соціальної взаємодії під безпосереднім впливом найближчого соціального оточення та соціальних мереж як носіїв соціокультурних норм, цінностей, ідеалів [7]. Продуктом розвитку тілесності у разі стає формування «типових» для цього співтовариства форм тілесного контролю як підвищення соціальної адаптації особистості [3].

Соціальні мережі мають безпосередній психологічний вплив на формування тілесності та інтенсивність емоційних станів жінок. Наслідування як форма психологічного впливу має характеристики свідомого й несвідомого переймання, повторення, відтворення суб’єктом змісту та форм суджень, оцінок, уподобань, ціннісних орієнтацій, стилю життя, поведінки, поводження, манер тощо тих особистостей и груп, до яких він ставиться як до взірцевих,

еталонних у значущих для нього сферах, галузях, аспектах [5]. У мережі соціальне середовище облаштоване так, що дозволяє людині отримувати миттєво статус «безпосереднього члена суспільства» без проміжних ланок та має плив на формування ряду уявлень про зовнішній вигляд, і закінчуючи ставленням до величезної кількості соціальних явищ: естетизації жіночої зовнішності, її сексуалізації, материнства, градації за віком.

Ідентифікація особистості через своє тіло дає можливість віднайти себе у складному соціокультурному просторі. Проте якщо тіло сприймається окремо від своєї культури, то відбуваються спотворення та зміни у свідомості та сприйнятті власного "Я" [4]. Гормональні та біологічні зміни тіла мають вплив на цю ідентифікацію. Проблема впливу соціальних мереж на самопроектування жінки має наслідки на питання тілесності після пологів та набуває більшої вагомості як чинник формування післяпологової депресії.

Список використаних джерел

1. Горобець Ю. В. Післяпологові психічні розлади. ІІ Міжрегіональна науково-практична конференція «Актуальні питання громадського здоров'я в умовах сучасності». ПВНЗ «Медико-Природничий Університет», 2021. С. 83-85.

2. Долішня Н. І. Післяпологова депресія: особливості перебігу і лікування. Нейronews. Психоневрологія та нейропсихіатрія, 2010, № 8 (27). Спосіб доступу: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2010/8%2827%29/article-409/pislyapologova-depresiya-osoblivosti-perebigu-i-likuvannya#gsc.tab=0.

3. Заржицкая О. А. Социально-психологический анализ телесности: возможности и перспективы. Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пенза, 2009. Спосіб доступу: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/psytel2009/contents/psytel2009_40803.pdf.

4. Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, 2019, № 1 (10). С. 40-44.

5. Москалець В. П. Загальна психологія. Київ: Ліра-К, 2021. 564 с.

6. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі. Монографія. Київ: Педагогічна думка, 2016. 232 с.

7. Цветус-Сальхова Т. Э. «Тело» и «телесность» в культурологических исследованиях. Вестник Томского государственного университета, 2011. Спосіб доступу: http://journals.tsu.ru/uploads/import/864/files/351-070.pdf.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

В. Я. Бодрієнко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВТНІХ ШКІЛ

Хронічний стрес став невід'ємною умовою життя людини у сучасному світі. Висока завантаженість на роботі, відсутність роботи, постійний брак часу та коштів, важкий вплив з боку засобів масової інформації, реклами, родинні питання – всі ці фактори, так чи інакше, можуть вивести з душевної рівноваги навіть стійку та урівноважену людину.

Помилково вважається, що ті хто працюють у «комунікативних» професіях ліпше за спеціалістів іншого профілю здатні долати стрес, знаходити більш вдалі розв'язання особистих і професійних проблем чи просто не зважати на ці проблеми у якості подразників, завдяки тому, що вони більш досконалі у «комунікативності». Слід сказати, що саме професіоналам сфери "людина-людина" найбільше притаманне "синдром емоційного вигорання".

Одними з яскравих представників професії «людина-людина» є педагоги – шкільні вчителі, вихователі дошкільних закладів, викладачі та професори коледжів, університетів, училищ, академій, інститутів.

Протягом своєї роботи шкільні вчителі та педагоги зазнають значного перевантаження. Їх професійна діяльність визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з обов'язками, які лягли на їх плечі, наприклад: необхідність постійно тримати себе «у формі», велика кількість непередбачуваних та важкоконтрольованих ситуацій, неможливість обирати учнів, нерегламентований режим роботи, величезна кількість контактів упродовж робочого дня, брак вільного часу, висока відповідальність та соціальна оцінка. Працюючи за таких обставин день у день напруженість має властивість накопичуватися. І чим більший є стаж роботи, тим більше вчителів потрапляють у групу ризику щодо синдрому «емоційного вигорання».

Останні роки в Україні постійно з'являлись і зараз з'являються навчальні заклади нового типу, але діяльність педагога у такому закладі, на жаль, не відрізняється від звичного для нашого уявлення “традиційної” школи. Вона так само наповнена стресами, відповідальністю, професійним вигоранням та емоційним виснаженням.

Більшість викладачів та вчителів, стикаючись з професійною втомою та проявами симптомів професійного вигорання, не завжди розуміють що саме з ними відбувається та не володіють певними інструментами для уникнення цього синдрому та його наслідків.

Згідно з офіційним сайтом Міжнародної Організації Охорони Здоров'я вигорання було включено до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійне явище. Визначення є таким:

«Вигорання — це синдром, який концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Він характеризується трьома вимірами:

- Почуття виснаження енергії або знесилення;
- Підвищена психічна віддаленість від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов’язані з роботою;
- Зниження професійної ефективності.

Термін «вигорання» відноситься саме до явищ у професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя» [4].

Експертами також було зазначено, що людина, яка стала заручником синдрому відчуває досить стійке небажання йти на роботу, це відчуття йде у супроводі з депресією, зниженням пам'яті, погіршенням сну, зниженням уваги та концентрації, втратою інтересу до повсякденної діяльності, небажанням виконувати свої обов'язки, почуттям безглуздості того, що відбувається навколо.

Багато закордонних авторів присвятили свої роботи темі синдрому професійного та емоційного вигорання, серед них є: К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер, Д. Льюїс, С. Джексон , У. Б. Шуфелі та багато інших. Також нам відомі не мало вітчизняних фахівців, які вивчали дане питання, наприклад: В. В. Бойко, Н. Є. Водоп’янова, О. С. Старченкова, Л. М. Карамушка, Л. Малець, Т. І. Ронгинська, Л. О. Китаєв-Смик, Т. В. Форманюк та інші.

Г. Бренлі був першим, хто ввів термін «вигорання» до наукового обігу, завдяки своєму дослідженню службовців, які охороняли умовно засуджених. Трохи пізніше феноменом «вигорання» став займатись Г. Фрейденбергер і визначив емоційне вигорання як хронічну втому, депресію, фрустрацію, вимушене заняття справою, яка не задовольняє амбіції індивіда та не приносить очікуваного результату [3].

У 1981 р. Е. Морроу запропонував образ, який яскраво та емоційно міг відобразити відчуття внутрішнього стану працівника, який має симптоми професійного вигорання: «Запах палаючої психологічної проводки» [2].

Водоп'янова Н. С. та Старчикова Є. С. називали феномен емоційного вигоряння – синдромом психічного вигорання [1].

Аналізуючи визначення різних авторів, ми визначили, що синдром вигорання є деформацією особистості, через емоційно напружені та ускладнені відносини у системі «людина-людина».

Важливо також розрізняти вигорання та втому, бо у випадку втоми людина може досить швидко відновитись, а у випадку вигорання – це процес довготривалий та розтягнений у часі.

Також слід зазначити, що останні роки наші педагоги працюють у зовсім нових та незвичних для них умовах онлайн-формату. Наприклад, неможливість викладення матеріалу у звичному форматі, а вимушеність розбиратися як працює той чи інший інструмент, онлайн платформа, додаток, що тягне за собою витрачання сил та часу на подолання цих технічних перешкод, неможливість отримувати вже звичний «зворотній зв'язок» через відсутність живого спілкування ,сюди ж додамо важкість зацікавлювати, тримати дисципліну та привертати увагу учнів через монітори комп'ютерів – все це має величезний вплив на професійну діяльність та психо-емоційний стан вчителів.

У підсумку слід зауважити, що професійне вигорання є безумовно актуальною темою, саме для розглянутої професійної категорії. Три роки пандемії та рік повномасштабної війни лише підтверджують актуальність теми, що досліджена. Хоча вже існують певні рекомендації з профілактики професійного вигорання у викладачів, вони потребують перегляду, модернізації та удосконалення, адже сучасні реалії мають вагомий вплив на особистість педагога і вони в свою чергу потребують підтримки та допомоги у подоланні цих труднощів.

Список використаних джерел

Касевич Н. К., Шаповал К. І. Охорона праці та безпека життєдіяльності медичних працівників: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 248 с.

Катунин А. П., Бутынко Д. В. Эмоциональное выгорание: сущность и содержание. Молодой ученый, 2020, № 18 (308). С. 399-401.

Сидоров П. Синдром эмоционального «выгорания». Новости медицины и фармации, 2005, № 13. С. 7-8.

The 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11). World Health Organization, 2019. Спосіб доступу: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases#:~:text=%E2%80%9CBurn%2Dout %20is%20a%20syndrome,related%20to%20one's%20job%3B%20and.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. економ. наук, доцент

І. М. Бойкова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЕМОЦІЯМИ ТА ЗДОРОВ'ЯМ ЛЮДИНИ

Одна з важливих складових життя людини це – емоція. Людина безпосередньо сприймає і впливає на навколишній світ. До всього у людини є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. На думку С. Д. Максименко, емоція – «це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності». Він розрізняв емоції як прості і складні. Прості емоції це – переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю, страх, злість, відраза, сум, сором, вина, ніжність, радість, задоволення, цікавість, здивування, вдячність. Такий вид емоцій властивий не тільки людям, а й тваринам. Прості емоції мають властивість переходу до складних і такий вид емоцій вже властивий тільки людині. Такі емоції виникають наприклад при переживанню задоволення при сприйнятті музики, пейзажу. Також, С. Д. Максименко вважав, що не відривними від емоцій є почуття. За визначенням науковця почуття – «це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції: радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо» [4, с. 211].

Емоції виконують мінімум три функції такі як: оцінка; мотивація і мобілізація енергії; маркування потреб. Емоції можна поділити за видами: позитивні і негативні, стенічні та

астенічні. За інтенсивністю емоції можна розділити на такі, що можуть бути довготривалими або короткочасними [4].

Позитивні емоції – позитивна оцінка об'єкта, явища. Коли людина відчуває позитивних емоцій, то у неї починається прискорене серцебиття, прискорюється рух крові судинами, підвищується настрій, розумова та фізична працездатність з'являється бажання творити. Тож, можна зазначити, що позитивні емоції спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. А от негативні емоції навпаки знижують ефективність як фізичну так і розумову або спонукають до вибору хибного рішення. Негативні емоції з'являються тоді, коли людина пережила невдачі або за браком інформації. Негативні емоції протилежні за значенням позитивним. Вони теж спонукають людину до дії на подолання перешкод або знаходження вірних рішень. Варто звернути увагу на думку фізіолога П. Анохіна, який вважає, що довготривалі негативні емоції відіграють вирішальну роль у розвитку неврогенних захворювань [4].

На даний час зроблено багато наукових визначень емоцій і класифікацій цього феномена. Розглядаючи емоції хочемо звернути увагу на емоційну модель, яку розробив психолог Р. Плутчик. Психолог у своїй моделі розглядає вісім базових емоцій: гнів, страх, сум, радість, відраза, здивування, передчуття, довіра. Базові емоції і стимули підштовхують до найбільш доцільної поведінки з точки зору адаптації до життя. Свою теорію вчений допрацьовував з Г. Келлерманом. Науковці розробили робочу модель механізму психічного захисту, структурну теорію особистості. На думку Плутчика психічний захисний механізм непомітно для самої людини змінює дійсність і об'єктивний погляд на різні ситуації, попередній досвід, намагаючись захистити від надмірних емоційних переживань. Вчений розробляє «колесо» або «квітку» емоцій в 1980 році. Квітка складається з восьми пелюсток і кожній «пелюстці» він присвоює одну з емоцій і кожну пелюстку поділяє на три рівні. Квітка емоцій виконана в кольорі, що несе свій зміст. Кожній емоції привласнено певний колір, а насиченість кольору вказує на інтенсивність переживання, яскравість емоції. З центру квітки йдуть найбільш насичені кольори, а отже і емоції, і чим менш насичені кольори тим менш інтенсивні емоції [11].

Всі люди відчувають емоції однаково, але **метою** даного дослідження є встановлення і виявлення зв'язку між емоціями та здоров'ям людини.

Було проведено безліч досліджень з цього приводу. Коли людина відчуває любов то в цей час вона відчуває тепло в усьому тілі, коли відчуває страх – стискання у грудях, коли відчуває образу – то кажуть, що стискає горло. Можна ще відзначити, що кожна людина проживає емоції з різною інтенсивністю. Одні більш інтенсивно та бурхливо, інші – більш спокійно та врівноважено, але емоції відображаються у всіх в одних і тих же місцях. Емоції здатні викликати сильні тілесні відчуття. Саме таке твердження дослідили і довели фінські вчені з Університету Аалто. Їх дослідження базувалося на твердженні, що людські почуття та емоції належать не тільки до психічних проявів, але й відзначаються і на фізичному тілі людини. Результатом їх дослідження була створена карта емоцій відносно тіла людини. Для створення карти емоцій на тілі людини науковці дослідили 700 людей. Суть експерименту полягала в тому, що досліджувані повинні були пояснити де і що вони відчувають у тілі (розширення або зменшення, тепло або холод) під час проживання різних емоційних станів. Якщо уважно розглянути теплову карту емоцій, то можна помітити, що коли людина відчуває щастя то вона світиться і зовсім протилежний стан – депресія. Отримані результати вказують на пряму залежність проявів емоцій і відображення на фізичному тілі. Отже, можна зробити висновок, що отримані дані можуть допомогти зрозуміти різні емоційні стани та розлади і їх вплив на здоров'я людини [10].

Отже, **актуальність** цього дослідження полягає у відслідковуванні того, як саме емоції можуть вплинути на здоров'я та зрозуміти до чого це може призвести в подальшому.

Людина не боїться проявляти позитивні емоції такі як радість, щастя та любов. Але все набагато складніше відносно негативних емоцій. Дуже часто негативні емоції пригнічуються. Людина може їх не розуміти або просто боятися їх проявляти. Якщо людина пригнічує негативні емоції і не дозволяє їм бути у своєму житті, не виплескує їх, то такі емоції, так би

мовити, «застрягають» у тілі. Така емоція спочатку викликає психосоматичний прояв, а згодом може проявитися і в справжню хворобу фізичного тіла.

Отже, на нашу думку найповніше термін «психосоматика» описала І. Г. Малкіна-Пих у своєму довіднику. Вона зазначила, що «психосоматика (грец. психо – душа і грец. сома – тіло) – напрям у медицині (психосоматична медицина) та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань. Згідно з основним постулатом цієї науки, основою є реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах. Відповідна схильність може впливати на вибір органу або системи, що пошкоджуються» [5, с 9].

Група вчених дають визначення поняттю психосоматичний розлад і визначають це захворювання, як наслідок, суб'єктивного переживання емоцій та почуттів. Дуже часто трапляється так, що при клінічному обстеженні лікарі не знаходять фізичну причину захворювання тоді таку хворобу відносять до психосоматичних розладів [6].

Науковці, які досліджують психосоматичні розлади, стверджують, що причина багатьох хвороб це – інтенсивне, затяжне переживання емоційних станів, як позитивних так і негативних. Коли людська психіка не може впоратися з негативними емоціями, то таке емоційне переживання витісняється у підсвідомість і дуже часто проявляється у фізичних розладах. Будь-який вид стресу може запустити деструктивний процес: сімейні проблеми, негаразди на роботі, особистісна криза, побутовий конфлікт або війна в країні. Можна сказати, що психосоматичне захворювання – це біль і страждання душі, які знайшли вихід через хвороби фізичного тіла [7].

Психосоматичні розлади з точки зору психології та пригнічення різних емоцій вивчали такі науковці як З. Фройд, К. Юнг, пізніше Ф. Александер, Р. Хаммер та інші. Тобто ми помітили із різних робіт цих науковців, що вони досліджували та довели у свої роботах вплив емоцій на здоров'я людини. Найбільше в наукових роботах розглядається зв'язок між пригніченими негативними емоціями та їх проявами на здоров'ї людини.

На теперішній час є проведені дослідження і науково доведено про вплив емоцій на здоров'я людини. Такі дослідження провів англійський нейрофізіолог Ч. Шерінгтон. Він визначив наступну послідовність: спочатку народжується емоція, а потім відбуваються зміни на фізичному рівні. Емоції можуть відрізнятися між собою інтенсивністю: чим вони сильніші тим більший вплив на здоров'я. Емоції поділяються на стенічні (ентузіазм, радість, щастя) та астенічні (сум, смуток, горе). Стенічні емоції побуджують до активних дій, в той час коли астенічні призводять до розслаблення і відсутності бажання діяти. Тобто, ще емоції можна поділити на позитивні і негативні. Тож можна сказати, що коли людина частіше знаходиться під впливом позитивних емоцій у неї гарний настрій то такий стан покращує її здоров'я, виробляється гормон радості і покращується самопочуття. Чим більше позитивних емоцій тим рідше людина хворіє. Щодо негативних емоцій, звертаючи увагу на дослідження вчених, можна сказати що 90% усіх захворювань починаються з емоційних порушень. Наприклад, ненависть і роздратування впливають на здоров'я серця, кишечник, печінку. Коли людина постійно занепокоєна то це може призвести до проблем зі шлунком та селезінкою. При надмірному хвилюванні може підвищуватися артеріальний тиск, може послабитись імунітет. Журба, смуток та туга можуть викликати напади астми, а страхи можуть зруйнувати нирки та репродуктивну систему [7].

Також, вважаємо за необхідне звернути увагу на те що у наш час спостерігається тенденція коли люди пригнічують свої негативні емоції. Ще більш складніші випадки коли людина навіть не розуміє або навіть не усвідомлює які емоції вона відчуває і відповідно до цього не знає та не вміє проживати ці емоції. Все це свідчить про те, що у людей погано або не достатньо розвинений емоційний інтелект. Якщо людина постійно приховує, пригнічує або не проживає свої емоції, то вона перестає розвивати свій емоційний інтелект. На думку Ізарда, «якою б не була емоція, яку переживає людина, вона завжди викликає фізіологічні зміни в її організмі, і такі зміни бувають дуже значні і їх не можливо ігнорувати. Якщо, наприклад, протягом тривалого часу людина відчуває злість, тривогу або депресію, то є велика вірогідність захворіти на ГРЗ, грип або кишкову інфекцію. Всім відомо, що це вірусні

захворювання, але збудники завжди присутні в організмі. І якщо людина відчуває хронічний стрес, довго переживає негативні емоції, то такі стани послаблюють імунітет і це дає можливість проявитися збудникам вірусних захворювань» [2, с 24-25].

В наш час, час коли в країні війна, населення країни відчуває стрес, тривогу і страх. Постійні вибухи, загрози вибухів, обстріли, сигнали повітряної тривоги, вимкнення світла, перебування в темряві, втрата роботи, втрата житла, вимушене переселення, виїзд за кордон або взагалі неможливість покинути територію де відбуваються військові дії. Всі ці обставини активізували тривогу і страх. Більшість громадян не в змозі впоратися із цими емоціями самотужки. Якщо стресова ситуація присутня постійно, то дуже швидко це переростає у страх. Страх, який не прожили, поступово витісняється у підсвідомість. Згодом витіснені страхи переростають у фобії. Підсвідомість постійно нагадує нам про не прожиті емоції, про той страх з яким ми не впорались і це може проявлятися на здоров'ї людини.

Отже, розглянемо поняття стрес, тривога, страх і фобії більш детально.

Стрес (за ВООЗ 1972 р.) – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Як зазначила В. В. Суворова, стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів». Стрес за визначенням П Д. Горизонтовим – це «загальна адаптаційну реакція організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу», це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Реакція відбувається на різних рівнях: психічному, фізичному, емоційному. Саме це дає змогу пристосуватися до змін. Стрес виникає не лише у випадках загрози, це ще може бути і реакція на повернення до стабільності у житті [8, с 17].

Термін «тривога» можна пояснити як неприємний стан емоційної напруги, який виникає в наслідок надуманого або реального відчуття небезпеки, або як відчуття невпевненості у собі, почуття провини. Тривога може виникати на фоні суб'єктивних переживань які об'єктивного не мають реального підґрунтя [3].

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки [9, с 147].

Термін «фобія» походить від грецького «phobos» – страх, жах. Можна сказати що фобія це постійний страх. Фобія може з'явитися за певних обставин і це може бути реакцією на певний об'єкт чи подію яка була дуже емоційно-значимою на даний момент. Фобія це постійний страх, який здається справжнім і сприймається надважливим і таким, що несе загрозу життю людини. Фобію ще можна пояснити як страх того, що пережита негативна подія може повторитися знов [9, с. 147].

Хочеться звернути увагу на останнє соціологічне опитування на тему «Емоційно-психологічний стан українців», проведене Українським інститутом майбутнього. Опитування було проведене у лютому 2023 року у вибірці брало участь 1200 респондентів які поживають зараз на території України. В цьому опитуванні зафіксовано три емоційні прояви, які найчастіше відчувають люди протягом останнього місяця: «тривога» (57%), «очікування покращень» (46%), «надія» (41%) [1].

Тож хочемо звернути увагу і найбільше приділити значення емоціям тривоги і страху та тому як ці емоції можуть вплинути на здоров'я людини. Ці емоції пов'язані між собою, що можна побачити навіть з роботи Плутчика. Страх – це корисна та важлива емоція, яка сигналізує нам про реальну небезпеку і мобілізує до відповідних дій самозахисту. Визначення видів страху дослідив Чернавський. Він розробив тест на визначення страху та до якої сфери життя він відноситься. Тривога може формувати страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушувати нас постійно переживати про загрози, які малоймовірні й на які ми не маємо впливу. Проте нашому впливу добре піддаються думки, емоції, поведінка, рішення та взаємини.

Отже, звертаючи увагу на вище викладений матеріал та аналіз джерел, можна зробити висновок, що зв'язок між емоціями та здоров'ям людини існує. Дослідниками доведено, що емоції безпосередньо впливають на фізичний стан людини.

Список використаних джерел

1. Емоційно-психологічний стан українців. Український інститут майбутнього. 2023. Спосіб доступу: https://uifuture.org/publications/emoczijno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv%EF%BF%BC.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 464 с.
3. Ільченко О. В. Соціально-психологічні особливості тривоги як особливого емоційного стану напруження особистості. The 12th International scientific and practical conference "Modern directions of scientific research development". BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. С. 553-562.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. Москва: Эксмо, 2005. 992 с.
6. Марута Н. О., Коростій В. І., Кожина Г. М. та ін. Довідник сімейного лікаря з питань психосоматики. Київ: Здоров'я, 2012. 384 с.
7. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛДУВС, 2015. 324 с.
9. Салій Н. Сутність і поняття «страх», його види та механізми виникнення. Наукова конференція. 2012. «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД». Переяслав-Хмельницький. Спосіб доступу: http://neasmo.org.ua/zbirnuk_final_05_2012.pdf.
10. Nummenmaa L. , Glerean E. , Hari R. , Hietanen J. K. Bodily maps of emotions. 2013. Спосіб доступу: https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111.
11. Smith H., Schneider A. Critiquing models of emotions. Sociological Methods & Research, 2009, Vol. 37 (4). PP. 560-589.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

К. Бондар
кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,
Криворізький державний педагогічний університет,
Міжнародний психоаналітичний університет Берліна, Німеччина
сімейна психотерапевтка центру «Ресурс», м. Кривий Ріг
О. Шестопалова
кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,
Криворізький державний педагогічний університет,
сімейна психотерапевтка центру «Ресурс», м. Кривий Ріг

СИНДРОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ АБО СІМЕЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ ОНЛАЙН ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Постановка проблем. Одним з гостро актуальних гуманітарних проблем внаслідок російського вторгнення на територію України з 24 лютого 2022 року та міграційних процесів стало випробовування української сім'ї на своєрідність міцність та здатність протистояти зовнішнім та внутрішнім стресорам [11]. Українська психотерапевтична спільнота стикнулась з новими викликами щодо створення мережі ефективних та доступних форм допомоги різним категоріям сімей задля збереження психологічного здоров'я нації. Наразі понад актуальною є не лише робота в парадигмі кризової психотерапії та травмотерапії з людьми [7], які постраждалими від війни, а й системно-структурна сімейна психотерапія за наступними напрямами роботи:

- психотерапія щодо розділених вимушеною міграцією сімей;

- психотерапія стосунків розширених сімей із трьох та більше поколінь, які в наслідок воєнних дій вимушені проживати разом в евакуації;

- психотерапія сімей, які зазнали втрату та мають адаптуватись до нової сімейної ситуації;

- психотерапія сімей, члени яких знаходяться у полоні або пропали без вісти;

- психологічний супровід сімей вимушених переселенців, що виховують дітей з особливими освітніми потребами;

- психотерапія взаємодії та спілкування батьків та дітей в нуклеарній сім'ї під час війни [9-11].

Створення умов для отримання доступної сімейної психотерапії, адаптованої під потреби сімей, що знаходяться у складній життєвій ситуації, дозволить вирішувати низку вкрай важливих соціально-демографічних та соціально-психологічних завдань українського суспільства. Серед цих завдань знаходяться профілактика виникнення гострої кризи та ризику розпаду сімей, сімейного насильства, корекція дисфункціональних стосунків в парі. Такі явища сімейного життя негативно позначаються не тільки на емоційному стані дорослих, але й на соціалізації українських дітей.

Негативні наслідки воєнних дій, включно з соціально-психологічними проблемами внутрішньо перемішених осіб та мігрантів, переживання ними психотравм та втрат стають чинником порушення механізмів сімейної інтеграції та традиційних стабілізаторів подружніх стосунків. Так, проведений нами аналіз випадків парної терапії або сімейної психотерапії доводить, що вимушена міграція матерів з дітьми або бездітних заміжніх жінок за кордон стає своєрідним тригером руйнування «сімейного Ми», спричиняє ризики подружніх зрад та розлучень. Тому онлайн-психотерапія подружньої пари у випадку вимушеної розлуки, структурна сімейна терапія задля адаптації сім'ї до іншого регіону проживання, або емоційно фокусована парна терапія підтримує в умовах війни функціональність сім'ї. Зауважимо, що для пар, для яких характерне домашнє насильство знадобитися додаткова підтримка, окрім онлайн-терапії.

Дані опитувань психологічних консультантів, що працюють в міжнародних організаціях доводять, що перелік запитів залишається доволі традиційним – проблеми сімейної комунікації та вирішення проблемних питань життя родини, подружня невірність, фінансові розбіжності, відмінності у виховних поглядах батьків, сексуальна дисгармонія. Разом з тим з'явились нові запити – необхідність адаптації до нового соціально-культурного середовища в місці перебування, мовний бар'єр, необхідність продовження освіти або через дистанційну форму в українських закладах освіти або вибір місцевих закладів, де перед дитиною постає завдання вивчення нової мови та адаптація до вимог цього закладу. Нерідко перед родинами постає екзистенційний вибір їх майбутнього, особливо при умові міграції за кордон. Аналіз структури запитів протягом 2022 та частково 2023 років у межах приватної психотерапевтичної практики продемонстрував наступний розподіл у зверненнях (N = 236 первинних звернень): конфлікти пов'язані з розривом/розлученням – 18 %; подружні зради – 16 %; факти сімейного насилля та аб'юзні стосунки – 11 %; конфлікти щодо виховання дітей – 15 %; конфлікти батьків з дітьми та підлітками щодо їхньої поведінки та адаптації в школах ЄС – 20 %; переживання втрати близької людини внаслідок війни – 15 %; скарги на погіршення психічного здоров'я – 5 %.

Методологічна основа. Синдром фантомної сирени – це психологічний стан, коли людина чує звуки сирени, хоча насправді їх немає. Виходячи із цієї метафори, зміни сімейної динаміка під впливом воєнних дій, навіть за умови, що частина сім'ї знаходиться в безпеці, неминучі. Основою стабільності сім'ї є гнучкість та певна резільєнтність подружньої пари, їх психотерапевтичний потенціал в подоланні життєвих стресорів, життєва компетентність. Виходячи з цього, **мета** нашої публікації в феноменологічному дослідженні трансформації парних відносин (подружнього холону), як частини сімейної системи під впливом травм втрат/емоційних розривів внаслідок війни.

Методологія дослідження спирається на ідеї в роботах С. Мінухіна, Б. Монтальво, Б. Росмана, Ф. Шумера при описі сімейних систем; виявлення дії механізмів сімейної

інтеграції: "спільності долі" і "емоційної ідентифікації з сім'єю, концепцію фантомної реальності І. Сергієнко для емпіричного вивчення трансформації парних стосунків під впливом чинника воєнних дій.

Для аналізу сім'ї як системи ми використовуємо *структурний варіант сімейної психотерапії*, представлений в роботах С. Мінухіна, Б. Монтальво, Б. Росмана, Ф. Шумера, в якому аналізу підлягають три. Підсистеми - подружньої пари, батьківська і підсистема дітей (сиблінгів). При цьому один і той же член сім'ї в різний час може входити в різні підсистеми сім'ї. Перша з них – подружня підсистема («холон»), яка утворюється раніше за інші та визначає функціонування сім'ї. Поняттям «*холон*» С. Мінухіна позначаються різні ролі в родині [4, с. 14]. Подружня підсистема як компонент подружнього союзу включає в себе патерни трансакцій які пов'язані із стосунками саме пари без дітей. Завдання взаємодії з дітьми є функцією другої – батьківської підсистеми. Остання може складатися з тата та матері, але може включати тільки одного з батьків разом зі значущими іншими, які в тій чи іншій мірі беруть участь у вихованні дітей. Не слід ототожнювати батьківську та подружню підсистеми, оскільки обидві вони включають одних і тих же індивідів у традиційній нуклеарній сім'ї. Фактично це дві різні сукупності поведінкових патернів: одна включає взаємодії «чоловік – дружина», а інша «батько – мати», що дозволяє виділити функції субсистем (холонів) подружжя та батьків як відмінні. Останній холон – це дитяча підсистема, що надає дитині можливість самостійно вивчати відносини спільноти дітей на практичному досвіді [4, с. 21].

Ми звертаємось до опису втрати або тимчасового емоційного розриву сімейних підсистем – як типових запитів сімейної психотерапії протягом драматичного для українських сімей 2022 року. Розглядаючи поняття «сімейна втрата» та «емоційний розрив» ми розуміємо їх втілення в таких подіях:

- втрати близьких внаслідок їх смерті через хвороби так насильницького характеру через воєнні дії;
- руйнування подружнього холону та емоційний розрив в ситуації коли пара розлучилась, або партнер зрадив, або відносини втратили свою життєву силу);
- руйнування батьківської підсистеми, коли процес сепарації юнаків відбувається через емоційний розрив з батьками (такі явища помітні в умовах вимушеної міграції);
- втрата соціальної підтримки батьківського холону членами розширеної родини, коли частина сім'ї вимушено евакуюється або ізольована від спілкування родичів внаслідок окупаційних обмежень;
- втрата професійного колегіального спілкування подружньої підсистеми, коли в парі один чи обидва змінюють роботу внаслідок вимушеної міграції та війни;
- розрив внаслідок воєнних дій постійних контактів сім'ї зі знайомими та друзями, які створювали важливу частину соціального капіталу клієнтів.

Противагою такого руйнування згуртованості сім'ї в умовах воєнних дій є підтримка функціональності родини через дію *механізмів інтеграції сім'*ї [8]. Механізми містять сукупність психологічних процесів, що охоплюють членів сім'ї і їх взаємини, провідних до формування і розвитку *просімейних мотивів* (тобто мотивів, що обумовлюють позитивне ставлення до сім'ї, бажання залишатися її членом, прагнення зміцнювати її), які сприяють вирішенню викликів воєнного часу. Дія цих механізмів проявляється в тому, як та чи інша сім'я реагує на труднощі, фрустрації. При дії соціально-функціональних механізмів інтеграції сім'ї ті ж труднощі стають джерелом подальшої інтеграції сім'ї, ще більшого її згуртування. Зокрема, це два механізми сімейної інтеграції: *"спільності долі" і "емоційної ідентифікації з сім'єю"* [8].

Не менш важливим положенням структурної сімейної терапії є положення про надмірно дифузні кордони між підсистемами. Так, подружній холон може бути під загрозою при розмиванні кордонів із розширеною сім'єю або навпаки всередині цієї сім'ї, коли розмиваються кордони між подружнім та батьківським холоном або подружжя дозволяє дитині втручатись в свої відношення.

Оскільки, ми розглядаємо феномен фантомної реальності у формі збереження уявлення про відносин в парі (подружній холон), яке вже не відповідає реальності, то відповідно такий

фантом стає проявом захисних реакцій сімейної системи від травм втрат внаслідок війни на противагу механізмам інтеграції сім'ї. Для нас важливим є підкреслити, що, функціонування механізму *"спільності долі"* забезпечується наступними відносинами подружнього холону в ситуації стресу:

1) у пари є *уявлення*, навики, звички саме сімейного *задоволення своїх потреб*. У свідомості пари, тобто на рівні подружнього холону сімейне життя представляється найбільш природним, зручним, звичним способом задоволення життєвих потреб: матеріально-побутових, сексуальних, в розумінні, спілкуванні та повазі;

2) турбота про нужди сім'ї сприймається її членами як найзручніший *шлях задоволення власних потреб*, турбота про сім'ю в цілому сприймається як турбота про себе;

3) розвиток "*сімейної довіри*" проявляється в тому, що в такій подружній підсистемі протиріччя пом'якшуються або переробляються за рахунок взаємних поступок або добровільної поступки однієї зі сторін. В основі поступки – це самопожертва, а *довіра*.

При цьому ознаками порушенням механізму «спільної долі» у подружньому холоні під час війни є:

1) виражена *тенденція* задовольняти широке коло потреб *поза подружньою підсистемою* або незалежно від неї. Виразним показником порушення механізму є ситуація, коли сімейний бюджет розділяється внаслідок обставин й кошти починають витрачатись кожним з пари на свій розсуд. Пара більше не тільки на планує бюджет, але виникають інші звички - роздільного відпочинку, у кожного члена пари є окреме коло друзів і знайомих;

2) розділене подружжя поступово втрачає навички побудови спільних планів;

3) у подружжя розмивається просімейна мотивація, при якому турбота про іншого сприймається як турбота й благо для себе.

На противагу функціональним механізмам сімейній інтеграції, появляється сімейна *фантомна реальність як феномен*. Наприклад, у випадку вимушеної міграції жінок з дітьми за кордон і розділення пари фантомна реальність проявляється як ілюзія заперечення руйнування подружнього холону чи емоційного розриву в сімейній підсистемі. Один або обидва з подружнього холону для себе приймають твердження, що: «А давай уявимо, що розриву чи втрати не трапилося! Що все, функціонує як і раніше. Наприклад, партнер поруч, оскільки він/вона ж є в твоїй пам'яті". І якщо психіка піддається ілюзії самоомани, то особистість починає існувати в ситуації фантомної реальності, яка заважає жити в справжній реальності, жити "тут і тепер", заважає цінувати реальні відносини, що складаються, і заважає розвивати ці відносини. В умовах війни, вимушеної міграції та ризику втрат близьких ймовірність формування такого феномену в подружніх стосунках як системи є вірогідною.

Отже, в умовах воєнної кризи та вимушеної міграції подружній холон може піддаватись двом типам дисфункціональних трансформацій: з одного боку дистанціювання партнерів за рахунок порушення механізму «спільної долі» або навпаки, ігнорування наявних викликів реальності партнерами за рахунок фантомного уявлення про відсутність втрати або емоційного розриву. Джерелами дисфункціональних трансформацій пари може виступати негативний досвід сімейних взаємин, винесений з батьківської сім'ї або власний сумний досвід партнерських відношень.

У функціонуванні механізму "емоційної ідентифікації з сім'єю" важливе значення мають емоційні стосунки між партнерами та відчуття довіри, безпеки, та права на розслаблення. Відношення любові, симпатії грають важливу роль в життєдіяльності пари в умовах небезпеки під час війни. По-перше, вони задовільнять надзвичайно важливу потребу подружжя в емоційному спілкуванні. По-друге, ці відносини мають основне значення в посиленні просімейних мотивів і ослабленні антисімейних. Партнера, якого люблять та довіряють, багато прощається, легше виникає адаптація при втратах спричинених воєнними діями (що зазначені вище).

Опис випадку. Клієнтка М., 37 років, заміжня, за фахом економіст, до переїзду працювала керівником фінансово-економічного відділу на великому підприємстві. Наразі працює швачкою на польському підприємстві. Чоловік В. – 32 роки, автослюсар, працює в українському місті як самозайнятий, інвалід 3 групи. На сьогодні вже рік пара проживає окремо. Клієнтка змушено мігрувала в Польщу разом із двома дочками. Це другий шлюб , в

якому – одна спільна дитина. Колишній чоловік є батьком старшої дитини, давно проживає у Польщі, одружений. Саме він виступив ініціатором міграції колишньої дружини саме в Польщу, надає колишній дружині допомогу. Клієнтка винаймає житло разом із іншою молодою жінкою-переселенкою. Остання також переїхала разом із дитиною.

Запит клієнтки звучить так: «У нас з чоловіком і до війни були досить заплутані стосунки. Мій чоловік – люблячий батько. Проте це виявляється більше в намаганні погратися з дітьми, піти з ними на прогулянку. Задоволення матеріально-побутових потреб дітей, медичне обслуговування, спілкування із шкільними вчителями – завжди лежало на мені. За рік, що ми окремо, чоловік тільки один раз переслав гроші на потреби родини. Особливо зачепило те, що навіть на день народження молодшої доньки гроші переслав із запізненням. Це була незначна сума. Окрім того, чоловік періодично наполягає на тому, щоб ми повернулись, мотивуючи, що все стане, як раніше. На мої аргументи про те, місто є прифронтовим, щоденно є загрози обстрілів, а також я не впевнена, що знайду роботу, чоловік безапеляційно відповідає, що я – жінка вольова, сильна, щось придумую. Навіть погрожує тим, що буде змушений знайти собі жінку та привести її в наш дім».

Подальший аналіз сімейної ситуації доводить, що подружня підсистема мало ознаки дисфункціональності, але тривале проживання нарізно висвітлило той «невидимий подружній договір», який існував. В ньому розподіл функціональних обов'язків змістився в бік дружини, яка виступала основним годувальником та людиною, що «відповідає на все». Сумісне проживання виступало компенсатором таких взаємин, оскільки в ньому була постійна сімейна комунікація між підсистемами, а її емоційна складова задовольняла потреби як самого подружжя, так й дітей. По суті, тривале проживання нарізно спровокувало емоційний розрив в подружньому холоні та виявило «проблемні ланки» у функціонуванні сім'ї. Зокрема, це питання сімейного бюджету, практики вирішення життєвих проблем.

Зауважимо, що протягом року чоловік не сплачує комунальні платежі, мотивуючи затримкою соціальної допомоги. Клієнтка підозрює, що насправді у чоловіка немає відчуття відповідальності за їх власність (сім'я проживала у квартирі, яка належала дружині ще до укладання другого шлюбу).

На сьогодні дочки досить добре адаптувались до вимог польської школи, старша дитини вже вільно розмовляє польською та планує у майбутньому продовжити набувати освіту у Польщі. Дівчата продовжують спілкуватись із батьком через соціальні месенджери, однак все більшу роль починає відігравати біологічний батько старшої дитини.

Сім'я у складі матері та дитячої підсистеми поступово стабілізується у своєму функціонуванні. Дівчата виступають певним важелем у прийнятті рішення продовжити інтеграцію в польське суспільство. Обговорення між подружжям теми остаточного вибору впирається на категоричну позицію чоловіка про те, що в Польщі «доведеться надто багато працювати».

Подальша психотерапевтична робота, що триває спрямована на виявлення потенціалу для укріплення подружнього холону, формування навичок спільного обговорення нагальних сімейних проблем та приймання обґрунтованого рішення. Окрім того, опрацювання вимагає батьківські ролі та їх трансформація у зв'язку із дорослішанням дочок.

Етика. Опис клієнтського випадку публікується за письмової згоди клієнтів за дотримання умов конфіденційності щодо певних деталей особистих історій клієнтів.

Висновки

В статті представлені результати емпіричного дослідження тенденцій у функціонуванні українських сімей, які зазнають впливу низки стресорів. В статті конкретизовані поняття «сімейна втрата» та «емоційний розрив» під впливом міграційних процесів та інших життєвих ситуацій, обумовлених суттєвими змінами у функціонуванні сімей. Розглянута дія механізмів інтеграції сім'ї через порушення уявлення «спільної долі» та емоційної ідентифікації, розмивання внутрішніх кордонів між підсистемами. Важливу роль у поясненні внутрішньої картини у виникненні дисфункції сім'ї грає концепція фантомної реальності як форма неадаптивного захисту, коли фіксуються уявлення про відносини в парі (подружній холон), яке вже не відповідає реальності. Такий фантом стає проявом захисних реакцій сімейної системи від травм втрат внаслідок війни на противагу механізмам інтеграції сім'ї. Наведені

кейси психотерапевтичної роботи змішаного типу, де подружнє консультування чергується із індивідуальними сесіями. В них відображені деякі типові запити клієнтів та опис психологічної ситуації в українських сім'ях під впливом воєнних дій.

Список використаних джерел

1. Briefing to the Security Council on Global Consequences of the War in Ukraine, 17 March 2023. Спосіб доступу: https://reliefweb.int/report/ukraine.
2. Helps S., Le Coyte Grinney M. Synchronous digital couple and family psychotherapy: A meta- narrative review. Journal of Family Therapy, 2021, № 43(2). PP. 185-214.
3. Knobloch- Fedders L. M., Pinsof W. M., Mann B. J. Therapeutic alliance and treatment progress in couple psychotherapy. Journal of Marital and Family Therapy, 2007, № 33 (2). PP. 245-257.
4. Minuchin S. Families and family therapy. New York, NY: Routledge, 2012. 240 p.
5. Minuchin S., Reiter M. D., Borda C. The craft of family therapy: Challenging certainties. New York, NY: Routledge, 2021. 234 p.
6. Reese R. J., Toland, M. D., Slone, N. C., Norsworthy L. A. Effect of client feedback on couple psychotherapy outcomes. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 2010, № 47 (4). PP. 616-630.
7. Shevlin M., Hyland P., Karatzias T., Makhashvili N., Javakhishvili J., Roberts B. The Ukraine crisis: mental health resources for clinicians and researchers. Journal of Loss and Trauma, 2022, Mar: 31. PP. 1-3.
8. Ragelienė T., Justickis V. Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. Psichologija, 2016, № 53. PP. 24-43.
9. Ukraine Returns Report (16-23 January 2023). Спосіб доступу: https://dtm.iom.int/reports/ukraine-returns-report-16-23-january-2023.
10. Ukraine Emergency Situation Report #17 (15 March, 2023). Спосіб доступу: https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-emergency-situation-report-17-15-march-2023.
11. UNICEF Ukraine Refugee Response Humanitarian Situation Report (Full-Year): 24 February 2023. Спосіб доступу: https://reliefweb.int/report/ukraine/unicef-ukraine-refugee-response-humanitarian-situation-report-full-year-24-february-2023.

Т. О. Бруштець
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

У роботі висвітлюється питання кризи середини життя та особливості переживання такої як у жінок так і у чоловіків. Дається загальне поняття кризи середини життя, як складного феномену, який рано чи пізно наступає в житті кожної людини. Розкриваються характерні проблеми та риси притаманні цьому періоду життя. Проаналізовані теоретичні підходи для визначення відмінностей протікання кризи в залежності від статі. Дуже важливим постає питання самореалізації та особистісного зростання, а також виявлення істинного запиту щодо подальшого життя. Підкреслюється важливість результату проходження періоду кризи, як фактору який впливає на все подальше життя. Вивчення цієї теми, з урахуванням гендерного фактору, дає можливість більш широко проаналізувати їх особливості, адже криза у жінок та чоловіків протікає по-різному, хоча і має спільні риси. На наш погляд, аналіз кризи середини життя є одним з найважливіших аспектів у розвитку періоду дорослості. На сьогодні психологія дорослих мало досліджена, висновки не чіткі та суперечливі, тому вважаємо цю тему актуальною для сьогодення. Фахівцям для конструктивної допомоги в переживанні кризи середини життя важливе розуміння процесу та особливості її протікання.

Середина життя – найтриваліший період життя, період глибокої психологічної трансформації. На сьогодні в психології немає однозначної думки щодо періоду початку та кінця протікання кризи середини життя, наприклад, згідно з Е. Еріксоном цей вік становить 26-64 роки, за К. Юнгом – 35-45 років. І хоча немає конкретного визначення віку більшість вчених приходить до висновку, що цей період припадає на вік 30-50 років. За думкою Е. Еріксона, середня зрілість характеризується проблемою вибору між продуктивністю або стагнацією [2]. Саме для цього етапу дорослого життя характерні критичні оцінювання та переоцінка досягнень, змінюються життєві принципи та задуми. Саме після тридцяти років приділяється велика увага самоаналізу. Людина переглядає своє життя на предмет досягнень та невдач, і частіше саме на невдачах фіксує свою увагу. Буває, що при порівнянні з зовнішньо добрим та успішним життям оточення, людина відчуває саме свою недосконаліть. З'являється розуміння, що значний відрізок життя вже пройдено, що втрачено багато часу, що період молодості, який сповнен сил та наснаги, був витрачений даремно. Виникають думки про те, як мало всього зроблено, як мало реалізовано своїх здібностей. Людина аналізує як її досягнення співпадають з очікуваннями або завданнями, які вона ставила собі у більш ранньому віці. Нерідко люди не бачать або недооцінюють свої досягнення в минулому або з'являється відчуття невиконаної життєвої програми. Часто така переоцінка може призвести до пригнічення, депресивних станів та зниження життєвого тонусу. Також може виникнути ситуація, коли людина усвідомлює свої досягнення, але при цьому розуміє, що зараз вже немає мети на подальше життя, від чого людина відчуває спустошення та відсутність сил на подальше життя, на майбутні досягнення. Мова йдеться про той випадок, коли людина досягла завдань, які були поставлені у більш ранньому віці. Цей процес охоплює всю психіку, постають такі питання як: проблеми індивідуального розвитку, відчуття самоідентичності, почуття прив'язаності до інших людей, занепокоєння щодо їх втрати. Мюррей Стайн стверджує, що основний момент психічного розвитку під час кризи середини життя є фундаментальна зміна установки: від ідентичності Его до ідентичності Самості. Коли від розуміння «Хто я є» і «де я є» приходиш до простого аналізу «що я вмію», «що я знаю про себе». І якщо результат цього переходу виявиться невдалим, подальше життя буде пронизане відчуттями незадоволення, розчарування, а іноді і відчуттям втрати сенсу існування, що може привести до неврозів. У разі позитивного проходження цієї трансформації зростає творчий потенціал, людина набуває чіткого розуміння свого майбутнього [5]. Кризовий період звісно ж ускладнює розвиток особистості, але при цьому відкриває нові можливості. Цей період може надати поштовх для розвитку, для побудови нових поглядів, позицій. На думку Т. М. Титаренко нормальною віковою кризою вважається криза, коли завершується певний етап психічного розвитку і розпочинається новий етап або новий віковий період [4].

Більшість вчених приходять до висновку, що чоловіки більш схильні оцінювати своє життя з позиції професійних досягнень та займаного статусу в соціумі, при тому як для жінки пріоритетними є сімейні та особистісні стосунки. Але слід зауважити, що в тенденціях розвитку сучасного світу, де різниця ролей чоловіка та жінки на професійній арені нівелюються, це твердження може видатись дещо суперечливим.

Криза середини життя зачіпає багато аспектів, але основними, все ж таки, залишаються професійна сфера та особистісні відносини. При чому, якщо зміни в кар'єрі чи в професійній сфері притаманні більш чоловікам, то зміни у сім'ї та особистісних стосунках більш важливими є для жінок.

Чоловіки зазвичай більш гостро переживають кризу середини життя через тиск уявлення про суспільний ідеал чоловіка як уособлення сили, мужності, захисника та «годувальника» сім'ї [3]. Чим більше його реальне становище в соціумі відрізняється від його уявлення про те, яким воно повинно бути, тим сильніше його занепокоєння стосовно результатів прожитого життя, змарнованого часу та втрачених можливостей. Інколи у чоловіків криза приймає деструктивний характер, що викликає початок психологічного падіння через алкоголізацію. В середньому віці чоловіки можуть хвилюватися за свої сексуальні можливості, що іноді провокує їх зав'язувати позашлюбні сексуальні стосунки. Чоловіки які досягли значного соціального статусу та матеріальних статків стають привабливими для молодих жінок [3]. Також іноді можуть виникати ситуації, коли чоловік навпаки не має значних досягнень в

матеріальному сенсі та соціальному статусі, що може призвести до пошуку позашлюбних стосунків для задоволення або підвищення своєї самооцінки. Р. В. Павелків пише, що для чоловіків в цей час характерні зміни в звичному способі життя або зміна місця роботи, але їх зосередженість на професійній сфері і кар'єрі, як правило, залишаються незмінними. Причинами для добровільного звільнення з роботи можуть бути: незадоволення ситуацією на робочому місці, дуже напружена робота, низька або незадовільна заробітня плата тощо. До професійного росту або вдосконалення навиків призводить незадоволеність, внаслідок якої виникає прагнення добитися кращого результату [1].

З жінками в цей період відбуваються дещо інші процеси. В цей період жінки починають помічати перші ознаки старіння, що сприймаються ними як втрачання жіночності та привабливості, тому вони починають хвилюватися, що стали менш цікавими для чоловіків. Також жінки переймаються такими питаннями як особистісна самореалізація, сімейні зміни [3]. Цей період характеризується відмовою від прийняття того, що старіння це природний процес, який неможливо спинити, що нерідко провокує жінок на зміни своєї зовнішності, в тому числі радикальні, такі як хірургічні втручання. За думкою О. П. Сергєєнко однією з найважливіших сфер залишається родина, а викликають хвилювання самотність чи сімейні негаразди, турбота про батьків похилого віку, розлучення тощо. Жінки дуже переймаються втратою чи згасанням кохання, дуже вразливо сприймають розлучення з чоловіком [3]. На це може впливати розповсюджена думка, що жінка після 30-40 років має мало шансів на створення сім'ї, а тим паче якщо вона має дітей від попередніх стосунків. Не останню роль в цьому, на нашу думку, відіграє, що для людей, які були виховані в країнах пострадянського простору, родина була зведена у культ, і було не прийнято розривати стосунки навіть коли вони вже стали очевидним тягарем, а тим паче було не прийнято коли саме жінка ставала ініціатором розриву. На думку Р. В. Павелків у жінок під час кризи можуть змінюватись пріоритети та цілі, які були встановлені в більш ранньому віці. Жінки, які були більш орієнтовані на родині та дітях, починають шукати варіанти реалізації у професійній сфері. В той же час, ті, хто був зосереджені на кар'єрі, переорієнтовуються на прагнення мати дітей, сім'ю та шлюб [1]. На сьогодні, в умовах розповсюдження соціальних медіа, де висвітлюються найкращі сторони життя, у людей формується картинка ідеальної жінки, яка успішна в усіх сферах життя: успішна мати, успішна дружина, успішна бізнес-леді. Це не може, в свою чергу, не впливати на погляд жінки на своє життя і критичне його оцінювання. У випадку жінок криза може наступити в результаті зміни життєвих ролей. Слід зауважити, що в менталітеті нашої країни, де звичним є той факт, що саме жінка в більшій мірі займається вихованням дітей, в період коли діти подорослішали та пішли з батьківського будинку у доросле життя, жінка може відчувати «синдром покинутого гнізда». Нерідко в такі періоди жінки відчувають розгубленість, тому що не розуміють в чому їх призначення на цьому етапі життя, тобто виникає складність прийняття або неможливість засвоєння нової життєвої ролі.

У результаті здійсненого аналізу наукових джерел з заявленої проблематики можна зробити висновки, що криза середини життя – феномен, основною характеристикою якого є критична оцінка і переоцінка всього того, що було досягнуто до цього моменту. Не рідко таке переосмислення, наштовхує на неприємні висновки, що приводить до депресивних станів. Але разом з цим, криза це абсолютно нормальне явище, яке має свою причину та свої особливості протікання. Переживання цієї кризи супроводжується осмисленням та переоцінкою особистістю свого життя, свого місця в ньому, побудованих відносин, як особистих так і професійних. Проаналізовано роботи науковців, які присвятили свій час дослідженню кризи середини життя та відмінностям проживання цієї кризи чоловіками та жінками. І хоча в наш час ці відмінності дещо нівелюються, вони все ж таки є.

Список використаних джерел

1. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кодор, 2015. 469 с.

2. Савчин М. В., Василенко Л. В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

3. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. навч. Посібник:. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела, 2008. 400 с.

5. Стайн М. В середине жизни. Москва: Когито-Центр, 2009. 160 с.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук
А. О. Варяниця
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ДИТИНА ЯК ОБ'ЄКТ НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї

На сьогоднішній день, у суспільстві на тлі соціально-економічної нестабільності, зростає емоційна напруга, рівень агресії та незадоволеності, що в свою чергу, може призводити до насильства в сім'ї, жертвами якого найчастіше стають діти.

Поняття «насильство» всерйоз вкарбувалося у свідомості сучасної людини. Кожен із нас часто стає мимовільним свідком таких явищ, як загроза, тиск, фізичне насильство, сексуальне домагання тощо. І ніхто не наважується заперечувати, що ці явища дуже поширені та небезпечні.

Насильство щодо дітей, наруга над ними, сексуальна експлуатація – все це сьогодні гострі соціально-психологічні проблеми. Для багатьох дітей таке виховання закінчується смертю.

Жорстоке поводження з дітьми є умисним актом, загрозою одного або кількох членів сім'ї по відношенню до дитини, внаслідок якої страждає її психіка. Існує кілька видів насильства: психологічне, емоційне, сексуальне [3, с . 10].

Насильство в дитинстві впливає на всі рівні функціонування дитини і часто впливає на її майбутнє життя. Травмуючий досвід, породжує особливі сімейні відносини і провокує особливі життєві «сценарії» [1, с. 15].

Як показують реалії сьогодення, у фізичному чи сексуальному насильстві завжди є психологічний компонент. Погане поводження з дитиною існує в контексті міжособистісних стосунків, і ці стосунки психологічно стали образливими: маніпулятивними, відкидають чи принижують. Існує ймовірність, що психологічний супровід жорстокого поводження з дітьми, може навіть завдавати більшої шкоди, ніж саме насильство.

Сьогодні в психологічній науці тільки починають з'являтися дослідження, присвячені вивченню та профілактиці психологічного насильства в сім'ї, його впливу на дітей, формування їхньої особистості та відносин з оточуючими.

У силу низької психолого-педагогічної культури, багато батьків не бачать різниці між виховними впливами та насильством. Так, за даними ВООЗ [2, с. 20]:

- 35 % батьків використовують тілесні покарання (аж до опіків, завдання дітям колотих ран);
- 26 % – висувають підвищені вимоги, знущаються, принижують дітей;
- 15 % – використовують інші форми насильства у процесі виховання.

Насильство завжди завдає непоправної шкоди дитині, проявляється у вигляді різних захворювань, порушення психічного розвитку дитини, соціальної дезадаптації.

Як правило, діти, які страждають від сімейного насильства, виростають замкнутими і невпевненими в собі, їм важко знайти своє місце в суспільстві і у них найчастіше виявляються схильності до криміналу, наркоманії та суїциду [3, с . 18].

Діти, які зазнали жорстокого поводження, погано контролюють свої емоції та поведінку і, як правило, менш впевнено почуваються в суспільстві, ніж ті діти, які виросли в нормальній обстановці. Діти насильства, зазвичай стають жертвами шкідливих відносин, і як наслідок, «випадають» із нормальної соціалізації, не маючи підтримки з боку батьків [2, с. 22].

Серед основних причин прояву актів насильства в сім'ї по відношенню до дітей є: стреси, бідність, патріархальні цінності, соціальна ізоляція, відсутність соціальної підтримки, безробіття, низький рівень освіти батьків, відсутність навичок виховання дітей, розлучення та пов'язане з ним диференційоване батьківство чи материнство, великі сім'ї, а також інші індивідуальні, сімейні та соціальні проблеми [5].

Однак. у суспільстві існує помилкова думка, що насильство над дітьми, у тому числі й психологічне, характерне лише для соціально-неблагополучних сімей, тому батьки, які не зараховують себе до цієї категорії, відмовляються від психологічної допомоги [3, с. 10]. На нашу думку, така точка зору є вкрай неправильною та може призвести до негативних наслідків в подальшому розвитку дитини.

Дитячо-батьківські відносини впливають на розвиток дитини, становлення її як особистості, а також на її психічне здоров'я. Ці відносини відрізняються високою значимістю, як самих батьків, так їх дитини. І можна стверджувати, що психічний розвиток дитини багато в чому визначається її емоційним контактом та особливостями співпраці з батьками [3, с. 57].

Насильство над дітьми позначається на розумовому та фізичному розвитку дітей та призводить до різних проблем у короткочасній фазі, зокрема: стрес, забитість, переживання, низька самооцінка, невпевненість у собі, страх; а на довгостроковій фазі виявляються такі наслідки, як: пристрасть до алкоголю та наркотиків, злочинність та самогубство [4].

У результаті різних покарань у дитини формуються несприятливі риси характеру та особистісні особливості, пов'язані з тим, що такі діти схильні до впливу чужого прикладу, і вони можуть переносити зло на інших. Батьки для такої дитини стають негативною моделлю, яка характеризується перероджением позитивних цінностей у свідомості підростаючого покоління в суцільний негативні. Відсутність емоційного тепла призводить до того, що діти виростають вразливими, недовірливими, зі спотвореним ставленням до себе та інших; вони не здатні до довіри, схильні до жорстокості, що є реакцією на пережиті у минулому приниження [1, с. 40].

Виходячи цього, таким дітям важко задовольнити свої потреби у захисті та заступництві, нерідко їм доводиться бути надмірно поступливими, щоб уникнути поганого ставлення до себе, і у них можуть розвиватися невротичні риси та проблемна поведінка. У той же час такі діти поступово вчаться експлуатувати, принижувати чи тероризувати інших, так само як і очікувати, що будь-які людські стосунки приносять біль та страждання. І все це – глибокі, довготривалі наслідки жорстокого поводження з дітьми [1, с. 42].

За нашими спостереженнями, наслідки перенесеної психологічної травми можуть проявитися у дорослому житті дитини, вже в її сім'ї. Як і батьки, такі діти можуть нехтувати потребами своїх дітей, проявляти емоційну холодність, бути нездатними захистити власних дітей від насильства або навпаки, встановлювати над ними гіперопіку. У таких сім'ях часто можуть спостерігатися рольові заміни, межі між поколіннями стираються.

Таким чином, сімейне насильство – одне із найскладніших соціально-психологічних відхилень нашого суспільства, яке завдає великої шкоди процесу формування підростаючого покоління. Воно неусувне без створення високоорганізованої системи профілактики жорсткої делінквентності щодо неповнолітніх і, загалом, ліквідації насильства в сім'ї.

Виходячи з цього, ми вважаємо, що для вирішення та усунення проблеми дитячого насильства, потрібна підтримка та кваліфіковане консультування професіоналів – психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, медиків тощо. Всі фахівці мають пройти спеціальну підготовку та мати стимул для реалізації поставлених перед ними цілей, адже системна профілактика дитячо-батьківських відносин сприяє їх гармонізації та як наслідок, забезпеченню емоційного благополуччя, а також вільного та ефективного розвитку здібностей дитини.

Суспільство за всіх часів зацікавлене у функціонуванні міцної сім'ї, здатної виростити здорову дитину, як фізично, так і морально. Фізичне, соціальне, моральне здоров'я підростаючого покоління – це здоров'я нації загалом. Сім'я, у свою чергу, будучи основою інституту суспільства, має надавати йому стабільності, а також заповнювати населення в кожному наступному поколінні.

Список використаних джерел

1. Гончаров В., Мурашкевич О. Домашнє насильство: як захистити дитину. Київ: Шкільний світ, 2009. 120 с.

2. Насильству немає виправдання : добірка матеріалів на допомогу протидії насиллю / Сумська обл. ун.-т. наук. б-ка ; уклад. Т. І. Касьяненко, Ж. П. Швачко, Суми, 2017. 33 с.

3. Попередження домашнього насильства. Навчальний посібник для консультантів «Гарячих ліній». Упорядники: Краснова О. В., Калашник О. А. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2016. 90 с.

4. Стромило А. П., Мукомел С. А. Насильство над дітьми та його наслідки. Вісник Черкаського університету. Науковий журнал, 2010, № 121. С. 140-143.

5. Юрків Я. І. Сутність та зміст соціального феномену «насильство в сім'ї». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота», 2013, Випуск 27. С. 236-237.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. екон. наук, доцент

М. О. Вишиванова
бакалавр, 2-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ, ЗА РІК РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ
(на прикладі спортсменів підлітків стрибунів у воду, які наразі проживають у Хорватії)

У 2022 році 24 лютого виникла неприпустима ситуація для 21 століття – прояв російської агресії та початок Російсько-Української війни. Страх, апатія, паніка, не розуміння, що буде далі – такі відчуття у переважної частини населення України з початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації. Але водночас саме через це переживання розгубленості люди стали єднатися і допомагати один одному. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ) з 24 лютого за кордон виїхало понад 17 мільйонів українців, протягом цього року до України повернулося 9 мільйонів, але ще 8 мільйонів українців залишається у різних країнах світу [1].

Слід зазначити, що багато людей не можуть повернутися до своїх домівок або, навіть, їм просто нікуди повертатися. Також за кордон виїхало багато спортсменів, зокрема спортсменів-підлітків, для того, щоб уникнути небезпеки та продовжити тренування. На жаль, не у всіх батьків була можливість виїхати з підлітками за кордон, тому більшість з них залишаються зі своїми тренерами в країнах, де вони змогли взяти прихисток.

Підлітковий вік – це період, коли у дитини стрімко відбуваються фізіологічні, психологічні, соціальні зміни, які самі по собі є стресом для підлітка. Він активно адаптується до навколишнього середовища у новій ролі та до змін у своєму тілі, що завжди було доволі складним процесом, який потребує підтримки з боку своїх батьків, близьких або друзів. Тому, із початком війни розвиток та життя підлітка змінилися та стали набагато складніше. У багатьох з них один із батьків знаходяться на фронті, багато близьких людей та друзів залишилися в Україні. При цьому вони самі знаходяться та проживають в іншій країні, де їм доводиться вчити нову мову, ходити до школи та на тренування, де вони активно готуються до змагань, щоб показувати результати, що своєю чергою додає багато стресових переживань. Враховуючи ці нові умови життя, вивчення проблеми адаптації підлітків набуває нової актуальності як в теоретичному, так і в практичному аспектах.

З метою виявлення рівня психологічної, соціальної та фізіологічної адаптації підлітків-спортсменів в умовах російсько-української війни було сплановано та проведено емпіричне дослідження. В ньому брало участь 12 підлітків (від 13 до 17 років) з України (Дніпро, Харків, Київ), які вже рік проживають в Хорватії, в місті Задар. Задля виявлення рівня адаптації підлітків було проведено онлайн опитування за спеціально розробленою анкетою.

Попри те, що діти вже рік проживають у Хорватії, тільки 58,3 % навчаються одночасно дистанційно в українській школі та очно у закладах освіти Хорватії, та 41,7% спортсменів навчаються тільки дистанційно відмовившись від очної школи.

За результатами дослідження психологічних аспектів адаптації було виявлено, що підліткам стало важко стримувати свої почуття із початком війни, вони відмічають у себе наявність коливань у настроях від станів різкої агресії до тотального пригнічення. У 60 % підлітків відмічені зміни у переживаннях тривожності, вони стали частішими та більш інтенсивними. Було виявлено високий рівень занепокоєння у питаннях про майбутнє, сім'ю та друзів, або у передчутті, що станеться щось жахливе. Цікаво, що 20 % підлітків не відмічають у себе тривожних станів, думок або занепокоєння. При цьому слід зазначити, що вони відмічають, що саме не можуть зрозуміти як це, вони не можуть відповісти на питання наскільки їх тривога велика або маленька, тому що, зазвичай, вони намагаються уникати думок або спогадів про те, що наразі відбувається в їх країні. Тобто, просто заперечують та уникають, так би мовити, не дозволяють собі хвилюватися. І лише 20 % опитаних відмітили саме наявність в них низького рівня тривоги.

Також за результатами опитування було виявлено, що у 33 % підлітків тільки останнім часом з'явилося відчуття безпеки, та 33% так досі не відчули безпеку з початку війни, хоча вже майже рік проживають за кордоном.

За результатами дослідження соціального аспекту адаптації було виявлено, що 80 % підлітків намагається знайти нових друзів, вони відкриті до нових знайомств. При цьому, 40 % з них відчувають себе все одно самотньо у групі людей, та 40 % підлітків все одно потребують, щоб поряд був хтось з близьких та вже знайомих їм людей, з якими можна поспілкуватися або просто побути поруч. Тобто, можна говорити, що нові друзі та знайомі не створюють для підлітків безпечне коло спілкування та прийняття. У дослідженні також було виявлено, що більшість половини підлітків не бояться думки інших про себе, що дає їм змогу швидше адаптуватися до нових умов. Але 25 % почали відчувати невпевненість із за думки інших про себе, а 17 % підлітків пережили це у минулому і зараз вони відчувають себе значно впевненіше.

За результатами дослідження фізіологічного аспекту адаптації можна відзначити, що до 60% досліджених підлітків не мають певного тілесного дискомфорту, зазвичай вони відчувають себе добре (тільки якщо це не стосується травм від тренування), але 35 % спортсменів відмічають, що почали швидко втомлюватись та відчувати слабкість останнім часом, та до 20 % відчували це і в минулому. Тож, можна припустити, що більшість підлітків все ж таким не переносить свою тривожність на тілесний рівень, а безпосередньо виявляють свої переживання та занепокоєння.

Тож, за результатами проведеного опитування можна зробити висновок, що лише 20 % підлітків змогли адаптуватися до нових умов без сильного стресу та тривоги. При цьому, у 60 % опитаних, адаптація проходила складно зі сильною тривогою та занепокоєнням, що мали свій прояв через психологічні або соціальні аспекти. Та ще 20 % підлітків-спортсменів мають специфічну адаптацію, в процесі якої вони намагаються знайти нових знайомих, пристосуватися до нових умов життя і виглядають так, що в них все добре і їх все влаштовує, але в реальності вони просто не дозволяють собі переживати та уникають думок про війну. І саме ці підлітки складають певну групу ризику, тому що в них з'являються імпульсивні агресивні прояви на тренуваннях або у навчанні, з якими їм складно впоратися або контролювати.

Враховуючи отримані дані дослідження вбачається дуже важливим спрямування підлітків до українських соціальних або психологічних центрів, які з’явилися у кожній країні у зв’язку з великою хвилею біженців з України внаслідок російського вторгнення. В них діти, підлітки, дорослі можуть звернутися та отримати психічну допомогу та підтримку, або просто добре провести час та знайти нових друзів, які також опинилися в складних життєвих обставинах. Також, дорослі для своїх дітей можуть знайти якусь діяльність, що не буде стосуватися буденних справ як навчання та тренування, ввести нові традиції, наприклад кожної п'ятниці йти на велосипедну прогулянку. Внаслідок вікових особливостей підлітку іноді складно усвідомити та опрацювати свої емоційні переживання, тому важливо бути просто поряд, об їм було з ким проговорити свої занепокоєння та хвилювання.

Список використаних джерел

1. Статистика українських біженців що виїхало за кордон. Forbes UA, 2022. Спосіб доступу : https://forbes.ua/inside/vse-ne-tak-yak-kazhe-oon-forbes-otsiniv-realnu-kilkist-ukrainskikh-bizhentsiv-i-v-yakikh-krainakh-voni-zaraz-28042022-5719.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

І. А. Власенко

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Психотравмуючий вплив повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну та нинішньої соціальної ситуації зумовлює наростання фрустрованості та конфліктності багатьох українців. Зокрема, поширеними стають внутрішні (внутрішньоособистісні) конфлікти, що виявляються через невизначеність життєвих цілей, знижену емоційу насиченість буття, неадекватну самооцінку, високий рівень самозвинувачення, труднощі самоорганізації, порушення соціальної адаптації тощо.

Внутрішньоособистісний конфлкт розглядаємо як явище, що базується на зіткненні різних особистісих утворень (мотивів, цінностей, бажань тощо) індивіда в результаті загострення соціально-психологічних і внутрішніх протиріч та набуло для нього особистісного смислу. До вивчення таких конфліктів зверталися З. Фройд, К. Горні, К. Левін, Л. Фестінгер, В. Столін, В. Мясищев, В. Мерлін та інші дослідники.

У нинішній ситуації важливим є фактор невизначеності, що стосується життя (а часто і виживання!) людини, змін її образу Я, перспектив, картини світу – з одного боку – та суспільних змін і загрози українській нації та ідентичності – з іншого. Нерідко в сучасних умовах людина залишається наодинці з собою (і різними аспектами свого Я) та внутрішніми суперечностями. Особистість має дати собі раду із глибокими переживаннями та втратами через війну (як матеріальними, так і суб'єктивними). Людина схильна відчувати розчарування своїм буттям, безсилля, розпач, фрустрацію, ставить питання онтологічного змісту (За що це? Як бути? Як так сталося?), що загострює переживання внутрішньоособистісного конфлікту.

Е. Фромм (1997), К. Хорні (2009), Е. Еріксон (1996) вказують на соціокультурну зумовленість внутрішніх конфліктів. За В. Мерліним, для виникнення конфлікту зовнішні умови мають перешкоджати або ставити під загрозу задоволення глибоких і активних мотивів та відносин особистості, тобто породжувати певні внутрішні умови – суперечності між різними мотивами і відносинами особистості або між її можливостями і прагненнями (Мерлин, 1970). Зовнішні умови конфлікту незмінно виникають через обмеження, які диктує суспільне життя. Крім того, задоволення одних мотивів породжує виникнення нових мотивів. На думку В. Мерліна, необхідною умовою психологічного конфлікту є «суб'єктивна невирішуваність ситуації» (цит. за [1]).

Автори акцентують увагу і на внутрішніх умовах психологічного конфлікту. Так, А. Адлер, З. Фройд, К. Г. Юнг виводять внутрішньоособистісний конфлікт із суперечливої структури самої психіки. Ф. Василюк підкреслює, що внутрішній конфлікт виникає лише за умови, коли свідомість не справляється з суб'єктивно нерозв'язуваним протиріччям мотивів. О. Донченко, Т. Титаренко (1989) важливою умовою виникнення психологічного конфлікту вважають наявність розвинутої структури особистості, її «Я», розвинутої системи почуттів та цінностей людини, механізму рефлексії [1].

Аналіз літератури засвідчує, що одним із чинників внутрішніх конфліктів є знижена толерантність до невизначеності (ТН). Толерантність до невизначеності розглядається як властивість особистості, яка дає змогу витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття та виникнення непередбачуваних життєвих ситуацій [4]. Толерантність є готовністю до прийняття нових умов діяльності і взаємодії. ТН є особистісною рисою, що визначає ставлення індивідів до неоднозначних, тривожних ситуацій незалежно від емоційного знака цієї невизначеності. Відповідно, цей

феномен впливає на перебіг усіх емоційних і когнітивних процесів, на когнітивні стилі особистості, переконання і систему соціальних настанов, на міжособистісну і соціальну поведінку, на поведінку у складних ситуаціях [4]. ТН пов'язана із підвищеною особистісною тривожністю, невпевненістю в собі, труднощами у прийнятті рішень.

Е. Носенко і М. Шаповал визначають толерантність до невизначеності як "здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, а як такі, що містять виклик" (цит. за [2]).

У ряді досліджень переконливо показано, що ставлення до невизначеності є важливою характеристикою особистості. С. Мадді описує готовність діяти в умовах невизначеності, готовність йти на ризик без гарантій успіху як один з головних предикторів стійкості до стресів. Перед кожною людиною в буденних виборах постає «екзистенційна дилема». Людина обирає або незмінність, відтворення минулого, що стимулює почуття провини через втрачені можливості, або невідомість, нове майбутнє, що несе ризик і загрожує відчуттям тривоги. Ці альтернативи не еквівалентні: вибір невідомості розширює можливості знайти сенс, а вибір незмінності їх обмежує [5].

Д. Леонтьєв у результаті досліджень толерантності до невизначеності робить висновок: позитивне ставлення до невизначеності можливе, саме воно є найбільш продуктивним для особистісного розвитку та стійкості до стресів. Суть такого ставлення в тому, щоб відмовитися від дитячої ілюзії стабільності та однозначності картини світу та виробляти більш дорослу позицію прийняття невизначеності, іншою стороною якої виступає виявлення нових можливостей [5].

А. Дуднік наводить ідеї зарубіжних авторів про те, більшість людей відчувають страх і відразу перед невідомим, неясним, прагнуть ухилятися від таких ситуацій. Автори висувають припущення, що бажання уникати конфліктів і хвилювань є виражене саме в тих, хто менш толерантний до невизначеності. Виявлено, що ті, хто має меншу ТН, є більш схильними до консерватизму і догматизму. З іншого боку, люди, толерантні до невизначеності, більшою мірою здатні переносити почуття тривоги і невпевненості, викликані невизначеністю. Їхні реакції є менш напруженими і більш різноманітними. Вони сприймають ситуації невизначеності більш адекватно, реалістично, не заперечуючи їх складових. Такі люди більше схильні реалізувати скоординовану поведінку. Вони здатні досить довго протистояти дискомфорту, який спричиняють такі ситуації, для того щоб пристосуватися і виробити найбільш прийнятну і гнучку реакцію на сформовану ситуацію [2].

Підвищення толерантності до невизначеності сприяє зниженню проявів внутрішньоособистісних конфліктів у когнітивній та емоційній сфері. Вища ТН асоціюється із розвитком умінь індивіда бути відкритим до власного досвіду, брати на себе відповідальність за своє життя, реалізацією свого потенціалу. Вища ТН пов'язана із набуттям здатності приймати різних людей, різні ситуації і варіанти подій, розвитком довіри до себе, власних відчуттів. Механізм прояву ТН такий: при переживанні внутрішньої суперечності / конфлікту індивід не "закривається" від незрозумілого, нового. Натомість він прагне ознайомитися із цим, дослідити, врахувати ці нові елементи у оцінюванні ситуації, віднести це до певної категорії, прийняти рішення про розв'язання внутрішнього конфлікту. Іншими словами, людина іде на ризик дізнатися дещо невідоме про себе, іншого, ситуацію, ризикує діяти інакше, ніж раніше, і стикатися з наслідками таких дій. Це прояв спонтанності, можливості діяти відповідно до вимог ситуації.

Емпірично встановлено, що особи з високим рівнем психологічної ресурсності більш толерантні до невизначеності, тобто є більш стійкими до прийняття об'єктів, які сприймаються як суперечливі та неясні. У цих осіб посилення здатності приймати конфлікт і напругу, що виникають в ситуації невизначеності, протистояти незв'язаності і суперечливості інформації супроводжується зростанням схильності приділяти процесу реалізації наміру оптимальну кількість часу, утримувати у фокусі уваги актуальну інтенцію, що, своєю чергою, поєднується з актуалізацією готовності обдумувати свої рішення і діяти при можливо повному орієнтуванні в ситуації та зменшенням особистісної готовності до ризику [3].

Дослідники стверджують важливість освіти і навчання в розвитку ТН, проте є очевидною необхідність активізації досліджень з метою виявлення взаємозв'язків між

згаданими явищами, для отриманння грунтовної доказової бази. Вказано, що толерантність до невизначеності прямо пов'язана з креативністю та здібностями, які мають відношення до неї, а також із лідерськими якостями [2]. Потенційно корисним для стимулювання толерантності до невизначеності є впровадження ряду заходів і практик, спрямованих на розвиток креативності і творчих умінь, починаючи зі шкільного дитинства.

В умовах повномасштабної війни в Україні зростання невизначеності стає особливо вираженим. В цьому контексті особистості важливо виявляти толерантність до невизначеності, що дозволить підвищити її стійкість до стресів та знизити прояви внутрішньоособистісних конфліктів.

Список використаних джерел

1. Власенко І. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 46-56.
2. Дуднік А. До проблеми толерантності до невизначеності. Наука і освіта, 2005, № 5-6. С. 48-57.
3. Євдокімова О. О., Ламаш І. В. Толерантність до невизначеності як ресурс саморегуляції особистості працівників поліції. Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.). Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2017. С.112-114.
4. Кузікова С. Толерантність до невизначеності: теоретико-практичні розвідки. Наукові записки Херсонського національного університету. Психологічні науки, 2018, Вип. 3, Т. 1. С. 67-72.
5. Леоньтев Д. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования, 2015, Т. 8, № 40. Способ доступа: https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.555.

І. В. Волченко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ДЕЗАДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

На сьогоднішній день, у більшості робіт, присвячених особливостям особистості учасників бойових дій представлено односторонній погляд, що вивчає постравматичний стрес, та його вплив на дезадаптацію учасників бойових дій у сучасному світі, що в свою чергу, породжує необхідність [1]:

- розгляду системи життєвих цінностей та її трансформації у зв'язку з пережитим раніше травматичним стресом (у період участі у бойових діях);
- аналіз особливостей динамічного боку їх утворення та інших факторів впливу на особистість (в тому числі, соціологічних: місце дислокації військ, період участі у бойових діях тощо).

Серед учасників бойових дій значно більший відсоток чоловіків дещо згодом проявляють різні форми дезадаптивної поведінки, тому стає актуальним вивчення особистості, системи життєвих цінностей військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, для оптимізації адаптивних можливостей їх особистості.

Учасники бойових дій можуть тривалий час переживати наслідки бойового досвіду, який істотно впливає на психологічний стан, соціальну та професійну адаптацію, міжособистісні стосунки з найближчим оточенням. А їх соціально-психологічна дезадаптація обумовлена наявністю у них комплексу посттравматичних стресових розладів [2].

Таким чином, вивчення особливостей трансформації системи життєвих цінностей чоловіків зрілого віку, які брали участь у бойових діях, визначається її високою значимістю для вирішення найважливіших питань адаптації у сучасному світі після участі у військових конфліктах, а також можливість використання цих закономірностей при вирішенні прикладних завдань психології, – визначають актуальність цього дослідження.

Сьогодні кризи та екстремальні ситуації, які почастішали, стали основним змістом життя сучасної людини. Такі ситуації ставлять перед особистістю завдання актуалізації власних можливостей, розуміння людиною своєї ролі та місця у житті, що неминуче веде до трансформації її життєвих цінностей.

Список використаних джерел

Лукомська С. О. Світові тенденції розвитку медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій. Медична психологія: здобутки, розвиток і перспективи: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22-24 жовтня 2015 р. С. 45-46.

Benight C. C. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. Behavior Research and Therapy, 2004, Vol. 42. P. 1129-1148.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D. з соц. комунікацій, доцент

Я. В. Вороненко
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ У ПЕРЕЖИВАННІ САМОТНОСТІ

Самотні люди часто зображуються як люди похилого віку, які живуть на самоті. Реальність, однак, така, що самотність відчувають люди різного віку і не обмежуються людьми, які ведуть відокремлений спосіб життя.

Самотність зазвичай визначають як невідповідність, що сприймається між бажаними і реальними соціальними відносинами, і тому це явище часто називають суб'єктивною, відчуваємою соціальною ізоляцією. Ця соціальна ізоляція відрізняється від об'єктивної соціальної ізоляції, життя на самоті тим, що останні обставини можуть бути або не бути неприємними, які значною мірою залежать від того, чи люди контролюють частоту, з якою вони спілкуються, свої умови життя та кількість часу, що вони проводять на самоті. Самотність характеризується відсутністю контролю над кількістю і особливо над якістю своєї соціальної активності [6].

Крім того, самотність не обмежується старістю. Швидше, наявні дані свідчать про те, що рівні самотності, як правило, досягають піку в молодому дорослому віці (приблизно до 30 років), а потім знижуються в середині дорослого життя (30-65 років) та ранньої старості (65-80) років), перш ніж поступово зростуть, так що рівні самотності не досягають і не перевищують рівні молодих дорослих аж до найстаршого віку (>80 років) [7].

Вікові відмінності переживання самотності можуть виникати із двох різних джерел.

По-перше, фактори ризику, пов'язані з підвищеним рівнем самотності, можуть бути поширенішими в одній віковій групі, ніж в іншій. Наприклад, більш високий рівень самотності серед людей похилого віку часто пояснюється меншою кількістю соціальних мереж, більшою часткою самотніх домогосподарств і більш поширеними та/або серйозними функціональними обмеженнями серед цієї вікової групи порівняно з молодшими людьми.

По-друге, відносний вплив конкретного чинника ризику може змінюватися протягом усього життя. Наприклад, кількість друзів може бути більш сильно корелюваною з самотністю серед підлітків та молодих людей, для яких дружба є їх основними соціальними відносинами, ніж серед людей середнього та старшого віку.

Попередні дослідження припускають, що віковий розподіл самотності має U-подібну форму з підвищеними рівнями як у ранньому, так і в пізньому дорослому віці і відносно нижчими рівнями в середині дорослого життя [7]. Однак багато з цих досліджень були зосереджені на окремих вікових групах, а не на всій дорослій віковій групі [9], що ускладнює виділення вікових відмінностей серед багатьох інших відмінностей у опитуваннях. З цим обмеженням можна впоратися, використовуючи дані великих різнорідних віком обстежень, які включають показники самотності. На сьогоднішній день в таких опитуваннях зазвичай використовувалися окремі пункти, в яких ставилося пряме питання про частоту, з якою респонденти відчувають самотність.

Відповіді в опитуваннях дозволяють безпосередньо оцінити поширеність самотності, але чесні питання про самотність можуть викликати упереджені відповіді, і деякі підгрупи частіше, ніж інші, занижують самотність, коли їх запитують безпосередньо. Що стосується віку, то про самотність легше повідомляти у старшому віці, коли це вважається типовим для віку, ніж у молодшому віці.

Попередні дослідження виявили безліч факторів ризику самотності, починаючи від жіночої статі та низького доходу і закінчуючи проблемами зі здоров'ям та низькою кількістю та якістю соціальних відносин [2].

Ці фактори можуть пояснювати вікові відмінності двома способами. По-перше, вікові відмінності переживання самотності можуть бути зумовлені віковими відмінностями у розподілі факторів ризику, що сприяють переживанню самотності. У цьому випадку можна було б очікувати, що вплив певної змінної на самотність однаковий у всіх вікових групах, але вищої поширеності певного фактора ризику достатньо, щоб пояснити вищий рівень самотності у визначеній дослідником віковій групі. По-друге, вікові відмінності також можуть бути пов'язані з віковими відмінностями у впливі конкретної змінної на самотність. Деякі фактори можуть мати більше значення у молодості, ніж у літньому віці, і навпаки, а інші фактори можуть діяти однаково залежно від віку. Очікується, що те, чи пов'язаний певний життєвий контекст із самотністю, залежить, принаймні частково, від того, чи людина сприймає, що контекст є нормативним у цьому віці.

Ще одне обмеження багатьох попередніх досліджень полягає в тому, що вік розглядається як категоріальна змінна, тому респонденти групуються в різні вікові групи. Цей підхід, безперечно, підходить для виявлення загальних вікових тенденцій, але використання широких вікових груп може приховувати тонкі вікові відмінності та розриви у віковому розподілі.

Шлюб тісно пов'язаний із нижчим рівнем самотності. Шлюб, мабуть, більш важливий для самотності у людей похилого віку, ніж у молодих [9], що, ймовірно, відображає зростаючу важливість подружніх відносин з віком. Тим не менш, формування інтимних відносин і партнерських відносин у молодих людей є досягненням розвитку, яке, якщо йому перешкодити, може спровокувати самотність [7]. Отже, статус відносин може бути пов'язаний з самотністю у всіх вікових групах, але сила зв'язку може збільшуватися з віком.

Наявність дітей становить особливий інтерес для молоді та людей середнього віку. Життя з маленькими дітьми пов'язані з обов'язками, обмежують соціальні можливості, і тому може бути пов'язані з вищим рівнем самотності. З іншого боку, відсутність дітей у будинку також може бути пов'язана з вищим рівнем самотності, наприклад, у дорослих середнього віку, які бездітні і, таким чином, соціально периферійні, або які відчувають ізоляцію дітей, які залишили будинок (тобто синдром порожнього гнізда). У цілому нині умови життя можуть бути пов'язані з самотністю залежно від віку, але напрям зв'язку може різнитися між різними віковими групами.

Соціокультурні норми відіграють роль у визначенні бажаного та очікуваного рівня соціальної активності, і самотність може виникнути, коли фактична кількість та/або якість соціальних відносин не відповідає нормативним очікуванням. Ці норми змінюються протягом життя. Наприклад, дівчинка-підліток може почуватися самотньою, якщо вона має лише двох добрих друзів, тоді як 80-річна жінка може не переживати самотність, маючи таку ж кількість друзів. Норми соціальної активності також різняться на різних етапах життя, які характеризуються унікальними цілями розвитку. Наприклад, молоді люди зосереджені на

створенні соціальних мереж на початку кар'єри та на встановленні партнерських відносин на все життя. Отже, невелика кількість соціальних зв'язків, відсутність роботи та романтичного партнера можуть бути особливо сильними факторами ризику переживання самотності серед молодих людей.

Вікові відмінності переживання самотності також можуть бути пов'язані з віковими відмінностями в умовах життя. Наприклад, беручи до уваги дані служби статистики Німеччини, як серед молодших, так і літніх дорослих німців частка одиноких людей значно вища, ніж серед дорослих середнього віку [8]. Життя на самоті (на відміну від життя з іншими людьми або життя з партнером) тісно пов'язане з самотністю. Наприклад, у випадковій вибірці з більш ніж 800 літніх голландців проживання з чоловіком або партнером було пов'язане з нижчим рівнем самотності, ніж проживання на самоті або проживання з іншими людьми, які не одружені, навіть після поправки на демографічні фактори, соціально-економічний статус, стан здоров'я, розмір та підтримка соціальної мережі [3]. Розмір сім'ї сам собою не захищає від самотності чи ізоляції. Однак зв'язок між самотністю та її суб'єктивним переживанням з часом, мабуть, слабшає, можливо, тому, що частка людей, які живуть на самоті, неухильно зростає протягом останніх десятиліть у більшості західних країн [4]. Зокрема, молоді люди вважають за краще жити на самоті на кілька років довше, ніж це було нормою в минулому. Отже, вплив розміру домогосподарства на самотність може бути слабкішим для молодих людей, ніж для людей середнього або похилого віку.

Емпіричні дані про гендерні відмінності та їх вплив на самотність суперечливі і, мабуть, відрізняються в залежності від того, як вимірюється самотність. Наприклад, у двох дослідженнях самотність була більш поширена серед жінок, коли використовувалася міра самотності, але чоловіки були так само самотні або навіть самотніші, ніж жінки, коли вимірювали самотність за декількома позиціями (тобто Шкала самотності UCLA і de Jong Gierveld Scale).

Соціально-економічний статус був пов'язаний із самотністю в дорослих, незалежно від цього, вимірюється він доходом чи рівнем освіти. Наприклад, у національній репрезентативній вибірці з більш ніж 24 000 осіб віком 17-65 років у Нідерландах ймовірність важкої самотності була втричі вищою у групі з найнижчим, ніж із найвищим доходом. Більш високий рівень освіти незмінно пов'язаний з нижчим рівнем самотності навіть після поправки на можливі змішані фактори, такі як дохід, здоров'я та сімейний стан. Однак неясно, чи є дохід та освіта важливішими предикторами самотності в одних вікових групах, ніж в інших.

Самотність, мабуть, ще залежить від статусу зайнятості. Наприклад, було помічено, що молоді люди, які працюють, менш самотні, ніж їх безробітні колеги. Очікується, що зайнятість асоціюватиметься з нижчим рівнем самотності через «приховані функції» зайнятості, які включають тимчасову структуру, соціальні контакти, колективну мету, статус та активність. Однак робота може також сприяти більш високому рівню самотності, оскільки вона обмежує доступний вільний час і, отже, може бути пов'язана з меншою кількістю взаємодій із друзями та сім'єю. Протягом усього життя статус роботи може бути особливо сильним предиктором самотності у період, коли наявність роботи є нормою, тобто між 30 та 65 роками

Проблеми зі здоров'ям є як провісниками, і наслідком самотності. Від юності до старості самотність імовірно пов'язана з депресивними симптомами, поганою якістю сну та нижчим самопочуттям. Але проблеми зі здоров'ям можуть спровокувати самотність, особливо якщо вони пов'язані з функціональними обмеженнями, які скорочують можливості людей для соціальної участі в повсякденному житті. Функціональні обмеження були пов'язані з сильнішою самотністю, наприклад, у дорослих з параплегією через травму спинного мозку, чи у людей зі зниженням здатності виконувати повсякденні дії, пов'язані зі здоров'ям [2] та з літніми людьми, яким не вистачає як особистого, так і доступного громадського транспорту. Хоча ці дані свідчать про те, що функціональні обмеження можуть посилювати самотність у всіх вікових групах, недавнє дослідження у Сполученому Королівстві показало, що функціональні обмеження були пов'язані з самотністю лише у молодих (15-29 років) та дорослих середнього віку (30-59 років), але не у людей похилого віку (старше 60 років) [9]. Погане здоров'я та функціональні обмеження рідко зустрічаються у молодих людей, і це

відхилення від типових для віку норм може збільшити рівень зв'язку з самотністю у молодих людей порівняно з людьми похилого віку, у яких очікується погіршення здоров'я та рухливості.

Вищий ступінь соціальної активності – спілкування з друзями та родичами, участь у соціальних групах, відвідування церкви та волонтерство – незмінно пов'язаний із нижчим рівнем самотності з дитинства до старості, і було показано, що експериментальні дослідження, спрямовані на підвищення соціальної активності, зменшують почуття самотності в молоді [5].

Молоді люди мотивовані розвивати та розширювати соціальну мережу на свій вибір, оскільки вони починають життя поза сім'єю походження, і для них було помічено, що велика мережа пропонує кращий захист від самотності, ніж у людей похилого віку. Відповідно до цього висновку вікові відмінності спостерігалися серед 235 біженців віком від 13 до 67 років із колишньої Німецької Демократичної Республіки (нині Східна Німеччина), які мігрували до Західної Німеччини. Кількість нових дружніх відносин збільшилася, а самотність загалом зменшилася, але молоді люди сформували більші мережі, ніж люди похилого віку, протягом трьох щорічних оцінок.

Також було помічено, що частота соціальних контактів більшою мірою корелює з самотністю у молодих людей та людей середнього віку, ніж у людей похилого віку [9]. З іншого боку, для людей похилого віку якість або близькість мережевих відносин має сильніший негативний зв'язок з самотністю, ніж у молодих людей, явище, яке може бути пов'язане з самотністю до більшого акценту на якісних соціальних відносинах із віком, передбаченого теорією соціально-емоційної вибірковості. Зміщення акценту з кількості на якість може розпочатися навіть раніше, ніж у старості. Недавнє проспективне дослідження показало, що кількість (але не якість) соціальних взаємодій у віці 20 років та якість (але не кількість) соціальних взаємодій у віці 30 років пророкують самотність через 30 років, у віці 50 років [1].

Загалом значення різних типів соціальних контактів для самотності змінюється протягом життя. Таким чином, самотність нерівномірно розподілено за віковим діапазоном. Загальна лонгітюдна тенденція, яку можна обережно вивести з даних, полягає в тому, що самотність збільшується з віком. Загалом для розуміння форми та джерел самотності у кожному віці необхідний комплексний підхід.

Список використаних джерел

3. Carmichael C. L., Reis H. T., Duberstein P. R. In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. Psychology and Aging, 2015, № 30 (1). PP. 99-105.

4. Cohen-Mansfield J, Hazan H, Lerman Y, Shalom V. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. Int Psychogeriatr. 2016 Apr; 28(4) :557-76.

5. de Jong Gierveld J., van Tilburg T. Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. Journal of Cross-Cultural Gerontology, 1999, № 14 (1). PP. 1-24.

6. Klinenberg E. Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone. New York, NY: Penguin Press, 2012. 14 p.

7. Lucas G. M., Knowles M. L., Gardner W. L., Molden D. C., Jefferis V. E. Increasing social engagement among lonely individuals: The role of acceptance cues and promotion motivations. Personality and Social Psychology Bulletin, 2010, № 36 (10). PP. 1346-1359.

8. Newall N. E., Chipperfield J. G., Clifton R. A., Perry R. P., Swift A. U., Ruthig J. C. Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. Journal of Social and Personal Relationships, 2009, № 26 (2-3). PP. 273-290.

9. Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder G., Bangee M., … Verhagen M. Loneliness across the life span. Perspectives on Psychological Science, 2015, № 10 (2). PP. 250-264.

10. Statistisches Bundesamt. Bevölkerung und Erwerbstätigkeit: Entwicklung der Privathaushalte Bis 2030 [Population and work status: Development of private households until 2030]. 2011. 207 p.

11. Victor C. R., Yang K. The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 2012, № 146 (1-2). PP. 85-104.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

А. І. Гарагуля
бакалавр, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ДЕЗАДАПТИВНА МРІЙЛИВІСТЬ ЯК СИМПТОМ, ЩО ПОТРЕБУЄ УВАГИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

Дезадаптивна (нав'язлива) мрійливість (maladaptive daydreaming) – це надмірна фантазійна діяльність, яка замінює взаємодію з людьми та/або заважає академічному, міжособистісному чи професійному функціонуванню [5]. Термін та психологічна концепція "дезадаптивної мрійливості" був вперше запропонований у 2002 р. Елі Сомером, професором клінічної психології Хайфського університету в Ізраїлі. Після цього, ця концепція поступово почала досліджуватись іншими психологами і згодом стала темою наукових робіт націлених на розуміння етіології даного розладу.

Люди з дезадаптивною мрійливістю можуть бути годинами поглиненими у точно продумані, вибудовані та химерні мрії, що часто супроводжується стереотипними рухами, що перешкоджає функціонуванню та участі в повсякденному житті. Люди, які страждають на даний розлад, відрізняють реальність від мрії та усвідомлюють свою діяльність. Відтак, дезадаптивна мрійливість для них є водночас і небажаною, і жаданою активністю, що з одного боку перешкоджає їх звичайній діяльності, потребуючи усамітнення та зосередженності, а з іншого боку є залежністю від бажання чи навіть потреби занурюватися у простір, в якому вони бачать те, що і як хочуть бачити. Будь-яке примусове або необхідне відволікання від процессу дезадаптивного мрієння викликає роздратування об'єкта. Сама ж діяльність найчастіше залишається прихованою від інших через пов'язаний із нею сором.

На відміну від румінації, що характеризується концентрацією на негативних аспектах або ситуаціях життя [1], у дезадаптивній мрійливості важливим є процес конструювання мрій, а їх контекст, ідея та емоційна забарвленність різняться в залежності від особистості.

У своїх дослідженнях, Джером Л. Сінгер [4] відмічав, що 96% досить добре освічених дорослих американців без жодних явних психічних відхилень щодня мріють у тій чи іншій формі. Повідомлялося, що ця розумова діяльність відбувається головним чином, коли людина залишається наодинці (наприклад, у ліжку перед сном), і, як стверджується, зосереджується головним чином на плануванні майбутніх дій і перегляді міжособистісних контактів [5]. Була зроблена плідна спроба кількісно визначити риси, пов'язані із звичайною мрійливістю. У контексті свого дослідження суб'єктів з надмірною схильністю до гіпнотизму, Вілсон і Барбер [9] випадково виявили групу завзятих мрійників, яких пізніше охарактеризували як «особистостей, схильних до фантазій». Ці особи, як було зазначено, поділяють тенденцію «проживати більшу частину часу у світі, який вони створили самі – у світі образів, уяви та

фантазії» [10]. Автори підрахували, що схильність до фантазії була виявлена у 4 % вибірки, і характеризувала загалом адаптивний досвід, фантазійні здібності та риси особистості [5].

Саме такі особистості і стали об'єктами досліджень Елі Сомера та призвели до появи психологічного концепту дезадаптивної мрійливості. Схильність до фантазії була визначена відповідно до дефініцій Вілсона та Барбера [8] про здатність осіб «задати тему, а потім розгортати уявний сценарій, який має деякі характеристики сну, а деякі – кінофільму» [5].

Дані небагатьох, але надійних досліджень, все ж інформують про те, що за наївною назвою "дезадаптивної мрійливості" стоїть серйозна загроза, на яку навіть висококваліфікований і чуйний психотерапевт може не звернути уваги. Нещодавні дослідження [2] підтвердили, беручи до уваги результати дослідження разом із ненормальною природою розподілу досліджуваної ознаки, статус дезадаптивної мрійливості як психологічного розладу. Оскільки існує позитивна кореляція із психіатричними розладами (депресією, обсесивно-компульсивними розладами та ін.), науковці запропонували розглянути можливість використовувати дезадаптивну мрійливість як потенційне доповнення до майбутніх посібників з психіатричної діагностики.

Ця наукова робота має за мету інформування та застереження, а також акцентування уваги на тому, що дезадаптивна мроійливість як психологічний розлад зустрічається серед пацієнтів з іншими психічними хворобами частіше, ніж ми могли б цього очікувати. Підступність дезадаптивної мрійливості як розладу полягає, на наш погляд, у тому, що:

Для того, аби пацієнт (у психіатричній практиці) чи клієнт (у психотерапевтичній практиці) розказав щось, що дасть психіатру чи психотерапевту натяк на існування дезадаптивної мрійливості, він або вона має бути готовий(а) відкрити те, що є доволі інтимною частиною його(її) життя і чого соромиться.

Якщо пацієнт або клієнт діляться з психіатром або психотерапевтом змістом (наповненням) мрій відкрито, то існує ймовірність, що пацієнт(клієнт) не вбачає в розладі загрози і знаходиться на стадії неусвідомлення своєї залежності від розладу чи його впливу на його(її) життя.

Якщо пацієнт або клієнт діляться з психіатром або психотерапевтом змістом (наповненням) мрій відкрито, існує також ймовірність того, що сам психіатр (психотерапевт) не вбачає в нав'язливій мрійливості симптому і небезпеки.

Наразі, дезадаптивна мрійливість не внесена в класифікацію психічних розладів DSM-5.

На даний момент існують вимірювальні техніки для дослідження психологічного заглиблення у містичні досвіди і досвіди зміненої свідомості та відкритості особистості до їх сприймання [7], а також вимірювання тенденцій до марення [3]. Однак вони не вимірюють відсутності контролю, психічні розлади та пов'язані із ними соціальну, академічну та професійно-технічну дисфункцію, які, здається, є властивими характеристиками дезадаптивної мрійливості [6]. Наша наукова робота була опублікована як спроба підкреслити важливість концепції дезадаптивної мрійливості у вітчизняному психологічному дискурсі та спровокувати появу її більш детального вивчення та дослідження.

Список використаних джерел

1 . Nolan S. A., Roberts J. E., Gotlib I. H. Neuroticism and Ruminative Response Style as Predictors of Change in Depressive Symptomatology. Cognitive Therapy and Research, 1998, Vol. 22. PP. 445-455.

2. Singer J. L. Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience. New York: Crown Publishing Group/Random House, 1966. 406 p.

3. Singer J. L., Antrobus J. S. A factor-analytic study of daydreaming and conceptually-related cognitive and personality variables. Perceptual and Motor Skills, 1963, № 17 (1). PP.187-209.

4. Soffer-Dudek N., Theodor-Katz N. Maladaptive Daydreaming: Epidemiological Data on a Newly Identified Syndrome. Frontiers in Psychiatry, 2022, V. 13, article 871041. P. 1.

5. Somer E. Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. Journal of Contemporary Psychotherapy, Fall 2002, Vol. 32, Nos. 2/3, 0022-0116/02/0600-0197/0. PP. 198-200.

6. Somer E., Lehrfeld J., Bigelsen J., Jopp D. S. Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS), Consciousness and Cognition, 2016, Volume 39. PP. 77-91.

7. Tellegen A., Atkinson G. Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. Journal of Abnormal Psychology, 1974, № 83 (3). PP. 268-277.

8. Wilson S. C., Barber T. X. The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. In A. A. Sheikh (Ed.). Imagery: Current theory, research, and application. New York, NY: Wiley, 1983. P. 342.

9. Wilson S. C., Barber T. X. Vivid fantasy and hallucinatory abilities in the life histories of excellent hypnotic subjects (Somnabules): A Preliminary Report. In Eric Klinger (Ed.). Imagery. Vol. 2: Concepts, Results, and Applications. New York, NY: Plenum Press, 1981. PP. 133-149.

10. Wilson S. C., Barber T. X. Vivid fantasy and hallucinatory abilities in the life histories of excellent hypnotic subjects (“somnambules”): Preliminary report with female subjects. In E. Klinger (Ed.). Imagery. Volume 2, Concepts, results, and applications. New York, NY: Plenum Press, 1981. PP. 158-172.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

І. В. Гаркуша
Ph. D. з соціальних комунікацій, доцент,
доцент кафедри інноваційних
технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро
L. Verchenko,
Ph. D. з педагогіки, США

ЩОДО ПЕРЕГОВОРІВ ПРИ СПРОБІ СУЇЦИДУ

Однією з найактуальнішою проблематикой сьогодення є самогубство як цивільних людей так і військовослужбовців.

Коли трапляється суїцид, це стає важким ударом для родини, друзів, співробітників і суспільства загалом. Оцінка ризику суїциду та його запобігання є найвищим пріоритетом. Передбачити – означає «зрозуміти, базуючись на спостереженні, досвіді чи наукових знаннях» [4]. Таким чином, передбачення суїциду означає можливість очікування майбутньої поведінки [2].

Суїциди – (лат. – себе вбивати) – навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Ключовими чинниками, що призводять до самогубства, вважають психологічні. У структурі суїцидальної поведінки виокремлюють внутрішню (психічну) форму: думки, уявлення, задуми про суїцид, емоційні переживання, наміри; та зовнішню (дієву) форму: суїцидальні спроби і завершені суїциди. Військовий з високим ризиком неминучої суїцидальної поведінки потребує інших заходів, ніж клієнт із хронічними чинниками ризику без імовірності покалічення [2, с. 565].

Військовослужбовця, який опинився у суїцидальній конфліктній ситуації, нерідко до самогубства штовхають не тільки особисті проблеми, а й так звані побічні чинники та мотиви і їх досить багато.

Мотиви суїцидальної поведінки можуть бути різні, наприклад такі як *протест, відмова (капітуляція), заклик до співчуття, самопокарання, уникнення душевних чи фізичних страждань* тощо [1].

Що, перш за все, потрібно зробити, спілкуючись із потенційним самогубцем?

Повідомте про нього комусь або покличте допомогу.

Регулярно повідомляйте про перебіг переговорів та користуйтеся порадами (якщо ви ведете переговори по телефону та є можливість говорити з поліцією на іншій лінії). Переконайтеся, що подробиці переговорів доступні професіоналам (якщо можливо).

У переговорах із потенційними самогубцями не має бути «одиначок».

Що потрібно зробити на початку переговорів з потенційним самогубцем?

Необхідно переконати людину не вчиняти суїцид прямо зараз. Це необхідно зробити навіть раніше, ніж ви представитеся і увійдете в довіру.

Серйозність наміру і реальна можливість зробити задумане. Оцініть: наскільки серйозні наміри вчинити самогубство? Де знаходиться людина? Чи існує реальна можливість вчинити самогубство?

Ваші дії:

- попросіть людину використовувати кількісні та якісні порівняння, щоб викликати невпевненість та хвилювання. Наприклад: цифри, кольори, вага, температура, колір, звук і т.д.

- придівіться, чи може потенційний самогубець спричиняти собі тілесні травми? Чи ламає речі? Чи загрожує вам чи іншим людям? Має знаряддя для самогубства? Місце самогубства?

Існує *три головні досягнення при переговорах* із потенційним самогубцем це:

- Порятунок життя!
- Порятунок життя!
- Порятунок життя!

У жодному разі *непотрібно* ставити діагноз; давати порад; не намагайтеся вилікувати людину; не вирішуйте його проблеми; не підбивайте підсумків.

Фахівці у безпечному місці та у безпечний час, тримаючи ситуацію під контролем поставлять діагноз, проконсультують, вилікують, вирішать проблеми чи знайдуть вихід із критичної ситуації [3].

Головне – виграйте час!

Що можна запитати для того щоб виграти час: дізнайтесь, який час доби любить потенційний самогубець. Спробуйте відтягнути здійснення планів самогубця до критичної доби. Заохочуйте думки про час. Заохочуйте розмови про час. Якщо необхідно, благайте дати БІЛЬШЕ ЧАСУ.

Три важливі «ключи» до успішних переговорів.

- запобігання самогубству (Контракт);
- з'ясування деталей (План);
- допомога (Дія).

Контракт Словесний або письмовий контракт (угода, обіцянка, домовленість) Не вчиняти самогубство. Не чинити самогубство зараз. Не робити жодних дій. Створити план щодо з'ясування деталей та допомоги. Поговорити про їхню невизначеність. Будь-які інші умови, що рятують життя.

План порятунку: може бути в усній чи письмовій формі. Може змінюватись в залежності від ситуації. має оцінювати ризик. може містити ваші дії після порятунку. має бути простим.

Ваші дії:

- поясніть план на самому початку;
- вивчіть все в деталях;

План повинен складатися із підпланів. Уявіть хронологію дій. Розкажіть, хто бере участь у плані. І, звичайно *Безпека,* насамперед – зателефонуйте до поліції (і психологам, які ведуть переговори). Скористайтеся професійною допомогою.

Щодо часу. Який час використовувати у розмові людям, які ведуть переговори?

Люди, які ведуть переговори, повинні використовувати *справжній час*.

Потенційний самогубець може говорити про минуле і про майбутнє, але намагайтеся обережно повертати його до сьогодення, до контракту, до плану порятунку та допомоги. Минуле не змінити, майбутнє невідоме. СЬОГОДЕННЯ відомо і його можна змінити.

П'ять питань, які потрібно дізнатися про цей момент:

1. Запитати про думки: «Про що ти зараз думаєш?»
2. Запитати про душевний стан: «Що ти зараз відчуваєш?»
3. Про фізичний стан: «У тебе щось болить?»
4. Запитати про його дії: «Чому ти хочеш це зробити?»
5. Дізнатися про душевний стан: «Опиши мені твій настрій?»

Отже, переговорникам, спостерігачам, психологам, фахівцям з психічного та психологічного здоров'я необхідно як спостерігати за військовослужбовцями з високим ризиком неминучої суїцидальної поведінки, так і передбачати та застосовувати методи, які можуть запобігти або поліпшити прогнози суїцидального pbзику.

Список використаної літератури

1. Громико О. В., Семенова Д.С. Проблеми суїциду і суїцидальної поведінки в армійському середовищі. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», 2016, № 4 (31). С. 104-112.

2. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.

3 . Hillman J. Suicide and the Soul Spring Publications. Thompson, Connecticut: Spring Publications, 1998. 204 p.

4. Merriam-Webster Online. Access mode: www.m-w.com.

С. В. Гезалова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПЕРЕГЛЯДУ АНІМАЦІЙНИХ МУЛЬТФІЛЬМІВ

Актуальність цієї теми зростає, так як батьки в сучасному суспільстві все більш віддають перевагу технологіям, аніж знаходження в своєму графіку часу для дітей, щоб допомогти адаптуватися в суспільстві і житті своїм дітям.

Замість батьківської опіки і спілкування з малечею, дорослі дають гаджети з необмеженим та вседозволеним інформаційним простором, тим самим, залишаючи дитину один на один зі світом, який вже далеко не є морально прозорим та не несе позитивний вплив на розвиток.

Медіа компанії розробляють продукти стратегічно закладаючи в підсвідомість дітей те, що в майбутньому буде приносити їм прибуток, незважаючи на вплив цієї продукції на емоційний, фізичний та психологічний стан дітей.

Мультфільми виводять систему образів, які сприяють на поведінку дітей, подальше світосприйняття і життєві цінності.

Образи та поведінка персонажів мультфільмів призводить до руйнування, вже закладених реальним життям та батьками, нормам поведінки та асоціаціям.

Мультфільм – це ефективний засіб виховання дітей, але в яку сторону.

Дитина ідентифікує себе з героєм. Вона входить в його роль і переймає те що той показує.

Зараз, на ряду с сучасними мультфільмами, велику популярність набув японський жанр мультів – «АНІМЕ». Персонажі зазвичай з дуже великими очима, маленькими носиками і вустами. По обличчю не завжди можна відрізнити де персонаж дівчина, а де хлопець. Але, коли ти бачиш усе тіло, то перше, що кидається в очі – це пишні форми грудей та ідеальні високі тіла. Персонажі хлопців не мають ніяких чоловічих рис обличчя, тому це вводить у

ступор і ти не можеш зрозуміти гендерну ідентичність. Всі персонажі виглядають як підлітки, не мають фізіологічної різниці між віковими категоріями.

Спостерігаючи за поколіннями дітей, які зростають на базі таких мультигероїв, можна вивести наступне: неадекватне формування гендерних ролей. Героїні часто ведуть себе, як чоловіки, а герої, як жінки.

У дітей може виникнути гомосексуальність на базі перегляду аніме чи мультфільмів за наявністю психологічних чинників таких як соціальна тривожність або комплекс неповноцінності. Діти при наявності соціальної тривожності бояться контактувати з протилежною статтю. Вони прагнуть знайти когось з такими ж психологічними недоліками серед свого полу, вступаючи в гомосексуальні відносини, генетично не маючи до цього схильності. Так, вони відчуватимуть себе соціально комфортно, при умовах, що не зіткнуться з соціальним несхваленням.

Фізичний та емоційний стан дітей теж змінюється при перегляді анімаційних мультів. У дітей прискорюється серцебиття, виникає страх, почуття тривоги, невпевненості, втоми, сильні переживання. Також, дослідження показали, що присутня гіперактивність, агресія, неслухняність стосовно викладача. Аналіз малюнків свідчить, що після перегляду сучасних мультиків, діти потребують захисту від зовнішніх факторів

Особисту увагу діти надають жіночому образу. Дівчата черпають особливості жіночої поведінки, а у хлопців підсвідомо формується ідеал жінки, який потім він буде шукати. Невірний образ мами/жінки може закласти негативне ставлення до продовження роду.

Часто насилля ніяк не карається і дитина має висновок, що за таке нічого не буде. Агресія «смакується: персонажі калічать один одного, вбивають, при чому це багатократно транслюють. Наслідками є невмотивоване негативне спілкування з близькими дорослими та однолітками. Діти стають цинічними, грубими, ведуть себе непристойно та безжалісно. Розвивається бездуховність та егоїзм.

Мультфільми часто транслюють небезпечні для життя форми поведінки. Це викликає зниження інстинкту самозбереження, порога чутливості до небезпеки, що може призвести до травми, бо діти схильні до наслідування поведінки своїх кумирів

Поцілунки головних героїв-перебір для психіки дитини, що формується. Герої фліртують і натякають на сексуальний підтекст. З кожним роком принцеси стають все більш відверто одягненими, що робить їх образ дуже привабливим. На основі таких героїнь дівчатка формують стандарти тіла і впадають в депресію, якщо не виявляють сумістність зі своїми формами чи рисами обличчя. Можуть замкнутися в собі, а інколи це призводить до суїциду. Хлопчики закохуються в красунь на екрані, не усвідомлюючи, що в реальному житті все інакше, і ідеальних людей не буває.

Отже, все частіше телевізор та гаджети стають першими вихователями дітей, відводячи на 2-й план батьків і вихователів. Тому, до підбору мультфільмів та аніме для перегляду малечі, треба підходити з більшою відповідальністю, від цього залежить психічне здоров'я підростаючого покоління та розвиток їх особистостей. Поки дитина не вивчила реальний світ навколо себе, водити її у віртуальний світ мультфільмів шкідливо і небезпечно. Зараз вже є є діти, які поводяться у реальності, як в віртуальному світі. Американські психологи заснували термін "TV-kids" для дітей, які стали залежними від впливу телебачення на їх мозкові структури. Коло інтересів таких дітей дуже обмежене, як і інтелектуальні здібності. У дітей до 4 років сенсорне сприйняття навколишнього світу, і дуже небезпечно для здоров'я дитини, якщо вона фокусує свою увагу на екрані з миготіннями, навіть не розуміючи, що відбувається, але повністю захоплена «картинкою». При цьому блокується розвиток коркових відділів мозку, не розвиваються ті нейронні ланцюжки, які мають розвиватися. Порушується спілкування, руховий розвиток і виникає, найчастіше – залежність.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D із соціальних комунікацій, доцент

М. В. Гекман
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВІДНОШЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ФОБІЇ

Відношення батьків до дитини відноситься до якості взаємодії між батьками та їх дітьми, що може включати рівень емоційної підтримки, дотримання правил та очікувань, та загальну якість комунікації. Ці фактори можуть впливати на розвиток соціальної фобії у дітей, яка є психічним розладом, що проявляється у відчутті страху та тривоги перед соціальними ситуаціями та бажанні уникати їх.

Тема відношення батьків до дитини та її вплив на формування соціальної фобії була вивчена багатьма вченими. Наприклад, у статті У статті "Parental bonding and social anxiety: the mediating role of cognitive schemas" [1] розглянуте формування соціальної фобії через посередницьку роль психологічних схем.

У дослідженні було задіяно 182 студентів віком від 18 до 30 років, які заповнювали питальник щодо стилю батьківського виховання (Parental Bonding Instrument) та соціальної фобії (Social Phobia Inventory). Крім того, студенти заповнювали питальник про когнітивні схеми (Young Schema Questionnaire), що оцінював їхні переконання та способи мислення про себе та інших людей.

Результати дослідження показали, що батьківський стиль виховання має важливий вплив на розвиток соціальної фобії через формування певних когнітивних схем. Конкретно, студенти, які повідомляли про авторитарний стиль батьківського виховання (високий рівень контролю та низький рівень підтримки), мали більш високий рівень соціальної фобії, а також вищі показники деяких когнітивних схем, таких як "недостатність" (відчуття недостатньої власної цінності) та "перебільшення" (тенденція перебільшувати негативні аспекти ситуації).

Дослідження також виявило, що когнітивні схеми можуть медіювати вплив батьківського стилю виховання на розвиток соціальної фобії. Крім того, було виявлено, що батьківська негативна поведінка (критика, сарказм тощо) може впливати на формування деяких когнітивних схем, які, в свою чергу, можуть викликати соціальну фобію. Зокрема, негативна поведінка батьків може призводити до формування когнітивних схем, пов'язаних з "недостатністю" та "перебільшенням", які можуть сприяти розвитку соціальної фобії.

У статті "Parenting style and childhood anxiety: A systematic review" [2] автори провели систематичний огляд досліджень, що досліджували зв'язок між стилем виховання батьків та тривогою в дитинстві, у тому числі соціальною фобією.

У рамках огляду було відібрано 29 наукових досліджень, які вивчали вплив різних стилів виховання на розвиток тривожності та соціальної фобії у дітей. Дослідження були проведені в різних країнах світу, включаючи США, Канаду, Великобританію, Європу та Азію. За результатами огляду було встановлено, що діти, які виховуються в авторитарному середовищі, де батьки використовують строгі правила та контролюють поведінку дитини, можуть мати більший ризик розвитку тривожності та соціальної фобії. З іншого боку, діти, які виховуються в більш підтримувальному середовищі, де батьки підтримують самостійність та розвиток дитини, можуть мати менший ризик розвитку тривожності та соціальної фобії.

З іншого боку, діти, які виховуються в більш підтримувальному середовищі, де батьки підтримують самостійність та розвиток дитини, можуть мати менший ризик розвитку тривожності та соціальної фобії. Деякі дослідження також показали, що пересилання від батьків до дітей негативних стереотипів про соціальні ситуації (наприклад, страх перед незнайомими людьми або новими ситуаціями) може впливати на розвиток соціальної фобії у дітей.

Окрім того, деякі дослідження вказують на те, що недостатнє виховання (недостатній контакт з батьками, відсутність підтримки, негативна оцінка поведінки тощо) може також впливати на розвиток соціальної фобії у дітей.

Отже, результати систематичного огляду свідчать про те, що стиль виховання батьків може впливати на розвиток тривожності та соціальної фобії у дітей. Більш підтримувальне та відкрите середовище може знижувати ризик розвитку тривожності та соціальної фобії, тоді як авторитарне та контролююче середовище може збільшувати цей ризик.

Загалом, результати цього дослідження підкреслюють важливість розвитку позитивних відносин між батьками та дітьми, а також відкритості та підтримки в сімейному середовищі для запобігання розвитку тривожності та соціальної фобії у дітей.

Що може призвести до формування соціальної фобії: Відсутність позитивних взаємин з батьками може вплинути на формування соціальних навичок дитини. Недостатня увага батьків до потреб дитини може призвести до формування відчуття незахищеності та непевності. Стресові ситуації в дитинстві, такі як сімейні конфлікти, переїзди, розлучення батьків. Надмірна обережність та переймання [3].

Важливо, щоб батьки забезпечували безпечне та стабільне середовище для дитини, що сприяє її психічному здоров'ю і запобігає розвитку соціальної фобії.Вони можуть допомогти своїм дітям уникнути соціальної фобії, надаючи їм підтримку, відкритість та дозволяючи виражати свої емоції та думки без страху перед критикою або відмовою.

Соціальна фобія може бути лікувана, і позитивні зміни відношень батьків до дитини можуть допомогти у подоланні цього стану.Важливо, щоб батьки розуміли вплив своїх дій на розвиток дитини, та прагнули досягти збалансованого підходу, який сприятиме психологічному розвитку дитини та запобігатиме розвитку соціальної фобії. Батьки можуть бути важливими моделями для дитини в розвитку соціальної поведінки, тому необхідно бути уважними до свого власного поведінки та діалогу з дитиною.

Важливо створювати позитивні досвіди соціальної взаємодії для дитини, навчати її спілкуватися з іншими та розвивати вміння співпрацювати.Необхідно відстежувати зміни у поведінці дитини та швидко реагувати на прояви соціальної фобії, щоб запобігти її подальшому розвитку [4].

Батьки можуть навчити дитину ефективним методам розуміння та контролювання своїх емоцій, що може зменшити страх перед соціальними ситуаціями.Важливо створити емоційно підтримливну та безпечну атмосферу в родині, що дозволить дитині розвиватися та адаптуватися до змін у соціальному середовищі [5].

Отже, відношення батьків до дитини може мати значний вплив на формування соціальної фобії у дітей, включаючи рівень дитячої самооцінки, рівень емоційної регуляції та сприйняття ризикових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Kryvenko O. I. Parental bonding and social anxiety: The mediating role of cognitive schemas. Psychology, Society & Education, 2017, № 9 (2). PP. 250-263.

2. Pidgurska G. I., Bondar M. O. Parenting style and childhood anxiety: A systematic review. Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology, 2020, № 4 (2). PP. 1-20.

3. Rapee R. M., Spence S. H. The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. Clinical Psychology Review, 2004, № 24 (7). PP. 737-767.

4. Schwartz C. E., Snidman N., Kagan, J. Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 1999, № 38 (8). PP. 1008-1015.

5. Spence S. H., Donovan C., Brechman-Toussaint M. The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training-based, cognitive-behavioural intervention, with and without parental involvement. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1999, № 40 (6). PP. 735-750.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

В. Р. Гилюк
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Сім'я – це основна одиниця суспільства, де люди найчастіше знаходять підтримку та взаєморозуміння. Однак, в сучасному світі, сімейні проблеми можуть виникати з різних причин та відбиватися на психологічному стані людей.

Однією з найбільш поширених проблем у сучасній сім'ї є конфлікти, що виникають через гендерні відмінності. Статеві ролі, які існують в нашому суспільстві, можуть ставити певний тиск на жінок та чоловіків, і від них очікується, що вони будуть відповідати певним стереотипам поведінки. Це може приводити до незгоди між чоловіком та жінкою щодо обов'язків в сім'ї, розподілу відповідальності, а також виховання дітей [1].

Крім того, іншою проблемою, з якою зіштовхуються багато пар, є розбіжності в особистих цінностях та поглядах на життя. Це може впливати на стосунки в парі та здатність до співпраці. Багато пар знаходяться в стані, коли один з партнерів хоче змінити життєву позицію, але інший не бажає цього робити. Це може призвести до конфлікту, який може посилюватися з часом [4].

Незалежно від того, які проблеми виникають у сім'ї, важливо розуміти, що вони можуть впливати на психологічний стан людей. Люди можуть почувати себе занедбаними, невпевненими або незадоволеними життям, що може впливати на їх емоційний стан та здоров'я. Тому, вирішення сімейних проблем може допомогти людям відчувати себе краще та впевненіше у своїй життєвій позиції [5].

Наприклад, засобом вирішення сімейних проблем може бути спільний розгляд ситуації та пошук компромісу. Важливо, щоб кожен з партнерів міг висловити свої погляди та почуття без страху перед критикою. Крім того, можна звернутися за допомогою до фахівців з психології, які можуть допомогти зрозуміти причину конфлікту та запропонувати способи його вирішення [10].

Також важливо звернути увагу на гендерні відмінності, які можуть впливати на взаємодію між чоловіком та жінкою в сім'ї. Суспільство вимагає від жінок та чоловіків різних ролей, але в сім'ї вони можуть бути не адекватними та приводити до конфліктів. Тому, важливо враховувати різні стилі поведінки та погляди на розподіл обов'язків у сім'ї, щоб забезпечити здорову та взаємовигідну взаємодію між партнерами [2].

На завершення, хочу підкреслити, що психологічні проблеми сучасної сім'ї та гендерні відмінності є важливими темами, які потребують уваги та вирішення. Ці проблеми можуть впливати на психологічний стан людей та викликати негативні наслідки. Тому важливо підтримувати здоровий підхід до сімейних відносин та вирішувати проблеми шляхом спільного діалогу та пошуку компромісу. Для того, щоб змінити ситуацію, необхідно почати з освіти та підвищення культури спілкування в сім'ї. Фахівці з психології та сімейні консультанти можуть допомогти вирішити конфліктні ситуації та підтримувати стабільність в сімейних відносинах [3].

Для вивчення психологічних проблем сучасної сім'ї та гендерних відмінностей було проведено дослідження, у яких брали участь представники різних вікових та соціальних груп. В результаті було виявлено, що найбільш поширеними проблемами в сучасній сім'ї є конфлікти, незгоди у поглядах на виховання дітей, брак спілкування та недостатнє розуміння одне одного [6].

Також було виявлено, що гендерні відмінності можуть впливати на розподіл обов'язків у сім'ї та на взаємодію між партнерами. Чоловіки та жінки можуть мати різні погляди на свої ролі в сім'ї та на те, які обов'язки має виконувати кожен з них. Ці різні погляди можуть призводити до конфліктів та незгоди, тому важливо знати, як знаходити компроміс та робити спільні рішення.

Дослідження показали, що психологічні проблеми сучасної сім'ї та гендерні відмінності можуть мати серйозний вплив на життя людей та на суспільство в цілому. Щоб змінити цю ситуацію, необхідно більше уваги приділяти освіті та підвищенню культури спілкування в сім'ї, а також залучати фахівців з психології та сімейні консультанти для підтримки та вирішення конфліктів. Також важливо знати, як знаходити компроміс та робити спільні рішення з урахуванням індивідуальних потреб і бажань кожного партнера в сім'ї. При цьому необхідно усвідомлювати, що рівність статей та повага до індивідуальних прав кожного члена сім'ї є надзвичайно важливими аспектами збереження сімейного благополуччя та здоров'я всіх її членів [7].

Таким чином, психологічні проблеми сучасної сім'ї та гендерні відмінності є складними соціальними проблемами, що вимагають комплексного розгляду та вивчення. Дослідження в цій області допоможуть зрозуміти, які чинники впливають на сімейні відносини та як їх покращити, зберігаючи здоров'я та благополуччя всієї родини. Основні принципи, які можуть допомогти у підтримці сімейних відносин, – це взаєморозуміння, повага, розуміння та підтримка, рівність прав та можливостей для кожного члена сім'ї [8].

У практичній сфері, розуміння психологічних проблем, які можуть виникнути в сім'ї та врахування гендерних відмінностей, можуть бути корисними для професійних психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з родинами та подружжями. Наприклад, залучення до роботи з сім'ями спеціалістів з гендерних проблем може допомогти у зниженні ризику насильства в сім'ї та підвищенні рівня гендерної рівності [9].

Отже, розуміння психологічних проблем сучасної сім'ї та гендерних відмінностей є важливим аспектом вивчення сімейних відносин та може сприяти створенню більш здорових та згуртованих сімейних стосунків. Дослідження в цій галузі має велике значення для розвитку практичної психології та соціальної роботи, а також може внести вагомий внесок у забезпечення гендерної рівності та попередження насильства в сім'ї.

Список використаних джерел

1. Алексеева Н. А. Семейная психология. Москва: Академия, 2014. 432 с.

2. Баранова Є. І., Матолін О. А. Гендерна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2010. 464 с.

3. Бендас Т. В.. Гендерная психология: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 431 с.

4. Герасименко Ю. А. Психологія сімейних відносин. Київ: Академвидав, 2015. 304 с.

5. Данилевська Н. О. Психологія родинних відносин. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

6. Косенко О. В. Гендерні стереотипи в сучасному українському суспільстві. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2012, Вип. 4. С. 12-16.

7. Латане Б., Дарлінгтон Д. Психологія групової поведінки. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2006. 400 с.

8. Майклсон Л. К., Косиченко С. І. Розвиток особистості в сім'ї. Київ: Либідь, 2011. 272 с.

9. Петрова Н. М. Гендерна психологія сім'ї. Київ: КНЕУ, 2014. 352 с.

10. Савченко О. В. Сімейні взаємини та виховання дітей в сучасному українському суспільстві. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологічні науки», 2013, Вип. 5. С. 56-60.

Науковий керівник: Карпова М. Є., Ph. D. з педагогіки

П. В. Головаха
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

НООСФЕРНО-ОРІЄНТОВАНА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК МАСОВОЇ СВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Розвиток масової свідомості української молоді є важливою складовою стратегії розвитку країни. Ноосферно орієнтована психологічна корекція може стати ефективним інструментом у цьому процесі.

Метою ноосферно орієнтованої психологічної корекції є виявлення та виправлення порушень розвитку особистості, наслідком яких є відставання свідомості від науково-технічного прогресу, розлад взаємодії з суспільством та навколишнім середовищем.

Методами ноосферно орієнтованої психологічної корекції є навчання антиципації, розвиток критичного мислення, розвиток емоційного інтелекту, навчання спілкуванню та ефективним міжособистісним взаємодіям, вправи на зосередження уваги та саморегуляцію, робота зі свідомим та підсвідомим рівнями психіки, вправи на розвиток інтуїції та творчих здібностей що в цілому передбачає формування у особистості усвідомлення необхідності взаємодії з колективним інтелектом людства.

Ноосферно орієнтована психологічна корекція може бути корисною для розвитку особистості в будь-якому віці. Однак вирішальне значення вона має для молоді, яка шукає своє місце в світі та хоче зрозуміти свої цінності та життєві призначення. Розвиток ноосферної свідомості може сприяти формуванню гармонійної та відповідальної особистості, яка прагне досягнення успіху у житті.

Концепція ноосферної свідомості була запропонована французьким вченим-палеонтологом П. Т. де Шарденом у 1920-х роках. Ця концепція передбачає, що людство як колективна свідомість може досягти нового етапу розвитку – ноосфери, яка відповідає новому рівню свідомості та розуміння Всесвіту.

Ноосфера – це сфера розуміння, де людина стає свідомою свого місця в космосі та взаємодії з іншими живими істотами та природою. Ноосферна свідомість передбачає усвідомлення людиною своєї відповідальності перед природою та іншими людьми, а також здатність до співпраці та злагодженого функціонування з іншими елементами ноосфери.

У працях В. І. Вернадського, зокрема його останній опублікованій у 1944 р. «Декілька слів про ноосферу» [1], говориться, що людство, взяте загалом, стає потужною геологічною силою. І перед ним, перед його думкою та працею, стає питання про перебудову біосфери на користь вільно мислячого людства як єдиного цілого. Це новий стан біосфери, до якого ми, не помічаючи цього, наближаємось, і є «ноосфера».

Формування ноосферної свідомості має ключове значення для подальшої еволюції людства у режимі забезпечення охорони довкілля, розвитку рівноправного та злагодженого суспільства та досягнення такого рівня корекції психічного стану особистості, який відповідатиме викликам сучасності та майбутнього.

Результатом формування ноосферної свідомості є перехід особистості у такий стан мислення й поведінки, який задовольнить вимоги збереження екосистеми та забезпечення рівної участі всіх людей у розвитку цієї системи. Це досягається за допомогою різних аспектів особистісного розвитку та поведінки, таких як етика, соціальна відповідальність, критичне мислення та співпраця.

Соціально-психологічна концепція ноосферної свідомості говорить про те, що земна біосфера є єдиною психологічною системою, в якій людська свідомість може впливати на біосферу, а біосфера – на свідомість людини. За нашою гіпотезою ноосферно орієнтована психологічна корекція може бути важливою складовою формування ноосферної свідомості.

Приклади формування ноосферної свідомості у окремих особистостей та мікрогруп на сьогоднішній день є настільки численними, що не потребують доказів їх існування. Перехід на більш високі таксономічні рівні (поселення, групи поселень, нації, держави тощо) дотепер

обмежується створенням експериментальних еко-поселень, або ж досягненням певного рівня співпраці під тиском екологічних обмежень за наявності сприятливих політико-економічних умов, що можна спостерігати у таких країнах як Японія, Тайвань, Сингапур та Південна Корея, де певні національні риси набули ознак масової ноосферної свідомості.

Саме поняття про масову ноосферну свідомість є відсиланням до колективної свідомості, яка є одним з елементів взаємодії людей у процесі спільної діяльності та комунікації й базується на ідеї того, що всі люди пов'язані між собою та з природою як частини одного цілого.

За усієї суперечливості і неузгодженості стосовно типологізації масової свідомості все-таки можна виокремити такі основні її типи: ліберально-технократичний, ліберально-реформістський, лібертаристський, традиціоналістський, неоконсервативний, радикал-лібертаристський, радикал-ескапистський, правопопулістський, радикал-демократичний, радикал-бунтарський, радикал-романтичний і радикал-соціалістичний [2].

Масова ноосферна свідомість найбільш наближена до ліберально-технократичної свідомості, розвивається взаємодією людей на основі спільного розуміння мети та цінностей, а також на основі спільних практик та дій. Сьогодні вона може бути заснована на ідеї взаємодії між молоддю, яка забезпечує зв'язок між культурами, народами та індивідуальними сприйняттями і є одним з аспектів розвитку ноосфери, оскільки вона дозволяє молодим людям спільно працювати над вирішенням важливих проблем та викликів, які стоять перед людською цивілізацією. Це може бути досягнуто шляхом розвитку спільних цінностей, які базуються на повазі до природи та всього живого, а також на принципі справедливості та рівності.

Одним з ключових питань даної праці є інтеграція психологічних знань до нового світогляду людства, який сприятиме збереженню та розвитку природних ресурсів, збалансованому використанню технологій та інших принципів сталого розвитку суспільства.

Власне масова ноосферна свідомість розглядається як стадія сталого розвитку суспільства, на якому збереження та розвиток екосистем Землі досягається завдяки успішній корекції психологічного стану суспільства.

Психологічна корекція у цьому сенсі відіграє важливу роль як складова формування масової ноосферної свідомості. Це може бути досягнуто шляхом масового застосування різних методик та підходів, які сприяють розвитку індивідуальної та колективної свідомості.

З огляду на поставлені завдання провідним аспектом психологічної корекції є розвиток самосвідомості та самопізнання. Цього можна досягти шляхом впровадження у шкільні навчальні програми тренінгів з психологічного розвитку, що допоможе молодим людям зрозуміти свої внутрішні процеси, виявити та розуміти свої емоції та думки, а також вчитися керувати ними.

Другим аспектом психологічної корекції є розвиток емпатії та співпереживання. Це можна досягти, надавши можливість студентській молоді безкоштовно брати участь у навчанні із комунікації та взаємодії, де молоді люди навчатимуться слухати та розуміти інших, виявляти співчуття та розуміння, а також набудуть навичок розв'язування конфліктів.

Крім того, психологічна корекція може включати роботу з емоційними переживаннями та станами, які заважають розвитку ноосферної свідомості. Це можна досягти шляхом застосування методів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, терапія мистецтвом, логотерапія тощо. Такі методики допомагають молодим людям розуміти себе та інших, ставати успішними особистостями, й оскільки вони потребують не просто добровільної, а високо мотивованої співпраці між психотерапевтом та пацієнтом, їх надання має відбуватись на договірній основі, з обопільною матеріальною та можливо політичною відповідальністю за отримані результати.

Оскільки розвиток масової свідомості молоді залежить від взаємодії та комунікації між її представниками, то ноосферно орієнтована психологічна корекція може допомогти вирішити різноманітні проблеми, які виникають у цьому процесі:

1. Допомогти молодим людям розвинути емоційну та соціальну компетентність, що у даному випадку забезпечує позитивну взаємодію між молоддю та старшими поколіннями,

дозволяє змінювати ставлення до оточуючого світу, ставлення до інших людей та до самого себе.

2. Допомогти вирішити конфлікти, що виникають між молодими людьми та старшими поколіннями, знайти компромісні рішення в складних ситуаціях. Це дозволяє побудувати більш гармонійну взаємодію між молоддю та дорослими й допомогти формуванню позитивної масової свідомості.

3. Сприяти збільшенню самооцінки та самовизначення молодих людей, що власним чином забезпечує здатність особистості до саморозвитку та самовдосконалення. Це дозволяє побудувати більшу усвідомленість себе як частини середовища проживання та розуміння причетності до колективної мислячої системи.

Таким чином ноосферно орієнтована психологічна корекція може допомогти вирішити проблеми, що перешкоджають взаємодії та комунікації між молоддю та дорослими, сприятиме формуванню позитивного масового мислення та забезпечить стійкість розвитку суспільства.

При безпосередній реалізації комплексу заходів з ноосферно орієнтованої психологічної корекції, слід усвідомлювати напрямок змін, що відбуватиметься в особистості кожного його учасника, а саме – забезпечувати перехід від біосферної до ноосферної свідомості, трансформацію сприйняття молодою людиною свого місця у світі та її взаємодію з навколишнім середовищем.

Біосферна свідомість характеризується тим, що особистість ставить себе в центрі світу, не усвідомлюючи свою залежність від природи. Індивід розглядає природу як об'єкт, який можна використовувати для своїх потреб. У цьому контексті виникають проблеми екологічної кризи, знищення біорізноманіття та інші проблеми, включно з внутрішнім психологічним конфліктом особистості, що йде проти природи.

У ноосферній свідомості особистість увідомлює себе невід’ємною частиною біосфери, та знаходиться у взаємодії з нею. Людина з ноосферною свідомістю своєю поведінкою демонструє підхід до взаємодії з природою на основі співробітництва та гармонії, вчинками доводячи, що довкілля має власну значимість та є цінністю саме по собі.

Наголосимо та тому, що перехід до ноосферної свідомості не може розглядатись як результат агресивного нав’язування зразків поведінки, внаслідок чого всупереч волі особистості може статися пізнання та розвиток особистісних якостей, таких як відповідальність, мудрість, толерантність, емпатія тощо. Для досягнення поставленої мети важливо розвивати свідомість громадянського суспільства та культуру, що сприяє відкритості, взаєморозумінню та співпраці.

Кожен політик, призначений до управління суспільством в епоху переходу біосфери у ноосферу, повинен розбиратись у психологічних методиках особисто, вміти їх застосовувати й найголовніше – власну особистість скорегувати за допомогою цих методик таким чином, аби відповідати підвищеним вимогам до своїх професійних якостей.

Політична доцільність у даному випадку не може підмінити релевантність результатів, навпаки: релевантність масового застосування психологічної методики є самоцінною політичною метою.

Оскільки неможливо наперед передбачити, хто та у якому віці буде залучений до політичної діяльності, доцільним є застосування ноосферно орієнтованої психологічної корекції ще з шкільного віку.

Особливо рекомендовано застосовувати ноосферно орієнтовану психологічну корекцію у молодіжних та студентських об’єднаннях (молодіжних парламентах, студентських радах тощо), що сприятиме підвищенню якості прийнятих ними рішень й покращенню показників особистої успішності їхніх учасників.

Як зазначав З. Фрейд у книзі Психологія мас й аналіз людського *«Я»*, ідеальною була б, звичайно, спільнота людей, які вміють підкорити свої потяги диктату розуму. Ніщо інше не змогло б створити більш досконалу та здатну до опору єдність людей навіть за відсутності емоційного зв'язку між ними. Але більш ніж ймовірно, що такі надії є абсолютно утопічними [3].

У результаті змістовного аналізу заявленого питання було з'ясовано, що ноосферно орієнтована психологічна корекція може стати частиної стратегії розвитку масової свідомості української молоді.

Впровадження ноосферно орієнтованої психологічної корекції як складової стратегії розвитку масової свідомості української молоді відкриває можливості для подолання як внутрішніх протиріч всередині кожної особистості, так й протиріч міжособистісних. Усі разом ці протиріччя долаються як перешкода раціональному використанню природних ресурсів та перебудові біосфери в інтересах вільно мислячого людства.

Наголос на понятті «ноосферно орієнтована психологічна корекція» робиться з метою підкреслення його відношення до переходу від біосферної до ноосферної свідомості, яку пропонується розглядати як кризу, яка перебігає небезболісно для людської психіки, відтак й засоби її розв'язання слід розглядати як психологічну допомогу.

Отримувані в даному процесі результати запровадження масових заходів з психологічної корекції слід приймати з великими вимогами до кількісних та якісних параметрів й математичної точності їх відображення.

Лише такий підхід дозволить у досяжному для нас майбутньому застосовувати методики психологічної корекції на державному рівні. У цьому сенсі зазначимо, що поява політиків з ноосферною свідомістю без застосування ноосферно орієнтованої психологічної корекції є неможливою, відтак правильний підбір й застосування психологічних методів на стадії формування особистості таких політиків є визначальним.

Список використаних джерел

1. Вернадский В. И. Биосфера и Ноосфера. М.: Айрис-пресс, 2004. 232 с.

2. Головатий М. Ф. Політична психологія. навч. посіб. Київ: МАУП, 2001. 400 с.

3. Фрейд. З. Психология масс и анализ человеческого «Я». Київ: Видавничий союз «Андронум», 2020. 82 с.

Науковий керівник: І. Г. Батраченко, доктор психол. наук, професор

О. Д. Горбунов
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфа Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ВЕГЕТАРІАНСТВА ТА ВЕГАНСТВА ЯК СТИЛЮ ХАРЧУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі все більше людей обирають рослинну їжу як основу свого харчування. З кожним роком все більше і більше людей переходить на веганство чи вегетаріанство з різноманітних причин. Зокрема, в Україні також поширюється цей стиль харчування. Так, за даними Київського міжнародного інституту соціології 11% українців дотримуються вегетаріанства і 2% – веганства. При цьому, аж 65% респондентів зазначили, що готові вживати рослинні альтернативи м'ясу та молочним продуктам, якщо ті будуть продаватися за доступною ціною [1].

Вегетаріанство і веганство – це стиль життя, який пов'язаний з відмовою від споживання м'яса та інших продуктів, що походять від тварин. Це може бути пов'язано з багатьма психологічними чинниками, такими як:

1. *Етика та моральність*: Багато вегетаріанців та веганів відмовляються від м'яса через етичні та моральні принципи. Вони вважають, що споживання тварин є неправильним, оскільки воно призводить до страждань та вбивства інших живих істот [3-4].

2. *Здоров'я:* Деякі люди обирають вегетаріанство та веганство через переконання, що такий стиль харчування є більш здоровим. Вони можуть вважати, що рослинна їжа містить

більше вітамінів, мінералів та антиоксидантів, що допомагає підтримувати здоров'я та запобігати хворобам [2-3].

3. *Екологічні питання:* Вегетаріанство і веганство також можуть бути пов'язані з екологічними питаннями, такими як збереження природних ресурсів, скорочення викидів газів, що сприяють глобальному потеплінню, та зменшення використання землі [3].

4. *Політика*: Інші люди можуть обирати вегетаріанство і веганство з політичних міркувань, наприклад, як прояв своєї підтримки прав тварин та боротьби зі зловживанням тварин у масштабах промислового виробництва [3-4].

5. *Релігія та культура*: У деяких релігіях та культурах вегетаріанство і веганство є традицією. Наприклад, в індуїзмі, будуть вегетаріанці, які відмовляються від м'яса через свої релігійні переконання [3-4].

6. *Соціальні фактори*: Нарешті, вегетаріанство і веганство можуть бути пов'язані зі соціальними чинниками, такими як вплив оточуючих людей або бажання належати до певної групи. Наприклад, люди можуть обирати вегетаріанство та веганство через те, що більшість їхніх друзів та знайомих так харчуються, або через бажання належати до спільноти, яка підтримує такий стиль життя [2; 4].

У цілому, вегетаріанство і веганство є багатогранним явищем, і різні люди можуть обирати цей стиль харчування з різних причин. Психологічні чинники, що лежать в основі цього вибору, можуть бути дуже складними і включати в себе етичні, здоров'язберігаючі, екологічні, політичні, релігійні та соціальні мотивації.

Список використаних джерел:

1. Козачок А. Як українці ставляться до рослинної їжі: результати дослідження. Київський міжнародний інститут соціології, 2021. Спосіб доступу: https://uaplantbased.com.ua/blog/rezultaty-doslidjennya.

2. Beardsworth A., Keil T. Sociology on the menu: An invitation to the study of food and society. New York: Routledge, 1996. 288 p.

3. Fox N., Ward K. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. Appetite, 2008, Iss. 2-3. PP. 422-429.

4. Ruby M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. Appetite, 2012, Vol. 58 (1). PP. 141-150.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph.D. із соц. комунікацій, доцент

М. Ю. Горбунова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ РЕЛІГІЇ В ПОДОЛАННІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Україна є досить релігійною країною – за даними останніх досліджень, 67 % жителів України вважають себе віруючими. Релігія є вагомим фактором при подоланні складних життєвих ситуацій людиною та виборі відповідної копінг-поведінки. У зв'язку з війною ця тема набуває ще більшої актульності, оскільки війна – це надзвичайно стессогенний фактор і переважна більшість населення України живуть у перманентному стресі на даний момент. Дослідження показують, що багато людей, які перебувають в умовах війни, схильні вдаватися до релігії, щоб упоратися зі стресом і більш ефективно долати труднощі під час воєнних дій [3]. Тому розуміння ролі релігійності у виборі копінг-стратегій може допомогти в розробці більш ефективних програм підтримки для людей, що знаходяться в зоні військових конфліктів.

Тема ролі релігії у подоланні складних життєвих обставин є об'єктом дослідження для таких значних вчених-психологів, як К. Паргамент, Р. Худ і Гарольд Г. Кеніг. Саме копінг-

стратегії визначають як механізм, який використовується людьми для того, щоб подолати важкі ситуації та зменшити рівень стресу.

Існує два основні види копінг стратегій – пасивні та активні. Пасивні спрямовані на уникнення чи заперечення проблеми, а не на її вирішення. Активні, у свою чергу, спрямовані на вирішення проблеми, включають усвідомлене і раціональне прийняття рішень, а також використання ефективних стратегій для її розв'язання. Хоча активні копінг-стратегії вважаються більш ефективними, але не завжди їх використання є єдиним правильним вибором, оскільки їх застосування може вести до перевтоми, вигоряння та конфліктності. Тому як пасивні, так і активні копінг-стратегії можуть бути корисними в різних ситуаціях [2].

Релігія може як позитивно так і негативно впливати на ефективність боротьби зі стресом в складних життєвих обставинах. Розглянемо спочатку позитивний вплив, але перед цим варто зазначити, що він розглядається стосовно Авраамічних релігій, оскільки вони найбільш популярні в Україні та Європі в цілому. Тож, релігійність розвиває позитивні якості, такі як милосердя, любов до ближнього, альтруїзм та співчуття, які можуть виступати в ролі копінг-стратегій. Релігійні вірування, молитви, практики та медитації можуть ефективно допомагати людям у боротьбі зі стресом у складних життєвих обставинах, давати натхнення та емоційну підтримку. Релігія може надати стійкі моральні та етичні орієнтири, які допоможуть полегшити сприйняття важких життєвих ситуацій. Також віра в Бога створює відчуття стабільності, що також сприяє зниженню рівня стресу.

Релігійні громади та спільноти можуть допомагати людям, які перебувають у важких життєвих ситуаціях – створювати для них сприятливу психологічну обстановку для боротьби зі стресом. Також вони допомагають людині відчути себе частиною чогось великого, це позитивно впливає на рівень соціальної задоволеності.

З іншого боку, релігійні вірування можуть запобігати використанню негативних копінг-стратегій, які завдають великої шкоди здоров'ю, – таких як боротьба зі стресом за допомогою психоактивних речовин та нерозбірливих статевих зв'язків.

Релігія дуже допомагає людям, які пережили втрату, релігійні ритуали та молитви допомагають змиритися зі смертю близької людини. У питаннях, у яких логічний підхід до проблеми не має сили, релігія дуже ефективна, оскільки виступає як плацебо і дає надію на зустріч у кращому світі та допомагає відчувати зв'язок із померлими [4].

При цьому є і суттєвий негативний вплив релігії у подола – це те, що у більшості віруючих переважають пасивні стратегії, такі як очікування дива, надання долі або Богу контролю над життям, що може призвести до безпорадності та неможливості вирішувати щось самому. Люди можуть відчувати, що вони не спроможні вплинути на своє життя і що все, що вони можуть зробити, це чекати, коли Бог чи доля зроблять щось за них. Ці стратегії можуть бути особливо небезпечними у разі ситуацій, коли людині потрібно вжити активних зусиль для позитивної зміни перебігу травмуючої ситуації.

Деякі релігійні групи можуть наполягати виключно на релігійних стратегіях для боротьби зі стресом, які в свою чергу можуть бути неефективними або навіть шкідливими для здоров'я. Наприклад, релігійна група може наполягати на молитві та вірі, як єдиних стратегіях боротьби зі стресом, при цьому ставлячи під сумнів ефективність наукових методів, таких як медицина та психотерапія. Таке ставлення може призвести до того, що моральний і фізичний стан віруючих лише погіршиться.

Гендерна дискримінація в релігії може негативно впливати на вибір копінг стратегій, особливо у жінок. Деякі релігійні вчення можуть стверджувати чоловічу перевагу та обмежувати ролі та можливості жінок, що може призвести до відчуття безсилля, безпорадності та відсутності контролю над своїм життям. Це в свою чергу може вплинути на вибір копінг-стратегій, так як жінки можуть відчувати великі труднощі у висловленні своїх думок та захисті своїх прав [1].

Підсумовуючи, можна відзначити, що релігія може виступати як позитивним так і негативним фактором при виборі копінгу статегії та подоланні складних життєвих обставин. На це, у свою чергу, впливає безліч факторів такі як: особистісні якості людини, культурне оточення, якості релігійної практики та багато іншого. Докладніше вивчення ролі релігійності у подоланні складних життєвих обставин допоможе більше зрозуміти як саме релігійність

впливає на психологічні процеси та адаптивність людей, особливо у ситуаціях кризи та травматичних подій та розробити ефективні методики для допомоги у боротьбі зі стресом в складних життєвих обставинах для релігійних людей.

Список використаних джерел

1. Koenig H. G., Larson D. B. Handbook of religion and health. Oxford: Oxford University Press, 2001. PP. 182-187.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
3. Levin, J., Chatters, L. M., Taylor, R. J. The impact of war stress on the religious observance and spiritual well-being of Israelis: a follow-up study. Journal of Religion and Health, 2005, № 44 (4). PP. 463-478.
4. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press, 1997. 548 p.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

Н. І. Грига
магістрант, 2-й рік навчання,
Київський Національний університет імені Тараса Шевченка
Інститут післядипломної освіти, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї, ЗУМОВЛЕНІ ВІЙНОЮ

Війна є однією з найбільш дестабілізуючих подій у житті людей. Вона може мати негативний вплив на різні сфери життя, зокрема, на сімейний розвиток, благополуччя та відносини між членами подружжя. Але й родина для багатьох стала головною опорою в тяжкі часи, українці стали більше цінувати своїх партнерів по шлюбу. Багато шлюбів укладається зараз в Україні, навіть в зонах бойових дій. На сьогоднішній день чимало сімейних пар були вимушено розлученими через міграцію до безпечних місць, дехто, через високий рівень стресу та тривоги, проявляє агресію по відношенню до свого партнера, дехто втрачає сексуальний інтерес через постійну напругу та страх за своє життя та життя своїх близьких. Проблеми можуть бути абсолютно різними, але всі вони впливають на сімейне благополуччя.

Наведемо найбільш поширені, на наш погляд, проблеми сучасної сім'ї.

Першою вагомою проблемою можуть стати психологічні травми, отримані внаслідок військових дій. Багато чоловіків, захищаючи нашу країну, піддаються значному впливу травматичних подій. Чоловіки, які були, або є, учасниками бойових дій, можуть страждати від таких розладів, як: посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, а також зловживання наркотиками та алкоголем. Безперечно, ці проблеми та їх наслідки впливають на сімейне життя та можуть значно погіршити стосунки в парі.

Другою важливою проблемою є втрата близьких людей. Війна може призвести до втрати рідних та друзів, що може стати для людини дуже травматичних подією і зруйнувати баланс в її житті. Сім'ї, які втратили когось близького, часто потребують підтримки та допомоги у подоланні свого горя.

Ще однією важливою проблемою, на наш погляд, є зміна умов життя одного із членів подружжя. Війна призвела до зміни умов життя сімей. Наприклад, до вимушеного переміщення, міграції всередині країни та за кордон. Це може призвести до відчуття невпевненості, страху та нестабільності у родині. Багато сімейних пар, знаходячись тривалий час на великій відстані, можуть відчувати послабленість у почуттях, відсутність сексуального життя також впливає на сімейне благополуччя.

Тема психологічних проблем сучасної сім'ї, спричинених війною, є складним і багатовимірним питанням, яке широко досліджується в науковій літературі. У цьому аналізі я розглянула деякі з ключових висновків і теорій у цій галузі.

Дослідження психологічного впливу війни на сім'ю показують, що наслідки війни можуть виявлятись у вигляді посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності та інших проблем здоров'я. Розриви в родинних зв'язках та негативний вплив на розуміння світу можуть також впливати на психологічне благополуччя [2].

Важливо визнати, що вплив війни на сім'ю може бути глибоким і довготривалим. Досвід життя в зоні бойових дій може бути надзвичайно стресовим і травматичним, та може призвести до низки психологічних проблем, зокрема, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та зловживання психоактивними речовинами. Ці проблеми можуть впливати не лише на людину, яка пережила травму, але й на членів її сім'ї, які також можуть страждати від наслідків травми.

Аналіз наукової літератури з даної теми показав, що дана проблема впливу війни на соціальний інститут тільки починає досліджуватися. Чим більше триватиме війна, тим більше проблем та наслідків вона буде викликати в аспекті сім'ї.

На даному етапі дослідження даної проблеми ми можемо говорити про те, що науковці-психологи, які вивчають, безпосередньо, соціальну складову життя особистості, розуміють, що нервова система кожної окремої людини відрізняється від іншої, тому будь-який фактор зовнішнього середовища впливає на кожен індивід по-різному. Знаходячись у важких військових умовах, єдиний порятунок, який ми можемо знаходити, - це наша сім'я. Це наші сімейні партнери, які допомагають переживати всілякі негаразди. Але після того, як війна втрутилася в наше повсякденне життя, вона так само сильно вплинула на наші внутрішньосімейні стосунки [1].

Кажучи про військовий час, не можна не зауважити, що правила, які працювали у соціумі та в сім'ї, як його частині, дуже змінилися. Це тісно пов'язано з вимушеною та дуже швидкою переоцінкою сімейних цінностей кожної людини.

Поняття «сімейні цінності» зустрічається доволі часто у різній науковій літературі, але при його формулюванні автори зіштовхуються з проблемою змістовності, яку кожна людина вкладає у дане поняття. Це пов'язано з тим, що кожна особистість має своє розуміння слова «цінність». Якщо раніше перше, що нам приходило на думку, коли ми розмірковували над словом сім'я, були такі асоціації як: вірність, довіра, доброта, кохання, повага, любов до дітей взаєморозуміння, то тепер перше слово а асоціативному ряді – життя. Це саме те слово, яке, як ніколи, об'єднує всю нашу країну взагалі і кожну сім'ю окремо [3].

Найбільших змін зараз зазнають родини, які до війни мали дисгармонійні або кризові стосунки, а ще ті, які мають маленьких дітей, дітей-підлітків та ті, чиї діти готуються до самостійного життя окремо від батьків. І це є цілком логічним, адже коли люди проживають кризовий період, то погіршення ситуації через вплив інших факторів є для них вирішальним. Ресурс боротися далі, адаптуватися, вчитися підлаштовуватися під партнера, вчитися його слухати та чути, вичерпується. Люди все більше і більше розлучаються.

Іноді член подружжя не розуміє, що відбувається з нашим партнером. Члени подружжя можуть мати різні точки зору на ту саму ситуацію, різні емоції та психічні стани. Було певне життя до війни, зі стосунками чи без. Війна стає кризою сімейного життя. Це важка травматична подія, яка іноді супроводжується важкими переживаннями. Війна руйнує теми, плани та бачення спільного майбутнього, які раніше існували в родині.

На психоемоційний стан подружньої пари суттєво впливає емоційне виснаження. Коли людина перебуває в стані врівноваженості, вона може спокійно вирішувати сімейні конфлікти: чоловік, наприклад, приходить з роботи втомлений, а діти сваряться. Якщо у людини присутня еластичність ресурсів, то все добре, вона легко вирішуємо ці проблеми.

Коли особистість сама страждає від безсоння, тривоги, панічних атак, то у стані емоційного виснаження важко впоратися з чиїмись проблемами: тривогою дитини, чоловіка, родича. У результаті, емоційна реакція на конфлікт чи непорозуміння може бути гіршою, ніж до війни. Раніше ми говорили: «Обійми мене і давай поговоримо». Зараз цей ресурс недоступний. Одне слово може викликати вибух.

Кожен партнер має різний досвід, тому не завжди можливо зрозуміти почуття, переживання та реакцію партнера. Це може бути причиною непорозуміння. Один хоче поговорити про свої проблеми, інший має потребу бути з ним, а інший, навпаки, хоче, щоб

його залишили наодинці. Часто жінки потребують більше спілкування, а чоловіки шукають «печеру», щоб сховатися від агресії.

Наукова література висвітлює складний і далекосяжний вплив війни на сім'ю, включаючи розвиток психологічних проблем. Важливо, визначати і вирішувати ці проблеми, щоб підтримати благополуччя людей і сімей, які постраждали від війни. Це може включати надання доступу до послуг з охорони психічного здоров'я, підтримку розвитку сімейної системи та розроблення програм, направлених на психокорекцію сімейних стосунків, які погіршилися внаслідок війни.

Таким чином, негативний вплив війни на сімейну систему може бути руйнівним та призводити до широкого спектру психологічних проблем і навіть до розриву сімейних стосунків. Однак, важливо пам'ятати, що відновлення і психокорекція можливі за допомогою власного бажання обох партнерів та професійної підтримки і терапії. Вирішуючи питання психологічного впливу війни на сім'ї, ми можемо працювати над покращенням загального добробуту суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Вишневська О. П. Психологічний вплив війни в Україні на внутрішньосімейні стосунки. Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference. Lviv, Ukraine, 2022, № 28-30. С. 1038-1043.

2. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

3. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Український соціум, 2004, № 2 (4). С. 80-84.

Науковий керівник: Яблонська Т. М., доктор психол. наук, професор

Н. В. Грисенко
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ

У наші дні набуває актуальності проблема психологічної допомоги сім'ї і, зокрема, жінці, яка виховує дитину. На сьогоднішній день існує суперечність між декларованою соціальною значущістю статусу материнства і реальними можливостями його реалізації жінкою в сучасному суспільстві, що нерідко породжує виникнення багатьох психологічних проблем в процесі взаємодії матері з дитиною.

В останні роки предметом вивчення психології стають такі аспекти материнства як емоційний стан жінки під час вагітності (О. Батуєв, О. Захаров), взаємодія матері і дитини в ранньому онтогенезі (Н. Авдєєва, О. Дубовик, Г. Скобло), фактори і умови девіацій материнства (Л. Баз, О. Баженова, А. Варга, М. Родіонова та інші), особистісні зміни жінки, пов'язані з переходом до батьківства (О. Карабанова, С. Мещерякова). Крім того, в науці і практиці йде активний пошук моделей психологічного супроводу жінки під час вагітності і протягом перших років життя дитини (М. Ланцбург, Г. Філіппова, Ю. Шмурак і інші) [1-3].

Народження дитини є для жінки відповідальною подією, яка в цілому змінює її життя і характер відносин з чоловіком та іншими членами сім'ї. Любов до дитини іноді настільки поглинає жінку, що в кінцевому підсумку вона може повністю опинитися її «заручницею». Перебуваючи довгий час з дитиною в замкненому психологічному просторі цих відносин, жінка може відчувати втому, дратівливість, байдужість, а іноді і агресію по відношенню до дитини, чоловіка і інших членів сім'ї, що може привести до виснаження, і, як наслідок, вигорання.

Вигорання вивчається дослідниками переважно у професійній діяльності, проте останнім часом з'являються наукові роботи, де емоційне вигорання розглядається у контексті сімейних стосунків (Л. Базалєва, І. Єфимова). Вивчення емоційного вигорання у молодих матерів і його наслідків набуває сьогодні особливої актуальності. Події останніх років, які пов'язані з всесвітньою пандемією COVID-19 та умовами воєнного стану, сприяли загостренню актуальності вивчення проблеми емоційного вигорання в сімейних стосунках. Спочатку карантинні обмеження привнесли свою специфіку у характер стосунків з дітьми, поставивши перед батьками нові завдання – збереження здоров'я родини і обмеження кола спілкування членами своєї родини. Також значно збільшилася кількість функціональних обов'язків у батьків, де окрім забезпечення харчування і комфорту дитини, постали питання відповідальність за навчання та організацію її дозвілля. В таких умовах значно підвищився рівень тривоги і ситуація вимагала значного напруження психологічних ресурсів людини, що створило нові ризики для виникнення втоми та вигорання у сім'ї [3]. В умовах воєнного часу більшість українців переживають безпосередню загрозу життю, зіштовхуються з великою кількістю втрат та перебувають у ситуації тотальної невизначеності. За більше року активних воєнних дій значна кількість цивільного населення, переважна більшість з якого є жінки з дітьми та літні люди, змушені були покинути свій дім і переїхати в інші регіони України або за кордон. І в такій ситуації підвищеного стресу, викликів у адаптації до нових умов життя і надмірної відповідальності за дітей, достатня кількість жінок ще і залишилась без підтримки своїх чоловіків, які або захищають Україну від ворога або активно волонтерують у допомозі ЗСУ. Така ситуація створює свої додаткові ризики у виникненні емоційного вигорання жінок, зокрема і молодих мам [2].

Враховуючи актуальність визначеної проблеми нами було сплановано та проведено емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей прояву емоційного вигорання у молодих матерів. Загальну вибірку дослідження складали 60 молодих матерів, віком від 22 до 28 років, які мають дітей віком до 3 років, знаходяться у шлюбі. Дослідження проведено із застосування таких психодіагностичних методик як опитувальник «Батьківське вигорання» (І. Єфимова); методика дослідження самоставлення (С. Пантєлєєв); п'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста); опитувальник емоційних відносин у сім'ї (О. Захарова); методика PARI (Е. Шефер, Р. Белл).

За результатами дослідження було виявлено, що враховуючи умови воєнного стану та складні життєві обставини життя, жінки мають переважно середні рівні за шкалами емоційного вигорання. Виявлено, що група матерів із високим рівнем емоційного вигорання мають високий рівень замкнутості, нейротизму та низький рівень самовпевненості, сумлінності та доброзичливості, вони не здатні сприймати стан дитини, співчувати та надавати емоційну підтримку, переважає емоційна дистанція з дитиною.

Матерям з високими показниками емоційного вигорання властиві високий рівень тривожності, надмірна довірливість, напруженість у стосунках з оточуючими людьми, підвищена депресивність, вони занадто самокритичні, уповільнені у своїх реакціях, але в них дуже швидко виникає емоційний відгук, переважно негативного забарвлення. У таких жінок часто виникає тривога і страх в тих ситуаціях, коли вони не здатні до контролю своїх емоцій і імпульсивних потягів, не можуть впоратися труднощами, і тоді їх поведінка стає реактивною і зумовленою ситуацією. Вони з занепокоєнням починають очікувати неприємності і в разі неуспіху або невдачі відчувають розгубленість та відчай. Характеризуються непослідовністю та непостійністю в своїх вимогах та очікуваннях, у відносинах з дитиною та ставленні до неї, у застосуванні методів покарання і заохочення, що може призводити до розбалансування та емоційної неврівноваженості, невпевненості і неприйняття дитини такою, яка вона є.

Матері із низькими показниками емоційного вигорання характеризуються достатньо високим рівнем довіри до людей, їм властива відсутність або достатньо низький рівень особистісної тривожності, стан розслаблення і спокою, емоційного комфорту і стабільності, самодостатності, відкритість до нового досвіду. Таким жінкам властивий більш високий рівень впевненості в своїх силах, постійність у своїх переконаннях, планах і уподобаннях, вони є більш емоційно зрілими і врівноваженими, але не нехтують своїми емоційними станами та переживаннями. Життя вони сприймають серйозно і добре усвідомлюють вимоги

дійсності, усвідомлюють власні недоліки, не переймаються через дрібниці, відчувають власну спроможність пристосуватися до нових умов, навіть суттєво складних, і емоційно стійкими. У відносинах з дитиною вони намагаються побудувати рівноправні та партнерські стосунки.

Підсумовуючи можна зазначити, що емоційне вигорання існує не лише в професійній, але й в інших сферах, зокрема в сфері батьківства. Вигорання мам є окремим феноменом, що має свою специфіку і має прояв у таких компонентах: надзвичайне виснаження, пов'язане з материнською роллю, емоційне дистанціювання від дитини та відчуття неефективності щодо материнської ролі. Враховуючи той факт, що наслідками вигорання може бути агресивна поведінка по відношенню до дитини, прояви байдужості до неї, занедбаність, які мають негативний вплив на її внутрішній стан і гармонійний розвиток. Тому вбачається дуже важливим діагностувати прояви феномену вигорання у дитячо-батьківських стосунках на ранніх стадіях його виникнення та розробити профілактичні заходи та прийоми покращення і налагодження доброзичливої атмосфери в родині.

Список використаних джерел

1. Збродська І. М. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2020, Вип. 12. С. 38-52.

2. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. Психологічні перспективи: зб. наук. праць. Луцьк: Вежа, 2013. Вип. 23. С. 148-159.

3. Левус Н., Гупаловська В. Емоційне вигорання матерів у взаємостосунках з дітьми. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 29-30 квітня 2014 р. Тернопіль, 2014. С. 334-336.

Р. О. Грудський
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ПОМИЛОК ЛЮДСЬКОГО МИСЛЕННЯ

Здатність мислити критично в інформаційному потоці сучасного світу визначає ефективність будь-якої діяльності.

Робота присвячена розгляду причини та умов появи помилок у мисленні, а також їх наслідків, аналізу деяких конкретних видів когнітивних помилок. Практична значущість роботи обумовлена тим, що знання про потенційні дисфункції мислення дозволяють розробляти методи запобігання активізації їх людським мозком.

Поняття «когнітивні викривлення» було введено Д. Канеманом та А. Тверськи у 1972 р. і поряд з поняттям «когнітивні помилки» набуло широкого поширення в гуманітарних дисциплінах. Під когнітивними помилками (викривленнями) розуміються «систематичні помилки в мисленні або шаблонні відхилення, які виникають на основі дисфункціональних переконань, впроваджених у когнітивні схеми, які легко виявляються при аналізі автоматичних думок» [1]. Таким чином, йдеться не про випадкові помилки, а про такі, що передбачувано виникають в одних і тих же обставинах.

Тема помилок мислення (когнітивних, мовних, логічних) має довгу історію. Так, логічні помилки мислення було виявлено і систематизовано ще Аристотелем та згодом викрито у софістичних практиках. Але пройшло більше 2000 років розвитку, а люди досі роблять ті самі помилки. Це пов'язано з тим, що лише в останні десятиліття розкриття механізму роботи мозку людини дозволило пояснити причини помилок мислення. Однак виявилося, що пояснення причин помилок ще не означає, що людство може бути позбавлене їх. Як зазначає А. В. Курпатов, «Ви всі можете знати про когнітивні викривлення, розуміти їхню природу, навіть знати, як з ними боротися, але ваш мозок все одно буде їх виробляти.

Він так влаштований, з помилками» [4, с. 93]. Пояснення помилок мислення роботою мозку підвело людство до перегляду уявлень про людину яка завжди поводиться раціонально і це зажадало більш уважного ставлення до помилок мислення та загалом до поняття раціональності.

У 2002 р. Д. Канеман отримав Нобелівську премію за дослідження оціночних суджень та прийняття рішень в умовах невизначеності. В обох випадках спостерігалися систематичні відхилення ухвалених рішень від раціональної теорії. Ці дослідження починалися в 1970-ті роки спільно з А. Тверськи. Їх результати опубліковані у статтях [6] та [7]. Для пояснення відхилень було розроблено теорію оціночних суджень та теорію прийняття рішень, які лягли в основу нової дисципліни «поведінкова економіка».

На думку А. Курпатова, причини когнітивних помилок/спотворень пов'язані, перш за все, з нейрофізіологією мозку, з еволюційним розвитком людського мислення та його пізнавальних здібностей. Вирізняються також причини помилок, пов'язані з впливом емоцій на мислення. Крім того, на появу когнітивних помилок сильний вплив надають соціальні та культурні настанови [4, с. 94].

Д. Канеман у книзі «Думай повільно ... вирішуй швидко» [3] аналізує помилки оціночних суджень та їх вибору. Його підхід заснований на уявленні про роботу мозку у двох режимах, які він називає «Система 1» (режим швидкого, автоматичного мислення) та «Система 2» – це режим повільного мислення, що потребує певного зусилля (наприклад: поділити 945 на 27). Д. Канеман зазначає, що «думаючи про себе, ми маємо на увазі Систему 2, свідоме "Я", що має переконання та приймає рішення, про що думати і що робити. Однак, незважаючи на те, що Система 2 вважає себе головною, але саме Система 1 породжує враження та почуття, які є головним джерелом свідомого вибору» [3, с. 17].

Система 1 генерує напрочуд складні схеми думок, а Система 2 впорядковує їх у певні послідовності кроків.

Система 1 відповідає за бачення та орієнтацію. Система 2 контролює поведінку та відповідає за самоконтроль. Одна з основних показників Системи 2 – лінощі, тобто небажання витрачати сили більше за необхідне. «Лінь – невід'ємна частина нашої натури» [3, с. 21].

Система 1 імпульсивна та інтуїтивна. Система 2 здатна до міркувань та обережна. Але інтуїція інколи нас підводить, і ми приймаємо неправильні рішення. Для наочності Д. Канеман пропонує дати інтуїтивну відповідь на наступне завдання (підготовлене спільно з Ф. Шейном): "М'яч та бита в сумі коштують 1 долар 20 центів. Бита за вартістю на долар дорожча ніж м'яч. Питання: «Скільки коштує м'яч?»". Близько 50% студентів Гарварда, Технологічного інституту Массачусетса та Прінстона дали інтуїтивно невірну відповідь (10 cent) [3].

Більша частина діяльності мислення проходить потай від свідомого «Я». Зокрема ми не усвідомлюємо події, які впливають на наші дії, а також вплив ідей, концепцій, слів. Але саме внаслідок їхнього впливу формуються певні установки. Д. Канеман наводить приклад: думки про гроші дають настанову на індивідуальне, замість колективного, створюється небажання взаємодіяти, не бажання відгукуватися на прохання [3, с. 36]. Так, студенти, які вже налаштовані на тему «Гроші», не хотіли допомагати іншим студентам вирішити запропоноване експериментаторами завдання [3, с. 38]. Інший приклад: думка про старість змушує людей повільніше ходити. Ефект попередження досить стійкий широко використовується для маніпуляцій свідомістю людей (наприклад, у голосуванні). Тим не менш, ми не повністю залежні від того, які установки нам дає довкілля [3].

Дослідження ефекту передування (праймінгу) ставлять під сумнів наше сприйняття себе як свідомих та незалежних творців своїх суджень та свідомих виборів.

Робота Системи 1 створює відчуття когнітивної легкості з ілюзіями правди, приємними почуттями та зниженою пильністю. У мозку постійно йде робота, постійно перевіряються та оновлюються відповіді на запитання: чи відбувається щось нове? Чи нема загрози? Чи все гаразд? Чи не потрібно переорієнтувати увагу? Чи не потрібно витратити на це завдання більше зусиль? Одна з цілей Системи 1 – визначити, чи потрібно включити до більш серйозної роботи Систему 2?

В результаті повторення подія здається знайомою, чітке відображення тексту створює ілюзію правильного змісту, підготовлена думка здається гарною. Гарний настрій створює ілюзію відсутності небезпеки Зв'язок позитивних емоцій із когнітивною легкістю еволюційно обумовлений. Вона дозволяє розрізняти небезпечні та безпечні предмети та місця проживання, а також формує найпростішу базу для соціальних відносин. Таким чином, вони є «основою зв'язності та соціальної організації, головних джерел психологічної та соціальної стабільності» [3, с. 5].

Д. Канеман розглядає кілька когнітивних помилок. Наприклад, помилка "Поспішного виведення". Механізм поспішних висновків ґрунтується на тому, що Систем 1 не відстежує альтернативи, ігнорує сам факт їхнього існування, пригнічує сумніви. Альтернативами і схильністю до сумнівів управляє Система 2. Але якщо вона ослаблена, отримуємо помилку «Поспішних висновків».

Інший приклад: коли Система 2 ослаблена (наприклад, втомою), людина готова повірити будь-чому. Так, відомо, що реклама впливає сильніше на втомлених людей [3, с. 55].

Система 1 працює лише з наявною інформацією. Вона будує найкращу з можливих «історію» про дійсність. Але коли інформації замало, система працює як механізм для поспішних висновків. Схильність робити поспішні висновки з обмеженої кількості даних Д. Канеман називає ефектом WYSIALTI (скорочення фрази "Що ти бачиш, те і є").

Механізм WYSIALTI впливає суб'єктивну впевненість. Ми часто не враховуємо можливості того, що ми не достатньо даних для формування суджень, тобто "ми враховуємо тільки те, що є". Наприклад, на запитання: «Чи буде Х хорошим лідером, якщо нам відомо, що він розумний та сильний?» – нам спадає на думку швидка відповідь: «Так». Однак ми поспішили. Д. Канеман зазначає, що оцінюючи Х у ролі лідера, необхідно було почати з питання: «Що потрібно знати, щоб сформувати думку про хорошого лідера?» Механізм роботи Системи 1 в даному випадку був наступним. З першого ж прикметника Система 1 почала самостійну роботу: «розумна» – добре, «сильна» – відмінно. Це найкраща історія, яку можна побудувати за двома прикметниками, і її система створила з великою когнітивною легкістю. Тепер, навіть якщо з'явиться нова інформація (наприклад, Х – корумпована), історію переглянуть, але суб'єктивного дискомфорту не буде. Перше враження все одно здається кращим.

Ефект WYSIALTI у тому, що кількість, якість доказів впливають на суб'єктивну впевненість окремих індивідів. Віра у власні переконання залежить від якості історії, що складається на підставі побаченого, навіть якщо побаченого небагато.

За допомогою механізму WYSIALTI можна пояснити викривлення у виборі суджень (наприклад, ефект фреймінгу, коли різні способи подачі інформації призводять до різних суджень). Наприклад, твердження «Шанс вижити протягом місяця після операції становить 90%» заспокоює набагато більше, ніж аналогічне твердження «Летальний кінець протягом місяця після операції становить 10%». Еквівалентність формулювань очевидна, але людина, як правило, бачить лише одне з них, для людини «існує лише те, що вона бачить» [3, с. 60].

Наступна помилка («підстановка») полягає в тому, що ми можемо не помітити, як відповіли на легше питання замість спорідненого йому важкого. Наприклад, замість відповіді на запитання: «Наскільки ви останнім часом щасливі?», відповіли на запитання: «Який у мене зараз настрій?».

Відомий евристичний метод Д. Пойя: «Якщо задачу вирішити не вдається, знайдіть легше споріднене завдання, яке ви здатні вирішити» [3, с. 67]. Відмінність між двома процедурами полягає в тому, що в другому випадку йдеться про процедуру, яка навмисно реалізується Системою-2. А в першому – процедура не вибирається навмисно, вона є наслідком ефекту «думкового дробу», тобто. такої особливості Системи 1, яка полягає у неточному контролі над пошуком відповіді на запитання. Як при пострілі дробом немає точного попадання в ціль і область поразки ширше за потрібний, так і в «мисленному дробі» немає точної відповіді на запитання. Ми можемо не помітити, що відповіли на інше питання, тому що Система 2 цю відповідь зазвичай приймає.

Розглядаючи еволюційні основи помилок у мисленні, слід ще раз підкреслити важливий момент – помилки мислення не є наслідком дефекту роботи мозку. Механізми його

роботи створювалися в процесі еволюції та служать важливим цілям, насамперед безпеки людини, її адаптації до навколишнього середовища. Так, завдяки WYSIALTI легше досягти когерентності та когнітивної легкості, які змушують нас приймати твердження як справжнє. Саме тому ми думаємо швидко і осмислюємо неповну інформацію про складний світ. В основному наші історії (які створює Система 2 про реальність) близькі до реальності та є підставами для раціональних дій» [3, с. 60].

Але трапляються й помилки. Зокрема, через недоречне застосування навичок, які були адаптивними в інших умовах. Наприклад, ми приділяємо більше уваги поганим новинам, аніж добрим. Це пояснюється тим, що в процесі еволюції закріпилася правильна реакція на погані новини, які були важливішими для виживання за хороші. Звідси випливає вибірковість інформації. Наприклад, у наші дні в світі рівень злочинності та загальна кількість воєнних конфліктів нижче, ніж будь-коли в історії. Але більшість із нас погоджується, що ситуація на Землі стає дедалі гіршою.

Можна також виділити групу когнітивних помилок в оцінних судженнях, які з'являються під впливом емоцій (наприклад, страху, ненависті тощо). До таких помилок належать такі.

– Персоналізація – схильність людини інтерпретувати події в аспекті особистих значень. Наприклад, люди з підвищеною тривожністю вважають, що події, які зовсім не пов'язані з ними, стосуються їх особисто або спрямовані проти них.

– Дихотомічне мислення – схильність людини мислити крайнощами у ситуаціях, що зачіпають її почуття в ситуаціях небезпеки. Людина сприймає світ у контрастних фарбах, відкидаючи півтони та нейтральний емоційний стан. Наприклад, людина робить прогноз про найгірший результат, не враховуючи інших варіантів.

– Вибіркове абстрагування – схильність ігнорувати іншу інформацію. Висновок робиться на недостатніх підставах.

– Довільні умовиводи – висновки, які є бездоказовими або суперечать фактам. Наприклад, багато працююча мати наприкінці важкого робочого дня робить висновок: «Я погана мати».

– Надгенералізація – невиправдане узагальнення на основі одиничного випадку. Наприклад, після невдалого побачення жінка робить висновок: «Усі чоловіки однакові. У мене ніколи нічого не вийде у стосунках із чоловіками».

– Катастрофізація – перебільшення негативних наслідків будь-якої події. Наприклад: «Ці люди про мене погано подумають. Це жахливо".

Не можна не згадати і соціально-психолгічно обумовлені викривлення:

– Ефект більшості. Люди – істоти колективні. Багатьом подобається бути як усі, навіть якщо люди самі це не завжди розуміють. У ситуації, коли приходить час масово вибирати лілера, особистісно-індивідуальне мислення поступається місцем колективному. Так, наприклад, політики не люблять опитування. У них є ефект наслідування, який відповідає за розповсюдження форми поведінки, норм соціуму та ідей серед груп людей не зважаючи на те, які мотиви є у цих людей.

– Заперечення ймовірності. Люди не в змозі правильно оцінити ризик чи небезпеку тієї чи іншої події, заняття. Так, наприклад, автокатастрофи мають ймовірність умовно 1:74, а катастрофи літаків – 1:6000. Але останніх бояться більше ніж перших.

– Ефект хибного консенсусу. Несвідомо ми схильні вважати, що інші мислять так само, як ми. Ми впевнені, що більшість оточуючих поділяють наші переконання, навіть якщо ми не маємо для цього жодної підстави. Проеціювати свій спосіб мислення на інших людей дуже легко. Але дуже важко навчитися проектувати на себе думки та погляди інших людей. Це когнітивне викривлення часто призводить до ефекту хибного консенсусу. Наприклад, члени терористичних організацій схильні перебільшувати кількість своїх прихильників [5].

Отже, в результаті змістовного аналізу наукових джерел можна зробити висновки.

1. Когнітивні помилки неминучі для кожної людини. У більшості випадків вони справді ведуть до негативних наслідків, які виявляються в наших рішеннях, нашому ставленні до інших людей та дій, які ми вчиняємо стосовно них. Ми помиляємось у тому, як думають інші. Нам здається, що інші думають так само, як ми та оцінюють події так само, як ми.

2. Когнітивні помилки ведуть до комунікативних провалів, тобто ефектів, що показують, що наміри промовця (отримати інформацію, попередити тощо) не досягли своєї мети. Це можливо, наприклад, у ситуації, коли замість відповіді на запитання звучить не повідомлення інформації, а зустрічне питання чи відповідь на інше питання.

3. Варто звернути увагу на умови та обставини виникнення помилок, оскільки розумова робота проходить приховано. Слід розпізнавати ситуації, в яких можливі помилки (а вони зазвичай стандартні), і намагатися уникати їх. У людей, як правило, виходить краще бачити помилки інших, але згодом можна буде навчитися пізнавати помилки й у себе. Певні психологічні тренінги допоможуть у цьому. Так само помилки, які вчасно виявлені, дають нам можливість зрозуміти, у якому напрямку варто щось покращити в собі [2].

4. Важливо розуміти, що когнітивні викривлення не завжди означають дефекти нашого розумового процесу. Іноді помилки мислення підвищують ефективність процесу ухвалення рішень, роблячи цей процес автоматизованим. Мозок спрощує та стискає інформацію, коли її надто багато або вона складна для розуміння. І в ситуаціях, коли треба швидко приймати рішення, помилки мислення ефективно спрощують завдання, а в стані невизначеності відіграють адаптивну функцію захисту від стресу, відкидаючи ті ідеї та переконання, які суперечать нашим власним.

Список використаних джерел

1. Балахонова О. В., Захарченко В. І., Мельниченко Д. О. та ін. Актуальні проблеми економіки і менеджменту: теорія, інновації та сучасна практика: монографія, книга 8-ма. Херсон: «ОЛДІ-ПЛЮС», 2020. 329 с.

2. Електронний науковий журнал Thpanorama. Види когнітивних викривлень і розв'язки. Спосіб доступу: https://ua.thpanorama.com/articles/psicologa/distorsiones-cognitivas-tipos-y-soluciones.html.

3. Канеман Д. Думай повільно. Вирішуй швидко. Київ: «Форс Україна, 2020. 656 с.

4. Курпатов А. В. Червона таблетка-2. Уся правда про успіх. Київ: BOOKCHEF, 2021. 352 с.

5. Мельничук О. Ефекти психологічного впливу – евристики, які не дають нам раціонально сприймати дійсність. Спосіб доступу: http://iqholding.com.ua/articles/efekti-psikhologichnogo-vplivu-%E2%80%93-evristiki-yaki-ne-dayut-nam-ratsionalno-spriimati-diisnist.

6. Tversky A., Kahneman A. Subjective Probability: A Judgment of Representativeness, Cognitive Psychology, 1972, № 3. P. 430-454.

7. Tversky A., Kahneman A. Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability. Cognitive Psychology, 1973, № 5. P. 207-232

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Д. А. Гуменюк
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ ТА ВМОТИВОВАНІСТЬ АРТИСТІВ ЦИРКУ

У психології під ризиком розуміється дія (рішення), спрямоване на цілком певну мету, досягнення якої пов'язане з небезпекою, загрозою поразки, невдачі.

Люди різних сфер діяльності так, або інакше пов'язані з ризиком, наприклад, якщо можлива невдача в досягненні мети, поразка або небезпека. Отже, ризик - ситуація, коли постає вибір між двома можливими варіантами дій: менш цікавим, але більш надійним і більш цікавим, але менш надійним. якщо людина обирає другий варіант, то вона свідомо йде на ризик.

У психології виокремлюють такі види ризику:

- ризик мотивований. Якщо в ситуації чітко видно переваги, які людина отримає в результаті. В такому випадку людина розуміє чітко свій намір, розраховує сили, коефіцієнт корисної дії, та бажаний результат. Наприклад, коли артист робить небезпечний трюк. Він знає свої сили, чітко уявляє результат, та те, що він отримає (визначення, емоції глядача).

- ризик невмотивований. Він появляється в процесі творчості, коли людина просто займається тим, що лежить до душі, вона не розраховує на якийсь конкретний результат, але продовжує робити справу, насолоджуючись процесом та маленькими досягненнями в ньому. Характерно для творчих професій, де люди безперервно удосконаленналюють свої навички, та продовжують робити справу.

Рівень ризику також пов'язаний з соціальними аспектами особистості. У кожного він свій, одні більш здатні до ризику, другі меньш. Проте, в роботі з групою у кожного може відбутися зсув особистого рівня в одну, або іншу сторону. Такий процес можна назвати колективною мотивацією.

Розрізняють три типи процедур зсуву до ризику:

а) порівняння першоначальних особистих рішень з тими, що поставлені групою;

б) порівняння особистих рішень з груповими після їх корегування кожного учасника групи;

в) порівняння індивідуальних рішень після дискусії у групі, без обов'язкового погодження з вторинними індивідуальними.

Для диференціації «важких» станів Л.В.Куліков ввів термін «стани ризику», вчений мав на увазі ризик виникнення психічних розладів. Стани ризику за Л. В. Куліковим, їх класифікація, основується на різбіжностях 4-х основних вимірів психічних станів: емоційного, активаційного, потонічного, тензійного.

Ризик дуже тісно пов'язаний з мотиваційною сферою особистості. Так, людина вірогідніше здатна піти на ризик, коли вона вмотивована, ніж навпаки.

В основі активності людини та її психічного функціонування лежать мотиваційні процеси. Вони визначають напрям людської поведінки, її траєкторію, розвиток. Під мотивацією в психології розуміють сукупність психологічних процесів, які спрямовують поведінку людини [3]. Всі люди безперервно чогось бажають і мають мотив на пошук власних цілей, проте мотиваційні процеси відрізняються своєрідністю й утворюють окреме місце в структурі особистості.

Фундамент мотиваційної сфери особистості складають потреби. Це динамічно-активні стани людини, що відображають її залежність від конкретного статусу, умов та емоційного стану існування і породжують діяльність, яка спрямована на уникнення цієї залежності та задоволення потреб. Потреба, яка підкріплена складним психологічним процесом, мотивацією, проявляє себе у формі мотиву дій, поведінки особистості.

Потреба представляє собою брак людини в чомусь конкретному, що наповнює її життя. Мотив - пояснення окремого рішення задовольнити або ні окрему потребу, яка виникає в життєвому шляху.

Отже, в основі будь-якої дії лежить потреба, яка несе за собою мотив. Потреба може представляти інтереси, прагнення або установки особливості.

Виокремлюють два види мотивації. Зовнішня мотивація – надходить з середовища, умов та ситуації, де знаходиться людина. Вона погано піддається контролю з боку особливості. Внутрішня мотивація – це бажання, безпосередньо обгрунтоване, та створене людиною для досягнення поставленої задачі.

Одна з теорій мотивації належить Маслоу.

Основні положення цієї концепції свідчать:

цілодобово людина має потребу в чомусь, що не залежить від статі і віку;

яскраво виражені потреби, які індивід відчуває в певних ситуаціях, можуть бути поєднані в групи;

розташування цих груп ієрархічне;

людина діє завдяки незадоволеним потребам;

людина завжди чогось прагне, і відчуваю незадовільність;

в звичайному стані людина відчуває небагато потреб, які можуть бути пов’язані між собою;

спочатку виконуються бажання, що розташовані в основі піраміди Маслоу, потім починають впливати верхні потреби;

людина власна знайти велику кількість способів для задоволення вищих потреб, ніж низьких.

Підґрунтям аматорського циркового мистецтва є інтерес та внутрішня мотивація артиста [4]. Недостатня мотивація, брак зацікавленості у розвитку та модернізації, страх ризикувати або втратити власний комфорт, порушити бодай щось у своєму звичному болотці – класичні причини не робити нічого.Також професія артиста безпосередньо пов'язана з постійним ризиком [1].

Колись людина сказала: «Сміливість – це добре натреноване боягузтво». Для удосконалення власної мотиваційної сфери артисти люблять змагатися один з одним. Для цього вони приймають участь у різних фестивалях, де журі вирішує, хто кращий. На плечі митця падає велика відповідальність, треба виступити якнамога краще, щоб сподобатись журі. Тут теж присутній страх не сподобатись, але це, до того ж, конкурс, в якому присутня конкуренція. Якщо не сподобаєшся – не займеш перше місце, не станеш одержувачем Гран-Прі [2].

Отже, мотивація та ризик тісно пов'язані між собою, та відіграють важливу роль в житті кожної людини. Особливе місце вони займають в професійній успішності артистів цирку. Брак таких якостей значно зменшить шанс успішної кар'єри митця.

Список використаної літератури

1. Бавикіна В., Пашкіна Х. Пригоди харківського Старого цирку: театр абсурду української бюрократії. УП.Культура – журнал «Українська правда». 2007-2022. Спосіб доступу: https://life.pravda.com.ua/culture/2016/04/25/211475.

2. Гуменюк. Д. А. Методи подолання страхів у артистів цирку: Курсова робота. Дніпро, Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 27 с.

3. Столяренко О.. Психологія особистості. Київ: ЦУЛ, 2012. 280 с.

4. Шариков Д. І.. АРТ-платФОРМА. Київ: КМАЕЦМ 2021. Вип. 1(3). С. 141-165.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. екон. наук, доцент

В. О. Гусейнова
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА

Динамізм інформації в 21 столітті, швидкість оновлення та модернізації галузей економіки, змінення соціальних, економічних, політичних, суспільних та морально-духовних цінностей – ось дві сторони прогресу людської цивілізації, але є регрес у деяких аспектах та формування нових проблемних явищ, у тому числі професійного та психологічного аспектів [1]. З цього погляду проблема узгодження вибору людиною у напрямі майбутньої кар'єри прямо пропорційна фізичному та психічному здоров'ю людини, особистому самоствердженню, своїм досягненням, власний професійний рівень. Однак монотонність чи динамічність деяких професій, нові технології виконання соціально орієнтованих робочих циклів призводять до пошуку нових стимулів для підвищення рівня ефективності професійної діяльності керівників компаній.

На сьогодення розвитку підприємницької діяльності рівень ефективності професійних якостей керівника виступає визначальним фактором професійного життя колективу, є ключовим сегментом раціональної системи розподілу та організації трудового процесу, каталізатором безперервності розвитку конккурентоспроможності діяльності компанії на ринку бізнесу.

Психологія управління – це наука, яка досліджує психологічні особливості, принципи та методи управління людьми в організаціях [4, с. 5]. Вона зосереджена на вивченні психологічних аспектів взаємодії керівників і підлеглих, розвитку лідерських якостей, мотивації, комунікації, конфліктах та інших питаннях, що відносяться до управління людським ресурсом [2].

Основна мета психології управління полягає у забезпеченні ефективного управління людськими ресурсами та вдосконаленні роботи організації в цілому. До основних завдань психології управління належить:

1. визначення психологічних особливостей підлеглих, які впливають на їх роботу та результативність;
2. дослідження процесів мотивації та стимулювання працівників;
3. розвиток лідерських якостей у керівників;
4. забезпечення ефективної комунікації між різними рівнями управління; вирішення конфліктних ситуацій.

Наведена класифікація актуальна за сучасних умов, оскільки вона спрямована на забезпечення ефективного управління людськими ресурсами та поліпшення роботи організації в цілому. Тому психологія управління є важливою дисципліною для різноманітних організацій та бізнес-структур, які прагнуть підвищити свою ефективність та конкурентоспроможність.

Психологічні фактори ефективності професійної діяльності є темою дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців: К. Маслач, М. Буриш, С. Джексон, Г. Діон, Н. Водоп'янова, Н. Левицька, Т. Зайчикова, Т. Форманюк, Л. Карамушка, Н.Є. Водоп'янова, В.Є. Семеніхіна, Б. Вайт та інші.

Психологічні фактори на сьогодення грають важливу роль у ефективності професійної діяльності керівника. Можна виділити ключові з них:

1. лідерські якості: ефективні керівники мають сильні лідерські якості, такі як вміння мотивувати та надихати співробітників, демонструвати емоційну стійкість, приймати рішення, вести за собою;
2. емоційний інтелект: керівники, які мають високий рівень емоційного інтелекту, можуть легше відчувати та розуміти емоції своїх співробітників, керувати своїми емоціями та розв'язувати конфлікти;

3. самоуправління: керівники, які вміють ефективно управляти своїм часом, ресурсами та стресом, здатні зосередитися на важливих завданнях та досягати успіху;

4. комунікаційні навички: ефективні керівники повинні мати вміння ефективно спілкуватися зі своїми співробітниками та іншими зацікавленими сторонами;

5. розвиток та навчання: керівники, які постійно розвиваються та навчаються, можуть краще розуміти ситуації та вирішувати проблеми, а також змінювати свої підходи відповідно до нових умов та вимог;

6. розуміння бізнес-процесів: ефективні керівники повинні мати розуміння бізнес-процесів своєї компанії та бути здатними керувати ресурсами та бюджетами, щоб забезпечити успіх;

7. самомотивація: керівники, які мають високий рівень самомотивації, володіють достатньою кількістю навичок для раціонального розподілу часових ресурсів колективу та ефективніше організовують весь цикл робочого процесу працівників, здатні мінімізувати витрати з аспектом максимізації результатів роботи [3].

Наведені фактори наголошують нам важливість різних аспектів керівнивницива та відзначає ті якості, які можуть допомогти керівникам стати успішними в сучасному бізнесі.

Отже, психологія управління виступає важливою складовою ефективного управління організацією. Використання психологічних знань допомагає знизити ризик конфліктів, підвищити мотивацію працівників та забезпечити підвищення результативності роботи організації в цілому. А забезпечення сприятливих умов та позитивного впливу психологічних факторів для ефективності професійної діяльності керівника є ключовим моментом успішності компанії в цілому.

Список використаних джерел

1. Авраменка М. Л. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації. Київ: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. 2008. 58 с.

2. Ачкасова Л. М. Психологічний механізм підвищення ефективності роботи персоналу підприємства. Вісник Харківського національного автомобільно-дорожнього університету. Серія: Економіка транспортного комплексу, 2022, № 39. С. 23-35.

3. Журавльова В. Фактори розвитку особистості керівника. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». Кам'янець-Подільський національній університет імені Івана Огієнка, 2017, № 36. С. 7-15.

4. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Психологія управління в організації: навчальний посібник. Вінниця: Вінницький національний технічний університет, 2012. 142 с.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. екон. наук, доцент

А. І. Давиденко
магістр психології
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТЬЮТОРСТВО, ЯК ПРАКТИКА ДОПОМОГИ СТАРШОКУРСНИКІВ ПЕРШОКУРСНИКАМ, НА ПРИКЛАДІ ЗАХІДНОГО ДОСВІДУ

Приєднавшись до Болонського процесу в 2005 році, Україна взяла на себе зобов'язання реформувати систему вищої освіти відповідно до європейських стандартів та цінностей. Головні аспекти – це мотивованість студента, що дозволяють підвищити ефективність та продуктивність навчання як групи, так і окремої особи. Тьюторство – офіційно визнаний компонент британської системи освіти й нині є справою престижу для університетів Європи, США, Канади. У світових вишах процес самоосвіти є однією з основних складових в отриманні університетських знань, а тьюторство виконує функції супроводу цієї самоосвіти.

Сучасний тьютор в вищий школі Англії вбирає в себе функції куратора, викладача, консультанта, фасилітатора, викладача дистанційного навчання.

Дослідженням питань щодо становлення та розвитку тьюторства займалися в різні періоди Gordon E., Moore M., Palfreyman D., Л. Ст. Бендова, Л. М. Долгова, Т. М. Ковальова, Є. Б. Колосова, О. М. Бойко, О. П. Махов, Г. Андрєєва, Л. В. Бендова, Н. В. Пилипчевська, Я. М. Бельмаз, Є. В. Білицька, Є. А. Челнокова та інші. Теоретичні витоки й загальні положення тьюторства представлені в статтях: Суховий Є. Є., Гуртовий Є. Ю. [1; 3].

Мета: Розглянути методи тьюторського супроводу, які спрямований на потреби кожного студента та його проблем.

Як зазначає Гуртова Є. Ю., "Деякі функціональні обов'язки академічного тьютора може взяти на себе магістр старшокурсник з психолого-педагогічною підготовкою. Головна мета полягає в тому, що найкращі представники зі студентського середовища допомагають іншим у навчальному процесі та самоосвіті" [2]. Тьютор старшокурсник зможе допомогти новачкам в проектуванні та реалізації індивідуального навчального плану, оскільки його особистий досвід, бачення проблем студентів, може надати неоціненну допомогу. Наприклад: встановлення контактів зі студентами до початку навчальної сесії, ідентифікація визначень, питань та встановлення особистого зв'язку зі студентами та допомогти їм познайомитись у неформальній обстановці, особливо це важливо при дистанційному навчанні, це з одного боку. З іншого боку, допомога студентам, наприклад: моделі відповідей, копії виняткових робіт студентів, розповсюджені помилки. Виконання нотаток із серйозних та змістовних труднощів у студентів, спроба усунення їх разом з розробниками курсу. Тьютор-студент може стати образно кажучи "буфером обміну", між студентами та викладачами.

На наш погляд, основними напрямками у роботі тьютора-студента стають особистісно орієнтований підхід до кожного студента, допомога в адаптації до навчального процесу, знайомство зі студентським самоврядуванням, історією та традиціями університету. Для студентів, тим більше першокурсників, дуже важливою є наявність такої людини, до якої можна звернутися з усіх питань. Особливо, ця допомога важлива для тих студентів, які прийшли вчитися в магістратуру на базі першої освіти. У більшість з них інший досвід навчання, у зв'язку з чим, їм потрібно щеплювати новий досвід, долаючи старий [4; 6].

Як зазначає Сухова Є. Є., "тьюторство, як практика цілком відноситься до студентського самоврядування, вона полягає в консультуванні студентів молодших курсів студентами старших курсів, як в університеті, так і в студентському кампусі. Завданням тьютора старшокурсника є допомога новачкам-першокурсникам в освоєнні нового навчального середовища і оточення, консультації по освітній та науково-дослідній діяльності" [5]. Першокурсники після вступу до вузу відчувають страх і паніку перед сесією, перед ними багато завдань, яких не було раніше.

Очевидно, що головне завдання тьютора-студента, знати методики групової взаємодії для того, щоб створити умови: розв'язання групових завдань (які ставить викладач на лекціях); створити комфортні та безпечні умови, для того, щоб усі студенти могли висловлювати свою думку без страху, що хтось засудить чи знецінити їхню думку. Головне завдання навчити з повагою ставитися до членів групи, взаємодіяти в культурному полі, підвищити рівень інтересу та мотивації до самостійного вивчення матеріалу.

Тьютор-студент не пропонує для першокурсників готових рішень, не нав'язує свою думку, він надає певні засоби, за допомогою яких група та студенти сами знаходять рішення. Обов'язки, тьютора-студента, стандартні: допомога першокурсникам на факультеті щодо комунікації з адміністрацією, взаємодія з навчальною частиною, згуртування групи та налагодження процесу вступу в нове життя. Найчастіше першокурсники просять дати характеристику тому чи іншому викладачеві чи предмету, задають питання про домашні роботи та підручники. І якщо тьютори не знають щось із цього, їхній прямий обов'язок – якнайшвидше отримати необхідну інформацію та поділитися зі студентами.

Проте постає низка проблем, які на нашу думку, потребують вирішення. Тому, ця, тема є дуже актуальною. Не кожен відповідальний і комунікабельний старшокурсник має педагогічні навички і стане успішним тьютором, тому куратори-викладачі повинні відстежувати роботу тьюторів-старшокурсників, виявляти здатних до педагогічної роботи. Проблема

“тьютор-студент” лежить не стільки в галузі знань старшокурсника, а скоріше в його щиром бажанні допомогти з емпатії, оскільки для цієї діяльності необхідний мотив.

Узагальнюючи вищезазначене, за нашим переконанням, студент-тьютор буде набагато ефективнішим при роботі над проблемними завданнями та ситуаціями, за наявності здібностей та мотиву. Його можна використовувати частково в будь-якій лекції-дискусії та інших технологіях навчання. На наш погляд, ця тема досить цікава і потребує більш детального вивчення.

Список використаних джерел

1 . Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. – 360 с

2. Гуртовая Є. Ю., Гуртовой А. А. Анализ опыта тьюторського супровождения в высшем образовании Англии. Теория и методика профессионального образования, 2016, № 3. С. 102-106.

3. Стрельніков В. Технології «діадної взаємодії» та ситуаційного навчання студентів. Педагогічні науки, 2018, Вип. 71. С. 34-38.

4. Степаненко О. О. Обґрунтування поняття «тьютор» у освітньо-дослідницькому просторі. Педагогічні науки, 2018, Випуск 138. С. 198-204.

5. Сухова Е. Структурная трансформация высшего образования в Германии в контексте Болонского процесса. Вопросы образования / Educational Studies, 2010, Вып. 3 (декабрь). С. 94-113.

6. Саяпін С. А., Гарань Н. С., Сипченко О. М. Методичні вказівки до вивчення навчальної дисципліни “Історія розвитку теорії та практики тьюторства”. Слов’янськ: Донбаський державний педагогічний університет, 2020. 62 с.

Науковий керівник: Лебідь О. В., доктор пед. наук, професор

Д. В. Давидова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Зауважимо, що психологічна готовність до шлюбу та сімейного життя – це багатоаспектна проблема, яка ґрунтується на психологічній сумісності партнерів та містить в себе питання формування статевої ідентифікації індивідуума, його розвиток, оволодіння стереотипами чоловічої і жіночої поведінки тощо. Благополуччя сім’ї залежить від своєрідності засвоєння ролей чоловіка та дружини, батька та матері, знання та уявлення про себе як особистість певної статі із специфічними потребами, інтересами і формуванням поведінки, мотивами, ціннісними орієнтаціями, а також уявленнями про сімейне життя, що є психологічною основою шлюбу і впливають на міжособистісні відносини подружжя.

Проблему готовності психологічної готовності молоді до сімейних взаємовідносин розглядали такі вчені В. П. Меньшутін, А. М. Волкова, М. М. Обозов, А. М. Обозова, С. В. Ковальов, Л. Б. Шнейдер, Мюріел Джеймс.

Психологічна готовність до сімейного життя – це сформованість спрямованості на іншу людину, розуміння її зовнішніх виявів і внутрішніх станів, здатність помічати переживання іншої людини, психологічно підтримувати її, виховання в собі таких якостей, як симпатія, емоційна стабільність, поблажливість, емоційна гнучкість, чуйність, адаптивність.

Підготовка молоді до вступу в шлюб, до майбутнього сімейного життя – це важлива частина системи виховання підростаючого покоління. Мета психологічної підготовки – це розвиток психологічної привабливості особистості, її здатності до контактів з іншими

людьми, вміння спілкуватись і співпрацювати. Згідно з І. В. Гребенниковим підготовка молоді до сімейного життя повинна мати такі основні аспекти: соціальні, моральні, психологічні, правові, господарсько-економічні й естетична підготовка підростаючого покоління до сімейного життя.

Готовність молоді до подружнього життя визначає в подальшому стабільність і тривалість існування сім'ї. На жаль, результати соціологічного опитування вказують на недостатній рівень соціально-психологічної готовності сучасної молоді до створення сім'ї. Високий рівень розлучень свідчить про нестабільність і вразливість сім'ї. Зменшується кількість зареєстрованих шлюбів, спостерігається поширення консенсуальних шлюбів, відкладення шлюбів до "кращих часів". У молоді змінюється світогляд, а також погляди на сім'ю й сімейне життя, послаблюються установки на взяття шлюбу. Зменшення частки приросту молодих подружніх пар призводить до зниження темпів помолодшання шлюбно-сімейної структури населення та негативно впливає на демографічну ситуаціїо в Україні [3]. Стабільний шлюб означає успішність взаємовідносин подружжя, тобто їх задоволеність взаємовідносинами та перебування в них, відчуття особистого щастя.

За результатами опитування молодих сімей "Молода сім'я в сучасній Україні", (загальна кількість опитаних становить 997 повних сімей (1994 респонденти) і 202 неповні сім'ї (202 респонденти)) 25% чоловіків і 28% жінок вказали причиною сварок розподіл та виконання домашньої роботи. Ці результати, дають нам підстави говорити про недостатню готовність молоді до шлюбу та спричиняє в подальшому велику чисельність родинних конфліктів, через які розлучають сім’ї.

А. І. Антонов стверджує, що сім’ю створюють відносини батьки – діти, а шлюб виявляється легітимним визнанням тих стосунків між чоловіком і жінкою, тих форм співжиття сексуального партнерства, що супроводжуються народженням дітей. Він звертає увагу на просторову локалізацію родини – житло, будинок, власність – та економічну основу родини – загальносімейну діяльність батьків і дітей, що виходить за вузькі обрії побуту й споживача [1]. Тому причинами розлучення сімей стають також неготовність подружжям утримувати власну сім'ю й відповідальність; відсутність власного житла, та інші.

Отже, дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. І як наслідок – малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу. Це спричиняється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю тощо [2]:

Актуальною на сьогодні є спеціальна підготовка молоді до шлюбу і сімейного життя, яка передбачає:

- підвищення відповідальності молоді у шлюбно-сімейних стосунках, а також з питань батьківства;
- формування здорового способу життя через роз’яснення залежності сексуальності, можливості мати дітей, чи розвитку безпліддя від наявності шкідливих звичок (паління, алкоголізму, вживання наркотичних та психотропних речовин);
- формування психологічної компетентності з приводу особливостей взаємин у сім’ї;
- висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету сім’ї.

Можемо вважати, що на сьогодні, в Україні збільшується тенденція спеціальної підготовки молоді до подружніх стосунків, тому, подружжя вже більше пораються з труднощами сьогодення та менше розлучаються. Про це свідчить статистика розлучень в Україні за 2022 р., в якій за перше півріччя було зареєстровано 7 632 розлучень, це менше, ніж за перше півріччя 2021 р., де було зареєстровано 13 153 розлучення.

Список використаних джерел

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

2. Психологія сім’ї. Навчальний посібник за заг. ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. 282 с.

3. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

С. М. Дейнега
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОКОРЕКЦІЯ СЕКСУАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ (ВІДСУТНІСТЬ ЛІБІДО) У ЖІНОК МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Учені описують сексуальність, як певну поведінку людини, описуючи її, як багатосистемний феномен, що поєднує різні фізіологічні та психологічні впливи як у чоловіків, так і у жінок [1]. До психологічних складових сексуальності слід відносити емоційні реакції, почуття, думки, фантазії, самооцінку та сприйняття оточуючих. Саме це вчені зазначають як визначальний аспект в становленні статевої самоідентифікації особистості в процесі розвитку [3].

Автори зазначають, що жіноча сексуальність – це поєднання сексуальної ідентичності, статевої функції, сексуальних відносин. Жіноча сексуальність проходить тривалий етап формування та може змінюватися впродовж життя під впливом різноманітних факторів: особливості вікового розвитку, міжособистісні стосунки, стан репродуктивного та сексуального здоров'я, соціальних передумов тощо [1; 4].

В свою чергу сексуальне здоров'я розуміється, як цілісна система фізіологічнихта психосоціальних аспектів статевого існування особистості, що мають позитивний вплив на розвиток людини, покращують комунікаційну сферу і здатність до любові за відсутності не лише сексуальних захворювань, а й сексуальних дисфункцій [1; 5].

Зважаючи на це, лікарі, психологи та науковці виділяють такі основні фактори сексуальної дисфункції у жінок:

- медичні стани (гінекологічних, урологічних, проктологічних, дисметаболічних, серцево-судинних, неврологічних тощо [1]).
- психічні та психологічні стани (розлади харчової поведінки, сексуальні травми та досвід, депресивні та тривожні прояви і розлади тощо).

Важливо зауважити, що у переважній більшості сексуальні дисфункції жінок розглядаються як прямий взаємозв'язок з недостатньою якістю життя, порушеннями самооцінки (знижена), погіршенням міжособистісних стосунків, депресивними та тривожними проявами.

До того ж, слід звернути увагу на можливість відсутності проявів жіночності, сексуальної привабливості на тлі особистого чи міжособистісного дистресу [6].

Істотний вплив на жіночу статеву функцію мають почуття, що формуються під впливом комунікацій з партнером, а також певна зміна статусу їх відносин [7].

Це дає змогу підкреслити актуальність вивчення даного питання в умовах ситуації в країні (війни). Зважаючи на значний стрес, який триває протягом тривалого періоду, а також тимчасово вимушене розлучення між партнерами та сім'ями, ми можемо припускати значний рівень тих чи інших проявів сексуальних дисфункцій у жінок.

Жіночі сексуальні дисфункції – поняття асоціативне й розглядається як єдиний діагноз, що узагальнює різні сексуальні розлади у жінок: при порушенні бажання чи збудження, досягнення оргазму, наявності сексуального болю [1].

Існує обширна класифікація жіночих сексуальних дисфункцій, але ми будемо розглядати розлад сексуального інтересу/бажання жінок, що проявляється у повній відсутності або зменшення почуття сексуального інтересу, бажання, можлива відсутність думок сексуального характеру, фантазій та відсутність будь-яких реакцій бажання. Істотне зниження сексуального інтересу за період тривалості відносин.

У своїй роботі ми вивчаємо лише розлади сексуального інтересу та бажання у жінок, які спричинені психогенними факторами. Відсутність лібідо у жінок-це найвища ступінь втрати сексуального потягу, яка заважає отримувати задоволення від сексуального життя. Жінки з такою дисфункцією не ведуть статеве життя 6 місяців і більше.

Зважаючи на значний вплив на життя та благополуччя жінок сексуальних дисфункцій, ми вважаємо за необхідне проведення вивчення ефективних способів психокорекційної діяльності. При проведенні дослідження ми звернулися до використання арттерапевтичних методів корекції та впливу.

Арттерапія – це метод, який широко використовується у психотерапії та психологічній корекції, заснований на мистецтві та творчості з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини.

Арттерапія являється ефективним засобом лікування й корекції психічного стану з використанням творчості при розв'язанні внутрішньо- та міжособистісних конфліктів, кризових станів, вікових криз, психологічних травм тощо [2]; як непряма психодіагностика через усвідомлення та адекватну оцінку почуттів, спогадів, переживань, самовираження, самоідентифікацію. Передбачає роботу в медичній, освітній, психосоціальних сферах [2].

Зважаючи на усе зазначене, а саме зв'язок міжособистісних відносин, емоційного стану, психологічного комфорту тощо, ми припускаємо, що техніки арттерапії можуть бути ефективними у психокорекційні діяльності з метою покращення якості сексуального життя та повернення лібідо у жінок різного віку.

Список використаних джерел

1. Ромащенко О. В., Григоренко В. М., Мельников С. М., Білоголовська В. В., Мироненко Н. О., Джураєва Л. С. Сексуальні дисфункції у жінок різного віку. Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина, 2022. С. 68-75.

2. Черних В. П. Арт-терапія. Енциклопедичний тлумачний словник фармацевтичних термінів: українсько-латинсько-російсько-англійський: Навчальний посібник для ВМНЗ. Вінниця: Нова Книга, 2016. 824 с.

3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

4. Graziottin A. Libido: the biologic scenario. Maturitas, 2000, № 34, Suppl. 1. PP. 9-16.

5. Graziottin A., Brotto L. A. Vulvar vestibulitis syndrome: a clinical approach. Journal of Sexual Marital Therapy, 2004, № 30. PP. 125-139.

6. Levine S. B. The nature of sexual desire: a clinician's perspective. Archives of Sexual Behavior, 2003, № 32. PP. 279-285.

7. Lewis R. W., Fugl-Meyer K. S., Corona G., Hayes R. D., Laumann E. O., Moreira E. D. Jr., Rellini A. H., Segraves T. Definitions/epidemiology/risk factors for sexual dysfunction. Journal of Sexual Medicine, 2010, Apr. 7 (4 Pt 2). PP. 1598-1607.

Науковий керівник: Єрмолаева Т. В., старший викладач

Д. М. Джавах
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Достатньо активна волонтерська діяльність в Україні існувала з моменту набуття нею незалежності, у формі роботи різного напрямку телефонів довіри, соціальних проектів та громадянських організацій у реалізації допомоги важкохворим людям, багатодітним сім'ям, одиноким людям похилого віку та інвалідам, а також у боротьбі з поширенням СНІДу і допомоги наркозалежним. Але події Євромайдану, виникнення воєнних дій на сході України та розвиток антитерористичної операції (АТО) сприяли виникненню нового за своєю якістю і потужністю волонтерського руху, який з початком повномасштабної війни набув тотального впливу та ціннісного значення. Волонтерська діяльність, пов'язана із раптовим розгортанням російсько-української війни, здобула велике суспільне та державне визнання, стала опорою не

тільки для Збройних сил України та Територорони, а для цивільних українців. За опитуваннями на момент 2017 року, лише четверта частина опитаних українців мали той чи інший досвід волонтерства, але після 24 лютого і початку повномасштабного воєнного конфлікту волонтерами стали переважна більшість громадян України. Така самоорганізація і взаємодопомога українців не мала до цього аналогів у світі.

В умовах воєнного стану, особливо на початку активного збройного конфлікту, коли люди в стані розгубленості та тотальної невизначеності, щоб відчувати свою корисність, поринули у допомогу, волонтерська діяльність характеризується значними фізичними, психологічними та емоційними навантаженнями, суттєвими змінами ритму життя. Серед негативних наслідків є саме високий ризик виникнення емоційного вигорання у волонтерів. Слід зазначити, що волонтерська діяльність містить ще багато додаткових елементів ризику, пов'язаних із особливостями контакту і спілкування з людьми у стражданні та переживанні різноманітних втрат. Ці ризики значно підвищуються у травматичні і кризові етапи життя суспільства, особливо в умовах воєнного конфлікту, коли кількість людей, які потребують допомоги, значно зростає. Окремо слід зазначити, що за цих умов достатня кількість активістів поєднували волонтерування із діяльністю за основним місцем роботи, що створювало додаткові ризики вигорання через перенавантаження.

Не останню роль у виникненні емоційного вигорання волонтерів відіграють і зовнішні фактори. Як зауважують активісти, найбільше розчарування виникає, коли вони стикаються з байдужістю, коли чують від людей: «Це не моя війна» або, коли доклали надзусиль, щоб організувати евакуацію людей з місць активних бойових дій, а вони просто відмовляються сісти в машину. Тож, повідомлення про значну втому та зниження волонтерської активності все більше і все частіше з'являються в засобах масової інформації та ширяться соціальними мережами. Волонтери діляться своїми історіями, описуючи власний стан як надмірну втому, аж до виснаження, появу проблем із здоров'ям, зневіру, втрату ідеалізму та захоплення тим, що роблять аж до розчарування.

Емоційне вигорання є особливою формою професійної дезадаптації людини, яка зумовлює зниження якості роботи, втрату інтерес до неї і навіть в ситуації якщо людина змінила сферу діяльності. Воно є причиною порушень фізичного і психічного здоров'я. Даний психологічний конструкт включає в себе тривалу відповідь на стрес-фактори, пов'язані із діяльністю. Спеціалісти ВООЗ називають даний синдром стрес-реакцією на емоційне та трудове перевантаження, яке скоріш за все було пов'язане з інтенсивним темпом життя, суспільних та трудових взаємовідносин.

На думку фахівців ВООЗ, синдром емоційного вигорання можна визнати проблемою, яка потребує обов'язкової допомоги спеціалістів та в зв'язку з цим внесена до лексикону психіатрії (ВООЗ), згідно яких емоційне вигорання – це мотиваційне, фізичне і емоційне виснаження, що являється у зниженні продуктивності в праці та втомою, у підвищеній схильності до соматичних захворювань, у безсонні, а також у вживанні алкоголю або інших психоактивних речовин, яке має на меті отримати тимчасове полегшення, з тенденцією до розвитку фізіологічної залежності та (в більшості випадках) суїцидальної поведінки.

В зв'язку з цим, гостро стає проблема вивчення синдрому емоційного вигорання, як складової психологічної дезадаптації волонтерів і розробки механізмів структурування, нормування та засобів психологічної, психотерапевтичної та супервізійної підтримки волонтерської діяльності.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

З. В. Дмитренко
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ ПІДЛІТКІВ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Події сьогодення, соціально-економічні перетворення, характерні для України, різко змінили орієнтири суспільства, що, безумовно, спричинило суттєві зміни в освіті, яка сприймається як головний чинник соціального та економічного прогресу. Сьогодні пріоритетними завданнями освіти є не тільки формування цілісної системи універсальних знань, умінь та навичок, а й розвиток в учнів пізнавальної активності, вміння самостійно набувати знань та оперувати ними, здатності до успішної соціалізації та адаптації.

Причина такої уваги полягає в розумінні того, що найважливішою цінністю та основним капіталом сучасного суспільства є людина, здатна до пошуку та освоєння нових знань і прийняття нестандартних рішень.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що сучасна теорія навчання все частіше звертається до особистості того, хто засвоює знання, до тих внутрішніх процесів, які виникають під час навчальної діяльності, спілкування та психолого-педагогічних впливів. Пізнавальний інтерес сприяє загальній спрямованості діяльності учня і може відігравати значну роль у структурі його особистості. Цим пояснюється значний інтерес багатьох дослідників до означеної проблеми та наявністю низки сучасних досліджень пізнавального інтересу, який у становленні особистості відіграє роль цінного мотиву діяльності, а за певних умов стає стійкою рисою особистості й виявляється в допитливості, постійній та невичерпній жадобі до знань. Особливо актуальним постає дане питання в підлітковому віці, через це проблема пізнавального інтересу й надалі потребує свого розвитку.

Інтерес до пізнання є одним із елементів, що розгальмовують механізм сприйняття та створюють умови для активізації пізнавальної діяльності. Пізнавальний інтерес являє собою цілеспрямований пошук кращих шляхів та рішень пізнавальних завдань, пов'язаний із зусиллями подолання перешкод і є важливим стимулом у розвитку важливих якостей особистості.

У цілому нині інтерес як дуже складне і значиме утворення особистості має безліч різних аспектів. У першу чергу інтерес постає як вибіркова здатність особистості до спостереження, уваги, формування думок та помислів. Зокрема інтерес розглядається як прояв розумової та емоційної відповідальності. Важливою в контексті нашого дослідження постає можливість розглядати інтерес як своєрідну сукупність емоційно-вольових та інтелектуальних процесів, що підвищує активність свідомості та діяльності людини. Ще одним аспектом визначається можливість сприйняття інтересу як структури, що складається з певних потреб.

Часто інтерес розглядають як активне пізнавальне та емоційно-пізнавальне ставлення людини до світу. Так, Д. Ельконін вважає, що інтерес – це специфічне відношення особистості до об'єкта, викликане свідомістю його незмінного значення та емоційною привабливістю [5].

У дослідженнях В. Мухіної [3] інтерес характеризується наявністю трьох обов'язкових аспектів: позитивної емоції стосовно діяльності; пізнавальної сторони цієї емоції, тобто радістю пізнання; мотиву, що спонукає до діяльності, тобто певний вид діяльності сам по собі постає як такий, що приваблює і спонукає нею займатися, незалежно від інших мотивів (спонукань), хоча й інші мотиви (обов’язку, необхідності, послуху тощо) можуть допомогти виникненню та зміцненню інтересу, але не визначають його сутності.

Процес формування інтересу – це замкнутий автоматичний процес, що зумовлений соціальним оточенням, сферою і характером діяльності не тільки самої людини, але й тих, хто її оточує, процесами навчання і виховання, що мають особливі прийоми збудження інтересів, колективом, активністю самої особистості, її позицією і роллю в структурі діяльності колективу [2].

Особливою та важливою сферою загального феномену «інтерес» є пізнавальний інтерес.

Провідні дослідження з формування пізнавального інтересу доводять, що він характеризується у всіх видах і на всіх етапах розвитку такими обов'язковими компонентами як: позитивною емоцією стосовно діяльності, наявністю пізнавальної сторони цієї емоції; наявністю безпосереднього мотиву, що йде від самої діяльності [4].

Пізнавальний інтерес є сприятливим фактором, що забезпечує формування умінь, навичок та знань відповідно до сучасних вимог.

Науковці А. Боднар, Н. Макаренко визначають пізнавальний інтерес як "емоційно усвідомлену, вибіркову спрямованість особистості, яка звернена до предмета й діяльності, пов'язаної з ним, що супроводжується внутрішнім задоволенням від результатів цієї діяльності" [1, с. 33].

У ході нашого дослідження ми спробували з'ясувати, яка існує різниця між інтересом загалом та пізнавальним інтересом. Варто зазначити, що будь-який інтерес є сам по собі пізнавальний, без пізнавального компонента інтересу взагалі немає. Пізнавальним інтересом можна називати окремий його вид – інтерес до навчальної діяльності, набуття знань тощо.

Компаративний аналіз наукових розвідок у контексті нашої проблеми дозволив визначити, що пізнавальний інтерес описується вченими як:

1. прояв розумової та емоційної активності особистості (С. Рубінштейн);
2. особливий синтез інтелектуальних, емоційних та вольових процесів (Л. Гордон);
3. активне пізнавальне ставлення суб'єкта до діяльності (В. М'ясищев);
4. емоційно-пізнавальна позиція особистості щодо навколишньої дійсності (Н. Морозова);
5. структура, що складається з пізнавальних потреб (В. Ільїн);
6. особливе ставлення до об'єкта пізнання з урахуванням усвідомлення його значення та емоційного забарвлення (О. Ковальов);
7. вибіркова спрямованість суб'єкта на пізнання предметів, явищ навколишнього середовища (Г. Щукіна).

Пізнавальний інтерес в учнів підліткового віку розглядаємо як інтегральну якість особистості, яка має складну структуру, що включає як окремі психічні процеси (розумові, емоційні, регулятивні), так і об'єктивно-суб'єктивні зв'язки особистості зі світом, які виражаються в процесі взаємодії. Підліток реалізує свій інтерес під час виконання основного виду діяльності, оскільки найбільш потужним мотивом у навчанні є саме пізнавальний інтерес, який активно взаємодіє з системою ціннісних орієнтацій, цілями, результатами діяльності, відображає всі складові особистості: інтелект, волю, почуття, емоції. Пізнавальний інтерес є сукупністю найважливіших у розвитку особистості психічних процесів: інтелектуальних, емоційних, вольових. В інтелектуальній діяльності, що протікає під впливом пізнавального інтересу, існує кілька етапів: активний пошук, здогад, дослідницький підхід, готовність до вирішення завдань.

До структури пізнавального інтересу дослідниця Г. Щукіна відносить такі емоційні прояви особистості як: емоції подиву, почуття очікування нового, почуття інтелектуальної радості, почуття успіху.

Найважливішою умовою формування пізнавального інтересу є створення комфортної емоційної атмосфери, що дозволяє пов'язати комплекс функції виховання та навчання, що розвиває [4].

Отже, розвиток стійкого пізнавального інтересу відбувається в сукупності емоційного та раціонального навчання. Саме тому подальшими завданнями нашого дослідження постає виявлення особливостей зв'язку рівня прояву пізнавального інтересу з емоційним компонентом і ставленням до навчання та розробка психологічної програми формування пізнавального інтересу учнів підліткового віку засобами емоційної регуляції.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Шляхи формування пізнавального інтересу особистості в процесі професійного самовизначення. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 2014, Т. 162. С. 32-38.

2. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів (Спецкурс з дидактики): навч. посібник для пед. інститутів. Харків: Основа при ХДУ, 1990. 89 с.
3. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учеб. для студ. вузов. Москва: Академия, 2009. 637 с.
4. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. Москва: Педагогика, 1988. 208 с.
5. Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. Москва: Просвещение, 1967. 360 с.

Науковий керівник: Волкова Н. П., доктор пед. наук, професор

І. С. Долгорукова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ВІДСУТНОСТІ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Постановка проблеми. Сучасна роль жінки у суспільстві робить актуальною проблему впливу статевих стосунків на її психологічне здоров'я. Складний жіночий організм зазнає регулярних змін завдяки постійним циклічним коливанням статевих гормонів у кров'яному руслі. Наразі велика кількість жінок була змушена покинути домівки, розлучитися з чоловіками та сім'єю на невизначений строк. Їх психологічна рівновага піддається випробуванню. Виникають емоційні труднощі, криза особистості, відчуття самотності. Психологічне здоров'я жінки визначається багатьма факторами: бажанням до самореалізації, вдалим особистим життям, статевими відносинами, зовнішньою привабливістю, самосприйняттям, віковими особливостями, змогою взаємодіяти з іншими членами суспільства. Відтак виникає необхідність вивчення психологічних проблем, які з'являються за відсутності статевих стосунків у жінок.

Метою роботи є дослідження впливу відсутності статевих стосунків на психологічне здоров'я жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особливостей жіночої психології висвітлюються у працях багатьох вчених, зокрема К. Хорні, Д. Б. Міллер, С. Бем, І. С. Кона, Є. П. Ільїна, А. А. Чекаліної, Т. В. Андрєєвої, Г. Шеремєт'євої та інших [1]. Типи людей, схильних до самотності, особливості їх поведінки та внутрішнього світу аналізували Ю. Швалб, О. Дончева, Л. Семенова.

Перевіримо висунуте припущення щодо негативного впливу відсутності статевих стосунків та погіршення психологічного здоров'я жінок. Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє констатувати припущення, що людина може прожити без статевих стосунків, перспективу наслідків наводимо далі. Під час регулярних статевих стосунків організм насичується гормонами радощів – ендорфіном, прив'язаності – окситоцином, винагороди – дофаміном та інш [2]. Усе це свідчить про те, що знижується рівень тривоги, покращується настрій, ліквідується пригнічений емоційний стан. Є очевидним, що ендорфіни, які викидаються в кров і вважаються природними опіатами, здатні усувати біль, як головний так і менструальний.

Переконливим є погляд знаних авторитетів у галузі психології про те, що жінки з

більшою ймовірністю, ніж чоловіки, страждають від проблем зі сном, а найчастіша скарга, з якою жінки звертаються до фахівців із сексу, – низьке бажання. Саме втома жінки часто є причиною втрати сексуального потягу [3]. Гарний сон може підвищити лібідо. Нещодавнє дослідження виявило, що чим більше жінка спала, тим вищий її інтерес до сексу наступного дня. Дослідник-експерт в області статевих стосунків стверджує, що недостача сексу призводить до безсоння та дратівливості. Результати дослідження підтверджують, що у жінок оргазм сприяє виробленню естрогену, що призводить до більш глибокого сну [3].

Команда дослідників Канадського університету McGill виявили, що регулярні статеві акти сприяють продукуванню нових нервових клітин у гіпокампі жінок. Ця галузь головного мозку відповідає за емоції та пам'ять. Експерти дійшли висновку, що частота занять традиційним вагінальним сексом безпосередньо впливає на пам’ять жінок [5-6].

Учені університета Д’юка протягом 25 років проводили лонгітюдне дослідження і спостерігали за способом життя 252 осіб, прагнучи визначити, які фактори впливають на її тривалість. Дослідники враховували частоту статевих актів і задоволення від сексу. Аналіз підтвердив: тривалість життя була вищою у жінок, які стверджують, що вони відчувають задоволення від сексу [9]. В аналогічному напрямку активно працює Д. Вікс – клінічний нейропсихолог Королівської Единбурзької лікарні. Він дослідив понад 3500 чоловіків і жінок віком від 18 і 102 років і дійшов висновку, що зовнішній вигляд людини залежить від генетики лише на 25%, а решта визначається способом життя. Дослідник стверджує, що три заняття любов'ю на тиждень при вільних від стресу відносинах можуть допомогти виглядати на 10 років молодше [10, с.159-182].

Вчені Б. Віппл і Б. Комісарук з Університету Ратгерса, Нью-Джерсі, в ході дослідження виявили, що у жінок, які регулярно досягають оргазму, вищий больовий поріг при артриті [11].

Наведені вище факти переконують у тому, що якщо відсутність постійного статевого життя не викликає великого стресу, вплив на гормональний фон є невеликим. Жінки з низькою статевою конституцією не відчувають нервозності чи занепокоєння за відсутності статевих контактів. Маємо підкреслити: тяжкість пригніченого сексуального бажання створює напругу [7].

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє проілюструвати певні спостереження. Нами було розглянуто результати анкетування “Сексуальність під час війни” серед 55 респондентів, з яких 45 жінок, 10 чоловіків. Вдалося з’ясувати, що у 86,3 % опитуваних є партнер по життю і статеві стосунки; 29,1 % вимушені були територіально розлучитися зі своїм партнером (партнеркою); 60 % володіють середньою статевою конституцією, 29,1 % – високою, 10, 9 % – низькою. Дослідження щодо зміни статевих потягів з початком війни виявило, що у 41,8 % ніяких змін не спостерігалось, у 38,2 % бажання займатись сексом пропало, у 12,7% лібідо зросло. Далі з’ясували, що 16,7 % жінок продовжує сексуальне життя на відстані, 40,5 % припинило. Щодо відсутності статевих стосунків: 34,8 % жінок спокійно і комфортно переносять зменшення сексу, 30,4 % потрібен регулярний секс, 23,9 % не турбуються про його відсутність, 8,7 % насолоджуються новизною сексу на відстані. Як свідчать дані 71,7 % жінок спостерігають за собою зміни настрою від нестачі статевого акту, 28,3 % не помічають. Якщо б секс у їх стосунках прокращився би, то у 76,4 % покращився б морально-психологічний стан, у 12,7 % зменшилась б дратівливість, у 10,9% виросла б впевненість у собі.

Здійснене дослідження дозволяє зробити такі висновки: якщо потреба в інтимних відносинах від природи велика, то відсутність сексуального життя негативно відображається на емоційному стані, знижуючи таким чином якість життя жінки. Слід зауважити, що оргазм,

отриманий з партнером, не особливо відрізняється від оргазму, отриманого самостійно, тому мастурбація – це гарний спосіб продовжувати сексуальний досвід для жінок із середньою та високою статевою конституцією [4].

Відтак, можна впевнено стверджувати, що більшість досліджень на тему відсутності сексу лише говорять про зв'язок інтиму з емоційним станом жінки [8]. Є підстави мати на увазі індивідуальну сексуальну потребу, здатну задовольнити наш сексуальний темперамент. Якщо жінка потребує статевих відносин, їх відсутність може впливати на психологічне здоров'я. Затяжна депресія, перепади настрою, пригніченість, неспокійний сон або його відсутність через негативні емоції через відсутність близькості іноді здатні призвести до захворювання внутрішніх органів. Коли потреби у викиді сексуальної енергії немає, жінка цілком може зберігати гарний настрій і бути здоровою.

Перспективним видається більш детальне вивчення явища впливу відсутності статевих стосунків на психологічне здоров'я жінок у порівняльному аспекті з чоловіками.

Список використаних джерел

Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с.

Brønnick M. K., Økland I., Graugaard C., Brønnick K. K.. The Effects of Hormonal Contraceptives on the Brain: A Systematic Review of Neuroimaging Studies. Frontiers in Psychology, 2020. Access mode: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556577.

Mintz L. Want better sex? Try getting better sleep. The Conversation, 2018. Access mode: https://theconversation.com/want-better-sex-try-getting-better-sleep-91959.

Richters J. Health Check: is it normal not to want sex? The Conversation, 2016. Access mode: https://theconversation.com/health-check-is-it-normal-not-to-want-sex-56503.

Maunder L., Schoemaker D., Pruessner J.C. Frequency of Penile-Vaginal Intercourse is Associated with Verbal Recognition Performance in Adult Women. Archives of Sexual Behavior, 2016. Access mode: 10.1007/s10508-016-0890-4.

Kim J. I., Lee J. W., Lee Y. A., Lee D. H., Han N. S., Choi Y. K., Hwang B. R., Kim H. J., Han J. S. Sexual activity counteracts the suppressive effects of chronic stress on adult hippocampal neurogenesis and recognition memory. Brain Research, 2013, № 13. PP. 26-40.

Kashdan T. B., Adams L. M., Farmer A. S., Ferssizidis P., McKnight P. E., Nezlek J. B. Sexual healing: daily diary investigation of the benefits of intimate and pleasurable sexual activity in socially anxious adults. Archives of Sexual Behavior, 2014. Access mode: https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-013-0171-4.

Leuner B., Glasper E. R., Gould E. Sexual Experience Promotes Adult Neurogenesis in the Hippocampus Despite an Initial Elevation in Stress Hormones. PLoS ONE, 2010. Access mode: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0011597

Palmore E., Busse E. W., Nowlin J. B., Maddox G. L. Normal Aging III: Reports from the Duke Longitudinal Studies. Durham, NC: Duke University Press, 1985, P. 468.

Weeks D., James J. Superyoung: The Proven Way to Stay Young Forever. London: Hodder & Stoughton, 1998. P. 275.

Komisaruk B., Whipple B. Orgasm. The Psychologist, 2008, Vol. 21 (2). PP. 100-103.

Науковий керівник: Донець О. І., канд. психол. наук

А. В. Дон
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Ранній вік – оптимальний період для розвитку пізнавальної сфери дітей. На даному етапі переддошкільного дитинства особливе значення має розвиток образних форм пізнання навколишнього світу – сприймання, мислення, уяви, уваги, пам'яті. Тому одним із найважливіших напрямків в роботі психолога з дітьми є розвиток їхньої пізнавальної сфери.

В пізнавальну сферу науковці відносять багато важливих процесів (сприйняття, мовлення, мислення, уява, увага, пам'ять та інші), які сприяють гармонічному розвитку дитини в цілому. Основу пізнавальної сфери дитини раннього віку складають предметна діяльність, сприйняття й особливості мислення [5, с. 236].

На кожному новому віковому відрізку пізнавальна сфера має свої індивідуальні особливості, які пов'язані зі специфікою розвитку основних пізнавальних процесів на певному віковому етапі.

Предметна діяльність стає провідною у психічному розвитку дитини раннього віку. Соціальна ситуація розвитку дитини раннього віку характеризується сумісною діяльністю дитини і дорослого, метою якої виступає засвоєння суспільно-вироблених способів вживання предметів. Отримавши можливість і навчившись впливати одним предметом на інший, дитина виявляється здатною до передбачення динамічних взаємин між власним тілом і предметною ситуацією, а також взаємодій між предметами (наприклад, передбачення можливості протягнути кульку через отвір, перемістити один предмет за допомогою іншого та ін.). На третьому році життя дитина може розрізняти такі прості форми, як коло, овал, квадрат, прямокутник, трикутник, багатокутник, а також усі основні кольори спектру.

Сприймання у 1-3 роки сприймання предметів набуває більш цілісного характеру. Створенню цілісного образу сприйманого предмета сприяють маніпулятивні дії з ним, активне обслідування його руками. Поєднання рухів очей і рухів рук, що обмацують предмет, дає дитині можливість згодом виконувати зорові орієнтувальні дії, які відокремлюються від практичних, випереджають їх і стають власне актами сприймання. Поєднання образу предмета з відповідним словом полегшує його запам'ятовування і впізнання.

Сприймання домінує серед інших психічних функцій (увага, мислення, пам'ять) [1, с. 82]. До двох років дитина взагалі не може діяти без опори на сприймання (ніщо з того, що лежить поза наочністю, дитину не цікавить). Якщо дитину цього віку попросити сісти на велике каміння, що лежить на галявині, то виявиться, що зробити це для неї досить важко. Вона намагається одночасно всістися на каміння і бачити його. Але для того, щоб сісти, потрібно відвернутися від каміння. Отже, при домінувальному сприйманні дитина все ж такі обмежена наочною ситуацією.

Увага поступово розвивається від безумовно-рефлекторного її зосередження до умовно-рефлекторного, від мимовільної її форми до перших проявів довільної (долання перепон, дії за вказівками тощо) [2, с. 50]. Обсяг уваги дітей раннього віку ще дуже вузький. Увага легко відволікається новими чи більш яскравими об'єктами, однак наприкінці третього року словом уже можна викликати увагу та спрямовувати її, що створює передумови для проведення коротких занять у групах дітей.

Значні зрушення в ранньому віці спостерігаються в пам'яті дитини, яка фіксує набутий сенсорний, моторний та емоційний досвід, забезпечуючи тим самим цілісність психічного розвитку. Перші якісні зміни відбуваються в усіх основних процесах пам'яті (запам'ятовуванні, зберіганні та відтворенні). Стрімко розширюється коло об'єктів, які впізнає дитина, а саме впізнання стає дедалі диференційованішим.

Темп розвитку вербальної пам'яті повільніший, ніж образної пам'яті, а темп розвитку образної пам'яті нижчий, ніж просторово-зорової пам'яті [1, с. 82]. Таким чином, розвитку

пам’яті в період раннього дитинства властиві нерівномірність, гетерохронність та структуроутворення. Вікова динаміка пам’яті в перші роки життя характеризується суттєвим приростом показників успішності короткочасної образної пам’яті.

Значні зміни у мнемічні процеси вносить мовлення, створюючи можливості групувати елементи досвіду, означати їх словами, міцно закріплювати та оперативно відтворювати. Збільшується тривалість збереження вражень у пам’яті дитини. Трохи пізніше порівняно з упізнанням розвивається у малюків така активна форма відтворення, як згадування. Процеси пам’яті мають загалом ще мимовільний характер, однак розуміння дитиною слів і оволодіння активним мовленням уже робить можливими перші прояви довільності.

Вік від одного до трьох років – це стадія сенситивності (особливої чутливості, сприйнятливості) дитини до мовних впливів [4, с. 21]. Для дитини другого року життя слово набагато раніше набуває пускового, ніж гальмівного значення: дитині значно легше за словесною вказівкою розпочати якусь дію, ніж припинити її.

Автономна мова дитини в перші місяці другого року життя трансформується і зникає. Незвичні і за звучанням і за змістом слова замінюються словами мови «дорослих». Зрозуміло, що швидкий перехід на новий рівень мовного розвитку можливий лише в сприятливих умовах – у першу чергу, при повноцінному спілкуванні дитини з дорослим. Якщо спілкування недостатнє, або, навпаки, рідні виконують всі бажання малюка, орієнтуючись на його автономну мову, розвиток мови уповільнюється. Спостерігається затримування мовного розвитку і в тих випадках, коли в сім’ї ростуть близнюки, які інтенсивно спілкуються один з одним на спільній дитячій мові.

У поведінці дитини, в її діях з іграшками, у перших спробах малювати виявляються образи її уяви, хоча їх вкрай важко відокремити від образів пам’яті. На третьому році життя дитини активізується репродуктивна уява, що проявляється, наприклад, у перенесенні вже відомих дій у нову ситуацію тощо.

Мовлення дитини поступово починає виступати і в ролі організатора її власних дій, включатися в них у різних формах і на різних етапах виконання цих дій, зокрема, у формі так званого «егоцентричного» мовлення, тобто розмови дитини із собою, що формується на основі спілкування з іншими.

Розвиток мислення дитини в ранньому віці носить наочно-дійовий характер. Дитина вчиться виділяти предмет як об’єкт діяльності, переміщує його в просторі, діє кількома предметами відносно один одного. Дитина вчиться мислити, вдаючись до практичного аналізу (розламує іграшки, щоб з’ясувати, що в них усередині), практичного синтезу (складає новий об’єкт з деталей конструктора), відкриваючи для себе нові властивості об’єктів у процесі практичного та мовного спілкування з дорослими тощо.

Особливістю розвитку мислення в ранньому дитинстві є те, що різні його сторони – розвиток наочно-дійового і наочно-образного мислення, формування узагальнень, з одного боку, і засвоєння знакової функції свідомості – з іншого, поки ще непов’язані між собою. Тільки пізніше, у дошкільному віці, ці сторони поєднаються, створюючи основу для оволодіння складнішими формами мислення [3, с. 124].

Значимим етапом розвитку мислення дитини є період, коли вона один предмет може назвати декількома словами. Це явище спостерігається у віці близько 2 років і свідчить про формування такої розумової операції, як порівняння. Надалі на основі операції порівняння починають розвиватися індукція і дедукція, що до 3-3,5 років досягають уже досить високого рівня розвитку. Відокремлюючи дії від предметів і узагальнюючи їх, порівнюючи свої дії з діями інших людей, малята починають усвідомлювати їх як власні дії, ними самими спричинені. Це виражається в появі на 3-му році життя займенника першої особи однини – «Я» замість «він», «вона», як говорила про себе дитина раніше. Так виникає особиста дія, пов’язана з виразною тенденцією до самостійності, що виявляється у постійних заявах і вимогах дитини «Я сама!». Ці новоутворення, що виникають у ході предметної діяльності, стають основою нових стосунків дитини з дорослими, які складаються у дошкільному віці.

Наприкінці раннього дитинства виникає криза трьох років, обумовлена такими основними психологічними змінами в особистості дитини, як усвідомлення свого «Я», зародження самосвідомості, прагнення виокремитися у будь-який спосіб з-поміж людей, що її

оточують, ілюзія всемогутності тощо. Криза трьох років засвідчує один з важливих моментів розвитку дитини раннього віку – усвідомлення себе як окремої істоти, що має власні бажання, які не завжди збігаються з бажаннями інших.

Отже, у пізнавальному розвитку дитини раннього віку життя відбуваються значні зміни, які виводять його на більш високий рівень порівнянь і узагальнень. Досить високого рівня в порівнянні з попереднім періодом (віком немовляти) досягають сприйняття, пам'ять дитини і стійкість уваги, формується наочно-дійове мислення і з'являється наочно-образне мислення, виникають передумови для переходу до якісно нового етапу засвоєння того, що її оточує.

Оскільки, починаючи з раннього дитинства, необхідно формувати особистість, здатну перемагати труднощі, орієнтуватися у нових ситуаціях, то діагностування розвитку дітей раннього віку покликане допомагати педагогам і батькам правильно будувати педагогічний процес. Адже з раннього віку закладається тип людини, котра все життя зберігає здатність змінюватися, активно будувати та перебудовувати свій внутрішній світ. Тому надзвичайно важливо уважно вивчити всі сторони розвитку дитини в ранньому віці.

Список використаних джерел

1. Грама Н. Г. Сенсорний розвиток дітей раннього віку: теорія і практика: монографія. Одеса, 2018. 239 с.

2. Гріньова О. М., Терещенко Л. А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.

3. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 392 с.

4. Крамченкова В. О. Психодіагностика розвитку дошкільників: ранній та молодший вік. Харків: Ранок, 2016. 160 с.

5. Саражинська В. В. Розвиток пізнавальної сфери дітей дошкільного віку як психолого-педагогічна проблема. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського, 2019, № 3. С. 236-241.

Науковий керівник Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

К. Є. Дяченко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У СІМ'Ї ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВІДНОСИНИ

Психологічний клімат – це емоційно-психологічний настрій, який формується в процесі взаємодії членів родини. Настрій з'являється внаслідок того, що при особистих контактах всі зв'язки між людьми набувають емоційно-психологічного забарвлення, яке визначається ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та уподобанням родини. На думку науковців, психологічний клімат родин формується під впливом двох основних факторів: мікросоціальних умов життєдіяльності родини (її склад, рівень добробуту, соціальний статус) та соціально-психологічного клімату в цілому, основні елементи якого засвоюються внаслідок тісного контакту між членами сім'ї [1].

Сім`я є первинною малою соціальною групою, найближчим середовищем формування особистості, сім'я впливає на потреби, соціальну активність і психологічний стан людини. У сімейному оточенні, у діалозі різних поколінь відбувається реальне становлення психіки дітей і одночасно істотно змінюється психічне життя батьків. У сучасному світі сім'я часто виявляється на перехресті соціальних і економічних проблем суспільства; родина – головний захисник особистості, фундамент, хоча сама при цьому зазнає внутрішні хворобливі протиріччя. Зв'язки «батько-дитина» мають найважливіше значення для розуміння сформованої структури сім'ї, її актуального становища й напрямків майбутнього розвитку. В

житті дитини родина відіграє велику роль, стосунки з батьками, ставлення батьків до дітей відіграє дуже важливу роль у подальшому особистісному розвитку дитини.

Знаження сім'ї як інституту виховання визначається тим, що в ній дитина буде перебувати протягом більшої частини свого життя, і за тривалістю свого впливу на особистість жоден з інститутів виховання не може зрівнятися із родиною. Неправильне ставлення до дитини у ній веде до формування деструктивності поведінки.

Відрізняють сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом. Значущий показник сприятливого сімейного психологічного клімату – прагнення до спільного вирішення сімейних проблем, проведення вільного часу. Сім'ї із несприятливим психологічним кліматом відрязняються напруженістю та конфліктністю обистісних відносин.

У сім'ї найбільш задовольняються особистісні потреби людини. Саме тут людина здобуває важливих соціальних навичок, засвоює базові стандарти поведінки та суспільні норми, реалізує свої емоційні привілеї, отримує психологічну підтримку й захист, які виникають під час контакту із зовнішнім світом [2].

Всебічність шлюбу та сім'ї пов'язана з обов'язком кожної істоти жити за природними законами і одночасно з обов'язком людини проводити корисне для суспільства життя. Винятковість шлюбу та сім'ї – це емоційний та кровний потенціал, це мистецтво жити спільно.

Саме шлюбно-сімейні відносини забезпечують задоволення багатьох особистих потреб, руйнування яких призводить до викривлення у розвитку особистості та внутрішніх конфліктів, що руйнують людину зсередини.

Сімейне життя відкриває для людини перспективу для особистісного зростання й щастя, одночасно пред'являє до нього чимало вимог. Серед факторів, які визначають стабільність молодих сімей, виділяють готовність молоді до шлюбу 1-2].

Список використаних джерел

1. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Національний авіаційний університет, 2010. 264 с.

2. Сова М. О., Дєніжна С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Державна пенітенціарна служба України, 2014. 212 с.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

В. В. Євсєвська
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність, 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ САМОДОПОМОГИ

Україна і українці зокрема, в останні роки переживають час найбільших потрясінь з часів Другої світової війни. З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну групи волонтерів-психологів активно ведуть проєкти психологічної підтримки українців, тому ми вважаємо актуальним і важливим працювати у напрямі висвітлення емоційних переживань молоді та шляхів реалізації самодопомоги цій групі населення. Молодь – це умовне позначення людей у віці від 16-ти до 30-ти років, люди які навчаються, працюють, будують свою самоідентифікацію, ідентифікацію в суспільстві, знаходяться на перехідному етапі від дитинства до дорослішання [3].

Молодь в процесі дорослішання і розвитку стикається з великою кількістю викликів, і саме молодь будує майбутнє України, тому психологи і спеціалісти мають бути безпосередньо зацікавлені у тому, який емоційний стан переживають сучасні молоді люди і яким чином можна допомогти у врегулюванні тривожностей пов'язаних із воєнними діями на території

України. У час війни багато людей зіштовхуються з безліччю складних емоційних станів. Наші почуття нелінійно змінюють одне одного, саме тому важливо вчитись їх проживати і відпускати, аби залишатися в ресурсному стані [5].

Опрацьовані емоції асимілюються у власний досвід, що є важливим джерелом ресурсу і опори і дають змогу нам з турботою помічати себе і найближчих людей. Проте на шляху пізнання власних емоцій і асиміляції досвіду завжди стоїть безліч несвідомих складних почуттів, з якими, буває, важко впоратись самотужки.

Страх є одною із базових емоцій людини, що обумовлено природною потребою у виживанні. Паніка, тривога, жах, хвилювання є невід'ємними складовими страху. Страх під час війни – це нормальна реакція у ненормальних обставинах. Він спрямований на мобілізацію всіх життєзабезпечуючих ресурсів, щоб максимально ефективно долати небезпеку для життя та існування [1].

Останні роки українське суспільство переживає складні трансформації, що безпосередньо впливають на молодь, її самосприйняття і пошук свого місця в суспільстві. Втрачаючи контроль у плануванні майбутнього, молоді люди часто відчувають страх невизначеності, тривогу і відчувають значну емоційну напругу. Молоді люди часто відчувають себе дискомфортно через недостатнє розуміння себе, свого внутрішнього стану, через тиск близьких, суспільні очікування на майбутні плани та важкість тягаря дотримання умовних соціальних норм. Варто зазначити, що сучасне суспільство завжди намагалось врятувати людину від безлічі соціальних страхів, тим самим це дало інший результат: люди здобули більше соціальних побоювань, у вигляді повторних великих наступів з рф, ядерна війна та ін. [4].

Часте відчуття острахів і внутрішніх тривог у молодих людей так само є результатом внутрішньоособистісного конфлікта. Це може виражатись у протиріччі відчуття себе ідеального і себе реального, яке демонструє розбіжність між рівнем самооцінки і рівнем прагнення людини. Тривожність зазвичай висвітлює необхідність задоволення потреби, а почуття постійної тривоги вказує на незадоволену потребу [6].

Почуття тривоги і підвищений стресовий фон також є фактом незадоволення соціально-психологічних потреб людини. Стресом ми називаємо реакцію організму на безпосередню небезпеку життєзабезпечення. У стресовому стані будь-які емоційні прояви є нормальним.

Після того як постійний страх і тривога закріплюється в психіці людини, ця нова особливість особистості здатна негативно впливати на подальші мотиви поведінки - на його комунікацію з іншими людьми, спонукання до успіху, життєву активність і вчинки.

Традиційно в психології тривожність та її вплив на психічне здоров'я розглядається як прояв неблагополуччя, викликане нервово-психічними і важкими соматичними захворюваннями, або представляє собою наслідок перенесеної психічної травми. Тривожність в даному випадку формується як особова властивість і створює глибокий внутрішній конфлікт. Підґрунтям для цього є завищені вимоги до себе і відсутність ресурсу на реалізацію свого потенціалу, внаслідок чого формується досвід фрустрації, недовіри до себе і близького оточення, пригнічення мотивації до дії [2].

Сучасній молоді варто працювати над нормалізацією емоційних станів під час воєнних дій. Внутрішній конфлікт підкріплений складним станом у суспільстві, яке переживає війну, може достатньо травматично сприйматись молодими людьми, проте є рекомендації і техніки, які можна використовувати для самодопомоги, щоб мати змогу виявляти та задовольняти потреби, навіть у найскладніші часи.

Переживати неприємності варто лише по мірі їх надходження. Варто розділяти реальні факти і тривожні фантазії і опиратися на те, що реально є, факти в такому випадку можуть слугувати однією з опор для емоційної стабілізації.

Ми взяли за мету висвітлення рекомендацій із психологічної самодопомоги – навчитися правильно спрямовувати емоції для пошуку стабільності у найбільш нестабільний час.

Рекомендації, які допомагають впоратись із складними емоційними станами молоді під час війни:

1. Пізнання себе. Найкращий шлях до виявлення своїх потреб і шляхів їх закриття – через запитання. Психологи і психотерапевти рекомендують питати самого себе: - «як ти

відчуваєш радість/потрібність/цінність?», «як зробити так, щоб тобі полегшало?» і т.п. Відкриті запитання стимулюють нас на спрямування фокусу уваги на себе, виявлення і в подальшому закриття власних потреб.

2. Емоції нормальні. Немає «добрих» і «поганих» емоцій. Бувають складні емоції, які важко витримувати. Варто звертати увагу, що саме і як з вами відбувається, яку емоцію ви відчуваєте, яка потреба може стояти за цією емоцією, і як екологічно можна її закрити.

3. Підтримка та спілкування. Зараз вкрай важливо з турботою ставитись до своїх переживань і близьких людей. Доречно нагадувати собі, ви не одні у своїх складних переживаннях. Біля вас є люди, які переживають те саме, що і ви. У діалозі з близькими по переживанням людьми ви можете знайти ресурс і опору.

4. Творіть нові сенси для життя. В. Франкл описував, що люди, які мають сенс заради чого жити – виживають у найскладніших умовах (напр. концтабір). Творити сенси у наш час є важливою складовою для виживання, збереження себе фізично і морально, як представника української нації [7].

5. Мотивація і відповідальність. Вважаємо, що мотивація і відповідальність – складники особистості, які невід'ємно пов'язані один з одним. Життя і благополуччя людини безпосередньо залежить від неї самої. Людина відповідальна за дію та бездіяльність, за активне проживання емоцій або пасивні депресивні стани. Мотивація не народжується сама по собі – це результат здобутого досвіду, прагнення до змін і душевного стану. Корекція психологічних патернів поведінки відбувається у дії, а дія породжує зміну сприйняття суб'єктивної реальності.

Таким чином, з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. Тривалий стрес впливає як і на фізичне, так і на психічне здоров'я. Сучасна молодь зазнала тяжкого потрясіння не тільки у сфері внутрішньоособистісного конфлікта, що обумовлено дорослішанням, а й соціальними потрясіннями за рахунок повномасштабного вторгнення. Тож можна сказати, що кожен українець, а особливо молодь, (як фундамент працездатної верстви населення) відчуває негативні наслідки війни у своєму психологічному стані, як: страх, стрес, тривожність та інше. Молодь, яка тільки починає створювати свої ідентичності, в час війни стала максимально вразливою, внутрішній конфлікт, складнощі самоідентифікації, соціальний тиск і складні емоційні стани – це ті виклики, з якими наразі працюють сотні спеціалістів по всій країні. Наші рекомендації для самодопомоги можуть допомогти акцентувати увагу на важливості психологічної роботи з тими, хто складає значний прошарок українського населення. Вважаємо, що однією із найважливіших цілей на найближчі роки буде допомога молоді пізнавати себе, досліджувати і долати складні емоційні стани і захворювання, які були актуалізовані у час повномасштабного вторгнення.

Список використаних джерел

Емоції під час війни або «Що робити з війною всередині нас?». Ворожбянський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Лебединської міської ради Сумської області, 2022. Спосіб доступу: https://vorozhba.lbd-osv.gov.ua/news/11-57-59-02-05-2022.

Клапаред Э. Психология емоцый: Тексты. Москва: МГУ, 1984. 287 с.

Контроль емоційного стану під час війни – пояснення психологів. Міністерство освіти і науки України, 2022. Спосіб доступу: https://mon.gov.ua/ ua/news/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-vijni-poyasnennya-psihologiv.

Коць Є. М. Прояви тривожності як дестабілізаційні чинники особистості. 2022. Спосіб доступу: https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/165.

Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. 2020. Спосіб доступу: http://habitus.od.ua/journals/ 2020/19-2020/29.pdf

Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ "ВАНО", 2018. 10 с.

Франкл В. Сказать жизни "Да!". Психолог в концлагере. Москва: Смысл, 2009. 128 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

А. С. Євтушенко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ТРИВОГОЮ

Актуальність обраної теми визначається тим,що далеко не всі емоції та переживання ми здатні висловити словами, а інколи й узагалі розпізнати їх. Аби це зробити, існує багато практик, серед яких – арт-терапія. Це сучасний метод боротьби з тривогою за допомогою різних видів мистецтва, який сьогодні стає усе більш популярним напрямом сучасної професійної психотерапії, що привертає увагу в усьому світі.

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості, через розвиток здатності самовираження і самопізнання через мистецтво, а також розвиток здібностей та конструктивних дій з урахуванням навколишніх цінностей.

Напрями арт-терапії. Теоретична база арт-терапії на початку її розвитку була дуже слабкою. Арт-терапевтичний напрям протягом кількох десятиліть формувався, переважно, як емпірична галузь діяльності. Сьогодні досить складно виділити чіткі напрями арт-терапії. Розглянемо основні, що сформувалися за цей період .

Психодинамічна арт-терапія. Засновницею даного підходу є американський психоаналітик М. Наумбург. Вона спиралася на роботи З. Фройда і К. Юнга, які стверджували, що художня творчість надає доступ до змісту несвідомого. Одним з ключових постулатів психодинамічної арт-терапії є твердження про те, що найбільш важливі думки й переживання людині легше передати у візуальних образах, аніж описати словами [1, с. 20].

Гуманістична арт-терапія. Основою і філософською базою гуманістичної психології є, як це випливає з назви, уявлення К. Роджерса про природу людини й чинники, що призводять до особистісного зростання. Відповідно до цієї точки зору, кожна людина володіє самоцінністю, гідністю і здатністю до управління власною особистістю [1, с. 21].

Гештальт-арт-терапія. Із точки зору гештальт терапії, малювання та ліплення є діяльністю,за допомогою якої людина більш повно "присутня" в сьогоденні. Під час сесії чи групового заняття терапевт допомагає розкривати власні перспективи й усвідомлювати переживання [1, с. 21].

Терапія виразним мистецтвом. Особливістю цього напрямку є звернення до різних видів мистецтва залежно від вимог ситуації. Автори напрямку (Ш. Макніф, П. Канілл) виходять з уявлення про полімодальність сприйняття людини, а це передбачає, що для висловлення своїх почуттів за допомогою мистецтва необхідно використовувати як голос, так і рухи, фарби [1, с. 21].

Трансперсональний підхід. Використання його можливостей більш характерне для американської арт-терапії, яка поєднує в собі жорстко-директивний підхід, що має в основному діагностичну спрямованість. Використання трансперсональної методології пов'язане з використанням інших критеріїв норми і патології, заснованих на розширених картографіях свідомості [1, с. 22].

Арт-терапія допомагає в подоланні кризових, стресових ситуацій та особливо стає помічником у приборканні емоцій,що негативно впливають на життя людини. Розглянемо одну з базових,неприємних емоцій, котру переживає кожна людина, але не кожен в змозі вчасно допомогти собі або звернутись за допомогою до спеціаліста.

Тривога і страх – фундаментальна тема. Ніби розгорнута книжка, яку постійно дописують. Існує два підходи до розуміння даної теми: класичний і сучасний. Різниця між ними в розумінні, що базовіше – тривога чи страх. Що є частиною чого: страх – тривоги чи тривога – страху. Баталії навколо цієї теми тривають і сьогодні.

Класичний підхід запропонували основоположники психоаналізу, зокрема Фройд. Основна ідея – базовим є саме страх. Наприклад, розмірковуючи про функції тривоги в роботі «Гальмування, симптом і тривога» (1926), Фройд описує і як реакцію на "відсутність об'єкта".

Люди завжди бояться чогось конкретного: клоунів, літати, загубити новий айфон. Але якщо забрати у психіки об'єкт страху й залишити лише страх, людина буде відчувати тривогу. Можливо, об'єкт страху був, але зник. Це може статися через дуже ранній травматичний досвід: дитина злякалася, минуло багато років, ситуація забулася, а суб'єктивне почуття тривоги досі мучить.

Сучасне розуміння тривоги представив німецький психіатр і невролог К. Гольдштейн. Він розуміє її як суб'єктивне переживання живої істоти, що опинилася в умовах катастрофи. Якщо організм потрапляє в середовище, на яке не може адекватно реагувати, він відчуває загрозу для свого існування або для цінностей, потрібних для існування. Тобто тривога – базове відчуття, притаманне навіть немовлятам, це реакція на середовище. А от страх, на думку Гольдштейна, – побоювання розвитку тої самої катастрофічної ситуації. Людина може просто відчувати тривогу, але коли вона доходить до стадії «от-от – і трапиться щось страшне», це перетворюється на страх.

У гештальт-підході тривогу розглядають за жартівливою формулою: «збудження мінус дихання». У ній є деяка емоційна енергія, заряд потреби: «Я хочу чогось». Але певні процеси можуть зупиняти це збудження, дихання збивається. І саме тоді, з'являється тривога. Водночас вона може бути й окремо від страху.

Людина не може рухатися вперед без тривоги, тому що розвиток пов'язаний з невідомістю, а вона завжди наповнена проекцією катастрофи або просто не ясністю. Невідомість погано витримується, тому що ми в базовому бажанні прагнемо до комфорту й безпеки. І щоб рухатися далі, нам треба зіштовхнутися із чимось новим. Голліс зазначав, що є умовна формула: прогрес людини пов'язаний із тривогою, а безпека як зупинка в зоні комфорту з депресією, бо потенціал людини перестає працювати.

Як тривога шкодить у повсякденному житті?

1. Знижується концентрація та увага.

2. Можуть погіршуватись сон і загальне самопочуття.

3. З’являється тілесна і психологічна напруга [2, с. 69-73].

Щоб уникнути негативних наслідків та запобігти погіршенню стану свого фізичного та морального здоров’я, розглянемо переваги арт-терапії.

1. Практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від свого віку, культурного досвіду й соціального стану).

2. Арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження. Арт-терапія виступає в цьому випадку як метод невербального спілкування, символічної мови Образотворчий матеріал або продукт виступає як засіб зближення клієнта і арт-терапевта в ситуаціях взаємного відчуження, за скрути в налагодженні контактів.

3. Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки учасників та їх здатності усвідомлювати власні відчуття й почуття. Малюнкова творчість є найбільш простим і зрозумілим для кожної людини засобом самовираження й самопізнання.

4 . Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям. Клієнт може відреагувати на образотворчому матеріалі ті почуття, на які він не може відреагувати в реальному житті (почуття гніву, агресії).

5. Продукти малюнкової творчості є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної динамічної оцінки стану та проведення відповідних досліджень і порівнянь.

6. Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити цензуру свідомості, тому являє собою унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів.

7 . Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення [1, с. 6-9].

Отже,в результаті змістовного аналізу наукових джерел стосовно зазначеної проблеми, можна зробити наступні висновки.

1.Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття.

2. З тривогою можна і потрібно боротися, коли вона починає заважати жити .

3. Одним з найкращих методів для цього являється арт-терапія, яка на сьогоднішній день є сучасним методом професійної психотерапії.

Список використаних джерел

1.Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій. Київ: “Центр учбової літератури”, 2018. 288 с.

2 . Лівін М. , Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ: Наш Формат, 2021. 264 с.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

О. Л. Єгоров
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ОЧІКУВАНЬ БАТЬКІВ НА ЗНЕЦІНЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ДИТИНИ

Батьки є головними вихователями дитини, і їхні очікування можуть мати значний вплив на розвиток особистості дитини. Розвиток нового покоління має велике значення для майбутнього суспільства, і тому важливо створити сприятливі умови для розвитку індивідуальності дитини. Знання про вплив очікувань батьків на цей процес може допомогти в створенні більш підтримуючого та розвиваючого середовища для дітей. А розуміння того, які очікування батьків можуть знецінювати індивідуальність дитини, допоможе батькам усвідомити свою роль в процесі виховання та допоможе їм створювати позитивну атмосферу вдома для розвитку індивідуальності дитини.

Після народження діти отримують знання про соціальну взаємодію в першу чергу від батьків. У ході цієї взаємодії вони переживають великий спектр емоцій від радості до горя, здивування та зацікавленість, образи та розчарування, що закладають основи їхньої індивідуальності [2].

Очікування батьків – це сподівання, які батьки мають щодо поведінки, досягнень та розвитку своєї дитини. Ці очікування можуть бути як прямими, тобто батьки відкрито говорять про те, що вони хочуть бачити у своєї дитини, так і непрямими, прихованими, не висловленими в словах, але підтримуваними певними діями батьків.

Очікування батьків можуть відрізнятися залежно від культурних, соціальних, економічних та індивідуальних особливостей сім'ї, а також від освіти та статусу батьків. Наприклад, у деяких культурах наголос може бути зроблений на релігійному вихованні дитини, в інших - на здобутті високооплачуваної професії.

Самі очікування можуть бути досить складними та суперечливими, іноді вони можуть бути нездійсненними для дитини, що може призвести до розчарування та невдачі. Батьки можуть прагнути, щоб дитина досягла високих результатів у навчанні та в спорті, не враховуючи її індивідуальні потреби та здібності. Крім того очікування можуть бути пов'язані з певними стереотипами щодо статі, расової чи етнічної приналежності дитини.

Тобто вони можуть бути різними – від прагнення бачити свою дитину успішною та здібною в певній галузі, до бажання мати просто здорову та щасливу дитину. Такі очікування можуть бути впливовим фактором розвитку дитини. Батьки можуть ставити перед своєю дитиною вимоги, які вона не зможе виконати або не має до них жодних схильностей, тим самим зменшуючи її самооцінку та переконання у власних здібностях.

Очікування батьків можуть відрізнятися від індивідуальних потреб дитини та знижувати її можливості розвиватися у власному темпі та відповідно до своїх здібностей, створюючи напругу в стосунках між дитиною та батьками та знижуючи мотивацію дитини до досягнення успіху [4].

Якщо батьки не будуть чути свою дитину, бачити та підтримувати її інтереси, то це може призвести до знецінення індивідуальності дитини. Такий результат може проявитися в різних аспектах життя сім'ї. Батьки обмежують вибір дитини, наприклад, нав'язуючи їй свої уподобання і інтереси, що може призвести до того, що дитина не зможе розвиватися в тих напрямках, які їй дійсно цікаві. Батьки можуть систематично порівнювати свою дитину з іншими дітьми або зі своїми очікуваннями. Це може створювати у дитини почуття незадоволеності собою та відчуття неповноцінності. Батьки можуть часто критикувати дитину, не надаючи їй можливості виражати себе та свої ідеї. Це може призвести до відчуття неприйняття та відсутності впевненості в собі. Батьки можуть нав'язувати дитині свої стандарти поведінки, зовнішності та інших аспектів життя, що може призвести до того, що дитина не зможе розвиватися відповідно до своїх власних потреб та бажань. Батьки можуть недооцінювати досягнення дитини або не проявляти достатньої зацікавленості в її успіхах, що може створювати відчуття неадекватності та неприйняття.

Доскач С. С. характеризує знецінення як психологічний механізм, що працює на принципі зниження значення почуттів, цінностей та досягнень інших людей або своїх власних як захист від ризику розчарування, невдачі або конфлікту [3].

Знецінення батьками індивідуальності дитини може бути спричинене різними причинами, такими як власні страхи та комплекси, невміння приймати інші точки зору, бажання контролювати ситуацію та інші фактори. Однак, це може призвести до серйозних наслідків, таких як ми описали вище. Тому важливо батькам усвідомлювати свої очікування та ставлення до дитини та працювати над тим, щоб не знецінювати її індивідуальність та потреби.

Розглянемо шляхи роботи батьків щоб не знецінювати індивідуальність дитини. Для цього батьки можуть вжити наступні заходи:

1. Поважати особистість дитини: це означає приймати дитину такою, якою вона є, давати їй право на вибір, дозволяти розвиватися власним темпом і не порівнювати з іншими дітьми.

2. Не нав'язувати свої погляди та бажання: батьки повинні давати дітям можливість виражати свої думки та побажання і поважати їх.

3. Сприяти розвитку індивідуальності: батьки можуть допомагати дітям розвивати їхні таланти та інтереси, давати їм можливість спробувати різні речі, не обмежувати їх у виборі діяльності.

4. Бути прибічниками дитини: це означає підтримувати дитину у важких ситуаціях, не засуджувати її за помилки та невдачі, допомагати знайти вихід з проблем.

5. Створити комфортну атмосферу вдома: дитина повинна відчувати, що вона цінна та важлива для своїх батьків. Для цього варто встановити довірчі стосунки та відкриту комунікацію.

6. Навчати дитину вирішувати проблеми: батьки можуть допомагати дітям розвивати навички самостійності та вміння вирішувати проблеми, що допоможе дитині стати більш самодостатньою та незалежною [1; 5].

Загалом, розвиваючи довіру та розуміння з дітьми, батьки можуть створити сприятливі умови для розвитку їхньої індивідуальності та допомогти їм стати самодостатніми та незалежними особистостями.

Таким чином, очікування батьків можуть мати значний вплив на розвиток індивідуальності дитини, і якщо батьки знецінюють цінності та інтереси дитини на користь своїх власних, то це може призвести до негативних наслідків для дитини. Оскільки родина є первинним середовищем для формування особистості дитини, батьки мають велику відповідальність за те, щоб створити сприятливі умови для розвитку індивідуальності дитини. Це можна зробити шляхом створення відкритого середовища, де дитина може вільно висловлювати свої думки і почуття, підтримувати її інтереси та розвивати її таланти та навички. Отже, батькам важливо розуміти, що дитина має право на власну індивідуальність та розвиток і відповідно вони мають підтримувати її у цьому процесі.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Дитина раннього віку в особистісних потенціях. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2021, № 3(2), С. 1-4.

2. Грицюк І., Міліщук С. Афективні прояви у батьківській поведінці та їх вплив на розвиток дитини дошкільного віку. Психологічні перспективи, 2021, № (38). С. 38-48.

3. Доскач С. С. Знецінення себе як психотравмуючий фактор впливу на особистість. Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару "Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення". Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 79-81.

4. Кравченко К. В. Соціально-психологічні особливості ставлення батьків до дитини як чинник успішності їх взаємодії у дошкільному віці. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2015, Вип. 42. С.159-163.

5. Максименко С. Д., Зливков В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2015. 216 с.

Науковий керівник: Донець О. І., канд. психол. наук, доцент

М. І. Єлькіна
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КОХАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

На сьогоднішній день існує досить велика кількість теорій, що описують сутність, структуру та компоненти любовних відносин. Проте, накопичений теоретичний матеріал з цієї теми великий, нечисленні емпіричні дослідження, присвячені даному феномену, не систематизовані і структуровані.

Переживання – це особистісне, емоційне відображення свого ставлення до світу, що розглядається людиною як надання їй можливості задоволення своїх бажань та потреб. Вони є невід'ємною частиною функціонування системи свідомості та виникають несподівано, а не за допомогою конкретних зусиль інших рівнів системи свідомості.

Почуття, які ми відчуваємо по відношенню до іншого суб'єкта, можуть мати різний відтінок: позитивний та негативний. Негативні прояви в романтичних відносинах характеризуються почуттям власності до протилежної статі, непередбаченими спалахами ревнощів, манією, ігнорування почуттів коханої людини. Дані характеристики емоційно-особистісних відносин не можуть бути розглянуті як кохання [3].

Саме тому в теоретичних уявленнях про кохання, увага акцентується на позитивному прийнятті своєї особистості, партнера та навколишнього світу.

Виходячи з цього, позитивне переживання кохання характеризується прагненням до емоційних, чуттєвих, довірливих відносин зі своєю коханою людиною.

Говорячи про загальну картину виникнення кохання, багато психологів відзначають наявність еротичного потягу та виникнення дружніх почуттів, які грунтуються на довготривалих відносинах суб'єктів. Бажання зблизитися, бути поряд, мати цінність для свого партнера та брати участь у його житті – головні спонукачі до активності у коханні та романтичних відносинах між партнерами [1].

На тлі мінливих тенденцій та соціальних норм, юнацький вік – це період, який характеризується зростанням сили свого «Я», проявом своєї індивідуальності, а також бажанням емоційного та інтимно-особистісного контакту з протилежною статтю, єднання з якою в свою чергу, дозволить проявити людині свої найкращі якості. Яскраві, емоційні переживання у житті молоді, грають істотну роль в їх саморозкритті, самопізнанні, а також у прояві себе як особистості [6].

Соціальну роль, яку відіграють молоді люди та як подають себе, позначається на взаємодії у романтичних відносинах між партнерами, а також водночас, на розвитку переживань кохання, які відбивають, як позитивні, так і негативні аспекти.

Переживання кохання є невід'ємною частиною взаємин між чоловіком та жінкою. Вони мають ряд відмінностей не тільки за біологічною статтю, але і за гендерними характеристиками. Саме вони формують поведінку у романтичних відносинах між партнерами та переживання ними такого почуття, як кохання [5].

Таким чином, відмінні риси переживання кохання в юнацькому віці пов'язано насамперед, з гендерними відмінностями, з різним уявленням про модель поведінки в інтимно-особистісних відносинах, особливостями ціннісно-потребністної сфери, сімейними установками, а також впливом суспільного устрою соціуму.

Список використаних джерел

1. Ваксютенко П. С. Поняття «кохання» в психології: його види та класифікації. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 2012, Вип. 10. С. 229-237.

2. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія / [В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.]; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2013. 448 с.

3. Гриньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. Молодий вчений, 2016, Вип. 12 (39). С. 236-238.

4. Камінська О. Вплив типу гендерної поведінки на особливості самоставлення студентської молоді. Наука і освіта, 2017, № 9. С. 111-115.

5. Опанчук Т. О. Гендерні відмінності в уявленнях про кохання осіб юнацького віку. Гендерні студії в сучасній Україні: Матеріали всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (30-31 березня 2017 року): зб. наук. ст. / [гол. ред. С. О. Філоненко]. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2017. С. 63-67.

6. Отчич С. В. Гендерні аспекти переконань щодо кохання. Psychological journal, 2016, Том 5, Випуск 7. С. 130-144.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph.D. з соц. комунікацій, доцент

Ю. В. Єрьоменко
магістр психології,
приватна практика, м. Дніпро
О. О. Байєр
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи
Університета імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ НА ВІЙНУ УКРАЇНКАМИ В РІЗНИХ КРАЇНАХ ПРОЖИВАННЯ

Питання адаптації до умов воєнного стану особливо актуальне для жінок: окрім змін у професійному житті, жінки часто опиняються перед необхідністю підтримувати літніх батьків і самотужки виховувати дітей [1-2]. Метою нашої роботи було емпірично дослідити особливості реагування на війну українками в умовах проживання в Україні та закордоном.

Концептуальна гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що існують відмінності у реагуванні на війну в умовах проживання в різних країнах. Для перевірки висунутої гіпотези було дібрано батарею психодіагностичних методик: «Шкала психологічного стресу PSM-25»; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; методика «Індекс Життєвого Стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана (в адаптації Л. І. Вассермана та ін.); методика «Оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера»; методика «Актуальний стан» Л. В. Кулікова.

Отримані емпіричні дані було оброблено методами дескриптивної статистики та критерієм t-Стьюдента для непов'язаних виборок.

Виборка досліджуваних уміщувала 64 особи віком 30-55 років. Вибірка була розділена на дві підгрупи по 32 учасниці в кожній, перша з яких уміщувала жінок, які виїхали з України під час повномасштабного вторгнення росії, друга – жінок, які залишились в Україні. Усі учасниці жили на початок повномасштабного вторгнення у м. Дніпрі.

За обрахованими даними, встановлено значущі розбіжності між двома підгрупами досліджуваних за показником психічної напруженості ($x_{ср}1=88,09$ та $x_{ср}2=97,53$, $t=1,5$ за $p\leq0,05$). Отже, жінки в Україні, знаходячись в умовах актуальної загрози життю та обмежень життєдіяльності, очікувано більшою мірою переживають психічну напруженість порівняно з жінками закордоном.

Було встановлено копінг-стратегії, що їм надають перевагу учасниці двох підгруп (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Усереднені показники досліджуваних двох груп жінок за методикою “Опитувальник копінг-стратегій” Р. Лазаруса та рівень значущості розбіжностей за критерієм t-Стьюдента

Вимірювані показники	Усереднені значення для підгруп українок		Значення коефіцієнту t-Стьюдента та рівень значущості розбіжностей
	закордоном	в Україні	
Конфронтація	57,28	52,72	t=2,3 за p≤0,01
Дистанціювання	58,88	50,66	t=2,7 за p≤0,01
Самоконтроль	53,66	51,75	t=0,8
Пошук соціальної підтримки	51,03	50	t=0,6
Прийняття відповідальності	53,91	49,97	t=0,5
Уникнення	59,28	56,63	t=1,1
Планування рішення	55,22	56,38	t=0,6
Позитивна переоцінка	55,72	56,28	t=0,3

Як бачимо з таблиці 1, українкам, які після повномасштабного вторгнення росії в Україну поїхали закордон, притаманні порівняно вищі рівні конфронтації та дистанціювання як стратегій копінг-поведінки. Можливо, це зумовлено необхідністю пристосовуватись до зовсім нових умов життя за правилами інших країн, що вимагає як готовності не ховатись від проблеми, а йди їй назустріч. Водночас, як бачимо, українки закордоном більшою мірою дистанціюються від актуальних складнощів: певним чином, це стосується і самого рішення виїхати в безпечне місце і не перебувати в епіцентрі небезпеки.

Таблиця 2.

Усереднені показники досліджуваних двох груп жінок за методикою “”Індекс життєвого стилю” та рівень значущості розбіжностей за критерієм t-Стьюдента

Вимірювані показники	Усереднені значення для підгруп українок		Значення коефіцієнту t-Стьюдента та рівень значущості розбіжностей
	закордоном	в Україні	
Заперечення	70,78	72,81	t=0,3
Витіснення	54,84	44,88	t=1,4 за p≤0,05
Регресія	75,97	60	t=2,5 за p≤0,01
Компенсація	73,34	66,81	t=1
Проєкція	63,44	49,94	t=1,8 за p≤0,05
Заміщення	53,91	56,06	t=0,3
Інтелектуалізація	62,91	54,34	t=1,5 за p≤0,05
Реактивні новоутворення	55,75	59,63	t=0,6

Згідно з даними, наведеними у таблиці 2, українки закордоном порівняно частіше вдається до витіснення, регресії, проєкції та інтелектуалізації як психологічних захистів. Відомості щодо витіснення узгоджуються з нашим припущенням вище щодо певного

вісторонення, наскільки це можливо, від драматичних подій в Україні. Частіше звернення до регресії, на нашу думку, зумовлене перебуванням у безпечному середовищі, яке робить її можливим опрацювання травмівного досвіду. Встановлені розбіжності щодо порівняно частішого вживання проєкції та інтелектуалізації заслуговують на подальше дослідження, можливо, за допомогою якісних методів дослідження.

Список використаних джерел

1. Овчар О., Больман С. Результати дослідження "Психічний стан українців під час війни проти росії". Київ: ProInsight lab, 2022. 71 с.

2. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Gradus Research Company, 2022. Спосіб доступу: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research__Mental_Health_Report_full_version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMuoPDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3yb.

А. А. Желізняк
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПОНЯТТЯ ЛЮБОВІ ДО ЛЮДИНИ ЯК ДУХОВНОЇ ЗДІБНОСТІ В ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА

Ця робота є рефлексією стосовно основних положень роботи Пурйо Тімо «Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла».

Проблема любові до людини давно є на часі, бо у суспільстві, в якому притаманна культура постійного споживання і себелюбства, справжня любов рідко існує і стирається, як цінність.

По-перше людина, як істота, в логотерапії сприймається, як дуже цілісна, нероз'ємна, неподільна. Також, вона має величезні здатності долати кризові ситуації і піднімаючись над ними, залишатися цілісною, не дивлячись на нелюдяні умови, біль та страждання. По-друге – це феномен любові, який, разом із сумлінням виникає в людині у глибинах несвідомого і головним чином є для кожного з нас спасінням.

Автор переконливо доводить, що у кожної людини, без винятку, є духовні здібності та здатність до любові. Людина з точки зору логотерапії має в собі три виміри, які не відокремлюються один від одного і являють собою цілісність: тілесне, психічне та духовне.

Любов – це акт розкриття ціннісних духовних можливостей в іншій людині. Цей акт неможливий на самоті. Тобто, прагнучи духовного зростання, ми шукаємо іншу людину, щоб допомагати зростати іншому і у цьому процесі зростати самому. Ми інтуїтивно бачимо духовні можливості, які ще не реалізовані і прагнемо долучитись до шляху зростання іншої людини. Любов - це акт творчості та мистецтва, що збагачує обох учасників.

Духовний вимір людини – це вимір який грунтується на психічному вимірі і тілесному, передбачає самодистанціювання і трансценденцію, щоб знаходити сенси і у своєму житті. Це вимір де виникають явища любові та сумління, а також місцезнаходження духовних та святих цінностей.

Логотерапія Франкла відкриває нам нове бачення людини, віри в людину, як таку. Це дозволяє зробити висновок, що яка б травмуюча, тяжка подія не сталася людина завжди має шанс бути вище за саму себе, за цю нестерпну подію. За умови, що вона матиме бажання і візьме за це відповідальність.

Франкл наголошує, що людина не керована інстинктами, що в людини завжди є воля, і що людина завжди має вибір.

У зв'язку з викладеним вище є безумовна віра в те, що кожна людина здатна до любові, здатна до духовності, відкриває перспективу бути зціленим і духовно зростати кожному, незалежно від ситуації. Відповідно до цього, кожна людина здатна змінювати себе і своє

сприйняття світу, роблячі інший для неї вибір. Кожна людина, це результат низки виборів, які вона робить кожен день. І вона має нести за це відповідальність перед собою і перед світом. У зв'язку з цим, який неетичний вибір людина б не робила, вона завжди має свободу, має вибір змінити свою поведінку і перетворити себе на людину, яку вона хоче бачити в собі.

Можна з упевненістю сказати, що любов лікує, зцілює людину, тому що відбувається самоперевершення. По суті, ми перетворюємось і зростаємо над нашими внутрішніми питаннями. Крім того, ми стаємо більші за наші проблеми шляхом трансценденції.

Безсумнівно, людина завжди більша ніж трагедії які з нею сталися. Кожна людина більша, за її аморальні вчинки. Вважаємо, що більшість людей, які чинять аморальні вчинки та злочини, вони не мають віри в те, що здатні любити, і бути коханими. Вони втратили віру в те, що вони духовні, вони не знають цього. На наш погляд, якщо показати людині, можливо вперше у її житті, що таке любов, що таке бути більше, ніж інстинкти, що таке бути духовно розвиненою людиною, яка сильніша ніж обставини – це буде для неї справжнім поштовхом. За нашим переконанням, якщо людина побачить себе цілком, свої духовні можливості, і головне при цьому, допомогти їх досягти, показати що вона індивідуальна, єдина, особлива в цьому світі, і має свій особливий сенс, вони ніколи не повернеться до своїх аморальних вчинків.

Духовне в людині – це вимір завдяки якому ми маємо змогу зростати, по відношенню до інших (етичне) і по відношенню до себе (відповідальність). Воно потребує постійного вкладання зусиль, бо інакше духовні здібності будуть регресувати. Більш того, духовне, смертне, як і ми, індивідуальне,неповторне,суб'єктивне як і ми, а також його неможливо успадкувати. Так, чи інакше сенс життя веде до людей, вони є невід'ємною частиною нас. Насправді, не можемо знайти сенс життя тільки у собі, жити тільки для себе, бо це ніяк не наповнює. Це порожнє життя. Всі звершення не мають ніякого значення, якщо ми використовуємо їх тільки для себе і своїх егоїстичних потреб.

На противагу егоїстичної любові, коли ми служимо, віддаємо, коли ми робимо щось цінне для інших, це нас збагачує. Наше зростання набуває сенсу, воно є логічним, бо ми можемо на повну використовувати наш духовний потенціал і допомагати цим іншим. На наш погляд, дуже важливо навчитися приділяти своєму «Я» увагу меньше, а людям навколо більше. Бо, це по-перше про такий рівень любові, який, вірогідно відчуває мати до своєї дитини, і на наш погляд, це саме такий рівень любові і прийняття інших має бути у психотерапевта. За нашим переконанням, тільки змога до безумовної любові до інших, надасть перспективу безумовно полюбити і прийняти себе.

Уявляється вірогідним саме те, що така любов наповнює, вона найцінніша і ймовірно, коли людина до цього приходить, їй не потрібно багато часу щоб постійно наповнювати себе. Вважаємо що, цей стан, ця змога, безумовно любити і дарувати це іншим, це сукупність зростання усіх духовних здібностей. Вірогідно, тільки відвертаючись від свого Его, ми можемо по-справжньому побачити іншого чи інший світ, а потім, побачити справжнього себе. Головне при цьому, що забути про себе, не означає ігнорувати себе, а означає спрямувати себе на те, що насправді цінно, зростаючи над своїм Его. Більше того, людина повинна чітко усвідомлювати свою індивідуальність і тоді вона ніколи не втратить себе в інших "забуваючи про себе".

Отже, є всі підстави зробити такий висновок, що тільки через пізнання, прийняття і справжню любов до іншого, ми пізнаємо, приймаємо і любимо себе. Недостатньо того, що можливість любити є кожному з нас з народження. Любов – це активна діяльність. Якої треба вчитись, розвивати і тільки тоді людина буде мати змогу, не відчувати себе і своє існування порожнім, інакше кажучи, життям без сенсу.

Список використаних джерел

Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Харків: Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного аналізу (УАЛЕА), 2022.

Науковий керівник: Бикова В. О, канд. психол. наук, доцент

А. А. Желізняк
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ МОДНИХ ТЕНДЕНЦІЙ НА СТАВЛЕННЯ МОЛОДИХ ЖІНОК ДО ВЛАСНОЇ КРАСИ

У сучасному українському суспільстві більшість жінок не задоволені власною зовнішністю.

Британська компанія Kantar на замовлення Avon у липні 2020 року провела Всеукраїнське дослідження жінок, щоб визначити найвагоміші можливості й перепони для українок і допомогти їм. В опитуванні взяли участь 1000 респонденток – жінок 18-65 років з міст України з населенням 50 тис.+, окрім АР Крим та району проведення ООС. Результати дослідження виявились такими: тільки 10% українок вважають себе красивими на 100 % [3].

Поняття краса завжди залежало від сучасної моди. Одне з визначень терміну «мода» – це вимоги які ставить, та чи інша соціальна культура і конкретний проміжок часу. Це соціокультурні фактори які мають вплив на формування образів ідеалів зовнішності, та нав'язуванням певних стандартів поведінки в догляді за зовнішністю. У суспільстві сьогодні “красива жінка” автоматично набуває таких рис: життєва успішність, заможність, та благополуччя. Але, не менш важливий фактор впливу на невдоволенність власною зовнішністю є індивідуальна історія особистості, та її розвиток і формування; її внутрішній світ і світогляд [2].

Негативним наслідком такого впливу є формування соціально-психологічних залежностей, таких як анорексія, булімія, селфізм, інтернет-залежність. Також спостерігається формування тенденцій, зумовлених сучасною модою, таких як: тенденція до постійного споживання, тенденція молодості та інфантильності, тенденція «соціальної торгівлі» собою.

1) Тенденція до постійного споживання – це тенденція яка штучно створена для того, щоб мати змогу постійного економічного прибутку. Враховуючи швидкість, з якою відбуваються зміни в суспільній моді, людині нав'язують споживання речей, які їй не потрібні. Речі за такий короткий проміжок часу просто не встигають псуватися, але соціум диктує потреби в постійному оновленні і придбанні. Речі в сучасному світі є частиною хибної "самоідентифікації" людини, де річ ототожнюється з людиною, і сприймаються як її частина. Жінка, під впливом цієї тенденції прагне зробити себе більш красивою, за рахунок купування речей. Тим самим потрапляє у пастку і стає ідеальним споживачем, який зацікавлений у постійному, надмірному споживанні, що дорівнює постійному приросту економічному прибутку.

2) Тенденція молодості та інфантильності – це модна тендеція, яку ми можемо спостерігати у модних журналах, стрічках інстаграму та інших соціальних мережах. Вона основана на тому, що переважна кількість журналів і рекламних плакатів, які рекламують одежу, косметику, нижню білизну тощо, демонструють дівчат підліткового віку. Тобто, одяг який мають купувати жінки зрілого віку бачать у рекламі не реальний образ жінки їх віку, а дівчину підлітка. З цього ми можемо зробити висновок, що інфантильні образи дівчат, вважаються сучасним суспільством привабливими. Але призводять до відчуження зрілих фізично жінок від свого реального тіла. Також можна додати тиражовану соціумом тілесну норму – надмірну стрункість, де нівелюються тілесні ознаки жіночої зрілості. Основний вектор цієї тенденції – це порівняння і прагнення до модних образів, які соціально прийняті привабливими. Формуючи суб’єктивне ставлення до тіла, жінки часто орієнтуються не на власні відчуття комфорту чи дискомфорту, а на соціальні стереотипи, нереалістичні ідеали, поширення засобами масової інформації. Як пише Д. Бєскова, в емоційному плані такий стиль сприйняття породжує невдоволення, особливий сором, тривогу, почуття особистої неспроможності і провини. Якщо спиратися на кількісний критерій норми, то доведеться

визнати, що незадоволення власним тілом − це нормальна характеристика сучасного ставлення жінок до себе [1].

3) Тенденція до об'єктивізації – це тенденція, згідно з якою жінка сприймає себе як об'єкт чи інструмент для досягнення цілей. Для неї тіло і вона сама, стає об'єктом яким вона досягає успіху, перетворюючи себе на товар. Жінка значною мірою орієнтується на ідеал досконалості, а також на нехтування собою реальною, заняття з формування візуальної компетентності (селфі, нескінченні пости фотографій в Інстаграмі, блогерство, яке дає вміння прораховувати ефекти різних ракурсів, «схоплювати» модні пози і трендові вирази обличчя, що формує основи для успіху в сферах, які передбачають публічне самовираження). Таким чином, поступово з'являється нова модель хибної ідентифікації, яка формується значним чином завдяки активності користувачів нових медіа.

Ці всі модні тенденції призводять до одного і того ж – жінка не зберігає і не розкриває свою власну красу, а будує неіснуючу «обгортку» свого життя, продаючи себе і свою зовнішність, нівелює себе і свій внутрішній зміст. Мода, та її тенденції як соціокультурні фактори здійснюють значний вплив на уявлення жінок з приводу своєї краси і стосовно того, кого можна вважати привабливим.

Список використаних джерел

1. Бескова Д. А. Клинико-психологические характеристики внешней и внутренней границ телесности: дисс. канд. психол. наук. Москва: Челябинский державний университет, 2006. 220 с.

2. Сич М. Б. Взаємозалежність тілобудови і типу особистості у професійному становленні психолога. Випускна кваліфікаційна робота магістра. Тернопіль: Тернопільський національний економічний університет, 2019. Спосіб доступу: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/36985/1/Сич%20М.pdf.

3. Українки про красу: дані всеукраїнського дослідження жінок. Дослідження Avon. Міста України з населенням 50 тис.+, окрім АР Крим та району проведення ООС, Британська компанія Kantar, 2021. Спосіб доступу: https://eba.com.ua/tilky-10-ukrayinok-vvazhayut-sebe-krasyvymy-na-100-doslidzhennya-avon.

Науковий керівник: Лебідь О. В., доктор. пед. наук, професор

В. В. Загоруй
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШКОЛИ ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ І НЕ ВІДВІДУЮТЬ ДИТЯЧИЙ САДОК

Перед нашим суспільством, на сучасному етапі його розвитку, постає завдання подальшого покращення освітньої діяльності з дітьми дошкільного віку, підготовки їх до навчання у навчальних закладах освіти. У Концепції 12-річної загальноосвітньої школи, на основі якої в нашій країні реформується система загальної середньої освіти, передбачено початок навчання дітей з шести років. При цьому зазначається, що виняток становлять ті діти, які за висновками лікарів та психологів виявляють ознаки шкільної незрілості.

Вступ до школи – переломний момент у житті дитини. Він пов'язаний з новим типом стосунків з оточенням (ровесниками й дорослими), новим видом основної діяльності (навчальної, а не ігрової). У житті дитини змінюється все: обов'язки, оточення, режим. Це "кризовий період" у житті дитини , і ця "криза" виявляється в тому, що свої ігрові потреби дитина має задовольняти навчальними способами. Процес адаптації до шкільного життя у

дітей триває по-різному – від 2-х тижнів до 2-3 місяців (залежно від рівня їх готовності до школи, психофізіологічних особливостей та стану здоров'я).

Отже, одним із важливих завдань у процесі здійснення реформи школи є забезпечення диференціації дітей шестирічного віку за готовністю до шкільного навчання. Сенс такої диференціації полягає в тому, щоб дітям, які виявили недостатній розвиток для навчання у школі, надати необхідну корекційну допомогу, без якої вони й в семирічному віці можуть не мати достатніх передумов для успішного навчання.

Тому слідом за діагностикою необхідно зробити й наступний крок – практичне забезпечення корекції недоліків розвитку дітей, у яких була виявлена неготовність до шкільного навчання з шести років [1].

Корекційно-розвивальна робота з такими дітьми може забезпечуватися в підготовчих групах дошкільних дитячих закладів. У зв'язку з неохопленістю дошкільним вихованням значної частини дітей корекційно-розвивальні підготовчі групи створюються і при школах, де знайшли б допомогу діти особливо неблагополучних сімей, що не відвідують дошкільні дитячі установи й разом з тим вдома не мають того культурного середовища, яке стимулювало б їх розвиток.

Диференціація дітей шестирічного віку за готовністю до шкільного навчання потребує клопіткої роботи психологів системи освіти, психолого-медико-педагогічних консультацій, які б могли діагностувати причини неготовності дітей до школи й спланувати корекційну роботу щодо їх усунення [2].

Об'єктом дослідження – соціально-психологічна готовність дитини до навчання у школі.

Предмет дослідження – соціально-психологічна готовність дитини до навчання у школі, які відвідують і не відвідують дитячий садок.

Мета дослідження – проаналізувати діагностичний інструментарій визначення соціально-психологічної готовності дитини до школи.

Відповідно до мети, перед нами постають такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти проблеми готовності дитини до школи у психолого-педагогічній літературі.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій визначення готовності дитини до школи.

3. Провести експериментальне дослідження соціально-психологічної готовності дитини до школи.

Теоретичні методи дослідження: аналіз, порівняння, синтез, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичних даних, представлених у педагогічній, психологічній та методичній літературі, контент-аналіз.

Емпіричні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, якісний й кількісний аналіз результатів експерименту, вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду, вивчення й узагальнення шкільної документації.

Практичне значення. Отримані в результаті виконання дипломної роботи дані щодо соціально-психологічної готовності дітей до навчання у школі дозволять налагодити систему роботи з дітьми щодо підготовки та мотивації їх до навчання.

Готовність до школи – це сукупність морфофізіологічних й психічних особливостей дитини старшого дошкільного віку, яка забезпечує успішний перехід до систематичного організованого шкільного навчання. Вона обумовлена дозріванням організму дитини, зокрема її нервової системи, ступенем сформованості особистості, рівнем розвитку психічних процесів (сприймання, уваги, пам'яті, мислення) [3, с. 46].

У педагогічній й психологічній літературі поряд з терміном «готовність до школи» вживають термін «шкільна зрілість». Ці терміни майже синоніми, хоча другий більшою мірою відображає психофізіологічний аспект дозрівання організму.

Готовність до школи включає такі компоненти: мотиваційну, вольову, розумову, комунікативну й мовну готовність.

Показниками готовності дитини до шкільного навчання виступає комплекс якостей й характеристик, які свідчать про досягнення у розвитку дитини. Ці показники слід розглядати як діагностичну основу навчальної, розвивальної та виховної діяльності вчителів уже в першому класі. За підсумками визначення готовності дитини до навчання у школі складаються картки. Результати готовності дитини дозволяють:

– конкретно визначити спрямованість навчання;

– отримати дані для здійснення індивідуального підходу до дитини в навчально-виховному процесі;

– скомплектувати спеціалізовані та диференційовані класи.

Діти, які відвідують звичайний дитячий садок, мають бажання вчитися, а також соціальну, інтелектуальну і фізичну готовність до навчання в школі, так як педагоги проводять дуже велику роботу з дітьми та їх батьками, залучаючи фахівців, створюючи сприятливе середовище для розвитку дитини, підвищуючи цим його самооцінку і самосвідомість [4].

Список використаних джерел

1. Адаптація дитини до школи. Спосіб доступу: http://www.perevaly-zosh.volyn.sch.in.ua/batjkam/pidgotovka_do_shkoli/?pvi=no

2. Боно Э. Учите Вашего ребенка мыслить. Способ доступа: https://vseosvita.ua/library/embed/010022tl-2176.docx.html

3. Готовність дитини до навчання. Упоряд. Максименко С. Д., Максименко К. С., Главник О. П. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 94 с.

4. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов. Способ доступа: http://zosh7-nizhyn.ho.ua/Porady_1_klas.htm

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

Є. О. Заставніченко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОЯВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВИХ-АРТИЛЕРИСТІВ

Нещодавно наша країна прокинулась в абсолютно іншій дійсності. З початком війни наші люди змінили своє ставлення до багатьох речей: ми в чомусь навчилися більше цінувати, почали будувати ближні стосунки з людьми, вчимося ставитися уважніше до себе та свого оточення. Однак, дійсність змінилась не тільки для цивільних, але й для військових. Свою статтю я б хотіла присвяти дослідженню прояву посттравматичного стресового розладу у військових-артилеристів, хто щодня перебуває «на нулі», але не стикається з ворогом безпосередньо.

Як і будь-які інші учасники війни, воїни-артилеристи стикаються з посттравматичним стресовим розладом. Що ж таке посттравматичний стресовий розлад?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТРС) – це порушення психічного стану, що викликається травматичною подією. Це не означає, що після кожної важкої події у людини буде розвиватися ПТСР. Для того, щоб людина отримала розлад необхідно, щоб була не тільки травмуюча подія, а й негативні умови для проживання емоцій після. Тобто це все відбувається у купі. Іноді, звичайно, посттравматичний стресовий розлад трапляється і після якоїсь однієї події, коли людина не в змозі пережити ту велику кількість емоцій, яка на неї навалилась. Тобто ПТСР – це достатньо серйозний розлад, котрий вимагає втручання зі сторони. Статистика говорить, що приблизно від 20 до 40 % військових потребують

психологічної допомоги. Симптоми гострої травми проявляються у 60-80 % військових, що бачили загибель побратима. У більшості розвивається алкогольна залежність та депресивні стани.

Симптоми ПТСР можна розділити на декілька категорій:

1. Вторгнення;
2. Уникнення;
3. Негативні зміни у настрої;
4. Зміни у збудливості та реактивності [1].

Чи можливо взагалі виявити ПТСР на ранній стадії? Так. На початку людина починає постійно перевіряти (іноді по декілька разів) чи закрила вона вікна і двері, вимкнула праску, задля того, щоб почуватися в безпеці. Іноді починають надмірно контролювати своїх рідних. Пацієнти намагаються уникати подразників або предметів, що можуть нагадувати про травму, часто відчувають емоційне оніміння. Багато хто втрачає інтерес до своїх улюблених хобі, не можуть планувати довгострокове майбутнє. Уночі дуже часто сняться кошмари, у яких людина переживає знову травмуючий досвід.

Клінічна картина ПТСР зазвичай має ще такі деталі.

1. Схильність до фізичного насилля;
2. Психічна нестійкість.
3. Зловживання наркотиками, психотропними речовинами.
4. Соматичні скарги [2].

Однак, даний розлад більше детально роздивимося на прикладі військових-артилеристів. Бійці не були постійно безстрашними, так само як і звичайні ми, цивільні, хвилювалися за себе, свою родину, побратимів. Вистріли куль та артилерійських снарядів не давали спати уночі. Наприклад, бригада мого чоловіка працює 24/7. 3 дні вони перебуваються у ближньому тилу, надаючи допомогу тим, хто на «нулі», 3 дні вони знаходяться «у пеклі», сплять у бліндажі, а вранці прокидаються з думкою: «Як же мені повезло.». Усе це призводить до виникнення цих самих посттравматичних стресових розладів, а саме безсоння, запальності та відчуття провини. Багато з них росли на моральних принципах типу «не вбий», «не заподій шкоди», але на полі бою діють абсолютно інші закони – жорсткі та криваві.

Мій чоловій є артилеристом і описує ці стани, як відчуття повної пустоти та переосмислення життя. Дуже часто він відчуває моменти заціпеніння, іноді може трясти. Хоча він і не бачив напряму смерть побратимів, але втрачав друзів та знайомих. Згадуючи за побратимів, чоловік говорить, що багато хто зловживає алкоголем, намагаючись забути жахи пережитого. Деякі з його побратимів мають дуже поганий сон уночі або взагалі інколи не контролюють свої дії. Траплялися випадки хапання за зброю. У багатьох є проблеми с соціальною адаптацією. Майже кожен другий не знає, що буде роботи, коли прийдеться повернутися до звичайного життя.

Взагалі, більшість учасників бойових дій дуже часто описують свої почуття, як прірву, спустошення, відчуття неприсутності у реальності. Багато хто відчуває, що думками вони ще на війні. Багато хто прокидається у холодному поті посеред ночі , намагаючись привести себе до ладу. Багато хто з них починає сумувати за побратимами, «польовими умовами», бо так працює наша психіка: аби захистити себе від поганих наслідків пам’ятає лише найкраще. Артилеристи дуже часто знаходяться у підвішеному стані: начебто вбивали, але ж де труп? Тому вони постійно знаходяться на моральних вагах, намагаючись вгамувати почуття провини. До цього всього, бійцям приходиться зіштовхуватися з існуючою несправедливістю у суспільстві, бо багато хто починає казати щось типу: «Я тебе туди не посилав».

Перебуваючи у полоні почуттів, військові поступово спалюють себе і оточення поряд з ними. ПТСР – це спільна хвороба. Вона є у військового, але має чималий вплив на родину. І у такий момент близьким людям необхідно триматися. У цей час необхідно не бути байдужим до військового, так як інколи ПТСР може привезти до самогубства.

Я думаю, що багато хто чув про фільм «Дякуємо за вашу службу» (режисер Дж. Хол). Це дуже хороше кіно, якщо хочеться дізнатися більше про ПТСР. Героями є три чоловіки, котрі пройшли війну в Іраці. Усі вони займають різні посади, але втрьох отримують розлад.

Як результат, не знайшовши підтримки від коханої людини, один з головних героїв здійснює самогубство. І це найстрашніше. Перебуваючи у полоні почуттів, людина не завжди здатна контролювати власні вчинки, особливо коли ці почуття спричинені страшними подіями.

Лікування посттравматичного синдрому потребує деякого часу, але ж усе таки призводить до певних результатів.

Рекомендується застосовувати когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію або групову психотерапію. Дуже часто пропонується медикаментозне втручання [2].

Експозиційна терапія є основною у лікуванні. Вона полягає у тому, що під наглядом спеціаліста, людина знову понурюється у травматичні події і раз за разом переживає вже меншу кількість емоцій. Тобто починаю звикати до того, чого боялася.

Для того, щоб побороти постійне відчуття провини, рекомендується обирати просто звичайну терапію (тут вже немає прив'язки до напряму), аби зменшити тиск на психіку людини.

Проаналізувавши усю інформацію, можна сказати, що ПТСР – це неприємна річ і важкий досвід як для людини, котра його має, так і для близького оточення. Однак, це не є чимось критичним, тим, що неможливо виправити. Проте, варто зазначити той факт, що якщо близька людина вже вирішила допомогти родичу, то шляху назад вже не буде, особливо якщо мова йде про військових. Воїни наразі є найуразливішою категорією суспільства. Як би ми не казали, що нам важко, тим, хто ціною свого життя зараз захищає наш сон, набагато важче. І зовсім немає різниці піхотинець перед нами, артилерист, або командир батальйону. Необхідно обов'язково створювати центри допомоги військовим, підключати до роботи кваліфікованих психологів та психотерапевтів, та допомагати самостійно. Кожен військовослужбовець має відчувати свою необхідність.

Список використаних джерел

1. Козлова А., Журавель Т. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. Спосіб доступу: https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder.

2. Лисечко М. В. Посттравматичний стресовий розлад. Спосіб доступу: https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18615-posttravmatychnyy-stresovyy-rozlad.html.

Науковий керівник: Батраченко І. Г., доктор психол. наук, професор

А. С. Іванова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спкціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В СТОСУНКАХ У МОЛОДИХ ПАР

Існуюча нестабільність сучасного українського суспільства, криза усіх його соціальних інститутів та відсутність перспектив змушує значну частину громадян нашої держави все більше хвилюватися за своє майбутнє. Низький рівень адаптованості, хвилювання з приводу майбутнього, невпевненість у завтрашньому дні – все це провокує виникнення постійного стану тривоги, тривале перебування у якому може завдати відчутного удару по психічному здоров'ю населення. У зв'язку з цим, в останні роки увагу дослідників привертають різноманітні форми залежності. Міжособистісна емоційна залежність є однією з таких. Емоційна залежність повязана з рівнем самооцінки, який закладається з дитинства.

Основи для вивчення емоцій у вітчизняній психологічній науці були закладені працями І. М. Сєченова, В. М. Бехтерєва, І. П. Павлова та ін. Характерно, що тривалий час емоційні

процеси людини тут вивчались значно менш інтенсивно, ніж процеси пізнавальні. Не зважаючи на ряд досягнень, передусім у вивченні феноменології емоцій, проблем співвідношення емоцій і особистості, емоцій і пізнання, сучасний стан досліджень, на нашу думку (її підтверджує ряд інших авторів), позначений суцільним еклектизмом, невизначеністю підходу до вивчення емоційної сфери, звуженням проблематики тощо. Існують навіть висловлення, згідно яких сучасний стан в галузі дослідження емоцій в психології характеризується як кризовий. Невипадково, що характеризуючи проблему емоцій і емоційності в цілому, більшість сучасних дослідників вважає за необхідне відзначити її складність і малорозробленість [3].

Досліджуючи психологію емоцій, К. Ізард розглядає вже 10 базових емоцій [3]. Стійка тенденція переживати одну із цих базових емоцій визначається ним як емоційна риса, виникнення якої, на думку автора, пов‘язане не тільки з генетичними задатками, а й із раннім соціальним досвідом. Поняття «емоційний процес» взаємопов‘язане з такою характеристикою суб‘єкта, як «емоційна риса», основу якої, за К. Ізардом, складають дві або декілька фундаментальних емоцій, що проявляються відносно стабільно і часто. Автор виділяє чотири основні емоційні риси людини: тривожність, депресію, ворожість та любов. Емоційний процес в поєднанні з емоційною рисою, за твердженням І. С. Кона, є емоційним явищем, що здійснює регуляцію на рівні особистісних механізмів. На значимість емоцій вказує й те, що серед показників та важливих критеріїв різних типологій особистості емоційні особливості посідають важливе місце [3].

Психоаналітики вважають, що головним у залежній поведінці є не імпульс до саморуйнування, а дефіцит адекватної інтерналізації батьківських фігур і, як наслідок, порушення спроможності до самозахисту [1].

Емоційна залежність відноситься до соціально прийнятних формам нехімічних залежностей, її об’єкт – відносини з іншими людьми. Міжособистісна емоційна залежність, як розлад поведінки і стосунків, є проявом розладу особистості залежного типу.

Емоційна залежність визначається як первинний психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві – стадії становлення психологічної автономії. Емоційно залежний стан – це модель поведінки, яка змушує людину страждати. Таке ставлення формується у дитинстві через взаємодію з батьками, які не задовольняють базові потреби дитини – відчуття безпеки, комфорту, довіри.

Самооцінка – оцінка себе, своєї діяльності, свого становища в певній групі чи організації та в колі друзів, а також ставлення до оточуючих і не менш важливим є критичне ставлення до своїх здібностей і можливостей. Термін «самооцінка» прирівнюють до терміну «самоповага». Самооцінка показує, як людина оцінює себе щодо окремої властивості, а самоповага – загальна оцінка.

Самооцінка формується з дитинства в процесі спілкування за» такими етапами:

а) увага з боку дорослих;

б) співробітництво з ними;

в) відчуття поваги з їхнього боку;

г) взаєморозуміння

Самооцінка – цінність і значущість, котрі індивід приписує собі в цілому та окремим сторонам свої особистості, поведінки, діяльності, комунікації; відіграє роль важливого особистісного утворення і одного з центральних компонентів Я-концепції, вміщує у своїй побудові особистісні значення і смисли, систему ставлень і вартостей. Водночас це складна психоформа внутрішнього світу людини, котра визначає характер її само-ставлення, ступінь самоповаги, рівень домагань, ціннісне прийняття чи неприйняття себе; виконує регулятивну, захисну і навіть терапевтичну функції; може бути різного рівня усвідомлення, адекватності. [2].

Отже, формування самооцінки у ранньому віці є важливим компонентом формування відносин у дорослому віці. Факти свідчать, що брак любові та уваги з боку близьких людей призводить до низької дітей і навіть до самовідторгнення. До факторів, що впливають на формування самооцінки, відносяться стиль сімейного виховання, інтерес дорослих до справ

дітей, до оцінювання шкільного навчання, участь дітей в оціночній діяльності. Психологічні причини емоційної залежності лежать в ранньому досвіді людини, а саме – в яких стосунках він/вона перебували з тим, хто про нього/неї піклувався в ранньому дитинстві. Емоційно залежні взаємовідносини є наслідком раннього досвіду, коли дитина психологічно не змогла "відокремитися" від фігури, яка про неї піклувалася, та освоїти автономність, яка дозволила б їй функціонувати як окремій самостійній особистості.

Список використаних джерел

1. Александров А. А . Современная психотерапия. Курс лекций. Санкт-Петербург: Академический проект, 1997. 335 с.
2. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
3. Ізард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург.: Питер, 1999. 464 с.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Ю. В. Камуз
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РІВНІСТЬ ТА ДОСТУПНІСТЬ: ВИКОРИСТАННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНУ ДЛЯ ПОБУДОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Концепція універсального дизайну забезпечує однакові можливості для користування будь-якою послугою для всіх людей: дітей, людей похилого віку, осіб під впливом стресу, вагітних жінок та людей з інвалідністю. На певних етапах життя кожен із нас може належати до категорії людей, для яких універсальний дизайн буде життєво необхідним. Універсальний дизайн має на меті доступність і рівність для побудови безбар'єрного середовища. Згідно з статистичними даними, в Україні станом на 2021 р. налічувалося 2724,1 тис. людей з інвалідністю, серед них – 162,9 тисячі дітей, 215 тисяч людей з інвалідністю першої групи, 897,1 тисячі – другої групи, 1449,1 тисяч – третьої групи [2, с. 59]. Повномасштабне військове вторгнення в Україну з кожним днем збільшує цю цифру. Кожна людина повинна безперешкодно користування простором, мати рівні права та можливості у самореалізації, зайнятості, пересуванні, сервісах, здобутті освіти, спілкуванні, дозвіллі і розвитку. Ми можемо зробити все можливе для створення безбар'єрного середовища в майбутньому, будуючи його спільними зусиллями та формуючи толерантне ставлення до кожного.

Згідно з Конвенцією про права осіб з інвалідністю [3], концепція універсального дизайну, яка входить до цілей Конвенції, має на меті такі ключові принципи: повага, недискримінація, повне й ефективне залучення, рівність та доступність. Інклюзивне середовище спрямоване на повноцінний розвиток освітньої сфери, де кожна дитина може навчатися з усіма іншими дітьми, без перешкод та бар'єрів у сучасній спільноті.

Психологічний аспект універсального дизайну вбачає прийняття, соціальну інтеграцію для людей з інвалідністю, рівність у правах, що дає основу для активної життєвої позиції, і психологічну безпеку. Відбувається емоційно-психологічне сприйняття кожної людини як повноправного члена суспільства. Стигматизація та дискримінація як бар'єр повинні бути зруйновані для повноцінного розвитку кожної людини.

У січні 2023 року був створений альбом безбар'рних рішень з урахуванням військового стану для проєктувальників та архітекторів публічного простору за ініціативи першої леді України Олени Зеленської, для створення безбар'єрного середовища в майбутньому. Проєктувальники мають на меті змінити ґанки, вулиці, двори, громадські простори та громадські будівлі [1]. Фізична доступність, адаптаційні і універсальні рішення, рекомендації щодо воєнного стану, на випадок екстренних ситуацій життя, перелічені ключові моменти – включені в посібник. Навіть в умовах воєнного стану можна будувати толерантне ставлення

один до одного, вкладаючись у наше майбутнє з коректною термінологією та концепцією інклюзивного середовища.

Реалізовувати універсальний дизайн можна також вдома, зокрема необхідно обдумати, як вибудувати безпечний простір, щоб було зручно пересуватися. Для створення безпечного простору вдома не повинно бути порогів у ванну або туалет, підлога повинна не бути слизькою, варто використовувати сенсорний вмикач, мати широкі прорізи у дверних рамах, прибрати меблі посередині кімнати разом з килимами, які заважають пересуванню [4].

Отже, універсальний дизайн – основа сучасного суспільства. Без концепції інклюзивного середовища українці не будуть повноцінними членами модерної світової спільноти. Насамперед, концепція універсального дизайну – це про зміну свідомості, психологічну безпеку, створення комфорту та спільну відповідальність. У наших силах збудувати майбутнє з рівними правами і доступністю.

Список використаних джерел

1. Альбом безбар'єрних рішень, 2023. Спосіб доступу: https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2023/01/big_city_lab_album_war_chapt_1-4-1.pdf .
2. Державна служба статистики України, 2021. Спосіб доступу: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/07/zb_szn_2020.pdf.
3. Конвенція про права осіб з інвалідністю: від 06.07.2016. Спосіб доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text.
4. Набута інвалідність дитини. Unicef, 2022. Спосіб доступу: https://www.unicef.org/ukraine/media/27726/file/Nabuta-invalidnist-dytyny.pdf.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

Т. О. Камчатна
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Молодість – ось час для засвоєння мудрості,
старість – час для застосування.
Жан-Жак Руссо

Як відомо, стрес може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, особливо у людей похилого віку [2]. Літні люди не такі сильні і не здатні, як в молоді роки, витримувати тривалі фізичні та нервові навантаження. Відомо, що значною мірою детермінують відповіді на складну життєву ситуацію.

Звісно, велике значення має наявність попередніх невдач, стан горя, депресії, спосіб життя, фізична активність, характер, шкідливі звички, стреси які були невід'ємною частиною буття людини, що в свою чергу може призвести до підвищення ризику виникнення серцево-судинних захворювань, депресії, зниження імунної функції та інших проблем у психічному та соціальному середовищі пов'язаних зі здоров'ям та додати стресового навантаження і бути особливо важким для людей похилого віку.

На жаль, з віком люди стають більш вразливими до стресу, оскільки їхні фізіологічні, когнітивні функції, змінення соціального статусу та психологічні ресурси поступово зменшуються, що може викликати не дуже зручні для нашого оточення звички, неадекватні, надмірні реакції, важкі емоційні стани, несподівані спалахи гніву чи напади тривоги та сприяти глибшому саморозумінню й саморегуляції [2; 5].

Основні фактори стресу для людей похилого віку можуть включати наступні:

1. Найбільш сильним стресом є самотність.

2. Здоров'я та медичні проблеми: з віком люди стають більш схильними до хвороб, проблеми пов’язані з мобільністю та інших медичних проблем, що може створювати стресові ситуації.

3. Соціальна ізоляція: багато людей похилого віку втрачають своїх близьких, друзів та родичів, що може призводити до почуття самотності та відчуття віддаленості від світу.

4. Економічні труднощі: багато людей похилого віку живуть на пенсії або на допомозі від держави, що може створювати економічний стрес та небезпеку втрати фінансової стабільності.

5. Смерть близьких: з віком люди стають більш схильними до втрати своїх близьких, що може призводити до психологічного та емоційного напруження.

6. Зміни в середовищі: переїзд у нове помешкання, зміна умов, несприятлива екологічна ситуація.

7. Надмірна відповідальність за догляд за іншими членами родини та інші фактори.

8. Відсутність чіткого життєвого ритму.

9. Відхід від активної трудової діяльності, що зумовлює підвищення тривожності, погіршення самопочуття і певне падіння соціального статусу.

10. Звуження кола інтересів.

11. Зосередження на своєму внутрішньому світі. Коли людина поважного віку замикається у своїх сумних переживаннях, зовні виявляючи їх в похмурій пригніченості, це призводить до того, що вона хворіє, підтримуючи в собі стан стресу, і ранить навколишніх людей.

12. Звуження сфери спілкування. Через зниження емоційного забарвлення у спілкуванні, посилюється роль стереотипів, що призведе до змін взаєморозумінні між людьми.

13. Зниження життєвого інтересу.

14. Думка літньої людини про свою смерть. Не менш стресовим чинником страх невідомого, небажання залишати своїх близьких улюблених людей.

Психічна старість і немічність фізична – це не одне і теж. Ніщо так не руйнує людину, як усвідомлення того, що вона вимкнена із життя, відсутність майбутнього. Життєвий світ, що здобувається людиною протягом життя, безпосередньо впливає на його стиль життя під час, коли виникає стресова ситуація [3]. Ще класик психологічної науки К. Левін обґрунтовував принцип психологічної єдності особистості та світу, що її оточує і подія існують водночас і взаємно впливають одна на одну, посилюючи або послаблюючи негативні наслідки стресу. Залежно від переживання, усвідомлення, прийняття різних обставин життя в людини виникають різні наміри й рішення [1].

Оскільки стрес є незаперечною частиною життя, особливо в похилому віці, важливо розробляти стратегії зменшення стресу та використовувати підходи, які зменшують його негативний вплив для уникнення руйнівної дії стресів і збереження свого психічного і фізичного здоров’я [3-4].

Деякі з таких стратегій включають у себе:

1. Потужним емоційним стимулятором для літньої людини є усвідомлення своєї корисності та значущості у колі сім’ї.

2. Фізична активність. Скандинавська ходьба, прогулянки на свіжому повітрі, подорожі.

3. Підтримка від родини, друзів та спільноти.

4. Доступ до психологічної допомоги та медичної допомоги, якщо це необхідно.

5. Вміння спиратися на свої внутрішні психологічні резерви. Ця підтримуюча навичка людям поважного віку необхідна для емоційно-вольової саморегуляції в напружених життєвих ситуаціях і міжособистісних стосунках.

6. Вміння зняти напруження, знизити рівень тривожності, страху, гніву, великою мірою сприяє самозахисту від надто сильних болючих переживань.

7. Баланс внутрішнього спокою, гармонії, тиші.

8. Відпочинок, розвантаження, звільнення від тягаря зайвої відповідальності.

На мою думку, щоб уникнути переживань викликаних стресовими ситуаціями, необхідно дотримуватись дбайливого збереження сталих звичок здобутих протягом життя та їх неухильно виконувати. В свою чергу, це вселяє людині спокій і відчуття непорушності буття. Якщо літня людина пов'язує свої радості з майбутнім своїх дітей, внуків або учнів, то вона зберігає собі перспективу розвитку як особистості, а разом з тим і духовну молодість. Саме так створюються умови для нових уподобань, інтересів і прагнень, саме так закладаються підвалини для бажаних змін якості життя. Та як казав письменник Пауль Томас Манн: «Людина молода і стара залежно від того, якою вона себе відчуває».

Список використаних джерел

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 166 с.
2. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2017, Вип. 1. С. 143-151.
3. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки, 2006, № 1. С. 98-104.
4. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018, №1 (38). С. 44-47.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 256 с.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

М. В. Кармазіна
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МЕТОДИ ВПЛИВУ НА СВІТОГЛЯД ТА ПЕРЕКОНАННЯ ЛЮДЕЙ В МЕДІА

Існують групи людей, які дуже схильні піддаватися впливу маніпуляцій. У всіх людей бувають різні емоційні стани і періоди у житті, і нікому не варто зарікатися від вразливості на такий рід маніпуляцій. Тема маніпуляцій актуальна зі стародавніх часів і існувала завжди. Особового сенсу вона набула в Радянські часи, і ми бачимо наслідки по наш час на всьому пострадянському просторі. Люди сприймають інформацію як єдинобажану і не роблять жодних рухів, щоб перевірити її. Інформація справляє заміщувальну дію на їх розум і почуття. У гострі періоди міжнародних конфліктів і війн це явище стає страшною зброєю людей, які мають власні вигоди до цього [2-7].

Хто стає групою ризику? По-перше, це люди, які шукають інформацію з рятувальним змістом. Їм важко усвідомити реальність, якщо вони потрапили в важке становище. Рятувальну інформацію вони сприймають як істину, тому що так працює мозок. Друга група ризику – люди з низьким критичним мисленням: застосування певних, часто доволі примітивних, технологій легко втягує їх у поле маніпуляції. Третя група – люди, які переживають травматичні ситуації і опиняються один на один із життєвими проблемами [3].

До особливо вразливих груп для психологічних маніпуляцій належать діти, підлітки та молоді люди молодшого віку, які ще не мають необхідного життєвого досвіду та знань, умінь, навичок для протидії маніпуляціям. У цілому можливості з опору маніпуляціям з віком підвищуються, досягаючи максимуму до початку літнього віку, і далі на старості починають, спочатку слабко, потім дедалі більше знижуватися. У зв'язку з цим захист дітей, підлітків,

молодих людей молодшого віку та людей похилого віку від дій маніпуляторів потребує особливої уваги [2-3].

Для проведення маніпуляцій можуть використовуватись систематичні помилки мислення, такі як когнітивні спотворення або логічні хитрощі та багато іншого. Існують засоби захисту від психологічних маніпуляцій та інформаційного тиску на людину.

Ми можемо самостійно виявляти фейки і маніпуляції у ЗМІ та соцмережах. Існують засоби медійної грамотності. Треба навчитись орієнтуватись в медійному просторі, навчитись самостійно аналізувати повідомлення та новини, проитистояти впливу явно недостовірної інформації. Існують спеціальні курси по медіаграмотності, які повинні пройти всі фахівці які проацюють з найбільш вразливими категоріями людей.

Основні елементарні правила полягають у тому, що треба звертати увагу на емоції які викликає те чи інше повідомлення. Часто медіа нав'язують нам ті емоції, які ми насправді не відчуваємо. Варто звертати увагу на те, що в новинах чи повідомленнях мають бути вказані конкретні прізвища, дати, цифри та посилання на джерела, звідки автори отримали цю інформацію [1-2].

По всьому світі з'явилась тенденція довіряти не тільки медіа, а й інформації з соціальних мереж і пабликів. Ми знаємо, що ці платформи і акаунти теж комусь належать, і всі вони працюють за примусовим алгоритмом.

Алгоритм пропонує нам ту інформацію, яку нам приємно чути і яка відповідає попередньому запиту і нашим поглядам. Так формуються так звані «інформаційні бульбашки». Якщо ви дивитесь звіти будь-якого блогера, повинно пам'ятати, що це є його особиста думка, і її потрібно перевіряти. Якщо після прочитання у вас склалося дуже комфортне відчуття того, що всі оточуючі підтримали вашу думку та мають такий же погляд на багато річей, це є ознакою «бульбашки». Якщо вам дуже зручно і комфортно читати новини, це означає, що ми просто не підозрюємо про існування іншої думки. Треба перевіряти факти на офіційних сайтах державних органів, інших джерелах інформації. Потрібно розділяти факти і судження. Варто пам'ятати, що існують журналістські прийоми і судження. Перегорнута інформація може отримати інший зміст і емоційний окрас [3].

Існують багато шляхів не потрапити в пастку і уникнути маніпуляцій. Завжди пам'ятайте про власні переконання і цілі, яких ви прагнете. Дуже важко маніпулювати людиною, яка чітко розуміє, чого хоче. Потрібно завжди ставити питання, для чого щось робиться і говориться, перевіряти інформацію. І поки ви впевнені в тому, що ваші цілі правильні, а життя повністю вас задовольняє, вами складно маніпулювати.

Найчастіше люди і деякі медіа оперують почуттям провини, невпевненості або страху здаватися поганим в очах інших, але це все лише стимули, які повинні людину змусити щось зробити. Тому не дозволяйте своїм емоціям керувати вами, намагайтеся підтримувати внутрішній баланс і почувати себе спокійно. Намагайтесь оцінювати інформацію, ґрунтуючись лише на фактах, а не на емоціях. Якщо після отримання інформації з медіа або будь-якого джерела чи людини ви почуваєтесь негативно та не можете зрозуміти чому, що з цього могло викликати такі емоції, ви зазнали маніпуляції [3].

Список використаних джерел

1. Винтерхофф-Шпурк П. Медиапсихология. Основные принципы. Харьков: Гуманитарный центр, 2016. 268 с.

2. Зеленін В. В. Основи міфодизайну. Психотехнології керування медіареальністю: навч.-метод. посіб. Київ: Гнозіс, 2017. 168 с.

3. Ковальчук С., Мороз О. Медіаграмотність як сучасний інструмент боротьби з маніпуляторами та фейками. Маркетинг в Україні, 2019, № 5. С. 55-64.

4. Патрикаракос Д. Війна у 140 знаках. Як соціальні медіа змінюють військовий конфлікт XXI століття. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. 352 с.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

К. Ю. Кисіль
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

Стійкість шлюбно-сімейних відносин залежить від готовність молодих людей до сімейного життя. У психології готовність до створення сім'ї визначається основною передумовою гармонії у відносинах подружжя та життя сім'ї загалом. Розглядаючи публікації сучасних авторів з цієї проблеми, можна говорити, що її розробкою займалися психологи різних сфер діяльності: вікової психології та педагогіки (Є. Савченко, С. Ковальов, В. Кравець), соціальної (Л. Гозман, А. Фернхем, П. Хейвен) та інших галузей психології.

У психологічних та педагогічних дослідженнях існує різноманітність поглядів до визначення поняття «психологічна готовність». Сюди можна зарахувати: а) особливий стан психіки, що передує будь-якій діяльності, що визначається наявністю у суб'єкта образу структури певної дії та цілеспрямованості свідомості на її реалізацію; б) значна ознака установки, цілісне психічне явище, в яке включені знання та вміння особистості щодо виконання конкретного виду діяльності; в) якість, що формується на основі зовнішніх та внутрішніх умов [3, с. 103]. Під зовнішніми умовами передбачається та конкретна обстановка, де здійснюється діяльність, а під внутрішніми – стійкі психічні особливості, що належать певній особистості.

І. Гребенніков зазначає, що готовність молоді до шлюбу та сімейних відносин – це комплексна категорія, що складається з таких компонентів, як фізична, соціальна зрілість, етико-психологічна готовність [2, с. 103]. Е. Еріксон розглядав психологічну готовність до подружніх відносин як найскладніший соціально-психологічний процес, сенс якого полягає у моральній та духовній зрілості особистості, у виборі партнера не тільки для інтимної, а й душевної, психологічної близькості [7]. За визначенням Л. Шнейдера, готовність до шлюбу є комплексною категорією, до якої входить низка аспектів, зокрема, підготовленість комунікативних навичок; збереження подружньої вірності в шлюбі, фізіологічної та моральної єдності жінки та чоловіка; вміння знаходити вихід із конфліктів, вирішувати проблеми [6, с. 37].

Дослідження В. Кравець та інших вчених свідчать про відсутність спеціальної психологічної підготовки молодих людей до створення сім'ї, що призводить до негативних наслідків, таких як труднощі сім'ї з виховною функцією та збільшення кількості неповних сімей [4, с. 112]. Умови готовності до шлюбно-сімейних відносин визначають за компонентами готовності до шлюбу та створення сім'ї:

- Соціальні умови (наявність у молодих людей освіти, ведення трудової діяльності);
- Економічно-побутові умови (фінансова незалежність, наявність житла, здатність забезпечити всіх членів сім'ї матеріальними благами);
- Фізіологічні умови (пов'язані з фізичним здоров'ям, репродуктивною функцією молодих людей);
- Психологічні умови (особистісні особливості молодих людей);
- Етичні умови (моральні норми; культура поведінки, сексуальні стосунки);
- Правові умови (знання цивільних та сімейних прав, юридичних аспектів).

Період ранньої дорослості є найбільш сприятливим з точки зору фізіологічної та психологічної готовності для створення сім'ї та народження дітей. Однією з основних умов цього вікового періоду також є виникнення нового зростання життєвих позицій та установок, і це знаходить своє вираження у свідомій побудові особистого життя як прояву початку пошуку її сенсу. Шлюби здебільшого виявляють високий ступінь згуртованості на основі спільних інтересів, групової ідентичності, певної субкультури та способу життя. Але водночас слабка соціальна готовність молодих людей до шлюбу та сімейного життя, психологічні

навантаження, завищені вимоги до шлюбного партнера часто призводять до конфліктів, які руйнують молоду сім'ю [2, с. 31].

Вивченням психологічної готовності до одруження займалися такі вчені, як Т. Андрєєва, І. Гребенніков і В. Сисенко. Вони виділяють три головні щаблі готовності молоді до шлюбу [2; 4; 6]:

1. Фізична зрілість. Вчені вважають, що прихід допустимого для подружнього життя періоду свідчить про завершення фізіологічного формування людини. Людина юнацького віку стає дорослою, і в неї настає шлюбний вік, згідно з яким одруження є законним і не суперечить звичаям і традиціям тієї чи іншої країни. На даний момент не існує прийнятого певного віку вступу до шлюб. Кожна пара незалежно від віку сама собі визначає, коли укладати шлюб. Норми взаємодії закликають кожну людину до спроможності усвідомлення стану оточуючих людей. Цей факт має важливе значення у формуванні сімейних відносин. Ніжне, обережне звернення до особистості людини, вільне вираження своєї думки і здатність демонструвати і пояснювати власні емоції можуть спричинити становлення довірливих відносин із потенційним шлюбним партнером. Не менш значущими є толерантність і чесність для оцінки один одного. Подружні взаємини, що починаються, часто ускладнює, в тому числі призводить до розриву, психічна суперечливість – розбіжність думок про спільне життя, характер тощо. Відповідно до чого, якою мірою буде присутня «психологічна готовність» до сімейного життя.

2. Соціальна зрілість. Прийнято вважати, що для одруження людина повинна вже отримати або бути в процесі отримання вищої освіти, здобути професію, і знайти роботу – стати економічно незалежною. Це важливо у зв'язку з тим, що з моменту одруження пара ділить між собою відповідальність за матеріальне забезпечення сім'ї. Завдяки успішному становлення соціальної зрілості людина стає самостійною та самодостатньою.

3. Етико-психологічна готовність до шлюбу. Молоді люди не є підготовленими до укладання шлюбу, якщо в їхній свідомості немає розуміння ідеалу сучасної сім'ї, цілі одруження, сімейних цінностей, відповідальності, яку вимагають від них подружжя та батьківство. Подружжя повинні бути впевнені одне в одному. Тільки спільними зусиллями можна створити щасливу сім'ю [6, с. 87]. Сім'ю потрібно вивчати не лише в рамках подружжя, але й з урахуванням комплексу взаємозв'язків, взаємодій та відносин між подружжям, що виконує функції відтворення людського роду [4, с. 166].

Впевненість молоді у своїй готовності до сімейного життя – важлива характеристика її соціальної зрілості. При цьому вона зовсім не гарантує і не відображає справжньої готовності до шлюбних відносин. Однак кількість розлучень зростає, і повсюдно простежується розхитування системи поведінкових норм у сфері шлюбних відносин, поглядів на них. Зростає незадоволеність емоційно-психологічним кліматом у сім'ї, а також кількість асоціальних сімей [1]. Готовність молодих людей до створення сім'ї – якість особистості молодої людини, що інтегрує прийняття цінності сім'ї як соціального інституту, спеціальні знання та вміння в галузі сімейних відносин, раціонального ведення домашнього господарства, сімейного педагогіки, міжособового спілкування. У структурному відношенні така готовність представлена емоційним, когнітивним, вольовим та діяльнісним компонентами [1].

Важливим є розгляд особливостей молодої сім'ї, так як цей шлюб найчастіше будується на емоціях, негативні якості партнера ігноруються, а є ідеалізований образ партнера, який не завжди є раціональним оцінюванням можливості виникнення проблем. Ще однією особливістю цієї категорії сімей є те, що обоє або один з них є студентом. Ця обставина може викликати проблеми в облаштуванні побуту, фінансової незалежності від батьків, ухвалення відповідальності за відносини у сім'ї та за її членів. На тлі складнощів у матеріальному плані виникає емоційна перенапруга, що тягне за собою у себе часті конфлікти.

Емоційна сторона шлюбу має для молодого подружжя першорядне значення. Задоволеність шлюбом у кожного їх пов'язані з характером і силою почуттів. Ні матеріально-побутові умови, ні можливість продовжувати навчання без додаткових труднощів, що виникають із створенням сім'ї, не впливають на задоволеність шлюбом так сильно, як

характер і сила почуттів молодого подружжя. Велике значення для збереження та зміцнення почуттів молодого подружжя має позитивно забарвлене спілкування. Спілкування – необхідна умова для повноцінного, внутрішньо багатого та емоційно насиченого життя [5].

Отже, в результаті аналізу матеріалів, присвячених заявленій проблематиці, можна констатувати наступні висновки. Для формування функціональних взаємин між подружжям крім бажання одружитися необхідні певні знання, вміння та здатність бути сім'янином. Міцність сім'ї та подружнє щастя залежать насамперед від особистих якостей подружжя, від їх соціальної зрілості, вихованості, соціально-психологічної грамотності та сумісності, від того, наскільки вони оволоділи знаннями закономірностей людського спілкування та наскільки вміло застосовують ці знання у повсякденному спілкуванні.

Список використаних джерел

1. Гончарук М. Психологічні особливості готовності молоді до подружніх стосунків. Вінниця, Вінницький національний технічний університет, 2019. Спосіб доступу: http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27776/7909.pdf?sequence=3.

2. Гребенніков І. Основи сімейної життя: навчальний посібник. Київ: Світовид, 2009. 158 с.

3. Дубровіна І. Проблеми психологічної підготовки студентської молоді до сімейного життя. Проблеми психології, 2015, № 4. С. 146-161.

4. Кравець В. Теорія та практика підготовки учнівської молоді до сімейної життя. Тернопіль, ТНПУ, 2011. 386 с.

5. Магдисюк Л. Фактори, що обумовлюють психологічну готовность молоді до шлюбно-сімейних відносин. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 2020. № 52. С. 67-70.

6. Шнейдер Л. Психология семейных отношений: курс лекций. Москва: Апрель-Пресс, 2000. 512 с.

7. Erikson E. Identity Youth and Crisis. New York, NY: W. W. Norton & Company, 1968. 192 p.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Д. А. Клименко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЗСУ

Медико-психологічна реабілітація в Збройних Силах України представлена комплексом лікувально-профілактичних, реабілітаційних і оздоровчих заходів, які мають медичний та психологічний характер, а також спрямовані на збереження і відновлення психофізіологічних і психічних функцій, працездатності та соціальної активності військовослужбовців, що є постраждалими через екстремальні психогенні впливи при виконанні завдань в місцях бойових дій.

Головним її напрямком є збереження здоров'я, зменшення частоти виникнення та ускладнень після отриманих бойових психічних травм, які мають форму посттравматичних стресових синдромів, а також хронічних психопатологічних відхилень особистості військовослужбовця. Виділяють *превентивну, клінічну, функціональну* і *психологічну форми реабілітації* [1].

Превентивна реабілітація полягає у відновленні резервів здоров'я майже здорового військовослужбовця до «безпечного» рівня, використовуючи не медикаментозні засоби. Вона здійснюється медичною та психологічною службою. Направлена на збільшення ефективності діяльності військовослужбовців через покращення, якнайшвидшого відновлення оптимальної психологічної пружності з врахуванням різних психологічних чинників, які впливали на

військових під час активних бойових дій, і використання різних методів профілактики і лікування [1].

Психологічна реабілітація є частиною загального реабілітаційного комплексу, направлена на відновлення та стабілізацію втрачених психічних функцій, працездатності, соціальної активності, корекцію самооцінки та соціального статусу військовослужбовців, учасників бойових дій, які мають психічні розлади, бойові травми і каліцтвами [2].

Соціальна реабілітація є комплексом заходів, направлених на відновлення людини в правах, соціальному статусі, здоров'ї та дієздатності. Мета соціальної реабілітації – забезпечення соціалізації особистості та відновлення її до відповідного рівня. Сюди входить не лише здоров'я, а й соціальний статус особистості, правове становище, морально-психологічна рівновага, упевненість у собі. Професійна реабілітація учасників бойових дій складається з професійної орієнтації, професійної освіти, професійно-виробничої адаптації та працевлаштування.

Основні етапи організації системи реабілітаційних заходів: 1. Первинна психопрофілактика (до направлення військовослужбовців в район бойових дій); 2. Заходи медико-психологічної реабілітації під час здійснення завдань відповідно призначенню; 3. Медико-психологічна реабілітація після виведення військовослужбовців для відпочинку, доукомплектування, відновлення боєздатності; 4. Медико-психологічна реабілітація в лікувально-профілактичних закладах МОЗ України; 5. Осередки медико-психологічної реабілітації медичних центрів МО України і госпіталю ветеранів війни [1].

Мета здійснення заходів для психологічного відновлення військовослужбовців після бойових дій є: 1. Профілактика негативних соціальних, медичних і психологічних наслідків участі в бойових діях; 2. Повідомлення військовослужбовцям і членам їх сімей особливостей адаптації до звичайного життя; 3. Визначення осіб, які за медичними, психічними і психологічними даними не можуть продовжити службу в ЗСУ; 4. Психологічна підтримка і відновлення можливостей військовослужбовців виконувати завдання за призначенням і мирного життя [2].

Заходи медико-психологічної реабілітації під час відновлення: 1. Медичний огляд військовослужбовців, складання списку відповідних показань для надання спеціальної допомоги; сортування військовослужбовців за регістрами порушення; 2. Систематична психодіагностика психофізіологічного стану військовослужбовців; 3. Перша психологічна допомога військовослужбовцям; 4. Проведення відповідних заходів з виявленими військовослужбовцями: психокорекційних; психотерапевтичних; 5. Попередження психологічних відхилень особистості військовослужбовців; 6. Оцінювання рівня боєздатності військових формувань; 7. Аналіз результатів впливу бойових стресових чинників; 8. Надання керівним військових формувань узагальнюючих рекомендацій щодо подальшого раціонального використання особового складу; 9. Індивідуальне консультування військовослужбовців; 10. Психологічна допомога; 11. Сприяння психосоціальній стабілізації; 12. Оптимізація психоемоційного стану; 13. Кризове консультування по телефону; 14. Здійснення заходів емоційного і психологічного розвантаження; 15. Бесіди, спілкування, мотивація до активності та позитивного мислення, направлені на покращення стосунків і взаємодії із соціальним середовищем та інші заходи [1].

Отже, проведення заходів медико-психологічної реабілітації займаються офіцери-психологи, психологи, медичні працівники, військові психологи, які входять до складу позаштатних груп психологічного забезпечення, а також представники громадських та волонтерських психологічних організацій і духовенства. До проведення заходів за психологічним напрямком реабілітації залучаються фахівці, які мають диплом про повну вищу освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем не нижче спеціаліста або магістра за спеціальністю: «психологія», «практична психологія», «медична психологія» та досвід роботи не менше 5 років [2].

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ: ОБСЄ, 2018. 208 с.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph.D із соціальних комунікацій, доцент

Т. М. Клименко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРИНЦИП ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО СТИЛЮ ЛІДЕРСТВА

Одним із найбільш досліджуваних питань у сфері управляння і лідерства є стиль управління. Під стилем розуміють стійку систему способів, методів, і форм впливу керівника, що створює своєрідний стиль управлінської поведінки. Питанням стилю управління в організаціях почали цікавитися відносно нещодавно.

Стимулюючим фактором стало виявлення такої закономірності: продуктивність праці значною мірою зумовлена тими специфічними форматами і методами господарювання, які сповідують різні керівники [1]. Все це змусило психологів уважніше придивитися до всієї системи правління і до місця в ній керівників різного рангу.

Індивідуальний стиль керівництва – це те, що повинен сформувати керівник-початківець будь-якого рівня. Це правила взаємодії між керівником і підлеглими або вплив однієї людини на інших в організації для досягнення її цілей. Ці правила з часом переосмислюються через індивідуальність кожного керівника, набуваючи його індивідуальних, унікальних характеристик, які забезпечать йому ефективне виконання функцій управління персоналом у своїй організації. І для того, щоб максимально використати свої індивідуальні можливості, керівник повинен насамперед пізнати самого себе: знати свої індивідуальні властивості, риси характеру, особистісні стосунки, ієрархію цінностей або особистісні орієнтації, зрозуміти свої потреби, мотиви виконання ролі. керівника і в кожен конкретний момент взаємодії з підлеглими.

Стиль керівництва можна змінювати свідомо відповідно до рішень керівника. Ви можете навчитися керувати підлеглими, використовуючи або авторитарний стиль, або демократичний або ліберальний, проявляючи гнучкість, засновану на свідомому контролі.

Можна виділити наступні підходи та принципи формування ефективного стилю лідерства:

- принцип розробки стратегії досягнення мети. Прийняті рішення будуть слугувати як стратегічні цілі, але їх об’єднує спільна екзистенціальна мета, заснована на загальнолюдських цінностях, базових цінностях компанії;
- управлінське втручання у деяких випадках. Лідер використовує такий підхід, якщо не хоче брати на себе відповідальність за вирішення більшості питань. Співробітники роблять все самостійно, але до тих пір, поки це не виходить за межі допустимого. При дотриманні цієї методики підлеглі відчувають відсутність лідера;
- лідерство, засноване на делегуванні відповідальності та повноважень. Прийняття рішень відбувається на ієрархічних рівнях, які мають для цього достатній рівень компетенції;
- лідерство через узгодження цілей. Ефективне досягнення цілей організації відбувається лише тоді, коли вони розподіляються між усіма окремими рівнями по вертикалі і горизонталі;
- принцип відповідності стилю особистості підлеглого. Відповідно до цього принципу керівник повинен відчувати колектив, знати психологію його членів, їх здібності та особливості поведінки і на цій основі будувати власний стиль керівництва для кожної групи;

- принцип спрямованості на людину. Це передбачає необхідність підвищення продуктивності праці шляхом поліпшення людських стосунків і психологічного клімату в колективі;

- принцип гнучкості. Лідер повинен вміти адаптуватися до будь-якої ситуації, швидко реагувати Або змінювати свою поведінку в залежності від нових умов;

- принцип справедливої та своєчасної критики. Ділова критика має вирішальний вплив на продуктивність колективу та на виробничу атмосферу. Критика спрямована не на особу працівника, а на його дії, на конкретні факти;

- принцип мотивації до праці. Головне завдання керівника – спонукати людину до творчої праці з повною віддачею сил і можливостей. Керівник створює умови для виникнення внутрішньої мотивації до праці;

- принцип партнерства з талантами. Керівник повинен перетворювати талановитих людей у майже повноцінних партнерів;

- принцип віри в співробітників. Необхідно виявляти віру в співробітників, запобігати падінню їх самооцінки і підтримувати їх у вирішенні проблем;

- прояв уваги до підлеглих, які відповідають тим же. Щоб досягти бажаного ефекту, не варто відгороджуватися від людей, опановуючи мистецтво спілкування на практиці. Необхідно підтримувати двостороннє відкрите спілкування з підлеглими;

- заохочення самостійності та творчості в роботі підлеглих;

- створення керівником умов для отримання необхідних результатів;

лідер потребує відданості обраній справі, орієнтації на духовні потреби, на цінності організації, суспільства;

- відсутність складних процедур, структур і форм. Простота, чіткість і економічність в організації роботи дозволяють раціонально використовувати час;

- підтримка та розвиток традицій і цінностей, притаманних цьому колективу. Дотримання правил організації;

- свідома відповідальність кожного працівника за певну ділянку роботи [1].

Це основні орієнтири, на які може спиратися лідер, формуючи власний стиль. Важливим моментом є збереження свідомого контролю власних управлінських впливів. Це дозволить менеджеру бути гнучким, адаптивним, дозволить корегувати свої індивідуальні особливості, враховуючи фактори зовнішнього середовища, конкретну ситуацію, поставленні завдання, умови в конкретний момент.

Отже формування та подальший розвиток лідера є центральною ланкою розвитку організації досягнення її основних цілей. Лідер може розвиватися лише шляхом включення в групову та організаційну матрицю, враховуючи їх закономірності, що передбачає можливість його індивідуального особистісного розвитку, а потім адаптуючи свою особистість, свій стиль керівництва, комунікаційний стиль спілкування з підлеглими до специфіки групової та організаційної матриці. Більш оптимальним буде шлях спільного інтегративного розвитку як лідера, так і групи та організації в цілому на основі спільних базових цінностей, цьому сприятимуть психоаналітичний і групово-аналітичний підходи.

Список використаних джерел

1. Урбанович А. А. Психология управления. Минск: Харвест, 2003. 640 с.

Науковий керівник: Крупеніна Н. А., канд. пед. наук, доцент

А. Р. Кнобель
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сьогодні проблема гармонізації особистості в умовах навчальної діяльності стає більше популярною та актуальною. Центральним утворенням особистості є самооцінка, яка значною мірою обумовлює соціальну адаптацію людини, акумулює весь її життєвий досвід, є регулятором її поведінки та діяльності.

Дослідженню феномену самооцінки присвячено значну кількість публікацій психологічної спільноти таких відомих зарубіжних психологів, як А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, І. Бранден, К. Горні, В. Джеймс, Е. Еріксон, Ф. Зімбардо, Ч. Кулі, С. Куперсміт, К. Левін, Дж. Мід, К.Роджерс, З.Фройд.

А також, її вивчали такі вітчизняні психологи, як Г. К. Радчук, С. Д. Максименко, С. Ф. Спичак, М. Й. Боришевський, Л. Ф. Бурлачук, О. О. Олійник, Л. А. Онуфрієва, Д. Д. Отич, О. Л. Рибак, В. А. Семиченко, О. А. Столярчук, С. М. Хоружий, П. Р. Чамата та ін.

Особливо важливими, на наше переконання, є вивчення самооцінки студентів, які здобувають професію психолога, оскільки представникам цієї суб'єкт-суб'єктної спеціальності властиве не лише змістовне оволодіння професією, а й, можливо, у більшій мірі реалізація у своїй діяльності власне людського потенціалу.

Метою публікації є з'ясування особливостей розвитку самооцінки студентів-психологів.

Самооцінка особистості є важливим регулятором поведінки людини, від якої залежать взаємостосунки особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач [3]. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності і забезпечує подальший успішний розвиток особистості. Ми вважаємо, що становлення адекватної самооцінки залежить від таких психологічних чинників, як впевненість у собі, позитивне самоставлення та самосприйняття.

Представник феноменологічного підходу, канадський психотерапевт Н. Бранден [1], говорить про те, що самооцінка важлива у розумінні людини самої себе. Він описує цей психологічний феномен як аспект поваги до себе, впевненість особистості в тому, що її методи взаємодії з дійсністю є правильними та відповідають вимогам реальності. Самооцінка виступає неодмінною умовою здійснення ефективної взаємодії зі світом і здійснює глибокий вплив на процеси мислення людини, її емоції, бажання, цінності та цілі.

Розглянемо й проаналізуємо результати нашого емпіричного дослідження самооцінки студентів-психологів. З метою визначення впевненості у собі ми використали методику "Рівень впевненості в собі", розроблену Ф. Зімбардо. Отримані результати дослідження дали змогу виявити, що трохи більше третини – 38 % студентів володіють високою мірою впевненості у собі. У таких людей високий рівень впевненості у власних силах, для них характерні спокій, уміння володіти собою в різних ситуаціях, уміння виражати свої почуття і бажання, не ображаючи оточуючих і не вступаючи з ними в конфлікти. Майже половина студентів – майбутніх психологів – 49 % – мають середній рівень впевненості. І 13 % студентів володіють низьким рівнем самовпевненості, що характеризується сором'язливістю і недостатньою упевненістю в собі.

Аналіз отриманих емпіричних даних за методикою В. Пантєлєєва, С. Століна показав наступні результати: половина (51 %) досліджуваних мають середній рівень позитивного самоставлення, досить велика кількість (38 %) характеризуються високим рівнем розвитку позитивного самоставлення, та тільки 11 % студентів мають низький рівень позитивного самоставлення. Як відомо, психологічне трактування самоставлення полягає у його розумінні

як усталеного почуття, що виникає на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу та оцінки значущого оточення.

Проінтерпретувавши результати за "Шкалою самооцінки" Г. М. Казанцевої, ми отримали такі дані: 36% студентів мають високий рівень самооцінки, половина досліджуваних студентів – 54 % характеризуються середнім рівнем самооцінки, що може говорити про те, що вони досить рідко страждають від комплексу неповноцінності, час від часу стараються пристосуватися до думки інших. І тільки 10 % студентів – мають низький рівень самооцінки, коли особистість важко та критично переносить зауваження на свою адресу, вагається у правильності своїх вчинків, намагається рахуватися з думкою оточуючих.

Отож вивчення та дослідження самооцінки студентів підтверджує її складність і багатозначність як психологічного феномену, її вплив на розвиток та функціонування різних психологічних виявів особистості, до яких можна віднести впевненість в собі, самоставлення, аутосимпатію, прийняття себе, інтерес до себе, тощо. Адекватна самооцінка й особистісні якості, які є значущими для психолога, є найвагомішою складовою і необхідною умовою його ефективної професійної діяльності [2]. Самооцінка може впливати на вибір власної життєвої і професійної мети молодої людини, визначати характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, багато в чому обумовлювати характер ставлення юнаків і дівчат до досягнутих ними цілей.

Список використаних джерел

1. Бранден Н. Шесть столпов самооценки. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 232 с.

2. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології, 2018, № 1. С.97-101

3. Радзівіл К.П. Роль самооцінки особистості майбутніх психологів у формуванні професійних очікувань у навчальному процесі. Проблеми сучасної психології, 2015, Вип. 28. С. 491-505.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

О. А. Козлов
магістрант, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СУЇЦИДАЛЬНИХ НАХИЛІВ У СТУДЕНТІВ

Актуальність

У сучасній дійсності самогубство, яке проявляється в якості акту поведінки людини, що відбувається в положенні потужного душевного розладу, або тим більше під владою психічного недуга, та ще може мати таке уявлення на зразок осмисленого діяння самоусунення з існування, крім того, під владою критичних психотравмуючих обставин, проте власне життя як цінність може тоді бути втраченим у сенсі життя. Проте феномен суїциду ще пов'язують з таким зображенням, як психологічна криза. Суїцид мав таке поняття як помилковий порятунок від розчарування; так своє розуміння висловлював Шопенгауер [5] XIX ст. однак при цьому висловлювався таким чином: потрібно засудити самогубство, щоб не бути засудженим на нього, самогубців, припинив не волю до життя, а тільки життя... Відомий американський соціолог П. О. Сорокін [3] також мав своє бачення стосовно суїциду – він називав його соціальним явищем. А. Камю мав своє філософське значення як сенсу життя [1], що зображав свій світогляд проблему та найбільш нагальне, моральності вчинку.

Аналіз останніх публікацій за обраною тематикою

Майже при визначених понять суїциду Сорокін переходить до аналізу факторів суїцидальної поведінки [3]. Сорокін майже не заперечував що є інші умови, які впливатимуть більш слабкою мірою [3]:

1. Здебільшого, люди, які перебувають у шлюбі та мають сім'ю, мають менший показник до здійснення самогубства, так як, незважаючи на втрату індивідуального сенсу життя, продовжують жити для сім'ї.

2. Ми маємо на увазі те що значне скорочення має число самогубств в революційний час де люди об'єднуються в громадські партії, рухи, та таким чином значно посилюється ступінь їх соціальної інтеграції.

3. З усім тим відсоток самогубств нижче ще може бути серед людей, які сповідують догматичні релігії, вони тоді дають особистості менше можливостей для саморозвитку та пошуку, тоді вони все більше та сильніше колективізують особистість.

4. Крім того, суїцид значно характерний для представників чоловічої статі, тому, що особини жіночої статі внаслідок історичних обставин відстали від представників чоловічої статі, значно залежні до сім'ї, меншою мірою індивідуалізовані, проте їх життя в основному стійке, ніж існування представників чоловічої статі.

У зв'язку з вищевикладеним Сорокін здійснює таким чином умовивід про основу факторів самогубства – ними виступають в якості самотність і ізоляція індивідуума [3]. Такі прояви як голод, безробіття ймовірно виробляє криза особистісного розвитку, потужні психологічні стреси і втрату ціннісної орієнтації. Проте в умовах індивідуалізації, абстраговані від суспільства, індивідуум не може знайти підтримки у колективу, самостійно побороти депресію та інші кризові стани, здійснюючи суїцид.

Американський вчений К. Меннінгер [2] він акцентував *три складові частини суїцидальної поведінки*. Сформувавши уявлення Фрейда [4] про суїцид вивчивши приблизно всі глибинні мотиви. Першим з яких представлено *має намір вбити*; *По-друге, прагнення бути вбитим; по-третє, прагнення померти*. У самому суїциді є деякі фази [2]: Пресуїцид-Его та що ж до наступного етапу пресуїциду, то: людина починає чітко уявляти, фантазувати, як позбавитись життя. Далі, вже починає формування сам задум, тобто, людина більш детально продумає плани, розглядає можливі місця та найкращі години.

У самому суїциді можна виокремити наявність деяких форм до яких входили [2]:

Перша форма – Істинний суїцид – виражає саме бажання людини покінчити життя. *Друга форма* – афективний суїцид – тут же має вплив емоційний момент. І *третя форма* – Демонстративний суїцид – має в собі намір, відчути посилену увагу до себе.

Є деякі стилі людей (суїцидентів), що намагаються вчинити самогубство [2]:

1. Імпульсивний: приймає рішення раптово, під впливом емоційного стану, наявність стресових факторів.

2. Компульсивний: прагнення людини мати завжди успіх у будь-яких справах, але якщо щось йде не за планом, то є ймовірність до вчинення суїциду.

3.Серед людей молодого віку є популярним, відчувати адреналін.

4. Регресивний стиль: коли є зменшення емоційності, є емоційна незрілість.

5. Залежність: від чогось, постійне намагання знайти допомогу.

6. Амбівалентний стиль суїцидента: суїцидент говорить про двобічність, є думки про суїцид, а також жага до життя.

7. Стиль заперечувача: переважають магічні думки, заперечує негативний вплив самогубства, що збільшує його ризики.

8. Гнівний стиль: мають гнівні відчуття та не можуть їх виразити щодо інших людей.

9. Стиль звинувачування: людина вважає винною у своїх невдачах як себе, так і інших.

10. Стиль втікача: характерний для багатьох людей, що вчиняють суїциди, вони втікають від негативних та важких ситуацій таким чином.

11. Стиль нечутливості: приглушає переживання та вираження емоцій.

12. Стиль покинутої: коли відчуває самотність, спустошеність.

13. Стиль творчості: вважає вчинення суїциду чимось новим та цікавим спробам вирішення важких ситуацій.

Висновки

Тож, у сучасному часі самогубство має свій прояв у поведінці людини.

Тож, аналізуючи інформацію можна сказати, що багато вчених намагались та намагаються з'ясувати мотиви, що призводять до вчинення суїциду. На зміни у поведінці людини вплив мають більшість факторів, серед студентів можна зазначити підвищене навантаження у навчанні, переживання стресових ситуацій, непорозуміння у колективі. Для аналізування можливих нахилів до вчинення самогубства були виділені саме стилі суїцидентів. Серед найбільш поширених стилів можна виокремити імпульсивний стиль – самогубців є більш емоційними та швидко, навіть раптово можуть прийняти рішення про суїцид. Щодо молодих людей, то серед них часто визначають стиль компульсивний, найбільш часто до цього призводять будь-які справи, що йдуть не за планом. Та стиль втікача, коли людина за допомогою суїциду хоче втікти від негативних ситуацій.

Відповідно до цього було проаналізовано матеріал та надані рекомендації згідно даної теми.

Рекомендації спрямовані на профілактику прояву суїцидальних нахилів у студентів:

1. Аналізуйте прояви які безумовно можуть бути потенційною небезпекою;
2. Зловити вираженість безсилля і безвиході;
3. Прийняти суїцидента як індивідуальність;
4. Налагодити хороші міжособистісні стосунки;
5. Будьте уважним слухачем;
6. Не сперечайтеся;
7. Цікавитись становищем;
8. Порадити розумні методи;
9. Вселяти надію;
10. Проаналізувати рівень ймовірності суїциду;
11. Не залишайте одну людину в ситуації високого суїцидального ризику;
12. Зверніться за допомогою до фахівців;
13. Важливість збереження турботи та підтримки.

Список використаних джерел

1. Камю А. Миф о Сизифе. Москва: Политиздат, 1990. С. 222-319.
2. Меннингер К. Война с самим собой. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 408 с.
3. Сорокин П. А. Самоубийство как общественное явление. Рига: Наука и жизнь, 1913. 48 с.
4. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва: Педагогика, 1993. 144 с.
5. Шопенгауэр А. Введение в философию. Москва: Издательство "Попурри", 2000. 416 с.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Т. П. Козман
магістр психології,
лектор кафедри «Психологія» Кишинівського Державного
Педагогічного Университету, Республіка Молдова
С. В. Сапожников
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи
Університету імені Альфреда Нобеля

СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Актуальність проблеми. Кожна людина прагне бути щасливою, жити повним життям, реалізувати належним чином свій фізичний, психологічний та соціальний потенціал; хоче

досягти благополуччя як деякого стану внутрішнього світу, який, своєю чергою, впливає на успішність діяльності та поведінки загалом. У зв'язку з цим людина задається питанням: що потрібно відповідно зробити, як будувати свої відносини і життя в цілому задля того, щоб цього благополуччя досягти? Суб'єктивне сприйняття благополуччя багато в чому залежить від стилю життя, який переважає в особистості: чим він активніший і успішніший у соціальних зв'язках, тим суб'єктивне сприйняття благополуччя вище, і навпаки.

Науковий інтерес до психологічного феномену стилю життя виник зовсім нещодавно. Слід зазначити, що завдяки тому, що стиль життя сучасної людини постійно видозмінюється та ускладнюється під впливом різних зовнішніх (соціально-політичних, економічних, культурних, технологічних тощо) та внутрішніх (цінності, стиль мислення, мотивація тощо) факторів, пласт накопичених знань сьогодні вже є недостатнім, виникає необхідність їх постійного оновлення. Видозміна умов життєдіяльності людини впливає на вибір стилю життя, тому виникає необхідність у нових наукових розвідках. Категорія «стиль життя» у психології залишається затребуваною, т.к. стильове розмаїття життя людини з кожним роком зростає та визначає індивідуальні умови його існування (A. Adler, G. Allport, R. Stagner, V. Shtern, Є. Клімов, М. Омельченко, В. Руженков, В. Руженкова та ін.).

Психологія, на відміну інших наукових дисциплін, займається, передусім, вивченням індивідуального стилю особистості. Стилеві прояви вивчаються не тільки у контексті дослідження діяльності та її результатів, а й в індивідуальних проявах особистості. Стиль знаходиться на межі контакту між індивідуальністю особистості та її способом перетворення середовища. У зв'язку з цим з'являється двоїстість вивчення цього явища: з одного боку, стиль вивчається як одна з характеристик індивідуальності людини (A. Adler), з іншого – стиль є показником особливостей діяльності особистості (G. Allport, R. Stagner, H.A. Witkin та ін.).

Поняття «стиль життя» досить широке, до нього може входити і стиль лідерства, і стиль керівництва, і стиль мислення, когнітивний стиль, стиль спілкування і т.ін. Це поняття часто використовують як синонім для опису інших схожих явищ, таких як: «спосіб життя», «якість життя», «суб'єктивний життєвий простір особистості», «тимчасова перспектива особистості» та ін. Вищезазначені поняття є близькими за семантикою, але відмінними за змістом, що має свою специфіку. Так, після аналізу змістів суміжних термінів було виділено специфічні відмінності, які вказують на те, що поняття «стиль життя» є однією з характеристик способу життя людини з точки зору інструментального, особистісно значущого, інтегрованого, індивідуального способу самовираження та взаємодії із зовнішнім світом. Підсумком теоретичного аналізу феномену та супутніх йому явищ стало визначення «стилю життя» як: *системоутворюючої сукупності унікальних способів та прийомів взаємодії особистості з навколишнім світом у різних сферах життя – спілкування, діяльності, самореалізації* [2].

На актуальному етапі розвитку психологічної науки не існує єдиної думки щодо структурної організації стилю життя, і, з появою нових теоретичних та практичних досліджень, збільшується кількість поглядів на даний аспект. В результаті аналізу джерел інформації була створена узагальнена структурна модель стилю життя особистості, яка складається з 2 зовнішніх та 2 внутрішніх компонентів:

1 . **Соціально-рольовий компонент** (зовнішній компонент) – прояв індивідуальних особливостей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми тощо. Із соціально-рольовим компонентом нерозривно пов'язана Я-концепція особистості. В рамках цього компонента можна відзначити ще один пов'язаний феномен – життєстійкість. За Д. Леонтьєвим, це здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість і знижуючи успішність діяльності [3].

2. **Специфічно технічний компонент** (зовнішній компонент) – яким чином особистість виражає зміст свого внутрішнього світу, з допомогою яких методів та прийомів презентує світові вищеперелічену картину уявлень.

3 . **Когнітивний компонент** (внутрішній компонент) – спосіб переробки інформації, передумова процесу формування та образу світу, себе, природи, погляду рішення життєвих завдань, креативної складової тощо.

4 . **Ціннісний компонент** (внутрішній компонент) - смисли, якими людина наділяє форму свого внутрішнього та зовнішнього буття, якими цінностями керується у виборі того чи іншого специфічного технічного компонента [2].

Стиль життя, з одного боку, є категорією, що змінюється, так як він є схильним до впливу біологічних і соціальних факторів, а з іншого боку, є стійким паттерном індивідуальних проявів, що виражаються у вподобанні людиною конкретної форми взаємодії з фізичним та соціальним середовищем. Найбільш конструктивним стилем життя можна назвати той, який у своїй структурі спирається на тенденцію до самореалізації.

Протягом останніх десятиліть у науковій літературі відзначається підвищений інтерес до формування та функціонування здорової особистості. У психології та в медицині існує безліч понять, які відображають оцінку здорової особистості: «якість життя», «щастя», «психічне здоров'я», «задоволеність життям», «особистісне благополуччя», «емоційний комфорт», «душевне благополуччя», «зрілість особистості», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя» та ін. Зупинимося на аналізі останнього феномена психічного життя індивіда – психологічне благополуччя, яке, безперечно, забезпечує ефективне функціонування особистості та сприяє покращенню якості життя.

В історії вивчення психологічного благополуччя можна відзначити два підходи: вивчення благополуччя як гедонізму (N. Bradburn, E. Diener, R. Larsen та ін) та евдемонізму (Арістотель, J. Bugental, M. Jahoda, C. D. Ryff, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, M. Seligman, С. Водяха та ін). Так, гедоністичне та евдемоністичне благополуччя мають свої відмінності: перший вид благополуччя зосереджений на отриманні позитивних емоцій та позитивного реагування на життєві події, а другий вид – на сенсі та вищих цілях життя. Обидва види благополуччя не виключають один одного, а є складовими частинами особистісного добробуту та їх наявність є необхідною для позитивного функціонування особистості.

На підставі результатів досліджень двох підходів, C.D. Ryff розробила модель психологічного благополуччя, яка висвітлює те, що воно пов'язане з неперервним особистісним зростанням, ефективною саморегуляцією різних психологічних і фізіологічних систем. Зміст поняття, запропонованого C.D. Ryff повною мірою описує природу досліджуваного явища: *психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям*. Це базовий суб'єктивний конструкт, що відбиває сприйняття та оцінку свого функціонування з погляду вершини потенційних можливостей людини [4].

У концепції C.D. Ryff структура психологічного благополуччя виглядає так:

1. самоприйняття (self-acceptance),
2. позитивні відносини з іншими (positive relations with others),
3. автономія (autonomy),
4. контроль над оточенням (environmental mastery),
5. цілеспрямованість життя (purpose in life),
6. особистісне зростання (personal growth) [4].

Актуальність вивчення стилю життя старшокласників визначено такими *аргументами*:

- період навчання в 10-12 класах, що припадає на юнацький вік – цей етап, коли молода людина ставить перед собою завдання визначити свою подальшу стратегію у житті: «бути» чи «казатися»;
- у цьому віці виявляються конструктивні та деструктивні типи стилю життя;
- цей вік є дуже важливим для створення та збереження статусної соціальної групи,
- стиль життя старшокласника може стати визначальною категорією для вибору майбутньої професії та стратегії професійного розвитку;
- у старшокласника це активний період розвитку творчого мислення, що впливає на формування активної та творчої позиції стосовно своїх життєвих цілей.

Численні дослідження психологічного благополуччя старшокласників вказують на взаємозв'язок благополуччя зі сприйняттям своїх здібностей справлятися з навчальними

проблемами, з формуванням мотивації особистості, з позитивною самооцінкою та самоефективністю, з емоційною стійкістю, з життєстійкістю та ін. Особистість, яка володіє оптимальним рівнем благополуччя, відчуває частіше почуття захопленості.

З боку системи освіти до кількості завдань навчання і виховання повинно входити, зокрема, і запобігання тривоги та депресії, вигоряння, суїцидів і залежностей – формування життєстійкості як компонента життя; розвиток сильних сторін учня, його позитивних відносин, актуалізації потенціалу індивіда та групи – розвиток різноманітних компонентів психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Козман Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшеклассников. Asistenţa psihologică la etapa contemporană: realităţi şi perspective – Psychological assistance in the contemporary stage: realities and perspectives: Materialele Conferinţei Ştiinţifice Internaţionale, Ediţia a 2-a. 22 Octombrie 2021. PP. 160-164.

2 . Козман Т. Стиль жизни: понятия, структура, виды. Probleme actuale ale ştiinţelor umanistice. 2019, Vol. 18, Partea 4. PP. 227-239.

3. Леонтьев Д. А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012, №. 4, Т. 9. С. 36-58.

4. Ryff C. D. Psychological Well-Being. Encyclopedia of Gerontology, 1996, Vol. 2. PP. 365-369.

О. С. Коковіхіна
аспірантка, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Херсонський державний університет, м. Херсон

ЗМАГАЛЬНІСТЬ І РОЗВАЖАЛЬНА ТЕЛЕІНДУСТРІЯ: ПРИЧИНИ ПОПУЛЯРНОСТІ РЕАЛІТІ-ШОУ

Формат реаліті-шоу користується неабиякою популярністю в Україні і решті західних країн. Цей жанр є частиною буденних вечірніх розваг. Найбільші телевізійні канали створюють і транслюють цей контент у прайм-тайм по всьому світу, щоб отримувати стабільно високий рейтинг і зацікавлювати рекламодавців. Реаліті-шоу мають схожу структуру, але можуть запропонувати глядачеві багато альтернатив, щоб той міг стежити за подоланням різноманітних труднощів у різних умовах [3]. Отже, цей тип телевізійного продукту не може існувати без провокування і суперечок на відміну від документального кіно, якому жанрово притаманна висока соціальна залученість, інформативність, автентичність, етичність. Досліджуючи телевізійні продукти в жанрі реаліті, Хлоя Мей Фішер зауважує, що цей формат орієнтовано на комерційну успішність, сенсаційність, популярність, розваги, що зрештою призводить до використання експлуатаційних і маніпулятивних технологій [3]. Глядацьку любов можна пояснити тим, що цей жанр найбільше схожий на казку. Мистецтво сторітелінгу створює персонажів для реаліті-шоу, а не навпаки, підсвічуючи характер, вчинки, моделі поведінки або персональні здібності, щоб потім продемонструвати розвиток або відсутність цього розвитку. Це означає, що змагальність як соціальна ситуація що виникає внаслідок соціального порівняння, є невід'ємною частиною багатьох реаліті-шоу, оскільки глядач має перебувати в певному емоційному напруженні, формувати симпатії, прив'язаності і продовжувати дивитися це. Дослідник медіапростору Річард Хафф стверджує, що формат реаліті-шоу передбачає «використання реальних людей у змагальних умовах» [8, с. 42].

Розігрування соціальних відмінностей у реаліті-шоу, з погляду Аніти Біреccі та Хізер Нанн, можна розглядати як соціальний документ і віддзеркалення класової ідентичності, соціальної ієрархії та статусної тривоги. Ба більше, якісне реаліті-шоу має пропонувати глядачеві знайомий світ, у якому є місце для сім'ї, стосунків, психологічних травм і криз

ідентичності [1]. Емпіричне дослідження Кетрін Сендер показало, що приниження і зловтіха рідше приваблюють телеглядачів, ніж неексплуатаційні форми взаємодії, оскільки це звужує діапазон почуттєвого досвіду, який глядач може отримати під час перегляду шоу [4].

Досліджуючи роль змагальності у реаліті-шоу, треба зважати на те, що цей жанр має багато підтем і підтипів. Це означає, що роль змагальних процесів змінюється залежно від ландшафту телевізійної історії. Формат зумовлює структуру шоу, яке може цілком ґрунтуватися на ідеї змагання або взагалі без цього. Якщо у проекті є один переможець і численні переможені, це викликає інтенсивні емоції (радість, заздрість, смуток, обурення, ентузіазм) не тільки у учасників, а й у телеглядачів, забезпечуючи високі рейтинги. Щоб уникнути спрощення зауважимо, що реаліті-шоу такого штибу не лише демонструють афективну динаміку конкурентної ситуації, але й те, як ця динаміка впливає на учасників соціальної взаємодії поза змаганням [5]. Відмінності в освіті, професії та зовнішньому вигляді учасників реаліті-шоу збільшують прибутки медіа-компаній, оскільки через різноманітність неминуче виникають конфлікти. До того ж, варіативність ідентифікації з різними соціальними групами, які репрезентують учасники, забезпечує вищу емоційну залученість, що може стосуватися ще й дистанціювання [5]. Узагальнюючи, можна визначити низку причин популярності реаліті-шоу: інтрига і драматичність, легкість сприйняття, доступність, взаємодія з глядачем і доступність.

Продюсери зацікавлені у драматичному змісті шоу, моральних суперечках і конфліктах, оскільки це привертає увагу аудиторії, але існують і психологічні портрети тих, хто обирає цей телевізійний продукт з-поміж інших. Емпірично встановлено, що глядачі реаліті-шоу значно більше орієнтовані на помсту, тому отримують задоволення від змагання. Натомість люди, які схильні уникати конфліктів, гніву та конкуренції, з погляду Стівена Рейса і Джеймса Вілца, уникають перегляду реаліті-шоу, оскільки ці програми містять теми, що стосуються міжособистісних конфліктів і конкуренції [7]. Отже, вибір жанру корелює з індивідуальними цінностями, мотивами і бажаннями телеглядача.

Ігрові реаліті-шоу зі змагальною схемою, що передбачають ритуал вигнання, спонукають учасників накопичувати соціальний капітал і мати товариські стосунки з конкурентами. Акт відчуження блокує вищі соціальні потреби на кшталт потреби у самоповазі, соціальній приналежності або прийнятті. Це не просто поразка, а продукт соціального порівняння, оскільки з усіх учасників, які залишилися, когось люблять найменше [6]. Досліджуючи популярну культуру, Девід Драєр зауважує, що більшість реаліті-шоу – це стратегічне змагання, яке можна порівняти з реальною політичною грою. Йдеться про формування коаліцій або альянсів; компроміси, торги і прийняття стратегічних рішень, що зрештою має забезпечити перемогу [2]. Зазначимо, що у реаліті-шоу з конкурсним форматом учасники здебільшого змагаються за право отримати перемогу або інший приз, наприклад, грошову винагороду, контракт зі знаменитістю або можливість показати свій талант аудиторії.

Висновок. Антагоністичне протистояння, конфлікти, невизначеність, конкуренція всередині реаліті-шоу забезпечують оптимальну емоційну напругу, що є антитезою байдужості. Соціальне порівняння та пошук власного місця всередині групи є універсальним методом комунікації з глядачем, оскільки той може легко ідентифікуватися з учасниками; любити, ненавидіти, симпатизувати, співпереживати, хвилюватися, контактувати з кризовим життєвим досвідом, знаходячись у безпеці. На рівні підсвідомого ігрові реаліті-шоу здебільшого транслюють базові казково-міфічні мотиви щасливого одруження, чарівного перевтілення, американської мрії. Також є підстави вважати, що люди, яким змагальність властива як особистісна риса, більше цікавляться таким форматом, оскільки це не суперечить профілю особисті. Якщо ж розглядати змагальність як соціальну ситуацію, що виникає внаслідок конкурентної взаємодії, то це може стимулювати учасників до вищих досягнень і швидкого підвищення рівня професійної майстерності.

Список використаних джерел

1. Biressi A., Nunn H., Reality TV: Realism and Revelation. London: Wallflower Press, 2005. 224 p.

2. Dreyer D. Learning from Popular Culture: The “Politics” of Competitive Reality Television Programs. Political Science & Politics, 2011, Vol. 44, № 02. PP. 409-413.

3. Fisher M. The lure of the beautiful lie. How have the producers of the western world courted the term 'reality' in order to both validate and market television drama? 2014. Available at: https://www.academia.edu/11989803/The_lure_of_the_beautiful_lie_How_have_the_producers_of_the_western_world_courted_the_term_reality_in_order_to_both_validate_and_market_television_drama?source=swp_share.

4. Kavka M. Reality TV: its contents and discontents. Critical Quarterly, 2018, Vol. 60 (4). PP. 5-18.

5. Lünenborg M. et al. Affektive Medienpraktiken. Wiesbaden: Springer, 2021. Available at: https://doi.org/10.1007/978-3-658-31040-0.

6. Mast J. The Dark Side of "Reality TV": Professional Ethics and the Treatment of "Reality"-Show Participants. International Journal of Communication, 2016, Vol. 10. PP. 2179-2200.

7. Reiss S., Wiltz J. Why People Watch Reality TV. Media Psychology. 2004. Vol. 6, № 4. PP. 363-378.

8. Trelease R. Four Case Studies of Entertainment Reality Television: Survivor, The Bachelor, The Real Housewives and American Idol. New Zealand, 2019. 243 p.

Науковий керівник: Попович І. С., доктор психол. наук, професор

А. О. Коновалова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЧОМУ У БАГАТЬОХ ПСИХОЛОГІВ ВИНИКАЮТЬ ТРУДНОЩІ У СПІЛКУВАННІ З КЛІЄНТАМИ

Коли психолог немає професійної гідності й совісті, то в нього немає й етичних проблем. У ході роботи психолог відіграє велику особистісну значимість для клієнта. Втручання психолога може, як розвинути, так і зруйнувати особистість клієнта і це залежить від дотримання психологом професійних етичних норм, принципів, стандартів. У процесі взаємодії психолога з клієнтами виникають різні етичні зваби та проблеми.

1. Проблема влади над свідомістю клієнта. Психолог має багато можливостей зробити людей залежними від себе. Погано, якщо прагнення володіти поведінкою, діями та іншим стає основною ціллю психолога. Ні для кого не секрет, що психолог входить у довіру до клієнта для того, щоб налагодити контакт, але не всі знають, що психолог може зіткнутися зі звабою, а саме з маніпуляцією та повним контролем над клієнтом, приймаючи за нього важливі рішення чи змінюючи його життя своїми порадами та рекомендаціями. Хоча психолог не має права давати поради, але і такі ситуації трапляються, особливо коли присутня ця зваба влади над свідомістю. Та нажаль, більшість людей сприймають психолога, як людину, на яку можно перекласти усю відповідальність за свої дії.

2. Проблема самозахоплення психолога на роботі можна розглядати, як те, що консультант може самоствердуватися, доводити собі та отоючим, що він найрозумніший, що звичайно, ніяким чином не допомогає клієнту. Психолог повинен справляти враження на клієнта, сподобатися йому, але слід віднайти таку міру, яка не перетворила б консультацію в театр одного актора і дозволила б максимально проявити себе й клієнту, адже якщо цього не зробити, то сенсу від консультування не буде.

3. Проблема оплати психологічних послуг несе дуже важливу роль в етичному плані. Експерименти з психотерапії доводять ефективність платних послуг: клієнт, який заплатив чималу суму за роботу з психотерапевтом, більш відповідально ставиться до роботи, яка з ним проводиться [1, с.195-216]. Е. Шостром у своїй книзі «Анти-Карнегі, або Людина-

маніпулятор» пише: «... у бізнесі особистість – це вже не стільки особистість, скільки машина для роблення грошей. Коли психотерапевт стає бізнесменом, він не може втриматися від ставлення до свого клієнта як до речі» [2, с.126]. Але Е. Шостром наголошує й на тому, що психологу теж «необхідно годувати сім'ю», тому він змушений брати зі своїх клієнтів гонорари: «Ви платите не за любов та увагу, які я Вам даю, ви платите за час, витрачений на вас, якого у мене значно менше, ніж душевного тепла і любові до людства» [2, с. 195-216].

4 . Проблема близьких відносин психолога з клієнтом. На перший погляд, проблема надумана. Все просто: потрібно не допускати жодних стосунків з клієнтом у процесі професійної діяльності. У деяких етичних кодексах накладено сувору заборону на близькі стосунки між психологом та клієнтом, порушення якої призводить до певних стягнень чи повної дискваліфікації психолога. Реально ж, психолог і клієнт – люди, які мають право на розвиток таких стосунків. Є навіть жанр художніх фільмів, в головних ролях яких виступає з одного боку він/вона клієнт, а з іншого – вона/він психолог, психоаналітик, психотерапевт. Якщо такі стосунки виникають, то діє неписане правило: спочатку повинні бути вирішені психологічні проблеми клієнта і лише потім можна дозволити собі перевід стосунків «психолог-клієнт» у сферу неформальних. Іншим варіантом вирішення проблеми є передача клієнта (з його відома та згоди) іншому спеціалісту [1, с.195-216].

5 . Проблема «нецікавого» і «нудного» клієнта. З одного боку, слід пам'ятати, що спільного у людей є тільки одне – всі вони дуже різні: хтось може бути просто нецікавою, примітивною людиною, з якою нецікаво спілкуватися, а з іншого боку, така людина вже звернулася до вас за допомогою і однією з причин звернення як раз і може бути усвідомлення своєї «нецікавості» для оточуючих. Завдання психолога: пересилити в собі неприязнь, презирство до такого клієнта і хоча б спробувати організувати з ним діалог.

6. Проблема «пізнього прозріння» клієнта може бути проілюстрована такою ситуацією: клієнт звертається за допомогою до психолога, з надією усвідомити наскільки вдало чи невдало він прожив життя чи яку-небудь його частину.У результаті роботи психолог може дійсно усвідомити, що клієнт прожив життя невдало, але не можна повернутися на 20-30 років назад і не варто відкрито говорити про це клієнту, який і сам в ході роботи з психологом усвідомив цей факт.У такому випадку говорити правду просто у вічі – неетично, непрофесійно. Краще підіграти такому клієнту, щоб не травмувати його можно сказати: «Життя так склалось», «Невдачі та нереалізовані плани є в кожної людини» [1, 195-216].

7. Проблеми клієнта суперечать моральним принципам психолога. У такому випадку, якщо психолог відчуває дискомфорт (наприклад, у випадку якщо працювати треба з ґвалтівником, вбивцею тощо), то психолог може відмовитися від клієнта та запропонувати звернутися до своєї колеги. Або, наприклад, у випадку, якщо не співпадають політичні погляди, що є актуальним на сьогоднішній день.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що психолог – це є звичайна людина, яка теж стикається з багатьма труднощами у своїй професійній діяльності. Тому, коли виникають такі труднощі, то психологу необхідно звернутися за допомогою до власного психолога, головне, щоб було усвідомлення цієї проблеми, адже, нажаль не кожен психолог бачить якісь свої вади, що може негативно впливати не тільки на роботу з клієнтами, а й на психологічний стан самого психолога.

Список використаних джерел

1. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога. навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2007. с. 232

2. Shostrom E. L. Man the Manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Noew York, NY: Bantam Books, 1968. 189 p.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

Т. Є. Кремінська
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НОСІЇВ ТЕМНОЇ ТРІАДИ РИС ОСОБИСТОСТІ

Емоційний інтелект в психології з'явився нещодавно. Науковці говорять як емоційний інтелект впливає на життя людини та зауважує на важливості розвитку, хоча П. Селовей та Дж. Майєр, які вважаються засновниками поняття емоційного інтелекту, мають думку, що емоційний інтелект стабільний та незмінний.

Емоційний інтелект звикли вважати позитивним. Тому, пропонуємо подивитись на емоційний інтелект трохи інакше та віднайти «темну» сторону. Як казав А. Грант [4]: «Емоційний інтелект важливий, але нестримний ентузіазм приховує темну сторону». Більше того, люди, які мають високий рівень навичок, але мають нижчу оцінку своїх здібностей, почуваються гірше, ніж ті, хто має більш збалансований профіль [3].

Темні сторони, які виділяють у емоційному інтелекті: маніпуляція, нарцисизм та агресія. Саме ці риси об'єднуються в термін «темна тріада», котра складається з макіавіллізму, нарцисизм та неклінічна психопатія.

Дослідження [2] показало, що люди, які схильні до маніпуляцій заради вигоди отримали високі показники в області регуляції емоцій та більш схильні до девіантних дій, таких як публічне при соромлення когось на роботі.

Використання навичок емоційного інтелекту для емоційного маніпулювання іншими сприяють темні риси особистості (а саме нарциси і психопати). У тій мірі, в якій емоційний інтелект може використовуватися і використовується для зловмисних цілей (обман, експлуатація, шкода іншим), «темний інтелект» може бути сформований тими, хто використовує емоційний інтелект як інструмент для корисливих та маніпулятивних цілей [6].

С. П. Дерев'янко встановив зв'язок між складовими емоційного інтелекту та показниками маніпуляції. Для осіб з високим рівнем емоційного інтелекту характерний зв'язок маніпулятивного ставлення до інших з усіма складовими внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а саме – розуміння власних емоцій, управління власними емоціями та контроль експресії. Макіавеллізм пов'язаний з не вираженістю здатності до розуміння емоцій інших людей. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту використовують маніпулятивні техніки у випадках, коли вони не в змозі зрозуміти емоційні стани інших людей. Натомість в осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту маніпулятивне ставлення має зв'язок з такими складовими внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, як контроль експресії та управління власними емоціями. Такі індивіди схильні до використання маніпуляцій, коли недостатньо усвідомлюють власні емоційні стани [1].

Справжні результати показують чіткий позитивний зв'язок між високим емоційним інтелектом та субклінічний нарцисизм, який повністю відповідає схильності людей з високим емоційним інтелектом виявляти зарозумілість поведінку [7].

Теоретично, деякі фактори повинні бути пов'язані з перевагами в емоційних здібностях, а інші – ні. Наприклад, люди, які мають високу оцінку за фактором нарцисизму експлуатації, легко контролюють інших і користуються ними [8-9]. Вони мають невзаємну соціальну взаємодію і сприймають інших людей як засіб для досягнення власних цілей, а не як свою мету. Таким чином, експлуататорство може бути пов'язане з хорошою здатністю читати емоції, тому що читати емоції інших може бути корисною навичкою, щоб успішно досягти власного шляху [5].

Більшість дослідників виявили негативний зв'язок між емоційним інтелектом та неклінічною психопатією. Віссер і співавтори показали, що емоційний інтелект негативно корелює з антисоціальною поведінкою, а психопатія дуже позитивно корелює з антисоціальною поведінкою. Загальний емоційний інтелект значно негативно корелює з усіма

шкалами психопатії. Це говорить про те, що психопатія не зв'язана з високими здібностями у будь-якому аспекті емоційного інтелекту [10].

Слід зауважити, що ці негативні риси не властиві саме емоційному інтелекту, а є результатом зловживанням навичками для власної користі. Отже, людина сама обирає як ними користуватися.

Список використаних джерел

1. Дерев'янко С. П. Характеристики маніпуляції осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університет. Серія: Психологічні науки, 2014, № 121. С. 110-113.
2. Côté, S., DeCelles K. A., McCarthy J. M., Van Kleef G. A., Hideg, I. The Jekyll and Hyde of Emotional Intelligence: Emotion-Regulation Knowledge Facilitates Both Prosocial and Interpersonally Deviant Behavior. Psychological Science, 2011, Vol. 22, Issue 8. PP. 1073-1080.
3. Davis S. K., Nichols R. Does emotional intelligence have a "dark" side? A review of the literature. Frontiers in psychology, 2016, Vol. 7. Access mode: https://www.frontiersin. org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01316/full.
4. Grant A. The dark side of emotional intelligence. The Atlantic, Health, 2014. Access mode https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/01/the-dark-side-of-emotional-intelligence/282720.
5. Konrath S., Corneille O., Bushman B. J. et al. The Relationship Between Narcissistic Exploitativeness, Dispositional Empathy, and Emotion Recognition Abilities. Journal of Nonverbal Behavior, 2014, Vol. 38. PP. 129-143.
6. Nagler U. Is there a «dark intelligence»? Emotional intelligence is used by dark personalities to emotionally manipulate others. Personality and Individual Differences, 2014, Vol. 65. PP. 47-52.
7. Petrides K. V., Vernon P. A., Schermer J. A., Veselka L. Trait emotional intelligence and the dark triad traits of personality. Twin Research and Human Genetics, 2011, Vol. 14 (1). PP. 35-41.
8. Raskin R., Novacek J. An MMPI description of the narcissistic personality. Journal of Personality Assessment, 1989, Vol. 53 (1). PP. 66-80.
9. Raskin R., Terry H. A principal-components analysis of the narcissistic personality inventory and further evidence of its construct validity. Journal of Personality and Social Psychology, 1988, Vol. 54 (5). PP. 890-902.
10. Visser B. A., Bay D., Cook G. L., Myburgh J. Psychopathic and antisocial, but not emotionally intelligent. Personality and Individual Differences, 2010, Vol. 48, Issue 5. PP. 644-648.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. н., доцент

А. О. Кривий
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ

Стрес може мати великий вплив на психічне здоров'я та поведінку людей. Низькі рівні стресу можуть бути корисними, адже вони можуть стимулювати людину до досягнення цілей, але високі рівні стресу можуть мати негативний вплив на організм. Короткочасний стрес може збільшити пульс, підвищити артеріальний тиск та збільшити рівень гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. Ці реакції організму можуть бути корисними для людини в короткостроковій перспективі, адже вони можуть допомогти людині в боротьбі з небезпечними ситуаціями. Однак, якщо стрес стає тривалим і частим, то це може викликати різноманітні проблеми з психічним здоров'ям та поведінкою. Так, довготривалий стрес може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Стрес також може впливати на поведінку людини. Наприклад,

люди, які переживають тривалий стрес, можуть стати агресивними, ризикованими та нервовими. Це може призвести до погіршення взаємин з іншими людьми, проблем на роботі та інших складних ситуацій.

Проблема впливу стресу на психічне здоров'я людини є дуже актуальною в сучасному світі, де люди стикаються зі все більшими викликами і тиском на роботі, в школі, у сім'ї та в соціальному оточенні. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресія є однією з провідних причин інвалідності в світі, а тривога та стресові розлади також стають все поширенішими. Стрес може викликати не тільки психічні проблеми, але й погіршення фізичного здоров'я, такі як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет та інші захворювання. Крім того, зростання популярності інтернет-технологій і соціальних мереж призвело до збільшення кількості випадків кібербулінгу та онлайн-стресу, що також може негативно вплинути на психічне здоров'я людини. Отже, проблема впливу стресу на психічне здоров'я є дуже актуальною і потребує уваги, як з боку наукової спільноти, так і з боку суспільства в цілому. Важливо розвивати методики та підходи до управління стресом, щоб допомогти людям зберегти своє психічне та фізичне здоров'я.

Дослідження, присвячене вивченню впливу стресу на психічне здоров'я та поведінку людей стає особливо актуальним в період війни. Стрес може мати значний вплив на психічне здоров'я як цивільних, так і військових під час війни. У військовому конфлікті люди зазвичай знаходяться в екстремальних умовах, де вони стикаються з підвищеним рівнем насильства, травми, руйнуванням і знищенням майна, розлученням з близькими та іншими емоційно виснажливими подіями. У цивільних жителях, які живуть в зонах конфлікту, відчуття страху та загрози можуть бути постійними, що може призвести до тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цілісний стиль життя і повсякденні рутина можуть бути порушені, що також може вплинути на психічне здоров'я. У військових стан турбулентності може також призвести до розвитку ПТСР, депресії, тривожності та інших психічних розладів. Більшість військових під час служби стикаються з підвищеним ризиком травм та тілесних ушкоджень, а також можуть бути змушені брати участь в операціях з використанням насильства, що також може мати психологічні наслідки [1].

Проте важливо зауважити, що не всі люди, які пережили війну, страждають від психічних розладів. Існує багато факторів, які можуть вплинути на те, як людина реагує на стрес, в тому числі попередня індивідуальна стійкість до стресу, підтримка з боку близьких та соціальне середовище, доступність до психологічної підтримки та інші. Організм людини може зберегти високий рівень активації відповіді на стрес протягом тривалого часу, що може призвести до дисфункції різних систем організму, включаючи психічну сферу [3].

Загалом, важливо зрозуміти, що стрес може мати значний вплив на психічне здоров'я людей, особливо в умовах війни. Проте, існують різні методики, що дозволяють зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я та покращити якість життя людей. Важливо надавати підтримку та допомогу тим, хто переживає стрес, щоб вони могли швидше адаптуватися до змін і відновити своє психічне здоров'я. Це може здійснюватися за допомогою різних форм психологічної підтримки та лікування, які повинні бути розроблені з урахуванням індивідуальних потреб та характеристик людини. Крім того, важливо здійснювати профілактичні заходи для попередження розвитку стресу та його негативних наслідків. Це може включати в себе психологічну підготовку перед подіями, які можуть спричинити стрес, збалансований спосіб життя, включаючи здорове харчування та достатню фізичну активність, та відпочинок. Отже, вплив стресу на психічне здоров'я людини є важливою проблемою, яка потребує уваги та дослідження. Війна та конфлікти можуть стати потужними джерелами стресу для цивільних та військових, і важливо надавати їм психологічну підтримку та лікування. Знання про різні методики психологічної підтримки та лікування можуть допомогти зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я та покращити якість життя людей.

Існує кілька рекомендацій, які можуть допомогти подолати стрес і лікувати стресові розлади [2]:

1. Вести здоровий спосіб життя: Регулярно вправляйтеся в фізичних вправах, їжте здорову їжу, дотримуйтесь режиму сну і відпочинку. Це допоможе зменшити вплив стресу на ваш організм.

2. Вивчати та практикувати техніки релаксації: Займіться медитацією, йогою, глибоким диханням або іншими техніками релаксації, щоб знизити рівень стресу.

3. Приділяти увагу позитивним речам: Зосередьтеся на тих речах, які приносять вам радість і задоволення. Це може бути заняттям спортом, мистецтвом або зустріч з друзями.

4. Звернутися до психолога. Пошукайте допомогу від психолога, який допоможе вам зрозуміти причину стресу і надати вам необхідну підтримку.

5. Підтримувати соціальні зв'язки: Спілкуйтесь з друзями і родичами, які можуть допомогти вам в періоди стресу.

Важливо звернути увагу на власні потреби і займатися своїм здоров'ям, щоб підтримувати здоровий рівень стресу і запобігати стресовим розладам. Загалом, для подолання тривалого стресу та його наслідків можна використовувати різні стратегії. Одна з таких стратегій – це релаксаційні техніки, такі як медитація, йога, глибоке дихання, прогулянки та інші. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу та підвищити рівень релаксації. Інша стратегія – це фізична активність. Вправи, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я, можуть також допомогти знизити рівень стресу та поліпшити психічне здоров'я. Регулярні заняття спортом або просто фізична активність, така як прогулянка, можуть бути корисними для зняття стресу. Крім того, можна використовувати когнітивно-поведінкові стратегії для подолання стресу та його наслідків. Наприклад, людина може навчитися позитивному мисленню, звернути увагу на свої досягнення, прагнути до поставлених цілей та інших технік, які допоможуть зменшити рівень стресу та покращити психічне здоров'я. У деяких випадках, коли тривалий стрес призводить до розвитку психічних розладів, може бути необхідна професійна допомога психотерапевта або психіатра. Ці фахівці можуть надати ефективну допомогу у подоланні стресу та відновленні психічного здоров'я людини.

Отже, аналіз наукових джерел дозволив зробити наступні висновки.

1. Тривалий стрес може мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, але існують різні стратегії, які можуть допомогти подолати його та покращити загальний стан здоров'я.

2. Важливо бути уважним до свого психічного стану та дбати про своє психічне здоров'я, вчасно реагувати на ознаки стресу та звертатися за допомогою, якщо виникає необхідність. Також важливо розуміти, що тривалий стрес може виникати не тільки в результаті екстремальних ситуацій, таких як війна або кризові ситуації. Він може виникати через рутинну роботу, негативні стосунки, проблеми в особистому житті та інші фактори. Тому важливо слідкувати за своїм психічним станом та не забувати про своє психічне здоров'я навіть в повсякденному житті.

3. У цілому, стрес є невід'ємною частиною життя, але важливо розуміти, що тривалий стрес може мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Тому важливо знати, як знімати стрес та які стратегії можуть бути корисними для підтримки психічного здоров'я. І, якщо виникають серйозні проблеми, слід звернутися за допомогою до фахівців у галузі психотерапії та психіатрії.

Список використаних джерел

1. Burn-out: an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization, 2019. Access mode: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases.

2. I’m So Stressed Out! Fact Sheet. National Institute of Mental Health, 2023. Access Mode: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet.

3. Yaribeygi H., Panahi Y., Sahraei H., Johnston T. P., Sahebkar, A. The impact of stress on body function: A review. EXCLI Journal, 2017, № 16. P. 1057-1072.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

К. Р. Кудріна
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СТРЕСОМ ТА МІЖОСОБИСТІСНИМИ КОНФЛІКТАМИ

Стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини. Він може виникати як внаслідок зовнішніх факторів, так і внаслідок внутрішніх переживань. Стрес може мати негативний вплив на наш організм і здоров'я, а також впливати на наші відносини з іншими людьми.

Проблематика цього питання завжди була актуальною, багато дослідників такі як К. Левін, Дж. Готман та К. Томас займались вивченням зв'язку між стресом та конфліктом, їх взаємовпливом. За останній рік, що в Україні йде повномасштабна війна і стоїть важка соціально-політична ситуація, рівень стресу у більшості людей значно зріс.

Мета доповіді полягає в тому, щоб проаналізувати взаємозв'язок між стресом та міжособистісними конфліктами.

Г. Селье визначив стрес як "відповідь організму на будь-яку зміну в середовищі, яка вимагає адаптації". За його словами, стрес може бути викликаний як фізичними, так і психологічними факторами, наприклад, травмами, конфліктами, недостатнім сном, перевантаженням тощо. Він також вказував, що стрес може бути корисним або шкідливим для організму, залежно від його інтенсивності та тривалості. Корисний стрес, який називається "еустрес", допомагає людині розвиватися та досягати більш високих результатів, наприклад, в спорті або в науці. Шкідливий стрес, який називається "дистрес", може призвести до виникнення різноманітних проблем зі здоров'ям, таких як висока артеріальний тиск, серцеві захворювання, депресія або тривожність [4]. Отже, позитивний стрес може сприяти покращенню енергії та фокусу людини, що може допомогти досягти поставлених цілей. Також, може стимулювати креативність та викликати почуття задоволення. Негативний стрес, з іншого боку, може мати шкідливий вплив на здоров'я та благополуччя людини.

Важливо пам'ятати, що стійкість до стресів і реакції на стрес у кожної людини індивідуальні. Що для однієї людини є стресовою ситуацією, для іншої норма життя. Коли людина переживає стрес, вона може стати більш чутливою до того, що відбувається навколо неї, може стати більш нетерплячою, роздратованою та агресивною. Це може викликати більшу реактивність на подразники, а також спричинювати зниження терпимості до інших людей, і як наслідок призводити до конфліктів. Один з основних механізмів, яким відбувається взаємодія між стресом і конфліктами, полягає в погіршенні сприйняття іншої людини. За стресу наша увага може бути сильно сконцентрована на наших власних проблемах, що знижує нашу здатність розуміти точку зору інших людей. Це може призводити до неправильного тлумачення поведінки інших людей, що створює простір для непорозумінь та конфліктів.

Конфлікт – це процес взаємодії між взаємозалежними людьми, що має за наслідок зіткнення різних інтересів, цінностей, потреб і намірів (М. Дойч, 1973).

Німецький соціолог Г. Зіммель стверджував, що конфлікт – це неминучий елемент життя суспільства і одна з основних форм взаємодії між індивідом та суспільством. Він стверджував, що конфлікт має важливе місце серед соціальних форм спілкування, таких як авторитет, договір, підпорядкованість та співробітництво. Конфлікт не є лише нормою, але й винятково важливою формою життя, яка сприяє соціальній інтеграції та забезпечує вихід ворожості. Так, часті, але невеликі конфлікти ведуть до посилення внутрішньо групової єдності та створення норм, які регулюють взаємовідносини [1]. Проте, конфлікти можуть мати значний негативний вплив на людину як психічно, так і фізично. Перш за все, вони здатні спричинити почуття тривоги, стресу, розчарування та роздратування, що може призвести до зниження настрою, емоційного виснаження та втоми. Конфлікти можуть забезпечити вихід для ворожості та емоційного напруження, але часто вони супроводжуються загрозою для

нашого самопочуття та взаємовідносин з іншими людьми. Неочікувані або непрогнозовані конфлікти здатні створювати нестабільність та небезпечність в житті, що може призводити до виникнення стресу. Окрім того, конфлікти можуть викликати стрес через те, що вони часто змушують нас займатись неприємними або незручними справами, наприклад, доводити свою точку зору, відстоювати свої права або вирішувати складні проблеми. Також важливо зазначити, що стрес та конфлікти можуть мати негативний вплив на фізичне здоров'я людини. Хронічний стрес може призвести до ряду проблем зі здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, депресія та зниження імунітету. Також він сприяє атрофії маси головного мозку та зменшення його маси [3]. Ці структурні зміни призводять до відмінностей у реакції на стрес, когнітивних здібностях і пам’яті. Звичайно, кількість та інтенсивність змін залежать від рівня стресу та його тривалості [2]. Серед інших наслідків лікарі відзначають біль у м'язах та в голові, погіршення сну, підвищений рівень кров'яного тиску та розвиток серцево-судинних захворювань.

Отже, конфлікти між людьми можуть бути одним з основних джерел стресу. На жаль, стрес та конфлікти здатні утворювати замкнуте коло: стрес може призводити до конфліктів, а конфлікти, в свою чергу, можуть збільшувати рівень стресу. Крім того, негативні наслідки конфліктів та стресу можуть впливати на різні аспекти життя людини, такі як особисті стосунки, робота, навчання, здоров'я та загальна якість життя. Тому важливо розуміти взаємозв'язок між цими двома факторами та знати ефективні способи їх управління та запобігання.

Список використаних джерел

Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

Lupien S. J., McEwen B. S., Gunnar M. R., Heim C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 2009, № 10. PP. 434-445.

Sarahian N., Sahraei H., Zardooz H., Alibeik H., Sadeghi B. Effect of memantine administration within the nucleus accumbens on changes in weight and volume of the brain and adrenal gland during chronic stress in female mice. Modares Journal of Medical Sciences: Pathobiology, 2014, № 17. PP. 71-82.

Selye H. Stress and disease. Science, 1955, № 122 (3171). PP. 625-631.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

Н. Ю. Кузьменко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

САМООЦІНКА ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Вивченням проблеми тривожності в підлітковому віці стали займатися відносно недавно – в кінці 20 століття. Шкільна тривожність вважається предметом уваги психологів хоча б тому, що вона призводить до показників низької адаптованості дитини, вносить негативні корективи у всі форми діяльності: на навчання, спілкування з однокласниками, як у школі, так і у вільний час, на фізичне та психічне здоров'я та самооцінка. Крім того, шкільна тривожність має прямий вплив на розвиток і формування самосвідомості школяра. Проблема підліткової тривожності є дуже актуальною і хвилює багатьох школярів, у науковій літературі проведено багато емпіричних і теоретичних досліджень, а феномен тривожності у старшокласників описаний у працях таких авторів, як З. Фройд, Вереніч Н, Качаєва А, Кутішенко В. П. та ін. Проте, разом з тим, проблема зниження високого рівня тривожності у підлітків та зменшення її негативного впливу залишається актуальною і сьогодні. Коли дитина приходить у перший

клас, вона починає пристосовуватися до нового навколишнього середовища, а також до нової діяльності. Це впливає переоцінку його індивідуальності. У підлітковому віці для старшокласників стає значущою думка своїх ровесників. У старшому шкільному віці у підлітків може виникати підвищена тривожність при спілкуванні з однолітками, однокласниками та референтною групою [1].

Термін «тривога» використовується для позначення стійких індивідуальних відмінностей у схильності до переживання цього стану. І тут під тривожністю мається на увазі риса особистості. Тривожність рис, або особистісна тривожність, не проявляється в поведінці. Але його рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та як інтенсивно в індивіда виникає стан тривоги [2].

Існує два основних типи тривоги. Перша – це так звана ситуативна тривожність, тобто викликана якоюсь конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає тривогу. Такий стан може виникнути у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан цілком нормальний, але також відіграє свою позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, який дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають. Невиправданим є більш швидке зниження ситуативної тривожності, коли людина перед серйозними обставинами демонструє безладність і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, недостатньо сформовану самосвідомість.

Інший тип – це так звана особистісна тривожність. Його можна розглядати як особистісну рису, яка проявляється в постійній схильності переживати тривогу в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й у тих, де цього об’єктивно немає. Характеризується станом несвідомого страху, невиразним відчуттям загрози, готовністю сприймати будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Дитина, схильна до такого стану, постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої, їй важко контактувати з навколишнім світом, який він сприймає як страшний і ворожий. Прив'язка в процесі формування характеру до формування заниженої самооцінки і похмурого песимізму [3].

За результатами сучасних досліджень встановлено, що старшокласники з високим рівнем шкільної тривожності, на відміну від старшокласників з низьким рівнем шкільної тривожності, мають постійний стан тривоги щодо можливих невдач у навчанні, а також як фіксація на помилках [4]. Тривожні старшокласники перебільшують невдачі та накопичують негативні емоції, що зумовлює негативне ставлення до навчального процесу. У 76 % тривожних старшокласників не впевнені у своїх знаннях і здібностях. Встановлено, що серед основних факторів почуття тривоги – заліки, реферати, підсумкові заліки, іспити.

Також на підставі проведеного дослідження можна сказати, що про самооцінку школяра, його емоційний настрій, показники його навчальної діяльності, а також рівень тривожності залежать від його авторитету в класі [5]. У 14-16 років для старшокласника важливо, як його сприймають однокласники, чи має він авторитет серед них. У старшокласників з високим рівнем тривожності виявлено сумніви щодо успішності, підвищене почуття сорому та провини, низький соціальний статус у класі.

Самооцінка (самосвідомість) підлітка – це знання про себе, оцінка людиною своїх фізичних якостей, здібностей, моральних якостей і вчинків. У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітка все більше переміщується із зовнішньої сторони особистості на її внутрішню сторону, від більш-менш випадкових рис до характеру в цілому. Це пов'язано з усвідомленням – іноді перебільшеним – самобутності та переходом до духовних, світоглядних вимірів самоповаги. В результаті людина більш рівномірно визначає себе як особистість. Також самооцінка багато в чому визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором її поведінки та діяльності. Хоча, звісно, слід усвідомлювати, що самооцінка – це не щось дане, споконвічно властиве особистості.

Вважається, що у старшокласників з високим рівнем тривожності в порівнянні зі старшокласниками з низьким рівнем тривожності частіше спостерігаються проблеми з увагою, часті, повторювані головні болі, зниження працездатності, часті занепади сил, фізична втома, прискорене серцебиття, пітливість, потрапляння в тривожні ситуації,

порушення сну. Всі ці фактори можуть призвести до зниження успішності навчальної діяльності. Високий рівень тривожності може бути фактором виникнення дратівливості та функціональних розладів невротичного характеру.

Можливо, важливим фактором у формуванні шкільної тривожності є невміння виконувати доручені завдання, дефіцит часу на виконання завдань, внаслідок чого виникає невпевненість у своїх силах [6]. Чим вище тривожність, тим менше учень вірить у свою унікальність. Він не впевнений у собі і уважно сприймає негативні оцінки і події, що з ним відбуваються. Тривожний старшокласник часто рефлексує, вдаючись у самокопання, що призводить до знаходження в собі негативних якостей і рис.

Засновник психоаналізу З. Фройд вважав, що в процесі формування Я-концепції в старшому шкільному віці існує тенденція до орієнтації дівчат на домагання відповідно до культурних норм зовнішнього вигляду і привабливості, а також до побудова міцних міжособистісних стосунків з оточуючими людьми, коли, як і у хлопчиків, є схильність до здібностей, наявність навичок виконувати фізичну роботу, а також наявність умілих рук і наявність авторитету серед однолітків [7].

Отже, можна дійти невтішного висновку, що проблема тривожності та особливостей іміджу старшокласників на сьогодні залишається недостатньо вивченою і водночас має високий рівень актуальності. За допомогою конкретних знань можна вирішувати складні проблеми і конфлікти, які виникають у дітей підліткового віку. У разі виявлення негативних проявів у поведінці підлітка психолог насамперед повинен вивчити його стосунки з найближчими родичами з точки зору самооцінки, оскільки стосунки з нею є відображенням провідної діяльності, а самооцінка – основний особистісний конструкт у цьому віці. Використання знань з даної проблеми сприятиме підвищенню ефективності навчально-виховних процесів, що сприяють становленню повноцінного, здорового, впевненого в собі члена суспільства.

Список використаних джерел

1. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Психолог, 2004, № 23-24. С. 41-42.

2. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. Психолог, 2006, № 13. С. 4-16.

3. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

4. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика Київ: Ельга, 2007. 400 с.

5. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Універсальна книга», 2005. 220 с.

6. Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості молодшого школяра. Початкова школа, 2002, № 10. С. 4-5.

7. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции 16-35. Санкт-Петербург: Алетейя, 2000. 499 с.

Науковий керівник: Єрмолаєва Т. В., старший викладач

В. І. Куліков
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

БАТЬКІВСЬКА РОЛЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ

Коли в вітчизняній та європейській психології заходила розмова про розвиток дитини і згадувалась роль батьків в його вихованні, то насамперед малась на увазі мати. Це

розглядалося часто і розглядається тепер як беззаперечне (навіть той факт, що при розводі батьків дітей в більшості за рішенням суду залишають матерям, веде до того, що мати для дитини вважається більш значущою, ніж батько). Батьківська роль найчастіше залишається за кадром або згадується при аналізі специфіки розвитку дитини в неповній сім'ї (з цього і починається його вивчення) [1]. Так, було показано, що у дитини в неповній сім'ї більше страхів та вищий рівень тривоги [2], часто занижений рівень досягнень, труднощів у встановленні соціальних контактів [1] та, в цілому, більш пригнічене та подавлений емоційний стан. Але аналіз змісту ролі батька виключно на підставі неповних сімей уявляється недостатнім. У цій ситуації на дитину впливають додаткові фактори, такі як зниження соціального та економічного статусу сім'ї, часто напружена емоційна ситуація при розводі та в наступних відносинах між батьками. Змінення у відносинах з тим, що залишився із батьків (це відбувається тому, що матері доводиться брати на себе функції, котрі виконував або міг виконувати батько, що впливає на емоційний стан) та ін. Взагалі, серед багатьох проблем неповної сім'ї гостро встає проблема її функціювання як інституту виховання та соціалізації дітей.

У даний час необхідне більш детальний та змістовний аналіз батьківської ролі, насамперед у повних сім'ях, що дозволяє поділити функції батька та матері у вихованні дитини. При цьому пріоритет біологічних факторів у визначенні змісту батьківських ролей втрачає свою популярність. Те, що мати виношує, народжує та частіше всього забезпечує первинний догляд за дитиною, не робить її незамінною та єдиною-необхідною для нього дорослому. Для повноцінного психологічного розвитку дитині потрібно не тільки фізичне благополуччя, але і підтримка, любов та турбота, яка не може бути суто на біологічних факторах. Важливі соціальні фактори, які в теперішньому часі знаходяться під пильною увагою дослідників. У зв'язку з цим роль батька для дитини стає значущою, як і роль матері.

Стосовно норм та визначень батьківської ролі до тепер виділені більш блідо, ніж функції ролі матері. Існуючі функції при найближчому розгляді надзвичайно схожі на зміст традиційної ролі батька в патріархальній сім'ї: батько – це годувальник (але в теперішній час зарплатня чоловіка та жінки урівняється, а кількість працюючих жінок невпинно зростає), наставник в праці (але далеко не всі діти можуть спостерігати батька на його робочому місці, а виконання багатьох домашніх справ «лягло на плечі» різноманітних організацій, так як батьки зайняті на роботі та часто не в змозі приділяти цьому увагу самі),та наприкінці, «символ влади» (але дослідження, як у нас так у відмінній за культурними звичаями Японії, показують одну й ту саму тенденцію: батько є саме «символом», при цьому реальна роль дисциплінуючого належить матері, хоча очікується виконання цієї функції до сих пір саме від батька) [2]. Таким чином, уява про зміст батьківської ролі безнадійно застаріло, але при цьому образ сучасного батька залишається вкрай невизначеним та суперечним.

Було проведено опитування дослідників на такі запитання:

Як можна визначити «традиційну батьківську роль» з точки зору загальноприйнятих стереотипів, чим вона відрізняється від ролі матері, та чи відбуваються зміни в сучасній масовій свідомості, стосовно норм та функцій традиційної батьківської ролі.

Яка специфіка батьківської ролі в залежності від полозрісних особливостей дитини?

Яким повинно бути розподілення батьківських функцій в сім'ї?

В результатах опитування була виокремлена роль батька «перш за все з точки зору зрощування мужності», від нього очікується, що він буде задавати «деяку чоловічу модель поведінки», модель поведінки сильної людини, здобувача та захисника, який регулює, організовує життя сім'ї та слідкує за виконанням тих норм, які прийнятні в цій сім'ї. Адміністративна, регулююча функція найбільш поширена та закріплена в соціальних стереотипах. Такі якості, як строгість, високий та беззаперечний авторитет, забезпечення насамперед «зовнішніх по відношенню до дитини функцій», слабо віднесених до самого процеса виховання, є для багатьох татусів своєрідним еталоном поведінки, але при такому образі всі інші (емоційне, особистісне спілкування, взаємодія з дитиною) «не зараховується». В результаті відбувається, що батько, обмежений можливістю безпосередньо приймати участь в процесі виховання дитини завдяки професійній зайнятості та різних емоційних бар'єрів,

здатен лише «вносити свій вклад в формування майбутнього своєї дитини», насущним же зайнята, як правило, мати. Але при цьому більшість мам самі спів діють тенденції відсторонення батька від процеса виховання дитини за різними причинами. Одна з найпоширеніших це впевненість матері в тому, що батько не вміє спілкуватись з дитиною, та спілкування з ним може в деяких випадках нашкодити дитині(при невірній поведінці батька). Найчастіше така позиція жінки не промовляється. Ще одна причина відмічається звичка матері-домогосподарки займатися виключно вихованням дитини, що надає їй вважати його «своїм», єдиним сенсом свого життя і спів діє укріпленню позиції матері стосовно одностайної взаємодії з дитиною, що тільки вона і ніхто крім неї (навіть батько) не зможе адекватно і грамотне з нею спілкуватись.

Поведінка батьків дуже відрізняється в різних сім'ях. В одних батько активно спів діє в житті своїх дітей, в інших, як визначалось, виконують більш зовнішні та відсторонені від самого процеса виховання, але при цьому, усвідомлюють, що дитині потрібен тісний контакт при відсутності реалізувати це із-за зайнятості на роботі та сильної втоми, в інших же (таких сімей не вдосталь, але все ж таки більшість, з жалем констатують експерти) батьки вважають цю ситуацію досить звичайною і перекладають всі обов'язки по вихованню дитини на плечі частіше всього непрацюючих(в даній вибірці) матерів.

Але в останні роки, за думкою одного з експертів, намітилась тенденція більш активної участі мам в соціальному житті, вони все частіше і частіше стають займатися трудовою діяльністю, що призводить до того: функції безпосереднього виховання дитини перекладається на плечі бабусь, вихователів, нянь та гувернанток. При цьому мати починає, як і батько, виконувати, в основному, зовнішні по відношенню до дитини функції.

Безспірний факт, що батько грає дуже важливу роль у вихованні дитини. Особливо це стосується розвитку хлопчикі старшого дошкільного віку [1; 2; 4]: ситуація відсутності батька (неповна сім'я) особливо негативно впливає на них [3]. Дослідники спілкувались і з дітьми і з їх батьками, запитуючи дітей, якими вони бачать батьків, яке вони бачать спілкування з ними.

Експерти виділили подвійну роль батька у вихованні дитини: по-перше, дитина насамперед потребує безпосереднього спілкування з батьком, сумісного життя батька з дитиною, сумісної діяльності самої по собі (нажаль, ми повинні виділяти це особисто, бо навіть знаходження часу для спілкування з дитиною для багатьох батьків виявилось проблемою, підчас навіть невирішальна), а по-друге, дитині необхідна трансляція чоловічого образа, чоловічого способу життя і поведінки.

Тому в наш час визріла необхідність в виправлені де-яких стереотипів та моделей поведінки стосовно взаємодії батька з дитиною. Вивчення теперішньої системи норм та сприйняття батьківської фігури, як самим батьком, так і його дитиною, дає можливість для більш глибокого аналізу цієї теми, що може призвести до бажаного перегляду моделей та норм.

Список використаних джерел

1. Соціальний супровід сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. За ред. Д. Звєрєвої. Київ: Науковий світ, 2008. 293 с.

2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї. Київ: МАУП, 2001. 96 с.

3. Основи батьківської компетентності: навч. посіб. Укладачі: Т. Г. Веретенко, І. Д. Звєрєва, Н. Ю. Шевченко; за заг. ред. І. Д. Звєревої. Київ: Наук. світ, 2006. 156 с.

4. Андреева Т. В. Психология современной семьи: монография. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 436 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

А. Р. Куніцина
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СУЧАСНА УКРАЇНСЬКА СІМ'Я: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТА ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ

Сім'я є одним з вирішальних чинників становлення та розвитку особистості. Сім'я – це мала соціальна група, що має історично означену організацію, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення. Сім'я – це природна група, в якій з часом виникають стереотипи поведінки. Ці стереотипи створюють структуру сім'ї, яка визначає функціонування її членів, окреслюючи діапазон можливих варіантів їхньої поведінки та спрощуючи взаємодію між ними. Важливими характеристиками сім'ї є її функції, структура та динаміка. Життєдіяльність сім'ї безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів, які й зумовлюють різні функції сім'ї.

Важливою проблемою сім'ї є її матеріальне забезпечення – загальний рівень життя, в який входить і рівень заробітної плати, і забезпеченість товарами широкого вжитку, благоустрій побуту, організація вільного часу тощо. Зрозуміло, що проблема матеріальної забезпеченості сім'ї не єдина для нормального її функціонування, але це той фундамент, який дає змогу кожній сім'ї [1].

Кризові явища у життєдіяльності сучасної сім'ї різні. Вони торкаються, найперше, її економічних та демографічних основ. Житлова залежність і ведення спільного з батьками господарства стримує процес дорослішання, набуття навичок самостійного життя, формування відповідальності за родину, вміння покладатися на власні сили у вирішенні складних проблем. На даний час в українському суспільстві молоді люди почали відкладати народження дітей. Аналіз сучасної демографічної ситуації, а також її динаміка за останні роки показує, що Україна поряд із соціально-економічними проблемами опинилась віч-на-віч із серйозною демографічною кризою. Традиційно жінка народжувала дітей, займалась домашнім господарством, чоловік – забезпечував економічну стабільність, соціальну безпеку сім'ї, здійснював керівну роль [2].

Сучасна ж сім'я заснована на рольовому партнерстві, що потребує економічного внеску в бюджет сім'ї як чоловіка, так і дружини, спільної участі у вихованні дітей, спільної відповідальності. Деформація функцій сім'ї, яка послідовно здійснювалась в останні десятиріччя шляхом формування соціальних та культурних реформ, призвела до порушення в цілому зв'язків між ними. Особливо це позначилось на виховній функції, виявившись у відчуженні батьків і дітей, національному нігілізмі та духовному зубожінні молоді.

Однією з найбільших проблем сучасної молодої родини в Україні є її економічна нестабільність, соціальна малозахищеність та підвищена психологічна вразливість. У свою чергу це породжує її дезорганізацію, внутрішні деструктивні процеси, конфлікти і, зрештою, веде до розпаду. Внаслідок цього – страждання, нервові захворювання, асоціальна поведінка, стреси, безпритульність дітей, безвідповідальність, байдужість, аморальність і у свою чергу жорстокість батьків [1].

Ще важлива проблема – сучасна сім'я повинна не тільки зберегти, а й відновити свій статус головної ланки у вихованні дитини: забезпечити їй належні матеріальні та педагогічні умови для фізичного, морального й духовного розвитку. Разом із тим, молода сім'я потребує як матеріальної, так і педагогічної та культурологічної допомоги. У зв'язку з цим стає зрозумілою необхідність організації підготовки молоді до подружнього життя, яку потрібно розглядати як складову частину роботи щодо зміцнення сім'ї та піднесення її соціальної активності.

Сучасна сім'я стикається з різними психологічними проблемами, серед яких:

Брак спілкування: спілкування має вирішальне значення в будь-яких стосунках, але сучасні сім’ї часто стикаються з цим через напружений графік, технічні проблеми та інші фактори. Погане спілкування може призвести до непорозумінь, конфліктів і образ. У сім'ї, де кожен член має різні потреби та очікування, можуть виникати конфлікти через нездатність висловити свої почуття та думки або через непорозуміння. Невміння ефективно спілкуватися може призвести до наростання негативних емоцій, конфліктів та взаємних образ. Більше того, проблеми з комунікацією можуть призвести до відчуття відділення та відчуження між членами сім'ї, що може загрожувати їхньому благополуччю та здоров'ю.

Баланс між роботою та особистим життям: збалансувати роботу та сім’ю може бути складно, особливо через потребу досягти успіху в обох сферах. Це може призвести до стресу, виснаження та напружених стосунків із партнерами та дітьми.

Проблеми виховання дітей. Виховання дітей у сучасному світі може бути складним, і багато батьків стикаються з такими проблемами, як баланс між дисципліною та вихованням, керування часом перед екраном і боротьба з соціальним тиском. Ці проблеми можуть призвести до стресу, тривоги та почуття провини у батьків.

Фінансовий стрес: сучасна сім’я може зіткнутися з такими фінансовими проблемами, як втрата роботи, висока вартість життя та борги. Фінансовий стрес може призвести до напруги та конфлікту в сім’ї, а також негативно вплинути на психічне здоров’я.

Проблеми психічного здоров’я: багато членів сучасної сім’ї можуть мати проблеми з психічним здоров’ям, такі як тривога, депресія та зловживання психоактивними речовинами. Ці проблеми можуть погіршити стосунки та вплинути на загальний добробут сім’ї. Інша проблема, з якою зіткнулися багато сучасних сімей, – це проблема розлучень та розривів. Розлучення можуть бути викликані різними причинами, включаючи конфлікти, неврівноваженість в розподілі відповідальності та фінансові труднощі. Розриви в сім'ї можуть призвести до психологічної травми, особливо для дітей, які можуть відчувати відчуження, відмову та втрату безпеки та стабільності.

Сучасна сім'я зіткнулася з багатьма психологічними проблемами, які пов'язані зі зміною соціального, економічного та культурного середовища. На сьогоднішній день однією з найбільш актуальних проблем є психологічний дисбаланс в родині через нерівноправність між чоловіками та жінками. Одна з головних проблем пов'язаних з гендерними відмінностями в сім'ї - це нерівноправність та дискримінація. Жінки, часто стикаються зі стереотипами та обмеженнями в їхніх можливостях та правах. Це може призвести до почуття неповноцінності та незадоволеності, а також до конфліктів в сім'ї. Чоловіки, у свою чергу, можуть відчувати тиск суспільства щодо їхніх ролей у сім'ї та взаємин з дітьми. Гендерні відмінності можуть створювати психологічні проблеми в сім'ї [3]. Нижче перераховано деякі з них:

Розбіжності в ролях.

У сім'ї часто існують стереотипні ролі для чоловіків та жінок, наприклад, жінка повинна займатися дому, а чоловік – заробляти гроші. Ці очікування можуть призводити до розбіжностей у ролях та конфліктів між членами сім'ї. Стереотипні гендерні ролі можуть породжувати конфлікти в сучасній сім’ї. Наприклад, якщо чоловік повинен бути годувальником, а жінка повинна піклуватися про домашнє господарство та дітей, ці ролі можуть призвести до конфліктів і непорозумінь між партнерами.

Нерівність у розподілі обов'язків.

Часто жінки приймають на себе більше обов'язків в домашньому господарстві та догляді за дітьми, ніж чоловіки. Це може призводити до втоми, стресу та незадоволення для жінок. від жінок часто очікують, що вони виконуватимуть більше домашніх обов’язків, ніж від чоловіків. Це може призвести до почуття образи, незадоволення та стресу у жінок, які можуть відчувати, що несуть несправедливий тягар.

Стереотипи про поведінку.

Жінки часто стикаються з очікуваннями щодо їхньої поведінки в сім'ї та у суспільстві, такі як відповідальність за догляд за дітьми, повинні бути більш емоційними та чутливими. Ці стереотипи можуть призводити до тиску та стресу для жінок. Ґендерні стереотипи можуть тиснути як на чоловіків, так і на жінок, щоб вони відповідали певним очікуванням.

Наприклад, від чоловіків часто очікують жорсткості, наполегливості та неемоційності, тоді як від жінок очікують турботливості, чуйності та емоційності. Ці стереотипи можуть призвести до почуття неадекватності та незахищеності.

Домашнє насильство

Гендерні відмінності іноді можуть призвести до домашнього насильства в сучасній сім'ї. Жінки частіше стають жертвами домашнього насильства, яке може призвести до фізичних і психологічних травм. Чоловіки також можуть зазнавати домашнього насильства, але це рідше.

Відсутність спілкування

Чоловіки та жінки можуть спілкуватися по-різному, що може призвести до непорозумінь і конфліктів. Чоловіки можуть бути більш прямими та напористими у своєму стилі спілкування, тоді як жінки можуть бути більш непрямими та дипломатичними. Ці розбіжності можуть призвести до непорозумінь і конфліктів, особливо коли партнери не можуть ефективно спілкуватися.

Для сучасних сімей важливо усвідомлювати ці виклики та шукати підтримки, коли це необхідно. Це може включати терапію, консультування, групи підтримки та інші ресурси. Відкрите спілкування, співчуття та готовність працювати над проблемами разом також можуть допомогти сім'ям подолати ці психологічні проблеми та побудувати міцніші стосунки. Терапія є важливим інструментом для допомоги сучасним сім'ям вирішувати різноманітні проблеми та вдосконалювати взаємини між партнерами, батьками та дітьми. Вона покращує комунікацію, а це один з найважливіших елементів здорових взаємин в сім'ї. Терапія допомагає сім'ям вдосконалювати навички комунікації та знаходити способи вирішення конфліктів. Терапія може допомогти сім'ям зрозуміти погляди та потреби одне одного. Це може допомогти зменшити конфлікти, збільшити емпатію та покращити взаємини в сім'ї. Сім'ї можуть зіткнутися зі складними життєвими ситуаціями, такими як розлучення, втрата близької людини або хвороба. Терапія може допомогти сім'ям знайти способи підтримки один одного та подолання емоційної болі.

У цілому, терапія є важливим інструментом для допомоги сучасним сім'ям з розвитку здорових взаємин та вирішення проблем, які можуть виникати.

Список використаних джерел

1. Лукіянчук А. А. Психологічні проблеми сучасної сім'ї як результат зміни суспільних та сімейних цінностей. Спосіб доступу: https://vseosvita.ua/library/embed/01008ry2-1df6.docx.html.

2. Медюх С.О. Проблеми сучасної сім'ї в Україні. Спосіб доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/25247/2/MSNK_2018v2_Mediukh_S-Problems_of_the_modern_135-136.pdf.

3. Тарасюк Т. В. Сучасна українська сім'я: гендерні проблеми та шляхи їх подолання. Спосіб доступу: https://naurok.com.ua/suchasna-ukra-nska-sim-ya-genderni-problemi-ta-shlyahi-h-podolannya-77960.html.

Науковий керівник: Крупеніна Н. А., канд. пед. наук, доцент

О. В. Лозова
завідувач сектору науково-методичного забезпечення STEM-освіти
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»,
здобувач Ph. D. з психології кафедри психології управління
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,
м. Київ

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ РОЗВИТКУ STEM-ОСВІТИ

Модернізація освітньої галузі на усіх її складниках передбачає впровадження наукоємних, цифрових та інноваційних технологій навчання. Нині інноваційним освітнім напрямом, що поєднує науку, технології, інженерію та математику, є STEM-освіта.

Педагогічна новація STEM базується на певних психолого-педагогічних підходах та принципах: оновлення змісту освіти з урахуванням досягнень науки, розвитку технологій та вимог ринку праці; інтегративному підході, в якому істотну роль відіграє математика; наступності, що передбачає формування необхідних компетентностей на всіх складниках та рівнях освіти; патріотизмі і громадянській спрямованості; продуктивній мотивації здобувачів освіти до провадження науково-дослідницької та проєктної діяльності, винахідництва; спонуканні до формування та розвитку «гнучких навичок» у здобувачів освіти (навичок презентації, роботи в групі, комунікації); використанні технологій розвивального та проблемного навчання; особистісному підході, спрямованому на врахування вікових, індивідуальних особливостей здобувачів освіти, їх інтересів та здібностей, особливих освітніх потреб тощо.

Водночас, важливою умовою розвитку STEM-освіти є ефективна професійна діяльність вчителя та його особистісна готовність до упровадження цієї педагогічної новації. Діяльність вчителя в умовах STEM-освіти направлена на формування і розвиток дослідницьких та винахідницьких компетентностей здобувачів освіти і вимагає активного використання новітніх педагогічних підходів до викладання та оцінювання, практики міжпредметного навчання, упровадження інноваційних форм та методів навчання. Успішність такої роботи передбачає усвідомлення практичної значущості STEM-освіти і ґрунтується на особистісній спрямованості, готовності до інноваційної діяльності.

Відомо, що носіями будь-яких педагогічних інновацій виступають творчі й конкурентоздатні особистості, які здатні до: рефлексії, що характеризує здібності особистості до самопізнання, самовизначення і осмислення свого духовного світу, власних дій і станів, ролі та місця у професійній діяльності; саморозвитку, як творчого ставлення індивіда до себе, створення самого себе у процесі активного впливу на зовнішній і внутрішній світ з метою їх перетворення; самоактуалізації, як фактору безперервного прагнення людини до повнішого виявлення і розвитку особистісних можливостей; професійного самовдосконалення, що здійснюється у двох взаємопов'язаних (разом з цим відносно самостійних процесах) формах: самовиховання і самоосвіта, взаємодоповнюючих один одного, який впливає на характер роботи людини над собою [3, с. 174].

Готовність вчителів до інноваційної педагогічної діяльності трактується як особливий особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості і рефлексії [1, с. 277].

Готовність може включати компоненти, такі як: мотиваційний (відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку); орієнтаційний (знання й уявлення про особливості та умови діяльності, її вимоги до особистості); операційний (володіння способами та прийомами діяльності, необхідними ключовими компетентностями); вольовий (самоконтроль, вміння управляти діями); оцінний (самооцінка своєї підготовленості і відповідність процесу розв'язання завдань оптимальним зразком) [2, с. 92].

Особистісна готовність до професійної діяльності має на меті сформованість професійно-важливих якостей особистості, які забезпечують можливість ефективно здійснювати професійну діяльність. Отже, особистісна готовність вчителя до впровадження ідей STEM-освіти ґрунтується не лише на знаннях, уміннях, навичках, здібностях, професійному досвіді і працездатності, а й на особистих якостях, що визначають готовність особистості успішно провадити професійну діяльність. Разом з тим, у процесі STEM-діяльності вчителя важливу роль відіграє особистісне свідоме ставлення до сприйняття нового, прагнення до самовдосконалення і самоосвіти, розширення власних професійних можливостей та формування творчої індивідуальності.

Список використаних джерел

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.

2. Життєва компетентність особистості: Науково-методичний посібник. За ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ: Богдана, 2003. 520 с.

3. Чудакова В. П. Психологічна готовність до інноваційної діяльності як чинник формування конкурентоздатності особистості в умовах швидкозмінного середовища. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи, 2014. С. 167-178.

М. Я. Лопацька
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТИЛІВ ВИХОВАННЯ В ОСІБ ІЗ БАГАТОДІТНИХ І НЕБАГАТОДІТНИХ СІМЕЙ

Тема самооцінки та стилів виховання окремо знаходились та продовжують перебувати в полі зору багатьох дослідників. Цей факт не викликає питань з огляду на те, які місця посідають у житті самоставлення та взаємини батьків і дітей. Самооцінка є однією з важливих складових самосвідомості, а також пов'язана з важливою потребою людини – в самоствердженні, із бажанням знайти своє місце в житті. Сім'я ж у ідеалі є найважливішою ланкою соціалізації, а стиль поведінки батьків відіграє важливу роль у тому, як сформується у дитини «Образ-Я». Однак, вичерпних досліджень, що вивчали би прямий, а не опосередкований зв'язок цих складових нашого життя, мало. Ба більше, вивчення саме багатодітних сімей у цьому контексті – явище рідкісне. Тому актуальність нашого дослідження зумовлена недостатністю вивчення взаємозв'язку самооцінки та стилю виховання, особливо в порівнянні між собою багатодітних і небагатодітних сімей.

Теоретичний огляд понять «самооцінка», «стилі виховання» та ознайомлення із суміжними дослідженнями дозволили узагальнити, що роль сім'ї у становленні самооцінки – здатності оцінювати себе та свої можливості, описувалася широким колом авторів (В. Джеймс, А. Адлер, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Роджерс, О. Гуменюк, Г. Дьяконова, Л. Михайлюк, О. Паркулаб, М. Заміщак, М. Пирлик, М. Церковна, Н. Барінова, Н. Білоусова, О. Кривоногова, О. Столярчук, С. Пащенко та ін.). Закладення її відбувається ще в дитинстві та залежить від оцінки з боку значущих дорослих, якими і виступають батьки. Р. Бернс також писав, що самооцінка особистості непостійна та завжди складається з оцінок оточуючих, тобто й після дитинства сім'я має вплив на те, як ми себе оцінюємо, хоча не завжди в такій самій мірі (цілком можливо, що родина з часом припиняє бути для когось референтною групою). Тож, далі ми розглянули, які саме установки батьків у ставленні до дитини, оцінки її можливостей, особливості сприйняття її особистості та способи впливу на неї, що в сукупності і є стилем виховання, класифікували різні дослідники (І. Кон, В. Дружинін,

Е. Ейдеміллер, К. Леонгард, А. Лічко, Г. Бевз, В. Семиченко, Л. Орбан-Лембрик, Г. Федоришин, С. Литвин-Кіндратюк, Т. Титаренко, В. Юстицький та ін.). Після цього ми проаналізували результати емпіричних досліджень, що були присвячені впливу стилю виховання на самооцінку. Це показало, що визнання дитини суб'єктом, а не об'єктом і постановка батьків як суб'єктів, що готові до взаємних поваги та допомоги, сприяє формуванню адекватної самооцінки.

Розглянуті дослідження стосувалися дітей і підлітків, проте метою нашого дослідження є вивчення зв'язку стилів виховання та самооцінки у дорослих осіб, а також перевірка, чи залежать ці характеристики від кількості дітей у сім'ї.

Окрім теоретичного аналізу та синтезу до методів нашого дослідження належали наступні:

Методика діагностування самооцінки (С. А. Будасі).

Семантичний диференціал (у модифікації Д. Фельдес).

Методика «Розпізнавання типів виховання за малюнками» (А. І. Баркан).

Методи статистичної обробки в програмі SPSS (критерій U Манні-Уітні, кореляція Спірмена).

Вибірка досліджуваних складалася з 2-х груп: I група – 26 холостих осіб із багатодітних сімей (18 жінок і 8 чоловіків), середній вік – 19 років. Мінімальна кількість дітей в сім'ї – 3, максимальна – 8. II група – 24 холості особи із небагатодітних сімей (20 жінок і 4 чоловіки), середній вік – 19 років. Єдині діти в сім'ї – 12, двоє дітей в сім'ї – 12.

Аби вирішити першу поставлену задачу – виявити особливості та відмінності між самооцінками осіб із багатодітних і небагатодітних сімей, ми порахували середні значення показників r (за методикою С. А. Будассі), активності (А), валентності (В), потентності (П) та коефіцієнт гармонійності самооцінки (К) і середні відхилення цих показників у кожній із 2 груп. Загальний коефіцієнт самооцінки в осіб із небагатодітних сімей (M = 0,51; SD = 0,337) дещо вищий, проте показники обох груп (показник осіб із багатодітних сімей: M = 0,472; SD = 0,272) знаходяться в межах адекватної, з тенденцією до завищення, самооцінки. Показник активності в осіб із небагатодітних теж ненабагато вищий (M = 5, 208; SD = 5, 733 – особи з небагатодітних сімей; M = 3,23; SD = 7,284 – з багатодітних), як і валентності (M = 11,291; SD = 4,069 – особи з небагатодітних сімей; M = 9,115; SD = 4,393 – з багатодітних). Тобто, динамічні характеристики власної поведінки особи з небагатодітних сімей оцінюють трохи більш позитивно, ніж особи з багатодітних сімей, що також стосується й емоційно-оцінкового ставлення до себе. Однак, показник потентності вищий у тих, хто зростав у багатодітній сім'ї (M = 6,076; SD = 6,118 – особи з багатодітних сімей; M = 4,75, SD = 6,215 – з небагатодітних). Це означає, що ті, хто з дитинства мали декількох конкурентів за увагу батьків, у дорослому віці більш задоволені своїм місцем у суспільстві. Найбільша відмінність у значеннях гармонійності – тут теж показник вищий у осіб із небагатодітних сімей (M = 9,416; SD = 7, 353 – особи з небагатодітних сімей; M = 6,615; SD = 9,304 – з багатодітних), що вказує на те, що узгодженість вище зазначених факторів самооцінки у них вища.

Наступна задача стосувалася виявлення відмінностей у стилях виховання багатодітних і небагатодітних сімей. У таблиці 1 подано середні показники у відсотках за вираженістю в групах тих чи інших стилів виховання, позначено їх ранги. Для цього ми аналізували малюнки досліджуваних [1-2].

Згідно з отриманими результатами, найбільш поширеними стилями виховання в багатодітних сім'ях є виховання за типами «Єжові рукавиці», «Суперечливе виховання» та «Гіперопіка». У небагатодітних сім'ях «Кумир сім'ї», «Гіперопіка» та «Суперечливе виховання». При цьому, у випадках "Кумир сім'ї" та "Гіперопіка" вона значущі.

Тож, у сім'ях, де 3 і більше дитини, найрозповсюдженішим способом виховання є аналог авторитарного, бо для підтримання дисципліни та порядку це видається найкращим варіантом у очах багатодітних батьків. Дещо неочевидним є друге місце за поширеністю «Гіперопіки» в цих сім'ях. Можливо, такі результати зумовлені тим, що особи з таких сімей більш чутливі

навіть до найменших проявів уваги, тому об'єктивно, її може бути не з надлишком, однак, суб'єктивно це переживатиметься саме так. Місце «Суперечливого виховання» у трійці лідерів, зокрема в цих сім'ях може бути зумовлено тим, що батьки притримуються різних стилів виховання з причини різної кількості часу, що вони приділяють дітям. Більше часу вдома проводить мати, можна припустити, що вона весь час приділяє їм, і може бути чуворішою за батька, який, з огляду на велику кількість дітей, велику кількість часу проводить на роботі.

Таблиця 1.

Значення у відсотках, % вираженості стилів виховання
у осіб із багатодітних і небагатодітних сімей

Стилі виховання	Багатодітні		Небагатодітні	
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Кумир сім'ї**	**5**. 17,96	22,142	**1.** 35,83	20,198
Гіперопіка	**3.** 19,17	16,547	**2.** 26,67	22,831
Гіпоопіка**	**4**. 18,46	15,412	**7.** 7,08	9,546
Безпритульність	0	0	0	0
Попелюшка	**7.** 10,04	19,495	**8**. 5,94	14,234
Єжові рукавиці	**1.**30,27	25,979	**4.** 17,13	20,357
Підвищена моральна відповідальність	**6**. 10,19	14,832	**5.** 13,79	19,377
У культі хвороби	**8**. 8,38	18,506	**6**. 8,29	13,789
Кронпринц	**9**. 7,69	2,75	**10.** 2,75	9,317
Суперечливе виховання	**2.** 19,23	23,778	**3.** 18,75	24,727
Зміна стилів виховання	0	0	**9.** 4,17	20,412

Примітка: *при $p<0,05$; ** при $p<0,01$.

У випадку небагатодітних сімей на першому місці знаходиться стиль «Кумир сім'ї», що означає звернення великої уваги батьків навіть на найменші успіхи своєї дитини, що з урахуванням відносно малої кількості дітей у сім'ї цілком логічно. Також «Гіперопіка» є очікуваною, а от «Суперечливе виховання» може бути одним із найрозповсюджених стилів із різних причин, одна з яких – неузгодженість між батьками стосовно виховання єдиної дитини (якщо ми говоримо саме про тих, хто в сім'ї один), але, це – лише гіпотеза, що потребує детальнішого вивчення. Тож, можна припустити, що домінування стилів виховання «Єжові рукавиці» та «Кумир сім'ї» залежать від кількості дітей у сім'ї.

Ознайомившись із результатами дослідження рівня самооцінки у групах і вираженості стилів виховання у групах, перейдемо до результатів вивчення взаємозв'язку цих характеристик.

У групі осіб із багатодітних сімей було виявлено закономірності, про які буде зазначено нижче.

Виявлено зворотній зв'язок між коефіцієнтом гармонійності самооцінки (К) і стилем виховання «Кумир сім'ї» (-0,616, $p<0,01$). Тобто, чим виразніше проявлятиметься згаданий стиль, тим самооцінка особи із багатодітної родини буде більш гармонійною.

Зв'язок між показником валентності самооцінки (В) і стилем виховання «Кумир сім'ї» теж зворотній (-0,432, $p<0,05$). Але в цьому випадку, чим більше виражений згаданий стиль виховання, тим емоційно-оцінкове ставлення до себе буде нижче. Причина такої закономірності може критися в почутті провини – батьки можуть захоплюватися тим, якою визначною людиною росте їх дитина, але остання може відчувати, що така оцінка не є заслуженою, тим більше, коли, окрім неї, в сім'ї є ще

скільки дітей, а виділяють саме її. В такому разі гармонійність самооцінки може досягатися за рахунок високих показників амбівалентності (А) чи потентності (П).

Також виділено зворотній зв'язок між показником валентності самооцінки (В) і стилем «Суперечливе виховання» (-0,450, p<0,05). Ця закономірність можлива з причини, що батьки бачать, а тому й виховують свою дитину по-різному, тому та, через відсутність єдиного погляду на неї, не знає, як самій себе оцінювати. Цікаво, що такий зв'язок спостерігається лише у випадках осіб із багатодітних сімей.

Тобто, на загальний рівень самооцінки (r) стилі виховання в багатодітних родинах не впливають, проте деякі з них мають вплив на емоційно-оцінкове ставлення до себе (В) та гармонійність самооцінки (К).

Щодо результатів осіб із небагодітних сімей, виявлено зв'язок між показником активності (А) самооцінки та стилем виховання «Кумир сім'ї» (0, 432, p<0,05). Тобто загалом свою поведінку, ініціативність і енергійність «кумири сім'ї» з небагатодітних сімей оцінюють тим вище, чим більш вираженим є цей стиль виховання. Захоплення їх навіть найменшими здобутнками додає їм впевненості на поведінковому рівні.

Зворотній зв'язок виявлено між показником валентності (В) і стилем виховання «Єжові рукавиці» (-0,437, p<0,05). Це може бути зумовлено тим, що на відміну від багатодітних сімей, де особи, в силу їх віку, вже розуміють, що причина такого виховання з боку батьків, скоріше за все, зумовлюється великою кількістю дітей і необхідністю дисципліни, люди з небагатодітних сімей можуть брати на свій особистий рахунок необхідність такого суворого виховання. Тому чим більш вираженим є цей стиль батьківства, тим нижче емоційно-оцінкове самоставлення матиме особа в небагатодітній сім'ї.

Також виявлено зв'язок між показником потентності (П) самооцінки та стилем виховання за типом «Кронпринц» (0,437, p<0,05). Тобто особи, що з дитинства могли звикнути до володіння так званими «предметами розкоші» (дорогий телефон, машина тощо), на які дуже звертається увага в сучасному суспільстві, оцінюють своє місце з-поміж інших людей вище.

Останній виявлений зв'язок є зворотнім і стосується показника гармонійності самооцінки (К) і стилю виховання «Єжові рукавиці» (-,0565, p<0,01). Тобто дотримання батьками небагатодітних сімей такого стилю виховання призводить узгодженості факторів самооцінки між собою (скоріше за все, це теж спричинене високими показниками за іншими складовими самооцінки).

Тобто, у випадку небагатодітних сімей знову не виявлено зв'язку між загальним рівнем самооцінки (r) та стилями виховання. Але стиль виховання «Єжові рукавиці», «Кронпринц» і «Кумир сім'ї» мають вплив на валентність (В), потентність (П) і активність (А) самооцінки відповідно, а перший також впливає на її гармонійність.

Отже, в результаті емпіричного дослідження виявлено особливості та відмінності самооцінки в групах осіб із багатодітних і небагатодітних сімей: загальний середній рівень самооцінки учасників із обох груп знаходиться у межах адекватної із тенденцією до завищення, середній рівень самооцінки осіб із небагатодітних сімей дещо вищий. Оцінка власних динамічних характеристик поведінки в групі небагатодітних сімей вища, так само як емоційно-оцінкове самоставлення та узгодженість показників самооцінки між собою. Своє ж місце в суспільстві особи із багатодітних сімей оцінюють вище.

Вивчення найбільш притаманних стилів виховання для кожної групи показало, що у сім'ях, де 3 і більше дитини, найпопулярнішим способом батьківства є виховання за типом «Єжові рукавиці», в сім'ях, де 1 чи 2 дитини – «Кумир сім'ї». Але в обох групах у трійці лідерів знаходяться стилі «Гіперопіка» та «Суперечливе виховання», хоча перебувають не на однакових місцях. Тож, можна припустити, що домінування стилів виховання «Єжові рукавиці» та «Кумир сім'ї» залежать від кількості дітей у сім'ї.

Дослідження характеру взаємозв'язку самооцінки та стилів виховання показало, що в багатодітних сім'ях є зв'язок між стилем виховання «Кумир сім'ї» та показниками валентності (В) та гармонійності (К) самооцінки – стиль сприяє меншим показникам загальної задоволеності собою та більшим показникам узгодженості характеристик самооцінки; також стиль «Суперечливе виховання» негативно впливає на емоційно-оцінкове самоставлення.

У небагатодітних сім'ях стиль «Кумир сім'ї» теж має вплив на один із показників самооцінки, а саме – на активність (А) – оцінку динамічних характеристик поведінки, але тут чим більше вираженим є стиль, тим більшим буде і показник. Стиль «Єжові рукавиці» завдає негативного впливу на показники валентності (В) і позитивного на показник гармонійності (К) самооцінки. Виховання за типом «Кронпринц» сприяє більш високому оцінюванню власного місця серед інших людей (П).

Список використаних джерел

1. Гімаєва Ю. А. Проективні малюнкові методи психодіагностики емоційних і особистісних особливостей дітей. Методичні рекомендації для студентів-психологів. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2009. с. 12-17.

2. Фельдес Д. Структура взаимоотношений в психиатрическом отделении. Клинические и организационные основы реабилитации психически больных. Москва: Медицина, 1980. С. 274-298.

Науковий керівник: Маєвська Н. А., канд. психол. наук, доцент

С. В. Мала
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА ЗАПИТУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МАМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ

На сьогодні існує доволі мало досліджень, що окреслюють особливості психологічного супроводу мам та батьків дітей з особливими потребами. Перегляд інклюзивного та корекційного навчання передбачає спільну роботу психологів, педагогів, соціальних робітників, лікарів та батьків. І якщо за фахом спеціалісти вищезазначених професій отримують певні обмежені знання про спільну взаємодію на благо особливої дитини, то самі батьки дитини стикаються із новим світом повним невідомості та невизначеності.

Наше дослідження спрямоване на розширення бачення проблеми консультування та підтримки матерів особливих дітей. Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практичне дослідження особливостей запиту на психологічний супровід мам дітей з особливостями розвитку. Об'єкт роботи – консультативний супровід мам дітей з особливостями розвитку. Гіпотеза складається у ствердженні, що існують певні особливості запиту на психологічний супровід мам дітей з особливостями розвитку.

Психотерапія та психологічне консультування – це одні з провідних методів надання психологічної допомоги. Психологічне консультування розкриває більш локалізовані проблеми, займає менше часу ніж психотерапія та передбачає відмову від «концепції хвороби» концентруючи увагу на ресурсних можливостях особистості людини [2].

Тож, розуміючи навантаженість на матір особливої дитини та її ресурсну обмеженість, і те, що зазвичай люди звертаються за психологічною допомогою, коли проблема досягає свого піку і потрібно вирішувати її цілеспрямовано і швидко, то психологічне консультування може стати ефективним виходом із ситуації.

Модель психологічного консультування будується на вирішенні проблеми за запитом клієнта. Тобто під супроводом клієнт, як суб'єкт консультативного процесу, опрацьовує

ситуацію. І ця робота складається не в усуненні проблеми, не ліквідації труднощів, а саме трансформації власного досвіду та зміні власного відношення до існуючої реальності. Зміст такої роботи може бути доволі різноманітним [4].

Готовність клієнта до консультування П. Горностай описує за наступними критеріями: 1) Наявність проблеми та / або запиту; 2) хоча б мінімальна усвідомленість існування проблеми; 3) готовність працювати над собою та відкритість до змін [4].

У більшості випадків, на попередній бесіді у клієнта його скарги та перелік проблем формуються у запит. Запит – це специфічне цілеспрямоване звернення до психолога з мотивом отримати певну форму психологічної допомоги [8].

Запит окреслює очікування клієнта відносно необхідної допомоги, яку він очікує отримати під час консультування. Можна класифікувати наступні види загальних запитів клієнта про психологічну допомогу: інформаційний запит; запит допомоги у формуванні позиції відносно існуючої проблеми; запит емоційної і психологічної підтримки; запит допомоги в набутті навичок поведінки в певних ситуаціях; запит на сприяння в аналізі проблеми і прийнятті рішення, а також на сприяння в аналізі та інтерпретації подій, поведінки, особливостей особистості тощо [3].

Дослідницький наробок особливостей консультування саме матерів дітей з ускладненнями розвитку в Україні залишається недостатнім, щоб проблема була сприйнята серйозно та критично сучасним суспільством. Толерантність суспільства, методи адаптації людей з особливостями розвитку та розуміння концепції інклюзивної освіти і досі знаходяться на етапі формування в Україні, що складає додаткове навантаження на батьків дітей з особливими освітніми потребами.

А. Мірошнікова описує, що народження дитини з порушенням психофізичного розвитку для родини є переживанням втрати образу дитини без проблем зі здоров'ям [7]. Л. Кислян вказує на те, що матері стикаються з медичними, юридичними, економічними та професійними (зміна місця роботи і характеру праці), педагогічними та психологічними (підтримання контакту з дитиною, розв'язання конфліктних ситуацій) проблемами. До 50 % батьків залишають сім'ю після народження дитини з інвалідністю. 40 % матерів відчувають власну провину за хворобу дитини. Психіка працюючого батька не знає такого інтенсивного патогенного впливу стресу, як психіка матері яка весь свій час присвячує дитині. Серед інших проблем: гіпертрофоване почуття тривожності, гіперопіка дитини, проблеми у стосунках сім'ї тощо [5].

Л. Мазур, Г. Олійник та інші дослідники цитують, що довготривалий психотравмуючий вплив негативно впливає на психічний стан членів сім'ї та ускладнює їхнє ставлення до дитини. Декого з батьків трагічність ситуації ламає [6]. В. Баштаннік в контексті причин емоційного вигорання у батьків особливих дітей розглядав: житлове питання; фізичні обмеження; фінансові складнощі; соціальну ізоляцію. Особистісні причини: встановлення далеких від реальних обставин цілей; ігнорування власних меж та ресурсів; відсутність здатності раціонально оцінювати свої досягнення (надмірна вимогливість до себе); неадекватна оцінка ставлення оточуючих; навантаження від постійного контролю життя власної дитини [1].

Слід визнати, що на сьогодні існує доволі мало вітчизняних досліджень які б на практиці розкривали проблемні питання специфіки консультування матерів дітей з особливостями розвитку. З метою заповнення цієї прогалини у науковому дискурсі України на формуючому етапі дослідження було проведено 10 інтерв'ю з матерями дітей з особливими освітніми потребами. Нижче у таблиці 1.1 наведено опис частини тематичного аналізу отриманих емпіричних даних. З метою наочності наводимо результати аналізу трьох із проведених інтерв'ю.

Серед дітей учасниць вибірки зустрічаються різні варіації порушень від розладів аутистичного спектра до розумової відсталості. Серед респонденток – переважно матері з України або ті, хто проживав в Україні і був вимушений виїхати за кордон з дитиною через війну.

Гайд інтерв'ю передбачає перелік запитань: «Як Ви сприйняли особливості розвитку своєї дитини?», «Як по-різному змінювалося Ваше ставлення до цих особливостей?», «На чому Ви наголошуєте у вихованні Вашої дитини?», «Ви проводите корекційну роботу з фахівцями?», « Як Ви ставитеся до тієї корекційної роботи, що пропонують фахівці щодо Вашої дитини?», «Можливо Вам відома думка батьків про корекційну роботу інших дітей з особливостями розвитку?», «Які ролі Ви граєте в житті Вашої дитини?», «Як впливає те, що Ваша дитина має особливості розвитку, на Ваше життя поза спілкуванням з нею? (щось змінилося, зустрічі, спілкування)», «Як Ви вважаєте, чи є ще щось важливе з нашої теми розмови, що я не запитала, а Вам здається важливим додати?».

За допомогою тематичного аналізу було виокремлено коди в проведених інтерв'ю. Об'єм сирих даних було проаналізовано та розподілено за категоріями:

Соціальні запити: передбачають розподіл запитів на «реакції неблизького оточення (соціуму)» або «відповідь мам на очікувану реакцію неблизького оточення на дитину» (до цих реакцій можна віднести реагування перехожих, знайомих, подруг, колег, сусідів, інших мам на прогулянках тощо, а також окремо соціальні запити ми розподіляємо на «міжособистісні стосунки у сім'ї» – мама, тато, брати і сестри (сиблінги). Підкреслимо, тут мається на увазі не родина у широкому розумінні, а саме сім'я – найближче оточення.

Запити пов'язані з порушенням ментального стану матері. Ці запити були розподілені на особливості «стану емоційно-вольової сфери особистості матері» та «рольове навантаження та відповідальність» – ці категорії є взаємозалежними, однак, це різні сегменти у сутності запиту.

Окремо виділяємо проблематичність прийняття діагнозу дитини матір'ю.

Структуровані результати аналізу подано у таблиці. Формування таблиці допомагає запобігти надмірному впливу суб'єктивної оцінки дослідника на інтерпретацію та її достовірність. За опрацьованими кодами в табличці було виокремлено теми, що є спільними для більшості опитуваних.

Проаналізуємо і інтерпретуємо отримані результати. За результатами проведеного аналізу даних, найчастіше, перед діагностуванням та визначенням діагнозу у дитини в батьків спостерігається заперечення діагнозу. Тож, згідно з даними інтерв'ю, коли батьки дізнаються діагноз дитини з особливостями розвитку, вони переживають шок, страх, розгубленість, незібраність, неготовність. Підсумуємо, що за результатами аналізу інтерв'ю, у різних батьків по-різному починає руйнуватись ідеальний образ дитини без вад, у перші дні після того як батьки дізнаються діагноз дитини йде критичний спад мотивації, апатія та пасивність («опускаються руки»). Білл Хілі описує цей етап як «скорботу» яку потрібно прожити, в той же час автор відмічає наступним етапом уникання та відмову від реальності і спроби «виторгувати» здоров'я дитини, далі йде гнів, примирення і прийняття, налагодження життя [10].

Відповідно до отриманих нами результатів, із усвідомленням відповідальності та початком розуміння нової ролі починається різкий, у деяких випадках навіть хаотичний (наче афективний), підйом мотивації до дій – пошук методів корекції, пошук фахівців, пошук «чарівної таблетки, що вилікує дитину». Потім почергово йде хвильообразний процес прийняття ситуації, коли людина поступово починає пристосовуватись до постійного стресу та специфічних життєвих умов, приймає те, що дитину неможливо вилікувати. Це співпадає з результатами, що описували сучасні дослідники [13]. За даними з інтерв'ю, прийняття діагнозу приходить не до всіх батьків одразу, що також відмічали у своїх роботах К. Морріс та В. Манселл [11, с. 388].

За підсумками аналізу та оцінювання інтерв'ю у представленій роботі: у сім'ї особливої дитини інші діти часто ревнують або не можуть сприйняти ситуацію. Відповідно до дослідницької позиції Л. Уоррен Додд, сиблінги особливих дітей також потребують психологічної підтримки та супроводу, як і батьки особливих дітей [9]. За результатами проведеного нами аналізу, друзі матерів, у більшості випадків, не знають, як толерантно можна віднестись до народження у подруги особливої дитини. Соціум теж недостатньо готовий до прийняття людей з особливостями таких, як вони є. За даними багатьох інтерв'ю,

вчителі та вихователі не завжди спроможні прийняти світ особливої дитини та, підлаштовуючись під неї, підібрати потрібну методологію роботи із дитиною. Проблема неготовності педагогів до інклюзії та інтеграції особливих дітей у загальний освітній простір схожим чином була описана і в роботах закордонних дослідників [12]. Таким чином, це накладає ще більше навантаження на і без того перенавантажених морально батьків.

Таблиця.

Сегменти тексту, які характеризують запит матерів особливих дітей

№	Соціальні параметри		Ментальний стан матері		Прийняття діагнозу дитини матір'ю
	Відповідь мам на очікувану реакцію соціуму на дитину	Міжособистісні стосунки у сім'ї	Стан емоційно-вольової сфери особистості	Рольове навантаження та відповідальність	
1	«ми не хотіли, щоб бачили його поведінку», «ніхто з подруг не взаємодіє з моєю дитиною», «.мені простіше прийти без неї, щоб не було конфлікту та спокійно посидіти»	«з чоловіком розлучені», « я навіть не бачу нікого поряд, в мене немає часу», «говорити можу лише з тими, хто може зрозуміти, тому наразі ні з ким не спілкуюся», «спілкування відійшло на інший рівень»	«у мене хвилі, постійно накриває», «я через безвихідь кричу», «для мене по суті кожен день такий дурдом», «вважаю, що нам, мамам таких дітей психотерапія потрібна постійно, як прийняття їжі, щоб не поїхати кукухою».	«я гадала, що я погана мати», «я хочу бути мамою, а не тренером», « цілий день розписаний на заняття», «моє життя у дитині».	«саме прийняття тривало довго», «ми нікому не казали».
2	«Складно», «ми не можемо на набережну піти погуляти, в кафе сходити»	«у сестри малюка значні ревнощі»	« страх, що я не прийняла для себе . Аутизм же йде спадковим більше»	«Я граю усі ролі»	«Я досі не сприйняла», «Максимально допомогти, але прийняти такою, як є».
3	«чоловік не завжди може сказати: "У мене є особлива дитина, тому ось так то", "я це прийняла, і я можу привести дитину на роботу»	«Загалом, все життя зав'язане на дитині». «Старший брат соромиться його»	«Я, на жаль, працевлаштована матір і для мене це таке почуття провини перед дитиною»	«хочеться охопити всі хороші ролі і зрозуміло, що роль мами, помічника, друга хочеться»	«спочатку шок, потім заперечення, потім поступово розумієш, що це твоє життя і життя триває», «не всі доходять до прийняття, і я іноді повертаюся на попередню стадію»

Таким чином, отримані результати обґрунтовують ствердження, що мами особливих дітей потребують психологічної підтримки, участі у психотерапевтичних групах з іншими матерями, консультування та психотерапії. Окрім того, для українського інформаційного простору важливим є надання людям даних про особливих дітей, про культуру поведінки та толерантність до дітей з особливими освітніми потребами.

Отримані результати доволі близько перегукуються з результатами дослідження Б. Хілі та інших дослідників. Більшість науковців рекомендують членам родини особливої дитини проходити психотерапевтичну та консультативну психологічну підтримку. Близьким та рідним рекомендовано оточити маму та батька особливої дитини атмосферою довіри та турботи, без осуду чи жалості. Якщо друг чи подруга матері може просто побути поруч чи вислухати – це вже є підтримкою. В свою чергу консультант орієнтується на індивідуальну ситуацію кожної матері та обирає шляхи супроводу відповідно потреб та запитів кожної мами. Наведені у тезі дані можуть стати у нагоді починаючим консультантам.

Визначена в ході дослідження категоризація запитів та етапів проходження прийняття особливої дитини матерями певним чином оновлює психологічний науковий дискурс. Розглянуті у тезі особливості запитів мам дітей з ускладненнями розвитку можуть стати у нагоді корекційним психологам, психотерапевтам, психологам-консультантам, педагогам-вихователям та іншим представникам соціальних професій. Перспективи подальшого дослідження передбачають розвиток концепції та продовження практичного дослідження за наведеною темою.

Список використаних джерел

1. Баштаннік В. О. Емоційне вигорання батьків, які виховують дітей з особливими потребами. Кваліфікаційна робота бакалавра за освітньою програмою «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія». Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2022. 87 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування. Київ: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
3. Васьківська С. В. Індивідуальне консультування. Скарга – вираз невдоволення з приводу чого-небудь неприємного, страждання, болю. 2013. Спосіб доступу: http://ni.biz.ua/13/13_13/13_135241_zapros-problema-zhaloba-v-psihologicheskom-konsultirovanii. html.
4. Горностай П. П. Консультативна психологія: Теорія та практика проблемного підходу. Київ: Ніка-Центр, 2018. 400 с.
5. Кислян Л. А. Проблеми адаптації сім'ї до виховання дитини з особливими потребами. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами, 2007, № 2 (4). Спосіб доступу: http://ap.uu.edu.ua/article/551.
6. Мазур Л. І. Визнання унікальності та індивідуальності кожної дитини – основний принцип у формуванні особистості дітей та молоді з особливими потребами. Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму: матеріали ІІІ міжнародної науковопрактичної конференції. Соціальна реабілітація сучасні умови та перспективи розвитку. Кам‘янець-Подільський: Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, 2019. С. 446-449.
7. Мірошнікова А. Як психологічно підтримувати батьків дитини з особливими потребами. Інклюзивність. Освіторія, 2021. Спосіб доступу: https://osvitoria.media/experience/yak-psyhologichno-pidtrymuvaty-batkiv-dytyny-z-osoblyvymy-potrebamy.
8. Практикум з психологічного консультування. Львів: Національний університет "Львівська Політехніка", 2012. Спосіб доступу: https://studfile.net/preview/5198785/page:16/#5198785.
9. Dodd L.W. Supporting the Siblings of Young Children with Disabilities. British Journal of Special Education, 2004, Vol. 31 (1). PP. 41-49.
10. Healey B. Helping Parents Deal with the Fact That Their Child Has a Disability. CEC Today, 1996, Vol. 3, No. 5. Access mode: https://www.ldonline.org/ld-topics/teaching-instruction/helping-parents-deal-fact-their-child-has-disability.
11. Mansell W., Morris K. A survey of parents' reactions to the diagnosis of an autistic spectrum disorder by a local service. Sage Publications The National Autistic Society, 2004, Vol. 8 (4). PP. 387-407.

12. Melekoglu M. A. Examining the Impact of Interaction Project with Students with Special Needs on Development of Positive Attitude and Awareness of General Education Teachers towards Inclusion. Educational Sciences: Theory and Practice, 2013, Vol. 13, № 2. PP. 1067-1074.

13. Piotrowski K. How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland. PLoS ONE, 2021, Vol. 16 (7). Access mode: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254163.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

Н. Малиновська,
кандидатка політичних наук,
старша викладачка кафедри національної безпеки та політології
Національного університету «Острозька академія», м. Острог
керівниця проєкту «Право вибору» Всеукраїнської ініціативи
«Активна Громада», м. Київ

ЗРОБИТИ ВИКЛИКИ МОЖЛИВОСТЯМИ: ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРЯМУ У ДІЯЛЬНОСТІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ІНІЦІАТИВИ «АКТИВНА ГРОМАДА»

Всеукраїнська ініціатива «Активна Громада» (далі ВІ «Активна Громада») це об'єднання громадян, що беруть участь у прийнятті рішень на місцевому рівні та в обговоренні реформ на національному та місцевому рівнях. Місія ВІ «Активна Громада» досягнути добробуту через демократичний розвиток громад України. Вона започаткована у 2014 р. і розпочинала свою діяльність з осередків у двох громадах. А вже у 2020 р. працювала у більш як 70 громадах.

Після початку повномасштабного російського вторгнення в Україну 24 лютого 2022 р. перед ВІ «Активна Громада» постало ряд викликів: як актуалізувати свою місію, як зберегти мережу у громадах, як формувати порядок денний, а не слідувати за визначеним. Іншими слова, всі ці виклики відображали ключове питання: чим ВІ «Активна Громада» може бути корисна суспільству і громадянам.

Ще в період пандемії COVID-19 ВІ «Активна Громада» проводила тренінги про емоційний інтелект, про відновлення ресурсу для роботи онлайн, про тайм-менеджмент та інші заходи, які допомагали підтримувати психологічний стан під час пандемії, як учасникам ВІ «Активна Громада», так і громадянам.

З початку лютого 2022 року ВІ «Активна Громада» почала проводити навчання для громадян, націлені на допомогу в умовах бойових дій. Так провели вебінар «Дії населення в умовах бойових дій та надання домедичної допомоги» з колегою організації – аналітиком та адміністратором баз даних ВІ «Активна Громада», ветераном війни з Росією О. Журиком [1] та вебінар «Як протистояти паніці» з виконавчою директоркою Інституту «Республіка», засновницею Всеукраїнської ініціативи «Активна Громада», коучем О. Гліжинською [2]. На основі цих заходів в організації розробили інфографіки з інструкціями. На своєму вебінарі О. Гліжинська, коментуючи кризові стани сказала: «В кризі на нас чекає щось нове. Але ми ще не до кінця розуміємо це нове». «У критичній ситуації спочатку виникає реакція, за нею – дія, і лише потім – осмислення. Якщо ж ви зможете проаналізувати свій стан в екстрених ситуаціях, то принаймні ви зможете його вивести на більш усвідомлений рівень. За наявністю кризових ознак ви навряд чи будете здатні прийняти правильне, виважене рішення. Тому до критичних ситуацій важливо готуватись заздалегідь», – це все не лише тези з навчання, але і спроба підготуватися. Щоправда на етапі підготовки, в організації прораховували виклики, але не знали достеменно з якими з них зіштовхнуться. Тому те, чого навчали учасників, також черпали для зміцнення власної інституційної спроможності. Одночасно з цим у лютому публікували дописи з корисними порадами, наприклад публікували брошури про поведінку в кризових ситуаціях та алгоритм дій, адреси, де можна пройти курс першої невідкладної

допомоги та тактичного вишколу. Це мало на меті не здійняти паніку, а емоційно та фізично допомогти підготуватися до можливих бойових дій на всій території України, скласти власний алгоритм дій.

Вже з 24 лютого 2022 р. розпочали серію заходів для дорослих та дітей. Безпосередньо для дітей організація не могла проводити заходи чи публікувати поради, тому це також було націлено на батьків або на батьків за участі дітей. Наприклад, підготували матеріали з порадами від психологів «Як спілкуватися з дітьми про війну?» з відповідями на найтиповіші дитячі питання [3]. Проводили онлайн зустріч-бесіду для діток від 5 років з дитячою психологинею А. Єрьоменко та запрошували батьків з дітьми для того, щоб: поговорити про емоції і що всі емоції наші друзі та помічники, вчитися краще себе відчувати, провести ряд вправ для підтримки, залежно від вікової групи дітей.

Для дорослих готували поради з вправами, які можна виконати самостійно у домашніх умовах на тему на кшталт «Як вмовити людину у віці (маму/тата, родичів...) виїхати з гарячих точок, небезпечних регіонів» з вправою «Декартові координати», яка допомагала відповісти на питання: «Що буде хорошого, якщо ваші рідні залишаться на місці, вдома? Що може бути поганого, якщо ваші рідні не переїдуть зі свого будинку? Що може бути хорошого, якщо ваші рідні переїдуть зі свого дому? Що може бути поганого, якщо ваші рідні переїдуть?» [4]

Запит на психологічну підтримку продовжував зростати. Тому вже з квітня 2022 року ВІ «Активна Громада» сформувала основні напрями діяльності з психологічним компонентом і розширювала їх впродовж року. Серед основних активностей:

Психологічна підтримка;

Тренінги та майстер класи від психологів та коучів;

Щотижневі прямі ефіри «Кава з психологом» на сторінці «Активна Громада» у Фейсбуці, до або під час яких, громадяни можуть надіслати питання, що хвилюють та отримати поради;

Школа документального театру й проведення документальних театрів;

Арттерапії в громадах;

Дописи з актуальними порадами й рекомендаціями.

У квітні 2022 р. ВІ «Активна Громада» запустила безкоштовні психологічні консультації з професійними психологами та коучами, щоб допомогти пережити війну та пов’язані з нею наслідки. На сайті організації опублікували коротку біографічну довідку та напрями спеціалізації психологів та коучів. Заповнивши анкету, громадяни могли вказати свій запит та обрати фахівця. Впродовж року психологічний пул збільшився і також долучилися дитячі психологи для роботи з дітьми та батьками [5]. Крім того, учасники команди психологів проводять різні тренінги про роботу з емоціями, вигорання, боротьбу зі страхами тощо. Ці заходи орієнтовані на координаторів мережі ВІ «Активна Громада», активних громадян, волонтерів та всіх, тих хто потребує підтримки, проживає складні емоції та не може з ними впоратися самостійно.

Наступні напрями роботи, пов’язані із залученням учасників до арт-терапії та документального театру. Це вид заходів, які організовувалися та проводилися на національному та місцевому рівнях. За допомогою арт-терапій громадяни вчилися відволікатися, поринати в дружню атмосферу, знайомитися та адаптуватися у новій громаді. Документальний театр допомагав учасникам порушити актуальні теми, доторкнутися найболючіших точок суспільства та працювати з проблемами, які турбують. Це своєрідна арттерапія, яка допомагає пережити важкий досвід, поділившись власною історією.

Впродовж 2022 р. вдалося досягти якісних та кількісних результатів. За цей час в мережі ВІ «Активна Громада» провели близько 900 подій, до яких долучилося 10047 громадян (з них 2 966 осіб – молодь) у щонайменше 20 громадах. Серед активностей, які проводили на місцевому та національному рівнях – арттерапії, навчання щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР), документальні театри, психологічні тренінги, Клуби Активної Громади. Арттерапії та документальні театри через творчу форму допомагали громадянам, переважно жінкам, молоді, дітям проживати не прості часи війни і відновлювати у собі ресурс, зцілення, допомогли розвинути спільноту дружніх один до одного громадян – як

переселенців, так і корінних жителів. Команда психологів «Активної Громади» надала індивідуальних консультацій щонайменше 1648 громадянам. Консультації допомогли людям прожити не простий як воєнний досвід, так і питання особисті, які мали додаткові загострюючі фактори через війну. Люди навчились стабілізувати себе під час кризових ситуацій, знаходили рішення щодо зміни роботи, навчання, місця проживання, налагоджували відносини в родині, люди швидше адаптовувались на новому місці, працювали з емоційними травмами та втратами.

Список використаних джерел

1. Делюрман Д. Що робити цивільним в разі бойових дій? Інструкція від ветерана АТО. Активна Громада, 2022. Спосіб доступу: https://ag.com.ua/news/scho-robiti-civilnim-v-razi-boyovih-diy-instrukciya-vid-veterana-ato_409/?fbclid=IwAR0drbcUDNfH3B4R2BEeQGDj JC-Ecl7ia8ZxLaSnD4NhwCA3KG80UTo8yUM.

2. Делюрман Д. Як не піддатись паніці? Розповідає коуч Олександра Гліжинська. Активна Громада, 2022. Спосіб доступу: https://ag.com.ua/news/yak-ne-piddatis-panici-rozpovidae-kouch-oleksandra-glizhinska_411/?fbclid=IwAR3pSOb8vLl4H98UDtYrkvGRVNH qqTlgumYYcc9jYfIeHeN8bJpnG-ceN4s.

3. Кавуненко Т. Як спілкуватися з дітьми про війну? Розповідає психологиня Людмила Черненко. Активна Громада, 2022. Спосіб доступу: https://ag.com.ua/news/yak-spilkuvatisya-z-ditmi-pro-viinu-rozpovidae-psihologinya-lyudmila-chernenko_451/?fbclid=IwA R3EL5TcZEKPHTvCLtVSGR3UDyukgkoGFZrwabeu44WWfRc_Dycoa2sW1Hg.

4. Психологічна допомога на війні: безкоштовно або за донат (2022). Активна Громада, 2022. Спосіб доступу: https://ag.com.ua/news/psihologichna-dopomoga-na-viyni-bezkoshtovno-abo-za-donat_568/?fbclid=IwAR3U3smoS4qYROOUtuxwbEdZhIeP1hCVRdGy _1fYZ7uDuEK1UtH0O_tFqFI.

5. Як вмовити людину у віці (маму/тата, родичів...) виїхати з гарячих точок, небезпечних регіонів? Розповідає О. Гліжинська. Активна Громада, 2022. Спосіб доступу https://ag.com.ua/news/yak-vmoviti-lyudinu-u-vici-mamutata-rodichiv-viyihati-z-garyachih-tochok-nebezpechnih-regioniv-rozpovidae-o-glizhinska_487/?fbclid=IwAR2-t8o7-kUzKPxq5Z4 nONBpy5_lunvO2gp6Svq3qHObr8yHxLMoFnG_WXQ.

Н. Д. Малишева
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВИБОРІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

Протягом тисячоліть конфлікти залишаються однією з найважливіших проблем, які торкаються практично кожної людини. Від вирішення міжособистісних конфліктів залежить успішність ділової взаємодії, розвиток міжособистісних відносин, емоційний стан та фізичне здоров'я, котрі в свою чергу, життєвий шлях людини.

У сучасному світі відбувається постійний процес комунікації, який часто супроводжується конфліктами, викликаними різними причинами і який, має найнеприємніші наслідки – від зіпсованого настрою до розриву відносин між людьми та звільнень, яких можна було б уникнути, якби люди вміли почути та зрозуміти один одного.

Проблема вибору стратегії поведінки у конфлікті стає дедалі привабливішим об'єктом щодо психологічних досліджень у контексті сучасної соціально-політичної ситуації у світі: кількість і напруженість конфліктів у різних сферах суспільної взаємодії продовжують зростати, а забезпечення соціальної згоди лежить у побудові конструктивного діалогу культур, держав, соціальних груп та окремих осіб [1].

У таких умовах особистість, володіючи собою тим чи іншим чином, вибирає деяку стратегію поведінки у конфліктної ситуації, керуючись зокрема здатністю розуміти і керувати емоціями. Невідривність уявлення людини про себе і здатність обробляти емоційну інформацію від патернів її поведінки, неминуче призводить до ідеї необхідності детальнішого вивчення зв'язку рівня емоційного інтелекту з вибором стратегій поведінки у конфлікті [3].

Вміння своєчасно попереджати конфлікти, а також їх конструктивно вирішувати (яке в першу чергу, залежить від здатності розуміти свої та чужі емоції, а також керувати ними), називають емоційним інтелектом [7-8].

Власне емоційний інтелект розглядається сучасною психологією з двох позицій: з позиції моделі здатності, структура якої констатує наявність виключно когнітивно-афективних зв'язків у явищі емоційного інтелекту; і з позиції «змішаної моделі», сутність якої може бути описана як така, що характеризує емоційний інтелект як комплекс проявів індивідуальних особистісних рис. Змістовно визначення емоційного інтелекту варіюються від однієї концепції до іншої, однак загальною залишається така функціональна характеристика, як інтелектуальна обробка емоційної інформації [9].

Так, однією з найбільш важливих характеристик конфліктної ситуації є інтенсивні емоції, що переживаються учасниками конфлікту та впливають, як на сприйняття конфліктної ситуації, так і на вибір стратегій та способів взаємодії у конфлікті. У зв'язку з цим вивчення ролі емоційного інтелекту в конфлікті є особливо значущим, а взаємодія в конфлікті може розглядатися як одна з основних сфер прояву емоційного інтелекту. Емоційний інтелект проявляється у готовності до відкритого вираження своїх почуттів та позиції у конфлікті, а також у готовності до співпраці з партнером у конфлікті [6].

Оскільки конфліктна ситуація, нерідко, стрімко розвивається, не залишаючи учасникам часу на глибоке розуміння своїх почуттів, а інтенсивні негативні емоції можуть стати причиною ескалації конфлікту та його деструктивних наслідків, управління емоціями є провідним компонентом емоційного інтелекту в конфлікті.

Розуміння та усвідомлення своїх емоцій та емоцій опонента, дає можливість керувати ними, що в свою чергу, сприяє попередженню та вирішенню конфлікту.

Модель емоційного інтелекту передбачає послідовний та паралельний розвиток 4-х основних функцій [4]:

- самосвідомість (образ «Я», розуміння «психологічного устрою» себе);
- самоконтроль (здатність впоратися зі своїми почуттями, бажаннями);
- соціальна чуйність (уміння встановлювати контакти з різними людьми);
- управління відносинами (здатність до співробітництва, вміння підтримувати, розвивати, зміцнювати контакти).

Конфлікт – це взаємодія між людьми, яка характеризується виникненням та зіткненням протиріч (в тому числі, і у відносинах). Як і будь-яке інше явище, конфлікт має власну структуру, свої функції, особливості. Конфлікт нерозривно пов'язаний з конфліктним поведінкою, яка є “своєрідним механізмом у розвитку конфліктної ситуації, що характеризується проявом індивідуально-психологічних особливостей, емоційного настрою та виховання людини” [2, с. 31].

У щоденному потоці життєдіяльності людина потрапляє в різні конфліктні ситуації, в яких результат конфліктної взаємодії, багато в чому залежить від стратегії вирішення конфлікту, що застосовується індивідом. Широкого поширення набула 2-мірна модель стратегій поведінки особистості в конфліктній взаємодії, яка включає такі стратегії поведінки, як пристосування, суперництво, компроміс, уникнення та співробітництво [5].

Індивідуально-психологічні особливості особистості визначають унікальність кожної людини, вони проявляються у діяльності та поведінці. Безпосередньо, на вибір індивідом стратегії вирішення конфліктної ситуації впливають такі психологічні особливості, як емоційний інтелект, конфліктність, рефлексія, емпатія та саморегуляція поведінки.

Виходячи з цього, люди з високим рівнем емоційного інтелекту віддають перевагу конструктивним стратегіям поведінки, спрямованим на вирішення проблеми. А люди з

низьким рівнем емоційного інтелекту навпаки, – зазвичай вибирають стратегії суперництва та ухилення [6].

Таким чином, емоційний інтелект особистості, впливає на вибір стратегій поведінки у конфлікті. Звідси, вибір стратегій поведінки у конфлікті може бути зумовлений переважаючими каналами емпатії, рівнем конфліктності та параметрами саморегуляції поведінки людини.

Список використаних джерел

1. Безсмертна В. В. Стратегія управління кадровим потенціалом підприємства. Экономика и управление: Научно-практический журнал, 2020, № 3. С. 48-53.

2. Ведмідь Я. О. Управління персоналом підприємства. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 92 с.

3. Григор'єв Л. Управління персоналом і регулярний менеджмент. Робота сьогодні, 2016, № 5. С. 32-34.

4. Жмай О. В., Конопля О. І. Стратегії поведінки в конфлікті: види, сутність та взаємозв'язок з емоційним інтелектом. Економіка: реалії часу. Науковий журнал, 2019, № 6 (46). С. 68-76.

5. Жмай О. В. Формування емоційного інтелекту як необхідна складова процесу розвитку soft skills. Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління, 2018, № 17 (2). С. 119-132.

6. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014, Вип. 26. С. 278-295.

7. Колпаков В. М., Дмитренко Г. А. Стратегічний кадровий менеджмент: навч. посіб. Київ: МАУП, 2020. 752 с.

8. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості, 2011, № 1 (2). С. 282-288.

9. Petrides K. Trait emotional intelligence theory. Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice, 2010, Vol. 3 (2). PP. 136-139.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

А. А. Мануілова
магістрант, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

SELF-COMPASSION ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТРУКТ

Self-compassion є відносно новим психологічним конструктом, який останнім часом привертає дедалі більшу увагу науковців у галузі психології. Актуальність вивчення self-compassion полягає в тому, що це поняття має важливе значення в розумінні людського добробуту і здоров'я. Дослідження показують, що у людей, які мають високий рівень self-compassion, спостерігається менше симптомів депресії та тривожності, а також більш високий рівень життєвого задоволення та психологічного благополуччя [6; 9; 12].

Головною метою цієї роботи є здійснення теоретичного аналізу психологічного конструкту self-compassion у наукових дослідженнях.

Ідея self-compassion сягає корінням у східну філософію буддизму і є одним із його ключових понять. Поняття самоспівчуття зустрічається в роботах деяких філософів, зокрема Арістотеля [1], Ж.-П. Сартра [10], М. Хайдеггера. Так, зокрема, Ж.-П. Сартр звертав увагу на необхідність визнання власних обмежень і недоліків, а також на повне прийняття себе у своїй

людській неповноцінності. Слід зазначити, що термін «самоспівчуття» не є поширеним в українських дослідженнях.

Досить глибоко ідею self-compassion розвинули британський клінічний психолог, професор П. Гілберт [4] та американський психолог, доктор наук, К. Нефф [2].

Дослідниця Крістін Нефф визначає self-compassion як здатність ставитись до себе у важкі часи з добротою та турботою, до усвідомлення загальнолюдської природи страждання, а також до збалансованого відношення до своїх негативних думок та емоцій [7]. Учена пропонує три основні компоненти self-compassion:

1. Self-kindness (доброта до себе) – вміння ставитися до себе з розумінням та співчуттям, а не з самокритикою та жорстокістю.

2 . Common humanity (загальнолюдяність) – усвідомлення того, що страждання та труднощі – неминучі в житті кожної людини, і що це є нормальною частиною людського досвіду.

3. Mindfulness (усвідомленість) – вміння дивитися на свої емоції та думки без оціночних суджень і приймати їх без відторгнення чи прихильності.

К. Нефф вважає, що self-compassion є важливим фактором, який сприяє психологічному благополуччю та зменшенню тривоги й депресії. Вона розробила та застосовує спеціальні програми тренування self-compassion, які довели свою ефективність у клінічній практиці та психологічних дослідженнях [9].

П. Гілберт, з іншого боку, робить акцент на еволюційних та нейробіологічних основах self-compassion. На його думку, самоспівчуття – це природна система регуляції емоцій, яка розвинулася, щоб допомогти нам заспокоїтися та піклуватися про себе перед обличчям загрози чи страждання. До його структури входять три основні компоненти: тепло і доброзичливість до себе, визнання й прийняття власних емоцій і потреб, а також можливість побачити природу та причину страждання [4]. «Тривога та гнів є одними з найбільших блоків на шляху до співчуття, але ми не можемо їх позбутись, адже вони – важлива складова нашого емоційного стану. Тож ми повинні працювати з ними, навчитись бути толерантними до них. Співчутливий підхід дозволяє нам визнати, що труднощі в нашій свідомості часто є результатом сильних емоцій. Життя може бути дуже важким і трагічним. Навчитися співчутливо ставитися до себе в такі моменти може стати ключем до подолання труднощів» [4, с. 388].

К. Гермер – американський психолог і практикуючий психотерапевт, визначав, що співчуття, пов’язане з бажанням полегшити страждання когось іншого, де self-compassion – це в співчуття, яке ми відчуваємо до себе. Дану дефініцію автор трактує як здатність ставитися до себе з таким же розумінням і добротою, як до людини, яку ми насправді любимо [3].

Дослідники, які працюють з пацієнтами, констатують, що їхні клієнти побоюються, що, стаючи більш співчутливими до себе, вони також можуть стати самовдоволеними та егоцентричними [5].

Для кращого розуміння, що не є self-compassion, пропонуємо розглянути наступні поняття [8].

1 . Self-pity – сильне почуття жалю до себе. Self-compassion включає усвідомлення страждання і бажання допомогти собі, в той час як self-pity пов'язане з відмовою від відповідальності та незадоволеністю життям.

2. Self-indulgence – уникнення труднощів, виправдання своїх дій та потреб, навіть якщо це негативно позначається на інших. Self-compassion включає усвідомлення страждання і бажання допомогти собі, в той час як self-indulgence пов'язане з ігноруванням потреб інших і відсутністю емпатії.

3 . Self-esteem – почуття власної цінності, яка може ґрунтуватися на особистих досягненнях та відповідності громадським стандартам. Self-compassion включає розуміння своїх помилок і слабкостей, а також усвідомлення своєї цінності як людини, незалежно від досягнень і відповідності стандартам.

4 . Self-affirmation – впевненість у собі та своїх переконаннях. Self-compassion включає усвідомлення своїх помилок і слабкостей, а також відкритість до різних думок і досвіду

інших.

5. Avoidance – уникнення неприємних почуттів та ситуацій, необхідних для особистого зростання та розвитку. Self-compassion включає усвідомлення страждань і готовність працювати з ними.

Підсумовуючи сказане вище, хочемо звернутися до міркувань Крістін Фельдман, авторки книг, що спеціалізується на східних духовних традиціях, включаючи буддизм. К. Фельдман зауважує, що співчуття – найцінніший з усіх дарів. У часи смутку та розгубленості – це те, що відновлює нас і пропонує притулок. Саме сила співпереживання у нашому власному серці дозволяє нам доторкнутися до розбитого серця іншого. Це ґрунтується на щирому усвідомленні того, що інші, як і ми, прагнуть бути вільними від страждань і неприємностей, а також перебувати в безпеці та бути щасливими [11].

Таким чином, self-compassion – це розуміння та прийняття себе, як людини з усіма своїми перевагами та недоліками, з люблячим та доброзичливим ставлення до себе. Це практика усвідомленості, яка допомагає побачити та прийняти емоції, переживання та проблеми, а також ставитися до себе з розумінням та співчуттям. Self-compassion не означає відсутності критики до себе чи прояв лінощів, прокрастинації. Це, швидше, розуміння, що ми всі в певний час відчуваємо труднощі та можемо робити помилки, і що ми заслуговуємо на розуміння, співчуття і підтримку від самих себе. Self-compassion також дозволяє нам подолати почуття сорому та самокритики, які можуть посилювати наш біль та страждання.

Список використаних джерел

1. Аристотель. Никомахова этика. Киев: Аквилон Плюс, 2002. 480 с.
2. Нефф К. Самосострадание: о силе сочувствия и доброты к себе. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 272 с.
3. Germer C. The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York: The Guilford Press, 2009. 306 p.
4. Gilbert P. The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2010. 544 p.
5. Barnard L. K., Curry, J. F. Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. Review of general Psychology, 2011, Vol. 15 (4). PP. 289-303.
6. Múzquiz J., Pérez-García A.M. Bermúdez, J. Relationship between Direct and Relational Bullying and Emotional Well-being among Adolescents: The role of Self-compassion. Current Psychology, 2022. Access mode: https://doi.org/10.1007/s12144-022-02924-3.
7. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2003, Vol. 2 (2). PP. 85-101.
8. Neff K. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. New York, NY: HarperCollins, 2015. 320 p.
9. Neff K., Germer C. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. Journal of clinical psychology, 2013, Vol. 69 (1). PP. 28-44.
10. Sartre J.-P. Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology. New York: Routledge, 2020. 918 p.
11. Understanding and Celebrating the Value of Compassion in the Context of the Coronavirus Pandemic. World Health Organization, 2021. Access mode: https://www.researchgate.net/publication/350431856_Understanding_and_Celebrating_the_Value_of_Compassion_in_the_Context_of_the_Coronavirus_Pandemic.
12. Afrashteh Y., M., Masoumi, S. Psychological well-being and death anxiety among breast cancer survivors during the Covid-19 pandemic: the mediating role of self-compassion. BMC Women's Health, 2021, Vol. 21. Access mode: https://doi.org/10.1186/s12905-021-01533-9.

Науковий керівник: Олійник І. В., канд. пед. наук, доцент

А. Д. Маслова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

У сучасному світі проблема копінг поведінки набула особливої актуальності в зв'язку з соціально-політичними та економічними змінами, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства. Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу.

Підлітки, із властивою цьому віку особливою чутливістю, виявляються найбільш незахищеними, вразливими, самотніми та психологічно безпорадними перед життєвими труднощами. Часто вони не готові до нових жорстоких вимог суспільства, не здатні зробити самостійний вибір і взяти на себе відповідальність за свою поведінку, своє майбутнє, і тому часто опиняються в стресових ситуаціях. Це призводить до дезадаптивної та делінквентної поведінки.

Для підлітка, поведінка якого характеризується девіантністю, типовим постає поєднання окремих психологічних особливостей, представлених, зокрема, несформованістю вищих емоцій, обмеженістю зацікавлень, відсутністю соціально значущих настанов, низьким самоконтролем, психічною неврівноваженістю, настановою на швидке задоволення потреб за мінімальних витрат зусиль, невизначеністю життєвої перспективи, деформацією психологічних адаптивних механізмів. Усе це може призвести до прагнення змінити свій психічний стан.

Зазначені обставини інспірують необхідність розгляду копінг-стратегій як важливої проблеми сучасної психології. Особливої актуальності вказана проблема набуває в підлітків, схильних до девіантної поведінки.

До характерних особливостей складної життєвої ситуації, яку переживає людина, відносять психічну напруженість, серйозні переживання як особливий різновид роботи над усвідомленням і подоланням наслідків життєвих подій або травм, зміну самооцінки, а також виражену потребу в корекції світосприйняття й у психологічній підтримці [1, с. 292].

Психологічний захист є суттєвим феноменом психічного життя людини, пов'язаним із процесами саморегуляції особистості та адаптації її до об'єктивної реальності [2]. Поняття «психологічний захист» широко використовується в сучасній психологічній літературі, позначаючи один із найважливіших феноменів психічного життя людини.

Цей феномен відображає існування певної внутрішньоособистісної системи регуляції та стабілізації, функцією якої є захист сфери свідомості від негативних, травмованих для особистості переживань. Впливу зазначеної системи можуть зазнавати як окремі аспекти зовнішньої взаємодії людини із зовнішньою реальністю, так і специфічний зміст свідомості.

Попри те, що не існує очевидних доказів того, що в онтогенезі механізми захисту виникають послідовно, один за одним, у суворо передбачуваному порядку, психоаналітики дійшли розуміння того, що деякі різновиди захисту є більш «примітивними» порівняно із іншими процесами. Загалом об'єктом копінгових стратегій, які розглядаються як первинні, чи незрілі, чи «примітивні», є межі між «Я» і зовнішнім світом. Вторинні, видовищні захисти чи захисти «високого» порядку, мають справу зі внутрішніми, інтрапсихічними межами.

Існує два напрями взаємодії підлітків зі стресовою ситуацією: конструктивна активність (coping) та психологічний захист (defence). Копінг в наведеному випадку є інтегральним психологічним процесом, викликаним зовнішніми або внутрішніми факторами. Він спрямований на вирішення повсякденної ситуації, що суб'єктивно сприймається людиною як складна або скрутна.

О.М. Чанцева-Коваленко розглядає відмінності копінг-стратегій залежно від спрямованості: на інших (соціальна), себе (особистісна) та предмет активності (предметна), кожна з яких може бути як активною, так і пасивною та відображається у специфіці

організації життєдіяльності людини в цілому, а також у специфіці вирішення труднощів, що виникають на її життєвому шляху [2, с. 195].

Провідними завданнями копінг-стратегій є:

- пристосування, терпіння, регулювання життєвих ситуацій;
- мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення;
- підтримка взаємодії з оточуючими, збереження соціальних контактів;
- підтримка позитивного «образу Я» і впевненості у своїх силах;
- підтримка емоційної рівноваги.

Ефективність застосування копінг-стратегій за умов стресової ситуації залежить лише від перелічених завдань. При цьому на успішність подолання і подолання важкої життєвої ситуації впливають критерії, що відображають психічний добробут особистості:

- відновлення достресової активності;
- запобігання дистресу (усунення психічного виснаження);
- усунення фізіологічного та психологічного напруження [3, с. 65].

Більшість підлітків із девіаціями поведінки визначаються наявністю загальних тенденцій функціонування системи особистості, що містить спрямованість як на захист, так і на подолання кризових ситуацій. Функційність зазначеної системи виявляється в наднормативній напруженості пошуку оптимальної копінг-стратегій.

З-поміж обраних копінг-стратегій відзначається домінування копінгів примітивного рівня, з одного боку, і знижена ефективність захисної поведінки, інспірована перевагою в поведінковому репертуарі девіантних підлітків непродуктивних засобів виходу з проблемних ситуацій. Зауважимо, що в міру увиразнення поведінкових девіацій неповнолітніх осіб ознаки дезадаптивності їхньої захисної поведінки також збільшуються, поглиблюються [1, с. 291].

Ефективність застосування копінг-стратегій за умов стресової ситуації залежить лише від перелічених завдань. При цьому на успішність подолання і подолання важкої життєвої ситуації впливають критерії, що відображають психічний добробут особистості:

- відновлення достресової активності;
- запобігання дистресу (усунення психічного виснаження);
- усунення фізіологічного та психологічного напруження [3].

Оцінка успішності процесу вирішення стресових ситуацій та ефективності використовуваних копінг-стратегій характеризується такими категоріями, як «отриманий ефект» або «кінцевий результат». Успішність вирішення складних ситуацій та їх оцінка залежить від суб'єктивної думки про достатність чи недостатність; кінцевий результат взаємодії людини із стресовою ситуацією; а також задоволеність результатом докладання зусиль для вирішення цієї ситуації [2].

Позитивним результатом застосування копінг-стратегій є зниження рівня невротизації, що виражається у вигляді тривожності, депресії, зростання вразливості до стресів і дратівливості. У цьому аспекті відзначаються короткочасні та довготривалі ефекти – наслідки подолання кризового моменту [3].

У цьому сенсі копінг-поведінка є центральним поняттям у визначенні сенсу і цінності процесу адаптації, що особливо важливо в сучасному світі, який швидко змінюється. При цьому ефективність процесу подолання оцінюється на основі задоволеності людини життям, собою та взаємовідносинами з іншими.

Для підлітків із девіантною поведінкою характерними постають неефективні особистісно-середовищні копінг-стратегії, пов'язані з негативною та деформованою Я-концепцією. Відзначається перевага низького рівня перцепції соціальної підтримки; неоднозначна за інтенсивністю та одержувана насамперед від неадекватних соціальних мереж соціальна підтримка; нестійкий, нижчий рівень інтернального локусу контролю за середовищем в окремих сферах діяльності; слабко розвинена емпатія; відсутність розбіжності між реальним та ідеальним компонентами самооцінки.

Низька ефективність функціонування блоку особистісно-середовищних ресурсів (негативна, слабко сформована Я-концепція, низький рівень сприйняття соціальної підтримки, емпатії, інтернального локусу контролю, відсутність ефективної соціальної підтримки з боку

навколишнього середовища тощо) сприяє формуванню неадаптивних стилів копінг-поведінки девіантних підлітків. У процесі розвитку в кожного підлітка формується індивідуальний та своєрідний стиль поведінки, що керує його поточним психологічним станом і дозволяє долати стреси повсякденного життя.

Головну роль у становленні копінг-поведінки девіантних підлітків відіграє сімейне середовище. Негармонійне виховання, суворі дисциплінарні впливи, фізичні покарання, погрози з боку батьків можуть сприяти появі та розвитку в підлітка тривоги та страху – однієї з умов прояву захисної поведінки для усунення внутрішнього та зовнішнього дискомфорту, що відновлює внутрішню рівновагу особистості . Саме емоційна підтримка значущих людей є для девіантних підлітків важливою умовою подолання складних ситуацій [1, с. 295].

Таким чином, невизначеність подій у житті підлітка з девіантною поведінкою може бути пов'язана як із його суб'єктивною картиною сприйняття світу, так і з сукупністю його навичок та досвіду у вирішенні проблем. Відтак, невипадковим є послугування девіантними підлітками переважно неефективними особистісно-середовищними копінг-стратегіями, що спричинено негативною та деформованою Я-концепцією.

Список використаних джерел

1. Ребуха Л. З. Застосування копінг-стратегій у подоланні девіацій в осіб підліткового віку. Вісник Національного університету оборони України, 2013, № 3 (34). С. 290-295.

2. Чанцева-Коваленко О.М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів. Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи: матеріали І наук.-метод. конф., Шостка, 28 квіт. 2015 р. Суми: Сумський державний університет, 2015. С. 194-196.

3. Lazarus R. S. Psyhological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D. із соц. комунікацій, доцент

К. В. Матусевич
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Починаючи з листопада 2013 року і по сьогоднішній день, українці зазнали серію травматичних подій які призвели до виникнення у багатьох посттравматичного стресового розладу, переживання екстремального стресу, травми та колективної травми. У лютому 2022 року травматичні події поширилися і охопили вже не тільки на людей, що проживають на Сході України, але й всю країну. Українці втратили звичний спосіб життя і в умовах тривалого воєнного стану все більше адаптуються до умов постійно діючої загрози та надзвичайної ситуації. Пов’язані з воєнною агресією Росії бойові дії у нашій країні призвели до значних змін у житті кожної людини – переміщень, втрат близьких або знайомих, стресів, економічних потрясінь. Під їхнім впливом практично всі верстви населення втягнуто в адаптивний чи дезадаптивний процес. Психічний стан людей характеризується різними травматичними нашаруваннями, тривожними настроями, страхами, розчаруванням, розгубленістю, дезадаптацією тощо [3].

Як відомо, стрес підвищує тривожність, є однією із причин виникнення депресії, викликає емоційну нестійкість та сильний внутрішній психологічний дискомфорт, що в свою чергу породжує роздратування, погіршення настрою та взаємин із оточуючими. Внаслідок чого психіка людини починає «шукати» шляхи подолання стресу – копінг-стратегії. Вони є різними в кожного з нас, адже кожен з нас особистість і переживає одні і ті ж самі події по

різному. Також, вибір копінг-стратегій людиною може відбуватися як усвідомлено, так і неусвідомлено. Важливо відмітити, що копінг-стратегії розрізняють як адаптивні (наприклад, пошук емоційної підтримки, розв'язання проблемної ситуації тощо), так і неадаптивні (наприклад, споживання алкоголю, наркотиків тощо). Дослідження копінг-стратегій привертало увагу багатьох науковців (Т. А. Ткачук, А. А. Мягких, В. А. Олексієнко, З. В. Гуріна, О. Б. Ігумнова, О. І. Донець, З. А. Сивогракова, Ю. Дем'янчук Ю. Ю. Стернійчук).

Наявність надзвичайних ситуацій, з одного боку, може негативно вплинути на умови життя, а з іншого боку, це може сприяти пошуку невикористаних можливостей, уособлення нереалізованого потенціалу та прихованих людських активів, а також розвитку життєздатних методів психологічної адаптації. Виділяють два типи факторів адаптації людини в бойових умовах, зокрема:

- перший тип: фактори, які сприяють плідному адаптуванню, які справляють позитивний вплив, допомагають індивіду адаптуватися до нових природних умов, прийнятих стандартів і правил поведінки, адаптуватися до нової соціальної ролі, переглянути своє місце в суспільстві. Такі компоненти закликають індивіда повністю включитися в соціальну активність, допомагають у відновленні після травматичного досвіду;

- другий тип: фактори, що обмежують можливості ефективного пристосування особи до складних життєвих обставин, які мають негативний вплив, підкріплюють деструктивну поведінку індивіда, негативну оцінку життєвої ситуації, не сприяють або перешкоджають відновленню, і взагалі ускладнюють спосіб адаптації індивіда [2].

Г. Пріб із колегами визначає соціально-психологічну адаптацію людини в умовах воєнного стану та активних бойових дій в якості складного багатомірного процесу взаємодії, результатом якого має бути формування нової позитивної соціальної ідентичності, що у своїй поведінці є адекватною тим соціальним змінам, які виникають внаслідок воєнного конфлікту; процесу позитивного формування особистості, зростання її потенційних можливостей включення в систему змінних міжособистісних відносин та пошук умов для самореалізації [4].

За результатами дослідження З. О. Борисової на початку війни було виявлено, що люди в умовах активних бойових дій реалізують різні види копінг-поведінки. Одні можуть дистанціюватися від ситуації та, навіть, протистояти їй психологічно. Вони, начебто намагаються не помічати очевидної реальності військового конфлікту, намагаються думати, що до їхнього міста активні бойові дії не дійдуть і залишаться десь там «в стороні». У своїх відповідях такі особи часто використовують конструкти «це буде відбуватися в інших містах, але не в нашому», «Нас це на пряму навряд чи торкнеться». Тобто, в них домінує фактичне заперечення реальності, що цілком можливо як пристосування до стресової ситуації саме на початковій фазі, щоб подолати розгубленість і фрустрованість, але, безумовно є неконструктивною формою подолання складних життєвих обставин. Також, було виявлено і досить часте використання стратегію за типом втечі-уникнення, коли українці масово намагалися виїхати з країни або в більш безпечні міста на заході України. При цьому, крізь час можна припускати, що переважна частина тих, хто виїхав за кордон не може повернутися із за стану первинної фрустрованності, в них начебто застиг той образ тотальної небезпеки, який відчули українці в перші дні війни.

Але при цьому були виявлена достатня вираженість і конструктивної стратегії позитивної переоцінки у досліджуваних, яка проявилася у формі намагання переформулювати негативне забарвлення у позитивні трансформації нації в цілому. Досліджуваним характерні такі відповіді як «не все так погано», «наші збройні сили нас звільнять та вирішать усі наші проблеми», «ми з усім впораємось», «це давно вже було розпочато, тому це мало колись вибухнути», тобто загрозливу ситуацію війни вони сприймають як неминучу та намагаються акцентувати увагу на позитивних моментах.

Але значно переважаючої стратегією на початку війни стала саме пошук соціальної підтримки серед українських громадян в тих складних умовах, що мало прояв потужної консолідації українського народу, зумовленого надмірною активізацією соціальних контактів,

навіть із мало знайомими людьми. Безумовно це є дуже дієвим та продуктивним засобом подолання складних життєвих обставин під час війни, зумовленого не лише можливістю постійного обміну інформації, але і зменшенням рівня психологічної напруги під час обговорення з іншими людьми змісту подій та розуміння, що відчувати страх, тривоги, емоційні гойдалки – це нормально. І це дійсно було дуже дієвим способом пристосування до складної ситуації війни [4].

Однією із найвразливіших категорій населення, що особливим чином відчуває вплив війни, є саме юнаки. У молодих людей можуть виникати труднощі із тим, як справлятися із таким навантаженням, адже в них немає стільки досвіду, щоб швидко зреагувати та знайти рішення як діяти далі. Юнацький вік є визначальним періодом формування особистості. Це етап коли юнаки стають дорослими особистостями, які планують майбутнє та визначаються з професією, що значно ускладнюється в ситуації тотальної невизначеності в умовах воєнного стану.

Тому дуже актуальним питанням, на нашу думку, є розуміння особливостей подолання складних життєвих обставин саме в юнацькому віці через рік після початку повномасштабних бойових дій на території України. Тому що, крізь тривалий період у рік за умови достатньої адаптації досягається адекватність психічної діяльності людини для діяльності в заданих умовах середовища і конкретних ситуаціях. Допомога в усвідомленні цього посттравматичного зростання допоможе поліпшити соціально-психологічну адаптацію до умов і наслідків військового конфлікту. Результати цих пристосувань можуть включати покращення стосунків між людьми, підтримку один одного, відкриття нових перспектив, розширення можливостей і підвищення цінності та задоволеності життям.

Список використаних джерел

1. Борисова З. О., Дубровіна О. В., Дубровіна Е. В. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. The 3rd International scientific and practical conference “Eurasian scientific discussions”. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain, 2022. С. 180-185.
2. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. доктор. пед. наук: 13.00.05. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2018. 559 с.
3. Губіна А. М., Кушнікова С. В., Загарійчук О. В. Феномен соціально-психологічної адаптації особистості до умов сучасності. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 2022, № 11 (16). С. 292-301.
4. Пріб Г. А. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Спосіб доступу: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/17.pdf.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

В. Р. Мешкова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ СІМ’Ї В СТРУКТУРІ ЦІННОСТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Сім’я – соціальний інститут, що здійснює значною мірою інтеграцію дітей у колективи, молодіжні організації, трудові та культурні об’єднання у вигляді створення умов для освоєння ними певного рівня культурних і духовно-моральних цінностей та реалізації своєї активності, саморозвитку. Сім’я – це міні-модель суспільства, в якій особистість відпрацьовує суспільно важливі (моральні, комунікативні та інші) якості.

Ставлення до сім'ї кожного покоління відбиває у собі риси часу й психології людей, несе відбиток умов життя й морально-естетичних принципів, що склалися у суспільстві. Однак в сучасних умовах соціальних трансформацій руйнується традиційний набір статеворольових та сімейних стереотипів поведінки. У зв'язку з цим велике значення набуває вивчення ролі сім'ї в структурі сімейних цінностей у людей молодого і зрілого віку в сучасному світі, що змінюється, які взаємодіють в рамках однієї сімейної системи з метою виявлення міжпоколінних протиріч у їх змісті. Проблема конфліктів поколінь є позачасовою і присутня в кожному періоді розвитку. У кожному новому поколінні виникають свої цінності, ідеали, прагнення та тенденції. І чим більша часова різниця між поколіннями, тим більше все вищеперелічене відрізнятиметься.

Саме тому інституту сім'ї присвячено більшість досліджень і вітчизняних, і зарубіжних учених. Проблему сім'ї у своїх роботах порушували: І. Баховет, Дж. Мак-Леннан, В. Ворона, О. Городецький, І. Єсьман, Н. Лавріненко, *Ю. Оляницька* та ін. Незважаючи на досить великий спектр досліджень у цій галузі, вивчити повноцінно цю проблему дуже складно. Світ розвивається у досить швидкому ритмі, що ускладнює завдання дослідників. У дослідженнях, присвячених інституту сім'ї, існує безліч тонкощів і протиріч. Так, С. Московичі фокусується на тому, як люди думають і створюють свою реальність, що розділяється, а також на змісті їх мислення [7]. На думку Н. Лавріненко, шлюбні відносини є основою сім'ї, у яких знаходять прояв як природна, так і соціальна природа людини, як матеріальна, так і духовна сфери соціального життя [3]. У свою чергу О. Городецький виявив, що посилилася роль міжпоколінних взаємодій в умовах системної кризи, у зв'язку зі зміною демографічної ситуації в країні та зміною ієрархії цінностей молодого покоління. Спостерігається процес міжпоколінського дистанціювання та ослаблення близьких родинних зв'язків. Молоде покоління не сприймає більш зрілих членів сім'ї як носіїв ідей минулого, як авторитети у ній, орієнтири у житті [1]. У зв'язку з цим також представляє інтерес роль сім'ї в структурі цінностей у людей різних поколінь.

Отже, на даний момент ця проблема вже достатньо відображена у наукових дослідженнях. Однак сучасний етап розвитку нашого суспільства, який характеризується великими перетвореннями в основних сферах його життєдіяльності, трансформацією соціокультурних норм та традицій, вносить суттєві зміни до отриманих раніше результатів. Актуальність дослідження ролі сім'ї в структурі сімейних цінностей у різних вікових груп обумовлена тим, що в умовах змін сучасного суспільства виникла низка складних соціальних проблем (розпад шлюбів, зростання кількості неблагополучних сімей, конфліктність між поколіннями, зниження народжуваності), що відбиваються на конструюванні уявлень про сім'ю та її цінності у людей різних вікових груп.

Мета роботи – вивчити роль сім'ї в структурі сімейних цінностей у різних вікових груп.

Сім'я належить до найважливіших соціальних та духовних цінностей. Суспільство змінюється і поняття сім'ї трансформується зі зміною часу. Раніше сім'я вважалася тільки такою: коли чоловік одружується з жінкою і у них є спільні діти, загальний побут та будинок. Зараз все дуже змінилося: не обов'язково одружуватися, чоловікові та жінці досить просто проживати разом, не мати дітей і вони будуть вважатися сім'єю. Під сім'єю також може розумітися один з батьків з дитиною, і також одностатеві шлюби з усиновленими дітьми і без них [5].

На думку Н. Лавріненко, шлюбні відносини є основою сім'ї. У подружніх відносинах проявляються духовна, соціальна, матеріальна та природна природа особистості. У шлюбі людина розвивається і росте, набуває нового життєвого досвіду, як негативного, так і позитивного [3]. Людина, що одружується, часто копіює відносини у батьківській сім'ї, додаючи свої власні уявлення про будову родини. Внаслідок чого, з плином життя відносини у новій сім'ї трансформуються і часто бувають зовсім не схожими на стосунки у батьківській родині. Якщо в батьківській сім'ї була любов і гармонія, то дитина будуватиме сім'ю, схожу на ту, в якій вона виросла, часто підшукуючи партнера навіть зовні схожого на одного з батьків. А якщо дитячий досвід був негативним, то сімейні відносини дитини можуть

розвиватися у двох напрямках: або в русі «від неприємного», або копіювання батьківських відносин.

Як зазначають багаточисленні науковці, уявлення про подружні стосунки та сімейні цінності інтенсивно формуються в період молодості. На підставі проведеного аналізу наукової літератури щодо уявлень про сім'ю чоловіків та жінок на різних вікових етапах було виявлено наступне. Для юнаків та дівчат характерним є конструювання ідеалістичних уявлень про сучасну сім'ю, яка бачиться їм веселою, щасливою, люблячою, цікавою, оптимістичною, комфортною, насиченою, підтримуючою. Крім того, сучасна сім'я оцінюється ними як більшою мірою спокійна, ніж тривожна, швидше незвичайна, ніж традиційна, досить стабільна та різноманітна. Також сім'я представляється їм швидше мирною, ніж конфліктною, швидше багатодітною, ніж без дітей. Істотною є тенденція до лібералізації поглядів на сім'ю в юнацькому віці, що відображається в таких оцінках, як демократична, в середньому релігійна. В юнацькому віці уявлення про сім'ю дуже ідеалізовані, конструюються з опорою на рекламні атрибути її привабливості, характеризуються яскраво вираженим протиставленням традиційного та сучасного способу життя. Крім того, гендерна специфіка уявлень про сучасну сім'ю проявляється в тому, що у юнаків вони більш диференційовані, в них відсутня явно виражена орієнтація на стабільність і любов. Юнакам сім'я уявляється патріархальною. А для дівчат характерне гармонійне поєднання патріархальності та відкритості сучасної родини для зовнішніх впливів [6].

Найчастіше одружуються в молодому віці, оскільки цей вік (19-28 років) є сензитивним для створення сім'ї. На думку І. Єсьмана, В. Поліщука та ін. молоді люди, які одружилися, мають більше шансів, ніж самотні особистості, набути особистої зрілості, отримавши багатий життєвий досвід, розкрити і реалізувати свої особисті якості. Людина, що відбулася, як сім'янин, більш спроможна в кар'єрі, оскільки може знаходити спільну мову з представниками обох статей. При правильно обраному партнері людина задоволена життям, оточуючих людей сприймає з позитивного боку. Людина, яка щаслива у шлюбі, здатна долати всі життєві труднощі, що сприяє її духовному зростанню. При невдало обраному партнері, людина схильна шукати причини у зовнішніх обставинах, звинувачуючи у своїх невдачах оточуючих, що спричиняє негативне ставлення до світу, до протилежної статі, системи духовних цінностей тощо [2; 6].

Для чоловіків і жінок у віці 23-28 років характерні в цілому позитивні уявлення про сім'ю, яка бачиться їм привабливою, відкритою, єдиною, підтримуючою, гармонійною, цікавою, досить забезпеченою, мирною, стабільною та різноманітною [1; 5]. У цьому віці чоловіки та жінки використовують дуже різноманітні характеристики сучасної сім'ї: вона може бути і тривожною і спокійною, і інертною і бурхливою, і романтичною і реалістичною. Дослідження літератури дозволило встановити, що молоді жінки в порівнянні з чоловіками представляють сучасну сім'ю як оптимістичнішу, освічену, демократичну, насичену подіями.

В уявленні дорослих чоловіків і жінок 29-45 років сучасна сім'я виглядає цілком привабливо: весела, щаслива, оптимістична, стабільна, демократична тощо. Заснована на традиціях, але орієнтована на нововведення, з відносно невеликою кількістю дітей. Гендерна специфіка виявляється у тому, що, чоловік повинен у ній виконувати більшою мірою виховні функції та орієнтовані на відносини з дружиною, а для жінок сім'я передбачає реалізацію себе як матері, а потім орієнтацію на інтереси чоловіка [3].

Як стверджує О. Городецький, до періоду дорослості у шлюбі закінчується закоханість, сексуальні стосунки стають звичними, все набридає. Тому найчастіше у цьому віці і трапляються сварки та розлучення. Діти виходять із батьківської сім'ї, створюючи власну, і зрілі батьки мають знайти собі інші джерела шлюбу. Потрібно знаходити спільні заняття, хобі; можливе спільне відвідування театрів, кіно, кафе та ходіння по гостям. Підтримувати та запалювати відносини протягом усього життя – ось головне завдання ідеальних відносин на все життя [1].

У зрілому віці, коли люди досягли певного становища у суспільстві, коли більшість цілей досягнуто, людина починає замислюватися про духовну складову життя. Партнери розуміють, що людина, яку вони зустріли в молодості, не випадкова, виникає почуття

особливої подяки до партнера за щасливо прожите життя, виникає особливий духовний зв'язок між подружжям. Вони починають ставитися один до одного більш трепетно, турбуючись про здоров'я та добробут один одного [4].

У зрілих чоловіків і жінок у віці 46-60 років виражені неоднозначні оцінки за багатьма характеристиками сучасної сім'ї, які відображають уявлення про неї як не дуже веселу, оптимістичну, гармонійну та веселу. Подібна сім'я не обов'язково буде єдиною та мирною, вона у своїй основі може бути в якихось аспектах патріархальною, релігійною та демократичною, а в чомусь матріархальною та нерелігійною. Але всім сучасна сім'я представляється позитивною, що дає можливості особистої самореалізації, орієнтованої переважно на потреби людини, ніж дотримання традицій і норм. Гендерна специфіка відбивається у тому, що зрілий чоловік бачить сім'ю, як виконавший свої батьківські функції. У той час як жінки, які більшою мірою включені в життя своїх відносно дорослих дітей, у виховання онуків, прагнуть повернення задоволення своїх потреб, і потреб чоловіка, і самореалізації в ролі матері і бабусі [4; 6].

За результатами дослідження подружніх відносин у похилому віці, виділяються два види міжособистісних відносин: хронічні, які мають негативний, руйнівний характер і поточні – позитивні, мирні, які не приносять дискомфорту і не випливають за межі пари. У дорослого подружжя часто зустрічається приховане внутрішнє протистояння, яке сприяє виникненню конфліктів та сварок між подружжям. Таке протистояння буває внаслідок образ минулих років: згадування непрощеної зради, девіантна поведінка одного з подружжя у минулому, засудження та неприйняття один одного. Нагромадження різних невисловлених образ призводить до конфліктів і навіть розставання. Нерідко у конфлікти підмішуються діти, друзі, онуки та навіть сусіди. Це може виявлятися в обміні різкими словами, аж до демонстрації явної агресивності, злості, невдоволенні, причіпках, образах. Третім особам доводиться обирати чийсь бік і тоді негативний вплив поширюється ще й на них. А коли літня пара мириться, то починають звинувачувати у всіх своїх проблемах ту людину, яка намагалася допомогти, що призводить до нових конфліктів пари, що вже помирилася, з цією людиною [4; 5].

Літнє подружжя продовжує жити разом, незважаючи навіть на конфлікти. Існує стереотип, що в літніх парах все гладко і добре, проте багаточисленні дослідження доводять, що в літніх сім'ях є динаміка для розвитку, конфлікти та розбіжності. Вони не просто доживають роки, а живуть та взаємодіють у соціумі. Відносини подружжя можуть бути дуже живі та барвисті, і навіть яскравіші, ніж у людей у молодому віці. Дослідження висвітлюють цілу панораму живих, зворушливих, а часом і драматичних, міжособистісних відносин подружжя. На пізніх етапах життя цінність подружньої підтримки, цінність самого подружжя дуже велике і має особливе значення для літньої людини. Також виявлено, що подружня підтримка допомагає подолати всі життєві труднощі, допомагає швидше одужати. Люди у шлюбі частіше посміхаються і їм є куди йти після довгого робочого дня, кому і кого чекати. Люди у шлюбі не бувають самотні [4; 5].

Таким чином, в умовах трансформації сімейної сфери досить широко представлені соціально-психологічні дослідження, що констатують відмінності в уявленні про сім'ю чоловіків і жінок різного віку. У цілому за результатами аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що унікальність сім'ї в тому, що кілька людей тісно взаємодіють протягом великої кількості часу, тобто, протягом більшої частини свого життя. У такій системі інтенсивної взаємодії не можуть не виникати суперечки, конфлікти, у тому числі на тлі суперечливих уявлень про сім'ю.

Список використаних джерел

1. Городецький О. В. Сімейні цінності у системі світоглядних орієнтацій сучасної української молоді. Наукове пізнання: методологія та технологія, 2020, № 2 (46). С. 10-17.

2. Єсьман І. Вплив соціально-економічних чинників на сім'ю в Україні. Вища школа, 2015, № 4-5. С. 107-114.

3. Лавріненко Н. В. Інститут сім'ї в Україні: Напрямки трансформації. Маніторинг соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2015, № 2 (16). С. 463-472.

4. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2017, № 2. С. 13-16.

5. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. За заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

6. Психологія сім'ї: підручник. За ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

7. Moscovici S. The phenomenon of social representations. Social representations: Explorations in social psychology. Ed. by G. Duveen. New York: New York Universty Press, 2000. P. 18-77.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

І. С. Мірсон
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ІННОВАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ КОНТЕКСТИ ПРОБЛЕМИ

Сучасні реалії – це постійні швидкі зміни різних сфер життєдіяльності, технологій та техніки. Ці зміни впливають на нас з різною інтенсивністю, з різним результатом, проте, впливають вони на кожного. Це не може не викликати запитань, одне з яких полягає в суті інноваційної поведінки та характеристиках особистостей, в яких вона досягає високого рівня.

Перш ніж аналізувати інноваційну особистість, слід визначити поняття «інновація» та «інноваційна діяльність» [1]. Дані поняття зустрічаються в працях Й. Шумпетера, А. Ніколлса, А. І. Пригожина, Ф. Безрудного.

С. Р. Яголковський проаналізував становлення поняття «інновація». Він вказує, що в науковому контексті це поняття вперше було введено у вжиток в 1911 р. Й. Шумпетером, який визначив інновацією через поняття «здійснення нових комбінацій». За А. Ніколлсом, інновація – це ідея, мета або практична діяльність, що сприймаються індивідом як щось нове. У його розумінні це процес, який має життєвий цикл від зародження ідеї і створення нововведення до його широкого поширення. С. Р. Яголковський посилається також на думку А. І. Пригожина, який пише, що інновація – це цілеспрямована зміна, яка вносить в певну соціальну одиницю – організацію, поселення, суспільство, групу – нові, відносно стабільні елементи. Дослідник наводить визначення Ф. Безрудного, котрий називає інновацією процес реалізації нової ідеї в будь-якій сфері життя та діяльності людини, котра сприяє задоволенню існуючої потреби на ринку та приносить економічний ефект. С. Р. Яголковський фокусує увагу на тому, що науковий аналіз інноваційної діяльності передбачає дослідження психологічних характеристик суб'єкта (особистості): когнітивної, мотиваційної та емоційної складових. Особливості формування, функціонування, проявів та розвитку особистісної інноваційності багато в чому визначають поведінку суб'єкта в умовах постійно мінливих економічних, технологічних, інформаційних, соціально-політичних та інших параметрів сучасного світу. Так, Е. Роджерс вперше здійснив типологізацію суб'єктів інноваційної діяльності в залежності від ступеня їх залучення до процесу впровадження та реалізації нових ідей, рішень та технологій.

Ш. Юсуф визначає інноваційну поведінку як результат творчого застосування знань і виділяє в ній дві складові: креативність та набір знань. О. М. Леонтьєв відзначає, що інноваційна діяльність передбачає не тільки дії окремо взятої людини, але і дії його в умовах діяльності інших людей, тобто деяку спільну діяльність. М. Ш. Ноулс писав про те, що

головним завданням сьогодні стало створення таких людей, які були б здатні включитися та застосовувати свої знання в умовах, що постійно змінюються. Е. Хаген в 1963 р. вперше позначив терміном «інноваційна особистість» новаторську особистість, яка є головною рушійною силою економіки. Також, він запропонував вважати за головні в інноваційній особистості наступні характеристики: відношення до дійсності, розуміння ролі індивіда в світі, стиль лідерства, ступінь схильності до творення та новаціям [1].

А. О. Скитович виявив, що ключовими факторами, котрі визначають високий рівень інноваційної активності, є соціальна зрілість і життєстійкість особистості, що виражаються в активному і незалежному поведінці, прагненні керуватися в житті власними переконаннями, установками і принципами, умінні встановлювати продуктивні соціальні контакти, відчутті можливості контролювати події, що відбуваються в своєму житті і їх наслідки. Дослідник визначає три групи особистісних характеристик, пов'язаних з високим рівнем інноваційної активності суб'єкта в сфері розробки та впровадження інновацій, які дозволяють визначити психологічний портрет інноватора. За думкою А. О. Скитовича, цей портрет уявляє собою сукупність наступних блоків: емоційна сфера (яскраво виражена емоційність і експресивність, прагнення до нових вражень, цікавість і допитливість); вольова сфера (яскраво виражена наполегливість, відповідальність і передбачливість, а також здатність конструктивно справлятися з фруструючими обставинами без зниження ефективності діяльності, пластичність мислення); комунікативна сфера (прагнення до співпраці, високий ступінь розвитку комунікативних здібностей, артистичність, розуміння і довіру по відношенню до оточуючих) [1].

На даний момент досліджень, що присвячені вивченню інноватівної поведінки^ недостатньо для повного розуміння проблеми. Та й ті, що існують, більшою мірою стосуються впровадження інновацій у роботу навчальних закладів. Особливо не вистачає таких досліджень у сфері правоохоронної діяльності, незважаючи на те, що саме ця сфера підлягає досить значним змінам в наш час. Саме це обумовлює необхідність детального вивчення психологічних детермінант психологічної готовності правоохоронців до інноваційної діяльності в умовах реформування, що, в свою чергу, сприятиме створенню відповідних програм психологічного супроводження професійного навчання та діяльності.

Список використаних джерел

1. Ахиезер А. С., Кругликов А. Г., Лапін Н. І., Поташник М. М., Пригожин О. І., Сазонов Б. В., Степанов Н. П., Толстой В. С. Основні характеристики інновацій. Спосіб доступу: https://osvita.ua/school/method/1431.

Науковий керівник: Карпова М. Є., Ph. D. з педагогіки

К. А. Мороз
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СУТНІСТЬ СХИЛЬНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ ЯК КОНЦЕПТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Актуальність. Сім'я – це базова складова суспільства. Саме в родині людина отримує свої перші знання про оточуючий світ, засвоює мову, культуру, отримує виховання. Саме тому, від здорового клімату у родині залежить майбутнє благополуччя суспільства.

На сьогодні рівень розлучень в Україні починає падати, так за 2021 рік було зареєстровано 29 587 розірвань шлюбів, в той час як у 2022 році було зареєстровано 17 893 розлучень, однак і досі проблема неповних сімей через розлучення залишається актуальною [4, с. 91]. Значна кількість шлюбів розпадається через таке явище як подружня зрада. Попри

це сутності подружньої зради та схильності особистості до перелюбу особистості присвячено недостатньо уваги у науці сьогодення.

Подружню зраду досліджують з різних сторін, розглядаючи: причини, динаміку, психологію учасників, суспільну думку тощо [2]. Однак, схильність людини до подружньої зради залишається значною прогалиною. Немає устаткованого визначення схильності до адюльтеру. Не існує устаткованих методик або опитувальників, що можуть розкрити це явище. Це обумовлює вибір теми дослідження.

Для початку розберемо визначення шлюбу. За сімейним кодексом України: «Шлюб – це сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у органі державної реєстрації актів цивільного стану. Проживання однією сім'єю жінки та чоловіка без законної реєстрації шлюбу не є підставою для виникнення у них прав та обов'язків подружжя» [7]. В Україні на законодавчому та культурному рівнях визнані саме моногамні шлюбні стосунки.

Перелюб, адюльтер, подружня невірність або подружня зрада – це все назви одного і того ж самого явища. Як приклад у словнику американської асоціації психологів адюльтер визначають як добровільні статеві стосунки між одруженою особою та особою, яка не є її чоловіком або дружиною. У більшості західних країн це є підставою для розлучення, а в деяких інших культурах перелюбники можуть зіткнутися з суворими соціальними санкціями або юридичними покараннями, включаючи смертну кару [16, с. 25].

Відношення до подружньої зради у різних культурах відрізняється. Протягом більшої частини історії людства у багатьох суспільствах подружня зрада була злочином, що передбачав покарання. Як приклад, у 1955 році подружня зрада була визнана злочином у 43 штатах США, а в 2015 році – в 22 з цих штатів [10]. На сьогодні шлюбна зрада у значній кількості країн декриміналізована, однак, у більшій кількості з них адюльтер все ще є законною підставою для розірвання шлюбу [11]. В умовах законодавства певних провінцій Китаю перегляд законів відносно перелюбу та наявності наложниць у чоловіків перегляд законів та відповідальності було здійснено лише у XIX ст. [15]. Україні подружня зрада не є правовою категорією, як такою та вживається у більшості випадків лише в психологічному контексті [9].

О. І. Георгіца виявила, що у переважній більшості українці керуються під час вступу в шлюб мотивами «любов і значимість партнера» та «спільність поглядів та інтересів» [3, с. 62].

О. О. Буряк досліджуючи трансформаційні процеси у шлюбах українців виявила, що традиційні шлюби переживають глибоку кризу. За словами дослідниці: «Сучасне різноманіття шлюбних відносин вимагає переглянути класичні визначення поняття шлюбу. Класична типологія, яка розподіляла шлюби на полігамні та моногамні вже не вичерпує всього різноманіття сучасних форм шлюбних стосунків» [1, с. 80]. Шлюб передбачає певну згоду між учасниками та взаємне узгодження правил поведінки при взаємному проживанні. Тож, навіть «вільні шлюби» передбачають взаємне узгодження дозволу на позашлюбні стосунки. Подружня зрада в цьому випадку – це порушення угоди чи домовленості про особливості стосунків між партнерами шлюбу, що проявляється у добровільних позашлюбних стосунках сексуального характеру [1, с. 83].

Є. М. Потапчук вказує, що створення сім’ї є природною потребою більшості людей [6]. Причини, що призводять до подружньої зради на думку Є. М. Потапчук включають: алкоголізм, зраду, матеріальні проблеми, одноманітність і нудьга, психологічна несумісність [6]. На думку автора зрада ґрунтується на тому, що певний учасник шлюбу є непостійним, нестійким у поглядах і стосунках та порушує домовленість у вірності. Першочергово для запобігання подружнім зрадам автор визнає необхідність подружжя орієнтування у потребах та очікуваннях один одного і прагненні їх задовольняти.

Шлюбна невірність може бути як прихованою, так і ні, випадковою або свідомим вибором, регулярною (тривалою) або одноразовою тощо. Причини кожного такого зв’язку можуть бути різними але у основі адюльтеру найчастіше знаходяться особисті психологічні причини та певні проблеми у шлюбних стосунках, серед яких психологічна сумісність партнерів шлюбу [5].

Лан М. та Чан Е. класифікують подружні зради наступним чином: випадкова зрада відбувається, коли зрадник порушує основні довірчі очікування жертви зрадництва під час досягнення інших цілей; навмисна зрада має місце, коли мета кривдника полягає в тому, щоб порушити критичні очікування довіри жертви, щоб завдати їй шкоди. Випадкова зрада далі класифікується на егоїстичну зраду та ідеологічну зраду, тоді як навмисна зрада далі класифікується на персоналістичну зраду та взаємну зраду [12].

Закордонні дослідники Г. Д. Рідер і Дж.М. Спорес розглядають шлюбну зраду як атрибуцію аморальності людини [13]. Ріхтер Д. обґрунтовує подружню зраду як один із проявів порушення етики сексуальної поведінки [14].

Слід враховувати, що сприйняття подружньої зради партнером може бути суб'єктивно різним та залежати від особливостей стосунків у кожному конкретному подружжі.

Тож, виходячи з попередніх даних, схильність до подружньої зради можна визначити як схильність особи до позашлюбних статевих стосунків, що вважаються неприйнятними з точки зору сексуальної етики, культури, моралі, релігії і прав учасників шлюбу. Це специфічна схильність особистості, що підкріплюється вільним відношенням до позашлюбних стосунків, навіть у випадку негативної оцінки позашлюбних стосунків партнером у шлюбі. При цьому, схильність проявляється як потяг та прагнення до якої-небудь діяльності і не передбачає здійснення цієї діяльності [8]. Тобто, схильність людини до перелюбу не обов'язково має ґрунтуватись на наявності акту подружньої зради, це певний потенціал для невірності, що може бути і не втіленим загалом або мати епізодичний характер у стосунках.

Доволі проблематичною темою постає емпіричне дослідження схильності учасників подружжя до зради. І це обґрунтовано як невизначеністю у самій сутності подружньої зради, так і тим, що зрада засуджується соціумом. Навіть за умови анонімності не багато людей чесно можуть визнати власне відношення до зрадництва та позашлюбних стосунків. Загалом, сам стан «схильності» до зради складно перевірити об'єктивно, безоцінково та без участі «людського фактора» зі сторони науковця. За підсумками аналізу більш ніж десяти статей, можна підсумувати, що у психологічних дослідженнях адюльтеру використовують методи: інтерв'ю, анкетування та вільні соціальні опитування. Серед доступних джерел не було виявлено стандартизованих методик для перевірки схильності до подружньої зради людини.

Таким чином, за підсумками теоретичного аналізу нами визначено, що у сучасному науковому набутку не існувало наукового визначення «схильності людини до шлюбної зради», тому на підґрунті існуючих досліджень адюльтеру було сформоване трактування наведеного концепту. Також, під час аналізу доступних інформаційних джерел визначено, що немає стандартизованих психологічних методик які б могли перевірити схильність людини до перелюбу. Виявлення прогалини у науковому дискурсі обґрунтовує наукову значущість обраної тематики та актуальність проведення подальших досліджень у наведеному спрямуванні.

Список використаних джерел

1. Буряк О. О. Процеси трансформації шлюбних стосунків в сучасному українському суспільстві. Магістерська дисертація за спеціальністю 054 – Соціологія. Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології, 2018. 82 с.

2. Власова-Чмерук О. М., Кучменко А. І. Психологічний аналіз проблеми подружньої зради. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.). Київ: Національний авіаційний університет, 2020. С. 94-95.

3. Георгіца О. І. Психологічні особливості та корекція (терапія) переживання подружньої зради чоловіками та жінками в залежності від емоційного стану та соціального статусу. Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 – Психологія. Ізмаїл: Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2021. 111 с.

4. Державна служба статистики України. Населення України 2021. За ред. Тімоніної М. м. Київ, 2022. Спосіб доступу: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2022/zb/10/zb_nasel%20_2021.pdf.

5. Потапчук Є. М., Балукова А. І. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. Соціальна та юридична психологія. Габітус, 2021. Спосіб доступу: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/32.pdf.

6. Потапчук, Є. М. Позашлюбні стосунки подружжя та причини їх виникнення. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2014. Спосіб доступу: http://lib.khnu. km.ua:8080/jspui/ bitstream/123456789/1215/1/potap1.doc.

7. Сімейний кодекс України. Дійсний від 10.01.2002р. – № 2947-III (редакція 19.02.2022 р.) Спосіб доступу: https://protocol.ua/ua/simeyniy_kodeks_ukraini.

8. Словник української мови. Академічний тлумачний словник. Схильність. 2018. Спосіб доступу: http://sum.in.ua/s/skhyljnistj.

9. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

10. Barnett L. D. Thou Shall Not Commit Adultery": The Decriminalization of a Marriage-Endorsing Directive. Springerlink: Societal Agents in Law, 2019. PP. 97-156.

11. Kršljanin N. Adultery as a Crime in the Western World and Beyond: From a Man's Property to (In)Fidelity, from Discrimination to Decriminalization. In: Vujadinović, D., Álvarez del Cuvillo, A., Strand, S. (Eds.) Feminist Approaches to Law. Gender Perspectives in Law, Vol. 1. Springer, 2023. PP. 129-150.

12. Lan M., Chan E. "Why did You Hurt Me?" Victim's Interpersonal Betrayal Attribution and Trust Implications. Review of General Psychology, 2009, Vol. 13 (3). Access mode: https://doi.org/10.1037/a0017138.

13. Reeder G. D., Spores J. M. The attribution of morality. Journal of Personality and Social Psychology, 1983, Vol. 44 (4). PP. 736-745.

14. Richter D. Anscombe and Sexual Ethics. Oxford: The Oxford Handbook of Elizabeth Anscombe, 2022. 324 p.

15. Tran L. Sex and Equality in Republican China: The Debate over the Adultery Law. Modern China, 2009, Vol. 35 (2). PP. 191-223.

16. VandenBos G. R. APA Dictionary of Psychology. Washington: American Psychological Association DC, 2015. 1204 p.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

С. А. Морозова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СЕНСОУТВОРЕННЯ В ТЕРАПІЇ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Повномасштабне вторгнення держави-агресора призвело до ефекту доміно кризових явищ як в Україні, так і за її межами. Зараз Україна потребує відбудовчих зусиль у всіх її регіонах – але в першу чергу потрібне психічно здорове та стійке суспільство, члени якого здатні ефективно займатися професійною діяльністю та систематично робити свій внесок у післявоєнну відбудову. Оскільки більшість українців зазнали психологічних травм перебуваючи на території, де йде війна або під час виконання бойових завдань, і дуже часто самі не розуміють складності наявної проблеми. Мало хто з фахівців у сфері охорони здоров'я має досвід роботи з психологічними наслідками такої руйнівної кризи на території нашої

держави. Ця нова і складна ситуація вимагає від психологів гнучкості, креативності та інтегративного підходу.

Слід зазначити, що в основі етіології посттравматичного синдрому, на думку більшості дослідників цього питання, лежить психічна травма, подія, здатна викликати психічний стрес (див., наприклад, [9; 10; 14]). У всіх випадках подія, що стала причиною психічної травми, – екстраординарна для особистості та супроводжується страхом, жахом, відчуттям безпорадності. Більшість осіб із таким синдромом не звернуться по належну допомогу – сама природа цього розладу така, що людину "переслідують" страшні болючі спогади про минуле, тож вона хоче забути, піти від них, сподіваючись, що "їх вилікує час". Тому ідея піти до психотерапевта і "ворушити хворе минуле" для багатьох людей неприйнятна. Навіть коли людина звертається по допомогу, цей розлад часто неправильно діагностують і лікують – зокрема, нерідко пропонують лише медикаментозну терапію. Однак можливості такої допомоги досить обмежені – лікарські засоби можуть знизити вираженість окремих симптомів розладу, тому частіше всього найефективнішими методами допомоги клієнтам, що пережили травматичні події є психотерапевтичний підхід заснований на когнітивно-поведінкової терапії, що була розроблена А. Еллісом [3], та логотерапія, психотерапія, заснована на пошуку смислу життя, запропонована В. Франклом [4]. Таке поєднання є філософськи обґрунтованими та емпірично підтвердженими, оскільки їх інтеграція може призвести до синергії раціональності та смислу, що дасть змогу створити більш стійкий і глибокий фундамент для протидії катастрофізму та відчаю перед обличчям трагедії. Тобто основним є важливість раціональності, щоб уникнути додавання жаху до кризи. А саме важливісіть смислоутворення як ресурсу для подолання складних життєвих обставин, таких як негаразди, криза і травма (див наприклад, 2; 7; 8]). Згідно з моделлю смислоутворення, наприклад, розбіжності між оцінюванням значення конкретної ситуації та глобального значення (тобто загальними орієнтаційними системами переконань і цілей) створюють дистрес, який породжує смислоутворюючі зусилля, спрямовані на його зменшення.

З іншого боку, логотерапія пропонує цілісну, орієнтовану на сенс структуру для покращення благополуччя та сприяння мотивації до змін і стійкості, щоб протистояти життєвим негараздам, незважаючи на страждання. Коли людина має причину, мету або "навіщо" жити, вона з більшою ймовірністю зможе переносити негативні емоції, такі як біль, смуток або розчарування, і, в свою чергу, розвивати наполегливість і дисципліну, а також вносити необхідні корективи або навіть жертвувати собою заради сенсу життя. У цьому контексті існуючі в світовій практиці дослідження показують, що сенс пов'язаний із самоприйняттям, емоційною стабільністю, стійкістю та посттравматичним зростанням (див. наприклад, [1; 13]).

У критичній ситуації сьогодення, коли багато людей опиняються в нових травматичних ситуаціях, надійна, глибока та ефективна життєва філософія вкрай необхідна в клінічній практиці для найкращої підтримки клієнтів, які пережили травматичні події. Пошук сенсу життя – це філософськи обґрунтований підхід, емпірично підтверджений, заснований на співпраці та який має широке застосування в закордонній практиці. Спираючись на наявному в світовій практиці досвіду, можна запропоновати модель самотрансценденції на основі логотерапії зі смислом як головним корисним переконанням, що доповнює модель емоційного розладу Елліса з вимогливістю як основним ірраціональним переконанням. Поєднання обох моделей призведе до "оптимального смислоутворення" – інтегративного підходу до негараздів, який об'єднує раціональність і сенс, щоб допомогти клієнтам сформувати оптимальну життєву філософію, яка, своєю чергою, дасть їм змогу мужньо зустріти складності, не втрачаючи надії.

Посилена логотерапією допомога клієнтам, що пережили травматичні події, має потенціал для підвищення ефективності та результативності терапевтичного процесу шляхом інтеграції розуму та сенсу, самотрансценденції та самоприйняття, гнучкості та стійкості. Крім того, такий підхід включає центральні поняття і мудрість терапії, заснованої на усвідомленості, такі як прийняття, любов, вдячність або співчуття, без проблем, пов'язаних з буддійською догматикою або східною філософією і їх подальшою адаптацією до західного

менталітету. Після досягнення раціонального ставлення терапевт може звернутися до свободи вибору клієнта, його цінностей, сильних сторін і значущих цілей, а також до джерел сенсу життя. Особливу увагу слід приділяти власним словам, переконанням і досвіду клієнтів, окрім симптомів поточної ситуації, таким як синхронність і значущий збіг та трансформаційний життєвий досвід [11], а також сакральні моменти [5]. Уважне ставлення до таких переживань може допомогти виявити внутрішню мудрість і розкрити "смислові підказки", які, в свою чергу, можуть розширити перспективу клієнта, щоб побачити нові можливості та уможливити самопізнання (див., наприклад, [6]). Спираючись на цю основу, психолог/психотерапевт може допомогти клієнту визначити пріоритетність сенсу в повсякденному житті як джерела подолання труднощів і процвітання в складні часи. У цьому сенсі пріоритетність сенсу відображає індивідуальні відмінності в тому, якою мірою сенс реалізується через рішення, які люди приймають щодо того, куди докладати зусилля в контексті повсякденного життя (див., наприклад, [12]). Виявлено, що така розстановка пріоритетів пов'язана зі щастям, задоволеністю життям і вдячністю серед дорослих. Це свідчить про те, що зосередження уваги на діяльності, яка за своєю суттю є ціннісно-конгруентною, та надання їй пріоритетного значення може слугувати відчутним і конкретним механізмом для наповнення життя сенсом і підвищення добробуту як клієнта так і держави в цілому.

Список використаних джерел

1. Breitbart W., Masterson M. Meaning-centered psychotherapy in the oncology and palliative care settings. In Russo-Netzer P., Schulenberg S., Batthyany A. (Eds.) Clinical Perspectives on Meaning. New York, NY: Springer International, 2016. PP. 245-260.
2. Damon W. The Path to Purpose: Helping our Children Find Their Calling in Life. New York: Simon and Schuster, 2008. 240 p.
3. Ellis A. Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy. Integrated Approach. New York, NY: Springer Publishing Copany, 2007. 308 p.
4. Frankl V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York, NY: World Publishing, 1969. 208 p.
5. Lomax J. W., Kripal J. J., Pargament K. I. Perspectives on “sacred moments” in psychotherapy. American Journal of Psychiatry, 2011, № 168. PP. 12-18.
6. Lukas E. Logotherapy Textbook: Meaning-Centered Psychotherapy. Elisabeth-Lukas-Archiv gGmbH, 2019. 216 p.
7. Melton A. M. A., Schulenberg S. E. On the measurement of meaning: logotherapy's empirical contributions to Humanistic Psychology. Humanistic Psychology, 2008, № 36. PP. 21-44.
8. Park C. L. Religion and meaning. In Paloutzian R. F., Park C. L. (Eds.) Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality. New York, NY: Guilford Press, 2013. PP. 357-379.
9. Post-traumatic stress disorder. The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. Clinical guidance. London: National Institute for Clinical Excellence, 2005. 176 p.
10. Ressler K. J., Berretta S., Bolshakov V. Y., Rosso I. M., Meloni E. G., Rauch S. L., Carlezon Jr. W. A. Post-traumatic stress disorder: clinical and translational neuroscience from cells to circuits. Nature Reviews Neurology, 2022, № 18 (5). PP. 273-288.
11. Russo-Netzer P., Davidov J. Transformative life experience as a glimpse to potentiality. Journal of Humanistic Psychology, 2020. PP. 1-28.
12. Russo-Netzer P. Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being. Journal of Happiness Studies, 2018, № 20. PP. 1863–1891.
13. Weathers L. M., Aiena B. J., Blackwell M. A., Schulenberg S. E. The significance of meaning to conceptualization of resilience and posttraumatic growth: strengthening the foundations for research and practice. In Russo-Netzer P., Schulenberg S., Batthyany A. (Eds.) Clinical Perspectives on Meaning. New York, NY: Springer International, 2016. PP. 149-169.
14. Yehuda R. Post-traumatic stress disorder. New England Journal of Medicine, 2002, № 346 (2). PP. 108-114.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

К. Є. Мягкова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність "053 Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ДЕЗАДАПТОВАНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

Стресовий стан через війну в Україні створює нові проблеми перед суспільством загалом, та перед спеціалістами кожної окремої професійної групи. Професійна діяльність військовослужбовців висуває до спеціаліста особливі вимоги до яких особистість має пристосовуватись у екстремальних умовах, а зростаюча кількість учасників бойових дій збільшує запит до спеціалістів сфери психологічної допомоги у сприянні адаптації людини в нових обставинах до зміни сутності особистості, ідентичності та самосвідомості, життєвих цінностей, усвідомлення свого місця в ієрархії суспільства і світосприйняття.

На меті даної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження причин та проявів психологічної дезадаптованості військовослужбовців у воєнний час як передумови її ефективного попередження.

Аналіз публікацій на тему впливу бойових дій на психіку військових свідчить про актуальність питання протягом багатьох років, одними з таких є опрацювання даних психологічних досліджень переживань учасників першої та другої світових воєн, емоційної сфери ветеранів війни у В'єтнамі, так званого «в'єтнамського синдрому», війни в Афганістані у 1979-1989 рр. Окремі їх результати відтворені, зокрема, у працях М. Горовіца [11], В. Еккерта і Х. Г. Хофера [10]. В українській науці питання психологічної роботи з військовослужбовцями стало більш злободенним та опрацьованим такими авторами як О. О. Буковська [1], А. І. Єна [2], та О. В. Тополь [7].

Постійна небезпека для життя та здоров'я, часті зміни бойової обстановки, тривалі навантаження, які бувають на межі людських можливостей, загибель бойових товаришів, участь у насильстві по відношенню до ворога значно впливають на психіку учасників бойових дій.

Німецький дослідник Е. Дінтер виявив, що процес адаптації до бойових дій триває близько 15-25 діб, після чого військовослужбовець досягає піку морально-психологічних можливостей. Після 30-40 діб безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником настає виснаження духовних та фізичних сил [6].

Воєнний стан і бойові дії пов'язані з підвищеним стресовим впливом на психіку. Але у сучасній військовій психології здебільшого є визначення лише «бойовому стресу» для опису гострого погіршення стану в екстремальних умовах, що являє собою сукупність субреактивних або реактивних станів, які розвиваються в процесі адаптації до умов загрозливих для життєдіяльності, при цьому відбувається мобілізація всіх наявних ресурсів організму для подолання загрозливої для життя ситуації. Але залишається недостатньою інформованість з приводу перебування у довготривалому стресі та механізмів пристосування до нього. На нашу думку, вивчення факторів і механізмів дезадаптації військових, після більше як року війни, сприятиме розробці більш ефективних індивідуальних програми з морально-психологічної та соціальної реабілітації.

Реакція на стрес, під час перебування в екстремальних умовах, пов'язана з:

- Демографічними факторами – вік, стать, освіта, розмір і стадія життєвого циклу сім'ї, релігійні переконання;
- Тривалістю перебування в умовах бойових дій;
- Наявністю чи відсутністю попереднього бойового досвіду;
- Резильєнтністю;
- Особистісною зрілістю;
- Напруженістю психологічних захистів;
- Переважними копінг-стратегіями.

Нами заплановано емпіричне дослідження, в межах якого будуть використані анкети для збору демографічних факторів, Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 2003) [9], Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи [8], Опитувальник переважаючих механізмів психологічного захисту «Індекс стилю життя» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте (Life Style Index, LSI) [5], Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана, адаптований Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою [4].

Висновки з огляду вищезазначеного можна зробити про те, що питання морально-психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців не нове в науці, але ще залишаються не розглянуті питання та не встановлені взаємозв'язки між причинно-наслідковими факторами. Здійснення професійної діяльності в умовах бойових дій має інтенсивний, негативний вплив на психоемоційний стан, що може бути обумовлено різними факторами, саме тому, розглядаючи причини дезадаптації, необхідно дослідити це явище як процес, на який можуть діяти демографічні фактори, та який позначається на поведінці, характері та психічному стані, учасника бойових дій.

Список використаних джерел

1. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2015, Вип. 128. С. 29-32.
2. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України, 2014, № 1. С. 5-16.
3. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). Габітус, 2020, № 14. С. 110-117.
4. Крюкова Т. Л., Куфтяк О.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Журнал практического психолога, 2007, № 3. С. 93-112.
5. Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index). Спосіб доступу: http://um.co.ua/3/3-2/3-21968.html.
6. Сыропятов О. Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций. Litres, 2013. 270 с.
7. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського НПУ. Серія: Педагогічні науки, 2015, Вип. 124. С. 230-233.
8. Штепа О. С. Особистісна зрілість. Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
9. Connor K. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Access mode: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174.
10. Hofer H.-G., Prüll C.-R., Eckart W. U. War, Trauma, and Medicine in Germany and Central Europe (1914-1939). Freiburg: Centaurus, 2011. 203 p.
11. Horowitz M. J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans. Journal of social issues: soldiers in and after Vietnam, 1975, Vol. 31, N. 4. PP. 67-80.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

О. М. Німчук
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МОЛИТВА ЯК ДІЄВИЙ СПОСІБ САМОРЕФЛЕКСІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

В житті кожної людини настає час, коли вона зіштовхується з кризовими ситуаціями, такими як втрата роботи, розрив відносин, втрата близької людини або серйозна хвороба. Ці

ситуації можуть викликати сильний стрес та призвести до відчуття безпорадності і невпевненості у собі та майбутньому. У таких випадках важливо пам'ятати, що кризові ситуації – це нормальна частина життя, і важливо знати, як з ними впоратися. Одним з найважливіших аспектів є підтримка близьких людей. Розмова з друзями та родичами, які підтримають та допомагають у складні моменти, може значно полегшити відчуття стресу та тривоги. Але не кожна людина, по різним причинам, може звернутися за допомогою до фахівців чи до друзів.

Одним зі способів самодопомоги в таких ситуаціях може стати молитва. Під час звернення до вищих сил, людина починає розмірковувати над своїми думками, емоціями, почуттями та діями, що може допомогти визначити свої потреби та бажання у конкретній ситуації. Крім того, молитва може дати людині відчуття підтримки та спокою, зокрема відчуття, що вона не сама в цій ситуації, і що є вища сила, яка наділяє її силами та енергією. Окрім цього вона дає можливість підвищити самосвідомості, емоційну регуляцію та стійкість Це може допомогти зняти стрес та покращити настрій і людина зможе діяти більш ефективно в кризовій ситуації.

Використання молитви як способу саморефлексії було задокументовано в багатьох різних культурах і релігіях. У християнській традиції, наприклад, молитва розглядається не тільки як спосіб спілкування з Богом, а також як спосіб пошуку керівництва та розуміння. Християни вірять, що молитва має силу зцілювати, зміцнювати та змінювати життя окремих людей і громад. Існують різні види молитви, включаючи поклоніння, сповідь, прохання, заступництво та подяку. Поклоніння включає прославлення бога за те, ким він є, його силу та велич. Сповідь передбачає визнання своїх гріхів і пошук прощення. Прохання включає заклик про боже втручання в конкретні потреби, тоді як заступництво передбачає молитву за інших. Подяка включає в себе вдячність за отримані благословення. Молитва має багато переваг для християн, зокрема духовне, емоційне та фізичне благополуччя. Молитва допомагає розвинути відчуття миру, спокою та безтурботності навіть у складних ситуаціях. Це також допомагає розвинути терпіння, наполегливість і стійкість перед обличчям труднощів. Біблія сповнена прикладів людей, які зверталися до молитви під час кризи, від псалмів Давида до молитов Ісуса в Гетсиманському саду [1].

Подібним чином в ісламській традиції молитва вважається важливою складовою ісламу, і мусульмани зобов'язані виконувати п'ять щоденних молитов, відомих як намаз. Значення молитви в ісламі підкреслюється тим фактом, що вона є другим стовпом ісламу після проголошення віри. Акт молитви розглядається як пряма форма поклоніння, яка допомагає мусульманам з'єднатися з Аллахом. Мусульмани вірять, що молитва є засобом пошуку керівництва та підтримки у важкі часи. Акт молитви дає мусульманам відчуття миру та спокою, що може допомогти послабити стрес і тривогу. Читання віршів Корану під час молитви також може стати джерелом розради та керівництва для мусульман, які стикаються з важкими ситуаціями. Загалом Коран заохочує мусульман регулярно молитися і звертатися до молитви у важкі часи: «О ви, які вірують! Шукайте допомоги через терпіння та молитву; воістину, Аллах з терплячими» [5].

Відповідно до юдаїзму, молитва має бути чесною та щирою. Молитва розглядається як акт самокритики та самоаналізу. Через молитву люди розмірковують над своїми діями та прагнуть самовдосконалення. Акт молитви дає людям можливість перевірити свою поведінку та загладити будь-який проступок. Єврейські молитви часто включають зізнання та прохання про прощення, коли люди беруть на себе відповідальність за свої вчинки та прагнуть виправити ситуацію. Займаючись такою самокритикою, люди можуть визначити сфери своєї поведінки, які потребують покращення, і зробити кроки до особистого зростання та розвитку. Це дозволяє розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також працювати над собою для покращення свого життя. Один із важливих принципів іудаїзму полягає в тому, що людина не може бути досконалою, але вона може прагнути до досконалості [2].

Психологам варто пильно придивлятись до такого засобу саморефлексії як молитва. Вона може служити цінним інструментом для людей, щоб обдумати свій досвід під час кризових ситуацій і сприяти особистому зростанню та розвитку. Згідно з Н. М. Савелюк,

молитва є способом і процесом комунікації людини з Богом, що включає текстову опору та представлений у духовно-релігійному, лінгвістичному та психологічному аспектах наукового аналізу. Вивчення молитви може дати змогу проаналізувати складний внутрішній світ особистості через релігійно зорієнтовані висловлювання, які вона вживає [6].

У своїй монографії дослідники Бернард Спілка та Кевін Ледд досліджують психологію молитви та відзначають її роль у житті людини – вона є не просто елементом релігійного культу а й засобом комунікації, розмовою з Богом та з самим собою. Вчені звертають увагу на особливості використання молитви як головного або додаткового методу терапії при різних захворюваннях, та використання молитовної практики у різних життєвих ситуаціях, включаючи психологічну адаптацію в кризових ситуаціях [7].

Встановлено, що молитва є ефективним інструментом для зменшення депресії та стресу у онкохворих. Надаючи втіху, надію та сприяючи позитивним емоціям, молитва може допомогти пацієнтам впоратися з проблемами здоров'я та покращити їхнє загальне самопочуття. Ще одна перевага молитви полягає в тому, що вона може сприяти позитивним емоціям, таким як вдячність і прощення. Було виявлено, що ці емоції пов'язані з кращими результатами психічного здоров'я, включаючи зниження рівня депресії та тривоги. Підтримуючи позитивні емоції, молитва може допомогти хворим покращити загальний психологічний стан. Дослідження, опубліковане в Journal of Behavioural Medicine, показало, що молитовна практика призвела до зниженням рівня стресу, зменшення симптомів депресії та загалом кращим результатами психічного здоров'я в групі онкохворих [8].

В час повномасштабної війни в України важливо згадати і про військовослужбовців. Військова служба – це виклик, який вимагає не лише фізичної витривалості, а й ментальної стійкості та впевненості в своїх силах. Згідно з дослідженнями психологів та соціологів, релігійні практики, включаючи молитву, можуть впливати на психологічне здоров'я та добробут людини. Дослідження військових психологів показали, що у військовослужбовців, які використовують релігійні практики, менша ймовірність розвитку посттравматичного синдрому та інших психічних розладів, пов'язаних із стресом та тривогою. У силових структурах, де кожен день може стати випробуванням для життя та здоров'я, важливо мати міцну внутрішню опору та впевненість у своїх силах. Одним зі способів зміцнення психологічної стійкості у військослужбовців є спонтанна молитва [4].

Насильство щодо жінок є глобальною проблемою, яка стосується мільйонів жінок у всьому світі. Жінки, які є жертвами насильства, часто стикаються з фізичними, емоційними та психологічними травмами, які можуть мати тривалий вплив на їх життя. Вони часто борються з почуттям гніву, образи та озлобленості до своїх кривдників. Ці емоції буває важко подолати, а прощення може здаватися неможливим. Однак молитва може бути потужним інструментом для прощення. Молитва дає жінкам можливість висловити богові свій біль і гнів, і, роблячи це, вони можуть знайти в собі сили пробачити своїх кривдників. За допомогою молитви жінки можуть вивільнити свої негативні емоції та знайти відчуття миру та зцілення. Вона також може допомогти жінкам розвинути почуття емпатії та співчуття до своїх кривдників, що допоможе привести до прощення. Молитва спонукає жінок розвинути почуття самосвідомості та саморефлексії, що може привести до особистісного зростання та зцілення. Залучаючись до акту молитви, жінка має можливість розвинути відчуття мети та сенсу свого життя. Молитва дає жінкам можливість зв'язатися з вищою силою та знайти силу та керівництво у важкі часи. Це може допомогти жінкам розвинути почуття надії та стійкості, що є важливим для зцілення та руху вперед [3].

На завершення можна сказати, що використання молитви як способу саморефлексії в кризових ситуаціях добре задокументовано в ряді літературних джерел. Молитва може забезпечити втіху та керівництво, а також допомогти людям глибше зрозуміти себе та свій досвід. Крім того, молитва також може мати терапевтичні переваги, допомагаючи людям справлятися зі стресом і тривогою. Загалом, література показує, що молитва може бути цінним інструментом для людей, які прагнуть долати виклики кризових ситуацій. Такі дослідження мають важливі результати для окремих осіб, спеціалістів у сфері психічного здоров'я та релігійних лідерів.

Список використаних джерел

1. Біблія: книги Святого Письма Старого та Нового Завіту. Київ: Українське Біблійне Товариство, 2016. 1214 с.
2. Вейнберг Й. Введение в ТаНаХ. Москва: Мосты культуры. Иерусалим: Гешарим, 2002. 432 с.
3. Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя. Київ: УЄТС, 2018. 352 с.
4. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ–Одеса: Фенікс, 2002. 88 с.
5. Коран. Москва: Наталис, 2007. 1015 с.
6. Савелюк Н. М. Психолінгвістичні особливості молитви як основного жанру релігійного дискурсу. Психолінгвістика. Психолингвистика. Psycholinguistics, 2015, № 18 (1). С. 99-110.
7. Спилка Б., Лэдд К. Психология молитвы. Научный поход. Харьков: Гуманитарный Центр, 2014. 254 с.
8. Perez J. E., Rex Smith A., Norris R. L., Canenguez K. M., Tracey E. F., Susan B. D. Types of Prayer and Depressive Symptoms among Cancer Patients: The Mediating Role of Rumination and Social Support. Journal of Behavioral Medicine, 2011, Vol. 34. PP. 519-530.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

М. Ю. Новікова
бакалавр, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема самопізнання становить не тільки інтерес людини до самої себе і своїх особливостей, а й практичну цінність для дослідників багатьох сфер науки.

Вивчення внутрішнього світу людини в аспекті її особистісних особливостей, а також адаптація до зовнішніх умов, до суспільства – актуальне питання для кожної епохи. Процес самопізнання є дуже багатогранним, що охоплює весь життєвий шлях особистості, й залежить від духу часу, вимог, що висуваються суспільством, а також вимог людини до самої себе. Навряд чи знайдеться людина, яка хоча б раз в житті не намагалася поставити собі питання про сенс свого існування, про ставлення до себе інших людей і, звичайно, про те, ким вона є насправді. Відповіді на ці складні філософські питання кожна особистість знаходить індивідуально. В основі самопізнання лежать глибинні питання сутності людини, відповіді на які вона й знаходить у своєму внутрішньому світі.

Особливо актуальним питання самопізнання особистості постає сьогодні, в часи складних економічних трансформацій суспільства як необхідна умова цілісного та гармонійного сприйняття людського буття. Пізнаючи себе, людина не просто прагне зрозуміти сенс свого буття, самопокладання себе через осмислення свого призначення, а й активізує своє самовдосконалення.

Самопізнання – це процес вивчення і розуміння себе, своїх цінностей, переконань, сильних і слабких сторін. Важливість самопізнання полягає в тому, що воно дозволяє нам розвиватися як особистості й пізнавати свої можливості та обмеження.

Цікавими на наш погляд є міркування про деякі важливі аспекти самопізнання [3]:

1) Розвиток самоусвідомлення: самопізнання допомагає нам зрозуміти, як ми бачимо себе, свій стиль життя, пріоритети та мету, це дозволяє нам бути більш самокритичними й аналітичними у власних рішеннях та вчинках.

2) Зростання емоційної інтелігентності: самопізнання надає нам можливість зрозуміти, як ми реагуємо на певні ситуації та людей, і як наші емоції впливають на наші дії та поведінку.

3) Підвищення самовизначення: самопізнання дозволяє нам зрозуміти наші сильні та слабкі сторони, цінності, переконання, інтереси та таланти, що, в свою чергу, сприяє самовизначенню й прийняттю рішень, які відповідають нашим потребам та меті життя.

4) Розвиток лідерських навичок: самопізнання допомагає нам зрозуміти, як ми взаємодіємо з іншими людьми та якими ми можемо бути лідерами. Це дозволяє нам краще розуміти інших людей та ефективно співпрацювати з ними.

5) Підвищення самооцінки: самопізнання дозволяє бути більш впевненими в собі, знаходити своє місце в світі [3].

Проблема самопізнання актуальна і для сучасної особистості, що живе в мінливому світі. Її питома вага зростає в українському духовному житті. Не оминув цієї ідеї і О. Бердник, життя і творчість якого – це суцільна боротьба за відкриття і народження в собі «людини з людини». Автор незвичайний у всьому, в тому числі й у своїй унікальний обдарованості: прозаїк, поет, художник, мислитель, мудрець, громадський діяч. Проблема людини постає центральною в усіх його творах.

Як і Г. Сковорода, він ставить собі такі основні питання: «Що таке людина?» «Яка її природа?», «Якою є її доля?» «У чому сенс її життя»? У своїх літературних героях О. Бердник уособлює постійний двобій вічних категорій Добра і Зла, благородства і підступу, любові і ненависті. Його твори, як і твори Г. Сковороди, піднімаючись до притчевих узагальнень, високої категорії, завжди утверджують перемогу світла над темрявою.

Самопізнання з цього погляду має на меті розкрити перед людиною її глибинну духовну суть, причому людина, розкривши себе, має себе перетворити, або, як говорить Г. Сковорода, «вдруге народитися» [2].

Проаналізувавши наукову працю В. Ляшенка, робимо висновки, що арттерапія є ефективним способом самопізнання, який допомагає людям збільшити рівень розуміння своїх емоцій, переживань та потреб через використання мистецтва як засобу виразності.

Одним із ефективних інструментів самопізнання особистості є арттерапія, оскільки мистецтво допомагає особистості виразити себе, донести свої думки до інших.

Арттерапія є формою психотерапії, в якій художні засоби використовуються для вираження емоцій та стимулювання самопізнання. Цей підхід дає змогу клієнтам відкрити для себе нові можливості самопізнання через розвиток сприйняття своїх внутрішніх переживань та допомагає їм зрозуміти свої емоції та думки.

Арттерапія пов’язана зі створенням віртуальних образів, і цей процес передбачає взаємодію між автором художньої роботи, самої художньої роботи та терапевтом. Хоча даний напрям, так само як і будь-який вид психотерапії, пов’язаний з усвідомленням неусвідомленого психічного матеріалу, в арттерапії цьому сприяє багатство художніх символів і метафор.

Основою арттерапевтичної взаємодії є вираження і конденсація неусвідомлюваного психічного матеріалу засобами художньої експересії.

Погоджуємося з міркуваннями науковців Н. Кальки та З. Ковальчук [1] щодо того, що завдяки арттерапії людина може відчути позитивні зміни у своєму самопочутті, збільшити свідомість про свої емоції, розвинути творчість та покращити комунікаційні навички. Цей підхід може допомогти в розв'язанні внутрішніх конфліктів, розвитку особистісного зростання та забезпеченні гармонії у житті.

Доповнюючи міркування дослідниць, зазначимо, що арттерапія є ефективним та екологічним інструментом, який допоможе знайти відповіді на питання: «Хто я?», «У чому сенс мого життя?», вирішити внутрішні протиріччя та зовнішні конфлікти, підвищити рівень самосвідомості, укріпити самооцінку, досягти розуміння свого внутрішнього світу, що дає нам в сукупності можливість краще пізнати себе.

Одним із напрямів арттерапії в процесі самопізнання може бути колажування. Зупинимося більш детально на даному методі, проаналізувавши його основні етапи.

1. *Збирання матеріалів.* Перед початком роботи потрібно зібрати різноманітні матеріали для створення колажу: газети, журнали, фотографії, тканини, нитки, кольоровий папір, ножиці, клей та будь-які інші матеріали, які можуть бути корисними в процесі створення колажу.

2. Створення колажу. Після збору матеріалів потрібно почати створення колажу, використовуючи різні елементи і комбінуючи їх у цікавий спосіб. Це може бути абстрактне чи конкретне зображення, яке відображає ваші почуття та думки.

3. Аналіз результатів. Після завершення роботи потрібно оцінити результат і спробувати зрозуміти, що саме він відображає про вас. Які кольори, форми та зображення були використані? На що вони можуть вказувати стосовно ваших почуттів та думок?

4. Розмова з терапевтом. Після створення колажу ви можете поділитися своїми думками з терапевтом або іншим професійним консультантом. Вони можуть допомогти вам зрозуміти, які теми та проблеми відображає ваш колаж і які дії можна зробити для покращення психічного стану [1].

Створення продукту під час арттерапевтичного заняття зумовлене системою спонукань, центральними з яких є:

- прагнення суб'єкта виразити свої почуття, переживання у зовнішній дієвій формі;
- потреба зрозуміти і розібратися в тому, що відбувається у внутрішньому світі;
- потреба вступити в комунікацію з іншими людьми, використовуючи продукти власної діяльності;
- прагнення до дослідження оточуючого середовища через символізацію його в особливій формі, конструювання світу у вигляді малюнків, казок, історій тощо.

Отже, арттерапія є ефективним способом самопізнання, потужним та екологічним інструментом, який дозволяє людям розвивати свою свідомість та сприяє ефективній самореалізації. Цей підхід надає можливість виходити за межі словесного вираження й забезпечує зручну форму для висловлення емоцій, думок та переживань.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2; Марценішко В. Проблема «переображення» людини у філософії Г. Сковороди та творах О. Бердника, 2014. Спосіб доступу: https://md-eksperiment.org/post/20140703-problema-pereobrazhennya-lyudini-u-filosofiyi-g-skovorodi.

3. Самопізнання – що це таке в психології та філософії. Український Чоловічий Журнал ALEXUS, 2022. Спосіб доступу: https://alexus.com.ua/samopiznannya-shho-ce-take-v-psixologiї-ta-filosofiї/.

Науковий керівник: Олійник І. В., канд. пед. наук, доцент

П. А. Нульман
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ДИТЯЧИЙ ДОСВІД ПОДРУЖЖЯ ЯК ФАКТОР ЇХ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СВОЇЙ РОДИНІ

Тема дитячого досвіду подружжя як фактор їх конфліктної поведінки в своїй родині є дуже актуальною в сучасному світі, оскільки через свій досвід дитинства сучасна українська сім'я часто не має змоги реалізувати власний виховний потенціал. На мою думку, психологічний клімат в сім'ї це один із наймогутніших факторів на емоційний вплив дитини. Від емоційного стану батьків, атмосфери у родині залежить сапомочуття дитини, її психолгічний стан, активність у суспільстві. Під так званим «теплим» сімейним кліматом діти

добре спілкуються з однолітками, чують керівників садочку або школи, проявляють інтерес до чогось нового. І навпаки ж у негативному кліматі в родині дитина переживаючи негативні емоції погане себе почуває, конфліктує з оточуючими. Емоційно дітьми переживається не тільки розмова дорослих, а і їх поведінка. Підтвердженням того, що це є дуже важливим фактором впливу на дитину є дитячі ігри. Надзвичайно глибокі психологічні докази і спостереження можна знайти у працях К. Ушинського. Він не тільки розкриває зміст ігрової діяльності, а демонструє її моральну важливість для дитини [3].

На особистість дітей особливий вплив справляє стиль їхніх стосунків із батьками; С. Ньюберг досліджував, як батьки сприймають свої стосунки з дітьми. Результати виявили кілька стадій батьківської орієнтації. Одна з них – "егоїстична орієнтація". Для батьків діти виступають об'єктами поведінки, які проектують їхні власні бажання та потреби. "Обумовлена орієнтація" означає, що дитина сприймається через призму традицій і настанов, прийнятих у цьому суспільстві. У цьому разі роль батьків обмежується виконанням соціально визначених моделей поведінки. Суб'єктивно-індивідуалістична орієнтація" розглядає дитину як унікальну істоту. Дорослі солідарні з потребами дитини. Інтеракціоністська орієнтація" проявляється у сприйнятті батьками своїх дітей як складних і мінливих систем. Батьки, як і їхні діти, зростають у своїй ролі. Вони не тільки задовольняють потреби своїх дітей, а й знаходять способи збалансувати потреби дітей зі своїми власними потребами, намагаються зрозуміти і задовольнити кожну потребу. На думку С. Ньюберга, цю орієнтацію доцільно розглядати як стадію розвитку в поглядах батьків на їхні стосунки з дітьми. Психологи Т. Ластер, Д. Роуз і В. Хаас спробували більш детально вивчити вплив батьківських поглядів, уявлень і переконань на поведінку батьків [4].

Л. Джонсон і Л. Херріс прагнули проаналізувати вплив соціального статусу сім'ї на батьківські стосунки, установки та поведінку. Взаємодію між батьками та дітьми аналізували за чотирма категоріями: "застосування сили" – погроза або фізичне чи нефізичне покарання; "спонукання" – пояснення наслідків порушення правил, пояснення, як перепросити, пропозиція альтернативної поведінки; "відповідальність" – вимога пояснення поведінки, заспокоєння дитини, покарання того, хто спровокував порушення правил; "відмова" – поведінка дитини із застосуванням чи без застосування сили, яка однозначно не сприймається. Таким чином, слід підкреслити, що батьківська любов "виховує" дітей. Це багатогранне моральне почуття. Його не можна звести до суми різних емоцій, що складають батьківську любов, таких як гордість за свою дитину, радість від успіхів, прив'язаність, ніжність, відповідальність, тривога і самовідданість. Люблячи своїх доньок і синів "до кінця", батьки й матері своєю поведінкою можуть демонструвати широкий спектр емоцій стосовно своїх дітей: вони можуть сердитися, ніжно любити або суворо сварити [5].

Авторитет батьків – ще одна важлива умова для роботи механізмів впливу. Авторитет знайомих дорослих ґрунтується на переконанні, що старші, наділені владою, мудрістю і знаннями, безсумнівно, гідні і перевершують їх у всьому. Однак це переконання виникає не завжди, бо не всі дорослі мають справжній авторитет над дітьми (навіть дошкільнятами). В основі цього переконання лежить тісний емоційний контакт між дітьми та дорослими, який змушує дітей відчувати, що вони є об'єктом ласки, піклування, занепокоєння та тривоги близьких їм людей. Батьківський авторитет визначається частотою і якістю контакту з дитиною, усвідомленням і розумінням дитиною того, що відбувається, а також ступенем розв'язання проблем, що стосуються дитини [1].

Для гармонізації стостунків в родинах, яких спостерігаються труднощі в спілкуванні, негативний стан доцільно здійснити комплексну псхологічну корекцію. За допомогою лекцій, групових дискусій, аналізу проблемних ситуацій і книготерапії основною метою є розширення психологічних знань батьків щодо особливостей сімейних стосунків і сімейного виховання [2].

Список використаних джерел

1. Ластер Т., Роуз Д., Хаас Д. Психологічні аспекти батьківської поведінки. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 355 с.

2. Макаренко А. С. Педагогическая поэма. Способ доступа: https://vseosvita.ua/library/vicna-molodist-pedagogicnoi-poemi-as-makarenka-211749.html.

3.Ушинский К. Д. Размышления о воспитании. Способ доступа: http://litopys.org.ua/ushynski/rozdum01.htm.

4. Luster T., Rhoades G., Haas B. Parental beliefs and parenting behaviors: Initial findings from the Parents and Youth Study. Journal of Family Issues, 2011, № 32 (10). PP. 1335-1360.

5. Nelson J. A., O'Brien M., Blankson A. N., Calkins S. D., Keane S. P. Family stress and parental responses to children's negative emotions: Tests of the spillover, crossover, and compensatory hypotheses. Journal of Family Psychology, 2009, № 23 (5). PP. 671-679.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

А. Г. Оберемок
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність «053 Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Незалежність є дуже важливою в житті людини, тому що з незалежністю люди можуть стати більш відповідальними у задоволенні своїх потреб і виховати у дітей впевненість у собі. Дитина, яка має почуття незалежності, зможе пристосуватися до навколишнього середовища, а також до оточення самої дитини, і зможе подолати труднощі, які виникають. Незалежність можна інтерпретувати як вільну форму залежності особистості; не як особистість без соціалізації, а як самоспрямовану через вплив середовища. Можливості у розвитку незалежності та самостійності надзвичайно важливі для формування почуття власної гідності і самоповаги, а також розвиває терпіння до фрустрації і сприяє наполегливості.

Дитинство є критичним періодом розвитку, коли встановлюються моделі фізичної активності, які, ймовірно, залишаться протягом підліткового та дорослого віку. Дошкільні роки — це час бурхливого зростання, коли діти набувають інтелектуальних, вербальних та соціально-емоційних навичок, щоб самостійно вирішувати більше завдань.

Діти, які граються, пересуваються без нагляду дорослих, природно, сприяють фізичній активності. Цей аспект незалежної мобільності сприяє фізичному здоров'ю та психосоціальному благополуччю дітей та підлітків [1]. Також незалежна мобільність може сприяти щоденній фізичній активності дітей і допомагати їм підтримувати здорову вагу. Крім того, у порівнянні зі структурованою фізичною діяльністю (наприклад, спортивними заняттями), можливість грати та пересуватися навколо без нагляду дорослих покращує соціальну взаємодію дітей і зв'язок із друзями та іншими людьми в їхньому сусідстві. Все це передбачає велику психосоціальну користь для дітей. Досвід раннього життя відіграє важливу роль у розвитку дитини та може стати основою майбутнього здоров'я.

Звісно, здатність дітей пересуватися без нагляду дорослих сприяє їхньому розвитку на всіх рівнях: їхньому фізичному та психічному здоров'ю, їх когнітивним можливостям і, перш за все, вони можуть встановлювати свої соціально-емоційні стосунки та почуття приналежності до спільноти [2]. Було також показано, що фізичні фактори навколишнього середовища впливають на розвиток дитини та на її самостійність у ранньому дитинстві.

Відповідно до робіт деяких вчених, [3], дитячу незалежну мобільність можна визначити як уміння грати в навколишньому середовищі та пересуватися без супроводу дорослих (наприклад, ходити до школи, йти в сусідні парки, щоб пограти, зустрічатися з друзями, робити покупки, ловити автобус). Цю мобільність можна вважати показником особистої незалежності. За даними вчених, незалежна мобільність є вирішальним виміром незалежності як такої. Саме з цього випливає перша важлива теза: Фізична незалежна від інших людей

активність, мобільність дитини є основою для розвитку самостійності у дошкільному та молодшому шкільному віці.

У міру того, як діти ростуть, їм дають дозвіл самостійно переходити дорогу, ходити до школи самостійно, їздити у віддалені місця, і для цього потрібно сідати на автобус і їздити на велосипеді. Ця зростаюча свобода тягне за собою багато фізичних, когнітивних і психосоціальних переваг. Більше того, діти, які демонструють більшу незалежну мобільність, схильні йти на певний необхідний ризик, щоб розвинути стійкість і бути краще підготовленими до зіткнення зі світом дорослих.

Незважаючи на ці переваги, порівняно з попередніми поколіннями, незалежна мобільність у дітей зменшилася, особливо в таких країнах, як Франція, Португалія та Італія. За даними дослідників [4], побачити дітей, які граються або гуляють на вулицях, відкритих просторах, у парках тощо, у західних країнах без суворого нагляду дорослих стає дедалі складнішим. Одним із видів діяльності, у яких різко скоротилося пряме спілкування дітей, є спілкування до школи, оскільки все менше дітей ходять до школи та повертаються зі школи поодинці або з друзями. У Великій Британії відсоток дітей 7–8 років, які відвідували школу без нагляду дорослих, становив 80% у 1970 році, але цей відсоток становив лише 10% у 1990 році. З 1990 по 2010 рік у Німеччині та Великій Британії зріс відсоток молодших школярів, які повертаються зі школи додому в супроводі дорослого. У недавньому дослідженні, проведеному в Німеччині, близько двох третин школярів початкової освіти супроводжують дорослі до школи, принаймні іноді. В Австралії з 1991 по 2012 рік відсоток дітей, які самостійно ходять до школи, знизився з 61% до 32%. Однак насправді самостійна подорож до школи є позитивною для молодших школярів. Як показує оглядове дослідження [5], що включало 52 дослідження, більшість з яких зосереджено на самостійній подорожі до школи та/або зі школи, незалежна мобільність до школи показала значні позитивні зв'язки з фізичною активністю. Проте, з нашої точки зору, жодне дослідження не аналізувало глибоко тих дітей, які самостійно ходять до школи або зі школи, а також тих, хто практикує обидві шляхи цього маршруту.

Попередні дослідження [6] виявили деякі просторові, соціальні та культурні зміни, які вплинули на поведінку дітей: діти проводять менше часу, граючись у містах; громадський простір, у якому вони можуть грати та спілкуватися, став меншим; свобода, з якою вони рухаються, була урізана. Більше того, усі наступні причини спричиняють менше ігор на свіжому повітрі: менше дітей у сучасному суспільстві через старіння населення, мало дітей у сім'ях, зростаючі занепокоєння батьків і дітей про безпеку. Дослідження вчених відображає важливість заохочення можливостей для ігор на свіжому повітрі, тому що якщо діти молодшого шкільного віку чи дошкільного віку грають у такі ігри, де можна умовно зникнути, загубитися, і беруть участь у ризикованих іграх на свіжому повітрі, таке дозвілля сприяє їх фізичній активності та психосоціальному здоров'ю, тоді як діти, які знаходяться під наглядом, ведуть більш сидячий спосіб життя. Для цитованих вище авторів слово «ризик» у контексті ризикованої гри означає ситуацію, за якої дитина може розпізнати та оцінити виклик і прийняти рішення про лінію поведінки. Однак уявлення батьків, побоювання, що їхні діти можуть потрапити в дорожньо-транспортну пригоду та можливу присутність «чужих» також пов'язували з обмеженням свободи їхніх дітей.

Витрачати менше часу на ігри на свіжому повітрі означає, що діти сучасних поколінь менш автономні. Концепція автономії визначається як стан незалежності або самоврядності та часто відноситься до трьох сфер: поведінкової, емоційної та когнітивної. Практика виховання має значний вплив на когнітивний розвиток на самостійності в ранньому дитинстві. Батьки, які сприймають своїх дітей як більш автономних (незалежних) у когнітивному, емоційному та поведінковому планах, також могли б бути більш сприятливими, щоб дозволити їм бути більш незалежно мобільними.

Крім того, ставлення батьків до важливості підвищення автономії їхніх дітей може бути релевантною змінною. Безумовно, сім'я відіграє ключову роль у дитячій мобільносьі. Згідно з теорією самовизначення, батьки є основними соціалізаторами, які заохочують автономію своїх дітей і усвідомлюють, що вони потребують цієї автономії, враховуючи їх точку зору та

дозволяючи своїм дітям вибирати, робити помилки та вирішити, як вирішити власні проблеми. Також, навпаки, батьки можуть діяти більш контролюючи та керувати поведінкою своїх дітей відповідно до критеріїв дорослих. Це ще одна теза цієї роботи: роль батьків є фундаментальною для розвитку самостійності дітей.

Незалежність можна підвищити за допомогою такої поведінки, як надання своїм дітям більшої мобільності. Але від чого залежить те чи інше ставлення батьків?

Хоча такі змінні, як сприйняття небезпеки в соціальному оточенні, були пов'язані з тим, що дітям дозволена менша мобільність, інші змінні, такі як кількість дітей і положення, яке вони займають у сім'ї, або бажання батьків давати їм більше чи менше незалежної мобільності, можуть мати значення. Однак ці змінні були менш досліджені/

Що стосується бажання батьків підвищувати незалежність дітей, дослідження [7] показують, як на це також впливає соціальна згуртованість у сусідстві. Коли батьки помічають це, вони з більшою готовністю дозволяють своїм дітям долати більші відстані для самостійної подорожі та ігор на свіжому повітрі. Причини, які батьки вказують, щоб заохочувати або обмежувати незалежну мобільність до/зі школи, а також інші види дозвілля, пов'язані з власними характеристиками дітей, такими як сприйняття їх достатньо дорослими та довіра до них, потреба захистити їх або якщо в сім'ї є інші старші діти. Елемент, який вказує на те, що батьки довіряють своїм дітям, - це видати ключі від будинку.

Дослідження також показують, що ті батьки, які дозволяють більше мобільності, були батьками з певним складом сім'ї, оскільки вони мали більше дітей, а досліджувані діти займали більш проміжне або просунуте становище зі своїми братами і сестрами. Як показали інші дослідження, діти, які не є ні єдиними, ні первістками і можуть супроводжувати своїх братів і сестер, мають більше свободи пересування.

Інше нещодавнє дослідження [6] показало, як батьки зменшили кількість прямих спілкувань та ігор своїх дітей на свіжому повітрі, оскільки вони турбувались про їх безпеку, що також було пов'язано з рівнем їхніх соціально-економічних труднощів. Однак вони також сприймали своє власне дитинство як краще, і визнали, що вони повинні максимізувати самостійні ігри своєї дитини на свіжому повітрі та обмежити використання екранів на електронних пристроях.

Відмінності також були виявлені в причинах, що пояснюють незалежну мобільність, тому що причина, чому батьки іноді не хотіли, щоб їхня дитина ходила до школи сама, полягала в тому, що дитина нібито занадто мала. Однак основною причиною групового обміну повідомленнями було те, що вони вважають за краще проводити більше часу зі своєю дитиною або щоб уникнути можливого поганого досвіду; тобто батьки, які не заохочували незалежну мобільність, вважали, що їхня дитина недостатньо зріла і нездатна до такої самостійності.

Такий погляд пов'язаний з іншою стороною теми про розвиток незалежності та самостійності у ранньому віці. Проблема дитини сьогодні сприймається з погляду дослідження дихотомічно. Перший спосіб розгляду знаходиться в рамках адалтоцентричної мети, яка зчленовується з психогенетичним аналізом, який, отже, надає перевагу процесу розвитку. Такий підхід до дитини, який панував протягом майже всього XX століття визначає її як людину, яка ще не повністю розпорядилася розумом, оскільки останній ототожнюється з чимось дорослим, до якого дитина повинна дійти в кінці свого шляху розвитку. Якщо вона ще не є істотою розуму, то водночас і не є самостійною і не може бути незалежною. Другий спосіб розгляду дитини, сучасний, випливає з так званого «індивідуалістичного» підходу до людини та її функціонування. Тоді дитина розглядається як індивідуум, як і всякий інший індивід, навіть якщо в той же час стверджується, що він тендітний і що з цього погляду він повинен бути об'єктом особливої уваги. Тож дитина має бути здатна до самостійності так само, як і дорослий. Цей другий спосіб розуміння функціонування дитини заснований зокрема на тому факті, що дитина реагує на те, що соціологи називають соціальною конструкцією. З цієї точки зору дитини як такої насправді не існує, попри те, що можуть навіяти людям психогенетики; діти зареєстровані у певних соціально-історичних рамках,

продуктом яких вони, отже, є. Таким чином, у такій перспективі дитина є дитиною тільки тому, що її називають такою і вважають такою.

Згідно з іншими попередніми дослідженнями, результати показують, що діти, які більше практикували незалежну мобільність у школі, також мали більше автономії для інших видів дозвілля на свіжому повітрі [8]. Таким чином, можна зробити висновок, що свобода дітей пересуватися зросла відповідно до можливостей, які вони мали для цього.

Дослідження також показують, що діти з більшою автономією відвідувати друзів, проводити позашкільні заходи, купувати в магазинах і мати ключі від дому також краще чатують до школи.

Батьки, які дозволяли своїм дітям більше незалежної мобільності, також були готові, щоб їхні діти ходили до школи одні. Ці батьки також відчули менше труднощів у своєму сусідстві, цінували свою дитину як більш автономну, і вони, можливо, вважали, що сприяння автономії їхніх дітей було більшою мірою позитивним для їхнього психосоціального розвитку. Відповідно до цього було б зручно проаналізувати ставлення батьків до важливості сприяння автономії їхніх дітей у майбутньому навчанні. У зв'язку з цим нещодавнє дослідження [9] визначило три різні «профілі» батьків, а саме промоутери, прагматики та захисники, для незалежної мобільності своєї дитини залежно від ставлення батьків. Іншими словами, були батьки, які заохочували автономію своєї дитини або більше контролювали та захищали, і вони вирішували поведінку своєї дитини відповідно до своїх дорослих критеріїв.

Демократичний стиль виховання заохочує дітей бути незалежними, але все ж встановлює обмеження та контроль над діями дітей і батьків, щоб показати свою теплоту та співчуття. Характеристики та природа демократичного батьківства полягають у тому, що батьки розглядають дітей як особистості, які ростуть і розвиваються.

Дитина демократичного батька виросте самостійною дитиною, рішучою, доброзичливою з однолітками та готовою до співпраці з батьками. Батькам краще бути відкритими в соціалізації, бути близькими, щоб бути друзями дітей і піклуватися про їх потреби, проблеми, щоб вони відчували, що їм приділяють увагу, цінують.

Було виявлено, що соціальне середовище також має вплив на розвиток самосвідомості дітей дошкільного віку, оскільки на ці ставлення явно більше впливають соціальні правила та сусідство, оскільки все це є частиною великої соціальної мережі.

Соціальні правила означають, що бути «хорошими батьками» іноді передбачає обмеження мобільності та самостійності дітей, тоді як пильний нагляд вважається типовою характеристикою гарного догляду. Що стосується сусідства, автори дослідженнь показали, що ті батьки з високим уявленням про хорошу соціальну згуртованість у своєму районі були більш готові дозволяти більшу відстань пересування без нагляду дорослих і грати в громадських місцях. У іншому дослідженні, яке проводилося в Австралії за участю 10-12-річних хлопчиків і дівчаток, вказано на більшу незалежну мобільність, коли і діти, і їхні батьки впевнені, що вони здатні до самостійності. Тут автори прийшли до висновку, що важливо надати дітям стратегії безпечного пересування (наприклад, приблизна відстань, обраний напрямок, навички просторової орієнтації тощо), щоб мати можливість покращити незалежну мобільність і забезпечити менше нагляду.

У літературі показано, як діти, які мають більшу самостійність у виборі маршруту до школи, також демонструють більшу самостійність у ході та виконанні позашкільних заходів, а також у використанні громадських місць загалом. Наявність ключів від будинку є показником, пов'язаним з іншими змінними, які передбачають мобільність та автономію, тому що, коли батьки вирішують дати своїм дітям ключі від дому, вони роблять це тому, що сприймають свою дитину як достатньо відповідальну, щоб отримати цей знак автономії (і вони цінують таке ставлення).

Необхідно розширити можливості дітей, що важливо, щоб вони могли брати участь у тому, як вони хочуть розвивати свою мобільність та автономію. Незалежну мобільність можна заохочувати, сприяючи соціально збагачувальному досвіду, наприклад можливості пересуватися містом з братами і сестрами, однолітками та домашніми тваринами. Усе це, безсумнівно, сприятиме покращенню якості життя всіх громадян. Крім того, культурні

аспекти, пов’язані зі стилями соціалізації та соціальними нормами батьків, також слід враховувати в майбутніх дослідженнях. У цьому напрямку попередні дослідження показали, що культурні відмінності пов’язані з відмінностями в батьківських стратегіях виховання дітей і цілях батьківської соціалізації. Вчені спостерігали відмінності між німецькою та італійською культурами в практиках виховання дітей, а також рівні автономії та незалежності, які матері очікують від своїх дітей.

Беручи до уваги важливість батьківського сприйняття, було б також доцільно розробити таке втручання, щоб поінформувати батьків про переваги, яке незалежне дитяче пересування має для здоров’я та психосоціального благополуччя їхніх дітей. Незважаючи на те, що деякі екологічні та організаційні аспекти міст (наприклад, доступні вулиці, менше автомобілів, відстань до школи тощо) мають бути змінені, щоб надавати перевагу незалежній мобільності дітей, уявлення батьків про можливі небезпеки та труднощі для пересування дітей, і, ймовірно, те, що вони подумають про поведінку, яка також очікувана суспільством від «хорошого батька»/«хорошої матері», також може бути ключовими змінними, які допоможуть підвищити самостійність на незалежну мобільність дітей в наших суспільствах.

Після огляду літератури та виділення головних тез можна запропонувати ряд порад, які допоможуть дітям раннього віку розвинути незалежність:

Один із найпростіших способів виховати незалежність та допомогти розвинути навички критичного мислення у дітей молодшого віку – запропонувати вибір, з яким і батьки, і діти можуть жити. Наприклад, багато дітей люблять вибирати, що вони носитимуть щодня, але все ж таки потребують невеликого керівництва, щоб зробити правильний вибір. Потрібно дозволяти дитині вибрати одяг, але встановити деякі межі, наприклад, якщо на вулиці холодно.

Це може здатися дивним, але встановлення послідовного розпорядку є важливим для виховання незалежності. Як і дорослі, коли діти можуть передбачати свій день, вони краще підготовлені для того, щоб брати на себе відповідальність. Передбачуваність і послідовність допомагають дітям почуватися у безпеці, але жорсткість графіка, розпорядку дня може викликати в них роздратування. Необхідно становити розклад і дати дитині знати, чого чекати. Також не слід плутати з розкладом (хоча вони можуть перетинатися), рутину – будь-яку послідовність подій, що відбуваються протягом дня. Навіть процес чищення зубів є рутиною, тому що він складається з декількох кроків, які завжди виконуються в тому самому порядку. Так само вихід на вулицю включає надягання пальта і взуття, можливо, упаковку закуски або згадування улюбленої іграшки або ляльки.

У міру того, як діти знову і знову повторюють ці рутинні дії, вони вчаться передбачати, що буде далі, і починають брати на себе більше відповідальності за меншою допомогою. У той же час, потрібно бути готовим вносити зміни, коли це необхідно. Наприклад, іноді є правила в сім'ях, згідно з якими вечеря всією родиною проходить без перегляду телевізора та гаджетів. Це цілком розумне правило, але тут є місце для гнучкості. Можна відсунути вечерю на 15 хвилин, щоб дати дитині можливість переглянути улюблену телепередачу. Ці маленькі жести зміцнюють дух доброї волі та співробітництва у сім'ї.

Необхідно пропонувати дитині завдання, які трохи складні, але все ж таки в рамках того, що вона може зробити з деякою підтримкою, що допомагає їй навчитися справлятися з розчаруванням, вирішувати проблеми та виживати у складних ситуаціях.

Проекти, які можуть включати все, що завгодно, від розфарбовування до складання, головоломок і виробів, дають дітям можливість зосередити свою увагу на певній діяльності протягом певного періоду часу. Коментуючи роботу дитини, батьки дають їй почуття виконаного обов'язку та самоповаги, а похвала за зусилля дитини допомагає розвитку завзятості.

По можливості потрібно дозволяти дитині випробувати природні чи логічні, якщо природні дії небезпечні чи недоречні, наслідки її дій. Нехай вони пропустять зміну, бо вони не мають зимових черевиків, або втратять бали за домашню роботу, бо вже пізно. Не треба заміняти іграшку, залишену під дощем та зіпсовану. Потрібно допомогти дітям дізнатися, що відбувається, коли вони не дотримуються правил або не несуть відповідальності за свої речі.

Теоретик раннього дитинства Л. Виготський віддавав перевагу підходу «підтримки» зростання дітей на навчання новим навичкам. Він запропонував спостерігати за дітьми, щоб зрозуміти, які навички вони вже оволоділи, а потім працювати безпосередньо з ними, щоб освоїти нову, трохи складнішу навичку. Можливо, дитина може вдягнути сорочку чи штани, але не навчився одягати взуття та шкарпетки. Потрібно заохочувати дитину освоювати ці навички та тренуватися разом протягом кількох днів. Незабаром дитина самостійно освоїть нову навичку.

Також, як згадувалося раніше, слід заохочувати здоровий ризик. Робота батьків полягає в тому, щоб забезпечити безпеку дітей, але є різниця між небезпекою та ризиком. Небезпека – це щось непередбачуване та некероване, що може і, швидше за все, завдасть шкоди дитині, наприклад, дорожній рух чи отруйні речовини. Здоровий ризик – це те, що може змусити людину трохи зіщулитися, але підтримує зростання та розвиток вашої дитини. Приклади можуть включати їзду на велосипеді або лазіння по деревах після того, як батьки поговорили з дитиною про правила безпеки та потенційні небезпеки. У здоровому ризику можна зробити свій внесок у безпеку дитини, і дитина знає і може пом'якшити потенційні небезпеки.

Потрібно дозволяти дітям робити помилки, тому що вони найбільше навчаються на цих пробах та помилках.

Батьки повинні вислухати проблеми дітей з їхньої точки зору. Очікується також, що вчителі нададуть набір порад або модель для наслідування незалежності у вирішенні проблем відповідно до здібностей дітей, у процесі навчання особистої незалежності, щоб можна було вдосконалити весь їхній потенціал і створити незалежну особистість. Необхідно, щоб вчителі співпрацювали з батьками, щоб розвиток дітей міг продовжуватися в школі шляхом підтримки навчальних занять, які є регулярними заходами для самостійності.

Список використаних джерел

1. Pacilli M. G., Giovannelli I., Prezza M., Augimeri M. L. Children and the public realm: Antecedents and consequences of independent mobility in a group of 11-13-year-old Italian children. Children's Geographies,2013, № 11. PP. 377-393.

2. Schoeppe S., Duncan M. J., Badland H. M., Oliver M., Browne M. Associations between children’s independent mobility and physical activity. BMC Public Health, 2014, № 14. P. 91.

3. Carver A. Watson B., Shaw B., Hillman M. A comparison study of children’s independent mobility in England and Australia. Children's Geographies, 2013, № 11. PP. 461-475.

4. Prezza M., Alparone F. R., Renzi D., Pietrobono A. Social participation and independent mobility in children: The effects of two implementations of “We Go to School Alone”. Journal of Prevention and Intervention in the Community, 2010, № 38. PP. 8-25.

5. Schoeppe S., Duncan M. J., Badland H., Oliver M., Curtis C. Associations of children’s independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: A systematic review. Journal of Science and Medicine in Sport, 2013, № 16. PP. 312-319.

6. Solomon-Moore E., Emm-Collison L. G., Sebire S. J., Toumpakari Z., Thompson J. L., Lawlor D. A., Jago R. “In my day…”-Parents’ Views on Children’s Physical Activity and Screen Viewing in Relation to Their Own Childhood. International Journal of Environmental Research. Public Health, 2018, № 15. P. 2547.

7. Schoeppe S., Duncan M. J., Badland H. M., Alley S., Williams S., Rebar A. L. Vandelanotte C. Socio-demographic factors and neighbourhood social cohesion influence adults’ willingness to grant children greater independent mobility: A cross-sectional study. BMC Public Health, 2015, № 15. PP. 690-698.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. екон. наук, доцент

Г. О. Оверко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СПОСОБІВ ДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

У сучасному житті ми живемо в дуже непередбачуваний та складний час. Останнім часом ми все частіше зустрічаємось з кризовими ситуаціями які дуже впливають на наш психо-емоційний стан. Під складною життєвою ситуаціє ми розуміємо проблеми з якими людина стикається і які не в змозі вирішити самостійно і як наслідок це призводить до стресових станів та погіршення умов життєдіяльності людини. Окрім криз з якими ми стикаємось протягом життя, такі як криза розвитку або екзистенційна криза, які і так проходять досить складно, наразі ми ще зіштовхнулись з такими складними життєвими кризами як пандемія та війна. Через ці складні життєві умови ми відчуваємо безсилля, тривогу, стрес, постійний страх за своє життя та життя близьких, паніку, втрачаємо сенс життя і таке інше. Переживаючи кризу, у людей не завжди є можливість звернутись за кваліфікаційною допомогою до спеціаліста, тому щоб опанувати себе та пристосуватись до напруги яка виникає в складних життєвих ситуаціях слід приділити увагу розвитку життєстійкості. Завдяки життєстійкості ми можемо боротися зі стресом та відновлюватись після тяжких подій нашого життя. Через це проблема життєстійкості та дослідження способів долання складних життєвій ситуацій є досить актуальною.

Мета даного дослідження – визначення проблеми життєстійкості як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій.

В останні роки особливу увагу приділяють дослідженню криз в житті людини які пов'язанні з складними життєвими ситуаціями. Під складною життєвою ситуацією ми розуміємо "ситуацію, яка значима для людини та має високий ступінь невизначеності і погіршує умови життєдіяльності" [3, с. 77]. А криза – це "стан який виникає у наслідок складних життєвих обставин, певна проблема яку індивід не може уникнути та вирішити звичним способом за короткий час" [3, с. 81].

Протягом життя ми дуже часто попадаємо в різні кризові ситуації, до них можна віднести проблеми з фінансами, проблеми в сім'ї, хвороби, професійні та вікові кризи, наразі пандемія, війна, розлука з рідними, вимушене переселення, смерть близьких і таке інше. Зіштовхнувшись з складними життєвими ситуаціями ми як правило відчуваємо самодепривацію, емоційне знесилення, відчуття тривоги та постійного напруження, дезорганізовать та заглибленість у внутрішній світ, забарвлене програвання в голові ситуацій яких ще не відбулось [1, с. 37-38]. Всі ці реакції можна охарактеризувати таким поняттям як стрес. Ганс Селье, засновник теорії стресу, стверджував що стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Коли людина намагається адаптуватись до впливу стресу, вона проходить три фази:

1. фаза тривоги. Організм готується до зустрічі із загрозою. Спочатку ми можемо спостерігати що опір організму зменшується бо наступає фаза шоку а потім включаються захисні механізми.
2. фаза опору. Організм намагається справлятися із загрозою.
3. фаза виснаження. Характеризується вразливістю до втоми, коли людина не може адаптуватися до ситуації [2, с. 116].

Найскладнішим для людини є стан хронічного стресу бо людина весь час перебуває в напрузі і не може розслабитись, а це в свою чергу може призвести до дуже серйозних наслідків, такі як депресія, хвороби а іноді навіть і смерть. Тому так важливо вміти протистояти стресу та розвивати свою життєстійкість.

Поняття життєстійкість розроблялося на перетині психології стресу, екзистенційної психології та стрес-долаючої поведінки [4, с. 36]. Вивченню життєстійкості приділяли увагу

такі дослідники С. Мадді, Д. Леонтьєв, С. Кобейс, Т. Бондарева, А. Чиханцова, Б. Ващенко та інші. На думку С. Мадді, життєстійкість – це "система уявлень людини про себе та світ, яка перешкоджає виникненню внутрішнього стресу в складних життєвих ситуаціях, а також сприяє подоланню стресу" [3, с. 82]. Тобто життєстійкість – це внутрішній ресурс людини, який допомагає їй протистояти стресу та підтримувати психічне та фізичне здоров'я.

До життєстійкості належать такі характеристики:

1. позитивне мислення та високий рівень вольових якостей
2. адекватна самооцінка
3. самостійність
4. регуляція своїх емоцій та стійкість до фрустрації
5. розвинена соціальна компетентність, взаємопідтримка [4, с. 41].

Слід зазначити що складні життєві ситуації, певні травматичні події не завжди призводять до деструктивного розвитку та травматизації а навпаки можуть здійснювати позитивний, трансформаційний вплив на людину. Адже стикаючись з складними обставинами людина змушена подивитись на ситуацію з іншого боку та на життя в цілому і змінити своє уявлення про світ, стати сильнішою та більш емоційно-витривалою, здатною протистояти стресовим подіям та особистісно зрости.

Життєстійкість містить в собі важливі три компоненти: включеність, контроль та прийняття ризику. Компонент включеності характеризується активним залученням людини у власне життя та вірою в себе, свої сили. Людина яка має високий рівень включеності має змогу залишатись у складній ситуації та протистояти її впливу через сильний стимул. Контроль – це тенденція до систематизації свої власних дій. Тобто людина сприймає складні ситуації як результат своїх власних дій, вона може самостійно впливати на те що відбувається навколо неї та вибирати способи подолання труднощів в складних ситуаціях. Останній компонент життєстійкості це прийняття ризику або виклик. Тобто людина сприймає складну життєву ситуація як виклик для себе, приймати труднощі та спокійно реагувати на них. Цей компонент знижує рівень стресової ситуації та приводить до спроб самореалізуватись та самооновлюватись [3, с. 83].

Завдяки особливостям життєстійкості ми можемо протистояти стресу. Це відбувається завдяки ресурсам. Ресурси – це "життєві цінності, які мають потенціал та допомагають у подоланні складних стресових ситуацій" [1, с. 39]. Для розвитку високої життєстійкості дуже важливо підтримувати власні базові ресурси, такі як правильне харчування, фізична активність а також прислухатись до своїх потреб і задовольняти їх. Це важливо через те що коли ми стикаємо з складним стресовими ситуаціями ми витрачаємо наші ресурси через що нам ще складніше боротися з кризами тому слід навчитися відновлювати їх.

Отже, останнім часом ми все частіше зустрічаємось з складними життєвими ситуаціями які несуть за собою травматичні наслідки для особистості на її психічне та фізичне здоров'я. Таким чином важливо зміцнювати свою життєстійкість та вміти відновлювати свої ресурси для того щоб протистояти труднощам та долати стрес. Особливістю життєстійкості є те, що вона не вроджена властивість, її можна і треба розвивати протягом життя. Це можна робити завдяки певним технікам, тренінговим програмам де вчать як відновлювати свої ресурси та покажуть які стратегії поведінки допоможуть справлятися з складними життєвими ситуаціями. Складні життєві ситуації це не завжди про негативне, це те, що навпаки може допомогти людині пізнати себе, подивитись на своє життя з іншого боку, стати сильнішими, навчитись знаходити внутрішні ресурси для боротьби з кризою тим самим підвищуючи свою життєстійкість. Це те, що може сприяти конструктивному розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 2018, №40. С. 33-49.
2. Ковширіна Є. М. Інсайт. Новітні технології подолання стресу: зб. наук. праць. студ. асп. та молод. вчених. Херсон: ЧНУ імені Петра Могили, 2018. С. 116-118.

3. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування особистості. Теоретич ні і прикладні проблеми психології, 2021, № 1 (54). С. 74-99.
4. Чиханцова А. О. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. док. психол. наук: 19.00.01. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2021. 430 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

Е. Ю. Огородня
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Самооцінка – складне особистісне утворення, особистісний параметр розумової діяльності. Вона виконує, в тому числі, і регулятивну функцію. Ефективність навчальної діяльності школяра залежить не тільки від системи добре засвоєних знань, володіння прийомами розумової діяльності, але і від рівня самооцінки. Є тісний зв'язок між успіхами в навчальній діяльності та розвитком особистості. Самооцінка підлітка найчастіше нестабільна і не диференційована. У різні вікові періоди підлітки оцінюють себе по-різному. Так, для молодшого підліткового віку (особливо яскраво це проявляється у 12-річних) характерні негативні оцінки себе (за науковими даними так оцінює себе приблизно третя частина дітей цього віку). Але вже до 13 років спостерігається позитивна динаміка в самосприйнятті.

Для того щоб дитина відчувала себе щасливою, була здатна краще адаптуватися і долати труднощі, їй необхідно мати позитивне уявлення про себе. Діти з негативною самооцінкою схильні мало не в кожній справі знаходити непереборні перешкоди. У них високий рівень тривожності, вони гірше пристосовуються до життя, важко сходяться з однолітками. Таким чином, стає очевидним необхідність надання своєчасної соціально-психологічної допомоги даній категорії дітей [1]. З цією метою і була розроблена програма корекції низького рівня самооцінки. Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; підліток уникає непродуктивного замикання в самому собі зі своїми труднощами, виявляє, що його проблеми не унікальні, що і інші переживають подібні почуття. Для багатьох з них подібне відкриття саме по собі виявляється потужним психотерапевтичним фактором. Відкрите, щире і живе спілкування дозволяє дітям в позитивному ключі відчути свою приналежність до шкільної спільноти.

Проблема самооцінки – це одна з типових проблем, з якою стикається шкільний психолог і вчитель. В даний час кількість дітей зі зниженою самооцінкою збільшилася в наслідок умов сучасного суспільства. Розбіжність між рівнем самооцінки і домаганням, приводить до почуття нестабільності, невпевненості та незахищеності, а це в свою чергу веде до формування патологічних рис особистості. Зниження самооцінки може виникнути на будь-якому етапі навчання, адже проблема засвоєння навчального матеріалу, проблема взаємини в класному колективі, зміна колективу може виникнути як на початку шкільного навчання, так і на більш пізніх етапах.

Найбільшої гостроти проблема зниженої самооцінки набуває в підлітковому віці. Це пов'язано з багатьма психологічними особливостями підлітків. Прагнення учнів до самоактуалізації, критичне осмислення навколишнього, становлення образу Я і «внутрішньої позиції» особистості створюють умови для розвитку тривожності. Підліток постійно потрапляє в ситуацію дискомфорту, фруструє емоційна сфера, так як він реагує на цю ситуацію негативними переживаннями, які викликають зниження самооцінки.

У сучасній психології проблема тривожності є однією з найбільш актуальних [2]. Ускладнюють завдання, висунуті в ході суспільного розвитку і пов'язані з ними емоційні та фізичні перевантаження, наслідки інформаційного вибуху, загострення соціальних проблем,

призводять до підвищенного впливу стресового чинника на людське життя. Тому феномен зниженої самооцінки стає найбільш важливим проявом розвитку особистості [3].

Список використаних джерел

1. Берн Ш. Гендерная психология. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2001. 452 с.

2. Каліщук С. М., Потопа К. Л., Фляга Т. М. Наскрізна програма практики: Методичні рекомендації для студентів напряму підготовки «Психологія» заочної форми навчання. Кривий Ріг: КФ ЗНУ, 2011. 81 с.

3. Ключникова Г. П. Соотношение оценки, самооценки и коммуникативных черт личности подростка. Автореф. дис. канд. псих.наук. Ленинград: Ленинградский государственный университет, 1979. 33 с.

Науковий керівник: Єрмолаєва Т. В., старший викладач

Б. А. Остапчук
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 "Психологія"
Національний університет "Києво-Могилянська академія", м. Київ

НЕВИЗНАЧЕНА ВТРАТА В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Поняття «невизначеної втрати» сягає корінням у дослідження сімейного досвіду втрати, зокрема, в контексті такого стресора як двозначність. У полі сімейної терапії на початку 1970-х років було помічено, що присутні фізично батьки часто були відсутні психологічно [1; с. 12]. Пізніше Pauline Boss (Полін Бос), авторка терміну, екстраполює цей принцип та доходить висновку: психологічна відсутність стосується не лише батьків, а й будь-якої близької людини, яка одночасно в родині та поза нею. Звідси виникає більш широкий термін «неоднозначна втрата» та модель її двох типів: 1) фізична відсутність з психологічною присутністю, 2) психологічна відсутність з фізичною присутністю [4, с. 105].

Історія демонструє, що невизначена втрата стала стандартною теорією для розуміння впливу ситуацій, коли присутність члена сім'ї піддається неоднозначності [13, с. 253], тобто, де хтось йде без прощання, або прощається не уходячи [7, с. 64]. Але хочеться зазначити й на низці вже існуючих досліджень даного феномену в різних ситуаціях неоднозначності, зокрема під час воєнних дій. Звідси, ми маємо явище невизначеної втрати в сім'ях зниклих безвісті в постконфліктному Непалі [13] та під час війни в Косово [11]; у сім'ях військовослужбовців запасу у воєнний час [9]; у травмованих сірійських біженців [12]; у дітей, батько яких був військовополонений в Ізраїлі [15]; у процесі дитячої прив'язаності на тлі війни [10]. На жаль, в україномовному науковому просторі немає літератури щодо цієї проблематики, особливо зважаючи на її актуальність зараз. Тому, спираючись на ці дослідження, нам хотілося би висвітлити не тільки феномен невизначеної втрати як такої, але й закласти цим фундамент на подальші дослідження в контексті наявної Російсько-української війни.

P. Boss визначає типову форму невирішеної втрати як «невизначену втрату» [16, с. 2]. За нею, невизначена втрата (далі НВ) – це втрата, яка залишається незрозумілою та без вирішення. У неї немає закриття або остаточного завершення, оскільки втрата триває [7, с. 63]. Говорячи про характеристики феномену, ми, перш за все, згадуємо про такі: НВ є незрозумілою втратою; НВ є травматичною втратою; НВ є розладом стосунків; НВ детермінована зовнішньо (наприклад, хвороба, війна), а не індивідуальною патологією; НВ є заплутаною й незбагненною втратою [5, с. 138].

Існує два типи невизначеної втрати. Перша – фізична відсутність разом із психологічною присутністю. Близька людина фізично зникла безвісти – втрачена, викрадена, зникла, але залишається присутньою психологічно, оскільки може з'явитися знову [там же]. Приклади можуть бути як катастрофічними та неочікуваними (наприклад, пропавші безвісти

під час війни та стихіних лих, захоплення в заручники, тероризм, позбавлення волі, дезертирство, таємничий зникнення й ін.), так і більш поширені (міграція, імміграція, розлучення, усиновлення, ситуація «порожнього гнізда» й ін.) [3, с. 555].

Другий тип невизначених втрат – це фізична присутність у поєднанні з психологічною відсутністю. Кохана людина фізично присутня, але її не вистачає психологічно [5, с. 138]. Катастрофічними прикладами є хвороба Альцгеймера та інші деменції, хронічні психічні захворювання, депресія, залежності, непритомні стани й ін.; більш поширені – надмірна заклопотаність роботою або різного роду одержимості [3, с. 555].

Lisa A.Gorman та Hiram E.Fitzgerald наголошують, що сім'ї військових можуть відчувати багато невизначеності як під час циклу розгортання воєнних дій (коли батько-військовий фізично відсутній), так і під час фази возз'єднання (коли він повертається) [10, с. 22]. Ми так само припускаємо, що війна в Україні неабияк підвищила людські досвіди обох типів невизначених втрат, тому зауважуємо на важливості вивчення цієї теми саме в парадигмі актуальної екзистенції.

Невизначена втрата відрізняється від смерті (тобто визначеної втрати) через відсутність остаточної інформації та завершеності, яка дозволяє трансформацію та зміни. На відміну від втрати внаслідок смерті, невизначена втрата не має офіційного підтвердження втрати, оскільки зникла особа все ще присутня (наприклад, деменція) або ще може бути живою (наприклад, втрачена в морі). Таким чином, неоднозначна втрата породжує складне горе, оскільки немає можливості розв'язання її для втратившого [7, с. 64]. Цю ідею в контексті воєнних дій підтверджують результати нещодавного дослідження, яке показало, що невизначеність кордонів та відсутність члена сім'ї може бути предиктором тривалого горя у сирійських біженців із ПТСР у Німеччині [12].

Є три специфічних (складних) типи горя, які можуть розвинутися з типу невизначеної втрати. Наприклад, горе може бути передбачене [8], позбавлене виборчих прав [14], або заморожене [2].

Таким чином, тип втрати створює тип пережитого горя. Цей тип втрати – невизначена втрата – за своєю суттю породжує складне горе. Але патологія полягає в неоднозначності, а не в людині, чиє горе ускладнене. Таким чином, терапевтичним викликом є не закриття, а парадоксальний пошук сенсу в безсенсовності [6, с. 462].

Авторка пропонує терапевтам та консультантам з питань горя керівництво для порання з невизначеною втратою. Воно складається з шести принципів, основна мета яких полягає у тому, щоб жити добре, незважаючи на «незнання» [7, с. 67]. Дослідниця зауважує, що принципи не лінійні, а скоріше відбуваються в більш хаотичній і діалектичній схемі вгору-вниз, вперед-назад. Крім того, особливо багато індивідуальних відмінностей і культурного розмаїття релігійних ритуалів та смислів, тому нормативна структура про те, як людям очікувано сумувати, відхиляється. Таким чином, у нас є вказівки (а не рецепти) щодо стійкості (не нормальності) перед обличчям складної втрати:

1. Пошук сенсу *(Що для Вас означає ця ситуація?);*

2. Загартовування контролю *(Як відпустити те, що я не контролюю?);*

3. Реконструкція ідентичності *(Хто я зараз, коли моя кохана людина невизначено втрачена?);*

4. Нормалізація амбівалентності *(Що мені робити зі своїми суперечливими почуттями?);*

5. Перегляд прив'язаності (*Як мені одночасно відпустити і ще пам'ятати?);*

6. Відкриття надії *(Як знайти надію у безперервній втраті, що не закрита?)* [5, с. 141-144].

Так, наприклад, потреба знайти сенс і реконструювати ідентичність мали визначальну роль серед викликів, з якими стикаються родини зниклих у постконфліктному Непалі. У той час як контроль і необхідність його пом'якшення вважалися менш важливими в непальському контексті через загальне позбавлення прав постраждалих сімей, що свідчить про те, що втручання мають бути спрямовані на розширення можливостей жертв, особливо жінок [13, с. 266]. Звідси, бачимо важливість культурного аспекту невизначеної втрати, який потребує

свого ретельного вивчення на фоні актуальної війни в Україні задля професійної допомоги скривдженим внаслідок неї.

Наостанок, говорячи про невизначені втрати під час війни в України, нам хотілося би розширити це поняття та вивести його за матеріальні межі, за межі фізичної особи. Ми впевнені, що є такі види важко окреслених втрат нематеріального, більш вітального характеру. Наприклад, втрата впевненості в безпеці для себе та родини; колишніх рутин повсякденного життя; свободи від небезпеки; розуміння того, де зараз близькі й ін. Відсутність сирени, що лунає, разом із присутністю знання ще триваючою війни, на нашу думку, провокує цю двозначність. Тим самим хочемо сказати, що кожний українець наразі зазнає впливу невизначеної втрати, а значить, свого особистого (т а національно-колективного) ускладненого горя, яке потребує вирішення в подальших дослідженнях.

Список використаних джерел

1. Boss P. Father absence in intact families. Presentation at the annual meeting of the National Council on Family Relations, Research and Theory Section. Toronto, Canada, November, 1972.
2. Boss P. Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief. Cambridge, MA: Harvard University, 1999. 176 p.
3. Boss P. Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. Journal of Marriage and Family, 2004, № 66 (3). PP. 551-566.
4. Boss P. Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. Family Relations, 2007, № 56 (2). PP. 105-111.
5. Boss P. The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss. Pastoral Psychology, 2009, № 59 (2). PP. 137-145.
6. Boss P., Carnes D. The Myth of Closure. Family Process, 2012, № 51 (4). PP. 456-469.
7. Boss P., Yeats J. R. Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. Bereavement Care, 2014, № 33 (2). PP. 63-69.
8. Doka K. Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow. New York, NY: Lexington, 1989. 347 p.
9. Faber A. J., Willerton E., Clymer S. R., MacDermid S. M., Weiss H. M. Ambiguous absence, ambiguous presence: A qualitative study of military reserve families in wartime. Journal of Family Psychology, 2008, № 22 (2). PP. 222-230.
10. Gorman L. A., Fitzgerald H. E. Ambiguous Loss, Family Stress, and Infant Attachment during Times of War. Zero to Three, 2007, Vol. 27, No. 6. PP. 20-26.
11. Kajtazi-Testa L., Hewer C. J. Ambiguous loss and incomplete abduction narratives in Kosovo. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2018, № 23 (2). PP. 333-345.
12. Renner A., Jäckle D., Nagl M., Plexnies A., Röhr S., Löbner M., … Kersting A. Traumatized Syrian Refugees with Ambiguous Loss: Predictors of Mental Distress. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, № 18 (8). PP. 38-65.
13. Robins S. Ambiguous Loss in a Non-Western Context: Families of the Disappeared in Postconflict Nepal. Family Relations, 2010, № 59 (3). PP. 253-268.
14. Rolland J. Families, illness, and disability. An integrative treatment model. New York, NY: Basic, 1994. 336 p.
15. Shalev R., Ben-Asher, S. Ambiguous Loss: The Long-Term Effects on the Children of POWs. Journal of Loss and Trauma, 2011, № 16 (6). PP. 511-528.
16. Testoni I., Franco C., Palazzo L., Iacona E., Zamperini A., Wieser M. A. The Endless Grief in Waiting: A Qualitative Study of the Relationship between Ambiguous Loss and Anticipatory Mourning amongst the Relatives of Missing Persons in Italy. Behavioral Sciences, 2020, № 10 (7). P. 110.

Науковий керівник, Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

В. С. Павленко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

САМООЦІНКА ТА ЇЇ РОЛЬ У ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Самооцінка як якість особистості займає важливе місце у житті людини. Вміння себе поводити у суспільстві, оцінити свої якості та здібності, виділити недоліки – це все, складові компоненти самооцінки.

В психології визначення поняття «самооцінка» є дискусійним. Багато науковців займалися дослідженням самооцінки такі як: У. Джеймс (перший ввів поняття «самооцінка»), К. Роджерс (феноменологічний підхід), К. Хорні (психоаналітична теорія). Є. Бєлінска, Г. Гуменюк, О. Красіло, С. Тищенко, О. Тихомандрицька – сучасні психологи які розробили наукові підходи стосовно визначення поняття «самооцінка», ці підходи передбачали що, самооцінка пов'язана: з розвитком рефлексивної свідомості, з соціальними аспектами психології особистості, з практичним самопізнанням, з гармонійним образом «Я».

Думки щодо інтерпретації поняття «самооцінка» розділилися.

1. Одні науковці такі як (У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс) вважають що важливим і самостійним новоутворенням самосвідомості є Я-концепція і самооцінка особистості.

2. Другі науковці дотримуються думки, що самооцінка це один із компонентів Я-концепції (Р. Бернс),

3. Треті науковці впевнені у тому, що образ-Я це результат становлення самооцінки (Є. Бєлінска, Г. Гуменюк, О. Красіло).

У сучасному психологічному словнику поняття самооцінка інтерпретується як оцінка особистістю своїх можливостей, розуміння людиною яке місце вона займає в суспільстві, також вона грає важливу роль у стабілізації поведінки особистості. Вона має великий вплив на формування взаємин людини з оточуючими. Від самооцінки залежить те, як людина буде ставитись до свого успіху та невдач [3]. Б. Ф. Скінер вважав що самооцінка напряму пов'язана з досвідом людини, що саме досвід формує знання особистості про себе [1].

Феноменологічний підхід Карла Роджерса, зробив важливий внесок у становленні теорії самооцінки. Він був впевнений у тому, що головним мотивом є – прагнення до само актуалізації. Коли особистість розвиває своє «Я», займається розвитком своїх здібностей, це призводить до формування самодостатності, зрілості та компетентності, незалежності а також соціальної відповідальності [2].

Термін самооцінка можна порівняти з терміном «самоповага». Самооцінка показує як людина оцінює себе стосовно окремої властивості, здібності – а самоповага це загальна оцінка себе.

Самооцінка складається з двох складників:

1. Когнітивний – це інтерпретується як знання людини про себе.

2. Емоційнимй – це інтерпретується як ставлення людини до себе.

Самооцінка поділяється на декілька рівнів: адекватний рівень та неадекватний. Рівень самооцінки показує наскільки людина поважає себе або навпаки знецінює себе як особистість.

Особливо чутливі до всього навкруги, нервові, не впевнені в собі, заглиблені – особи юнацького віку, з низьким рівнем самооцінки. Їм важко знайти друзів. Під час виконання завдання у школі або в університеті людина юнацького віку сумнівається у своїх силах, може довго та нервуючи виконувати роботу. Коли в кругу однолітків виникають суперечки, така людина не може висловити свою думку, не може постояти за себе. Таких людей дуже турбує думка оточуючих про них. Якщо така людина бачить в собі недолік, вона дуже болісно реагує на це, може замкнутись в собі. Критика інших дуже сильно зачіплює таку людину. Існує думка: «Чим нижчий рівень самооцінки особистості, тим більше ця людина страждає від самотності».

Адекватну самооцінка, по-іншому можна назвати здорова – це життєво важливий чинник в житті людини. Це ступінь того, наскільки саме людина оцінює себе, та чи відповідає це дійсності. Люди з адекватною самооцінкою легше та краще знаходять нові знайомства, вчаться і виконують роботу краще за інших. Вони не тратять свій час на порівняння себе з іншими.

Для наявності адекватної самооцінки потрібні 3 речі. По-перше, при порівнянні образу «Я-реального» з «Я-ідеальним», людина повинна розуміти те, як вона оцінює себе як особистість, які є в неї недоліки та які є переваги у житті, свої сильні сторони та слабкі. Така людина повинна розуміти оцінку своїх можливостей та прагнути ще кращого. Людина повинна розуміти реальну картинку яка вона зараз, та рівень своїх домагань. По-друге, інтерналізація індивідуальних соціальних реакцій – є також важливим фактором. Це інтерпретується так, для людини важлива думка інших про неї. Вона оцінює себе так само, як і оточуючі. По-третє, через призму своєї ідентичності люди вимірюють свою поведінку.

Кожна людина по-різному оцінює свої якості: деякі з них можуть оцінюватися високо, інші – низько. Людина не може однаково відноситись до всіх якостей. Це говорить, про диференційованість самооцінки. Чим більше соціальних ролей людина відіграє у житті, тим більша кількість якостей в людині присутня. Людина може бути наділена багатьма професійними якостями як фахівця з кібербезпеки, але в ролі сім'янина в неї може не вистачати певних якостей. Чим менше людина занурюється у свої недоліки, придумує собі комплекси, тим менше страждає самооцінка людини. Особи юнацького віку схильні до того, щоб вигадувати собі комплекси, шукати у собі недоліки, це дуже негативно впливає на самооцінку особистості. Навпроти, якщо людина не порівнює себе з іншими більш успішними людьми, займається своїм життям, реалізується в різних сферах та напрямках, знає собі ціну – в цієї людини рівень самооцінки не буде страждати. Але, якщо людина зовсім не буде помічати в собі недоліки, це може призвести до високого рівня самооцінки.

Таким чином, самооцінка інтерпретується як знання про себе, розуміння свого «Я», розвиток самоповаги до себе. Самооцінка впливає на інтелект, зовнішні дані, успішність у навчанні, роботі, спілкуванні. Людина, яка працює над своєю самооцінкою, має успіхи в житті,розуміє свої сильні сторони та ті над якими ще треба попрацювати,розуміє свій рівень домагань, така людина насолоджується своїм життям.

Список використаних джерел

1. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу, 2011, № 1. С. 8.

2. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Зб. наукових праць Уманського державного педагогічного університету "Наука. Освіта. Молодь", 2016, Ч. 2. С. 168-170.

3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

В. А. Пась
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВИГОРАННЯ У РОБОТІ

Кожен звик почуватися втомленим після довгого робочого дня або мріяти про відпочинок після складного проекту. Однак багато людей почуваються втомленими постійно. Вони втрачають інтерес до роботи та втрачають мотивацію. Усе це симптоми емоційного

вигоряння. У психології термін "емоційне вигоряння" відноситься до специфічного синдрому, що розвивається у людей протягом трудового життя. Цей синдром характеризується станом фізичного та психічного виснаження, яке виражається в аварії пов'язаних з роботою надій та планів та емоційному відчуженні від людей, залучених до робочого процесу.

Оскільки творча цінність стоїть першому місці серед життєвих викликів, її реалізація майже завжди збігається з роботою людини. Робота зазвичай є тією областю, в якій унікальність людини набуває сенсу і цінності по відношенню до суспільства. Однак цей зміст і цінність пов'язані не із самим заняттям, а з роботою людини, результатом якої є внесок у суспільство. Тому не можна сказати, що певна професія надає людині більше можливостей самореалізації. У цьому сенсі жодна професія не єдиний шлях до порятунку. Дійсно, багато людей, особливо з невротичними симптомами, стверджують, що вони могли б реалізувати себе, якби обрали інше заняття чи професію. Однак таке твердження є або нерозумінням сенсу роботи, або самообманом. Якщо в якихось випадках людина не знаходить задоволення у чомусь у своїй справжній професії, це її власна провина, а не вина роботи. Сама робота не робить людину потрібною та незамінною. Вона лише надає можливість це зробити.

Природне ставлення людей до роботи як до місця, що дозволяє реалізувати цінності та самореалізуватися, часто спотворюється умовами праці. Наприклад, люди скаржаться, що працюють по вісім і більше годин на день тільки на благо свого роботодавця, що вони вважають нескінченні рядки цифр або стоять перед конвеєрними стрічками і повторюють ті самі дії, що вони почуваються просто гвинтиком у механізмі, і що чим більш безособовою і стандартизованою є їхня робота, тим більше задоволення вона приносить роботодавцю. Є й такі. У такій ситуації робота може стати саме місцем заробляння грошей – засобом для справжнього життя [1].

У цьому випадку справжнє людське життя починається лише поза роботою, і формування цього часу є сенсом життя. Звичайно, не варто забувати, що деякі люди настільки втомлюються після роботи, щ–- це відпочити. Сон має першорядне значення через відсутність можливості.

Однак роботодавці також часто не планують своє дозвілля належним чином. Їхнє природне ставлення до роботи також часто спотворюється. Ми знаємо керівників заводів, фінансових магнатів та інших типів людей, які настільки поглинені заробляннням грошей, що забувають про життя. Прагнення багатства стає їм самоціллю. Така людина має багато грошей, які постійно циркулюють, але її життя втратило сенс. Для такої людини кошти на існування затьмарили саме життя.

Екзистенційна значущість роботи проявляється найбільш яскраво, коли вона повністю виключена з життя людини, як у разі безробіття. Психологічні дослідження цього явища призвели до створення концепції "неврозу безробіття". Найяскравішим симптомом цього неврозу є не депресія, а апатія. Безробітні стають дедалі апатичними, які ініціативи дедалі двозначнішими. Така апатія загрожує серйозними небезпеками. Безробітні стають нездатними вхопитися за простягнуту ним руку допомоги [1].

Безробітні люди відчувають порожнечу в серці та свідомості, що їхній час не заповнений. Оскільки вони безробітні, вважають себе непотрібними, а оскільки вони безробітні, вони вважають своє життя безглуздим. Як недовикористані органи є центральним чинником швидкого розвитку хвороби, і недовикористання психічних функцій призводить до розвитку невротичних станів. Феномен безробіття у ширшому культурному та соціальному контексті часто призводить до неврозу.

Апатія, основний симптом неврозу безробіття, є, проте, непростим виразом емоційної порожнечі чи розумової недостатності. Ми вважаємо, що, як і симптоми неврозу, вона також є результатом фізичного стану, у разі недоїдання, поширеного серед безробітних. Як і неврологічні симптоми загалом, вони можуть бути засобом досягнення мети. Це особливо вірно для тих, хто страждає від певних неврологічних захворювань. Після втрати роботи їхній хворобливий стан погіршується або повторюється. Для них безробіття – це матеріал неврозу. У таких випадках безробіття є бажаним алібі для всіх невротичних невдач у житті (а також у

професійній діяльності). Вона служить цапом-відбувайлом за всю відповідальність за "даремно прожите" життя. Людина інтерпретує свої недоліки як наслідок безробіття.

Як і всі неврологічні симптоми, невроз безробіття є водночас результатом та проявом чогось іншого, засобом досягнення мети. Таким чином, зрештою, як і при інших неврозах, можна очікувати, що він виявиться способом життя, прийнятним для людини позицією, екзистенційним рішенням людини. Невроз безробіття, безперечно, не є безумовною долею, як хотілося б вірити невротику. Безробітні не обов'язково страждають від цього неврозу. В інших випадках людина може сама вирішувати, чи піддаватися їй силам соціальної долі [1].

Отже, невроз безробіття не є прямим наслідком безробіття. Насправді ми іноді виявляємо, що саме безробіття є наслідком неврозу. Адже цілком очевидно, що невроз спричинить соціальну частку та економічну ситуацію хворого. Зауважимо, що безробітний із високим духом матиме кращі шанси у конкурентній боротьбі, ніж той, хто перебуває в апатії, і, взявши участь у конкурсі на ту саму посаду, то матиме більше шансів отримати її.

Як мовилося раніше, безробіття і наявність роботи можна використовувати як засіб досягнення невротичних цілей. Ми повинні розрізняти невротичне ставлення до життя, яке помилково використовує роботу як засіб для досягнення невротичних цілей, та здорове ставлення до життя, яке використовує роботу як засіб для осмисленого життя. Це тому, що людська гідність забороняє людям ставитися до свого життя як засобу досягнення мети, ставати інструментом трудового процесу деградувати рівня засобу виробництва. Здатність працювати - це ще не все, вона не є достатньою, ні необхідною для осмисленого життя. Деякі люди не знаходять сенс життя, працюючи, інші знаходять сенс життя, навіть якщо не можуть працювати. Загалом, те саме можна сказати і про пошук радості в житті. Деякі люди шукають сенс життя в основному в одній області та обмежують свій досвід тільки нею. У таких випадках необхідно поставити запитання, чи засноване самообмеження на об'єктивних причинах чи це насправді помилка, як у випадку з неврозом.

Задоволення від роботи – це не те саме, що творче задоволення від повноти життя. Тим не менш, невротик може спробувати втекти від життя та від його жахливого сталості, втікаючи від своєї роботи або заняття. Щоразу, коли він на якийсь час залишається без роботи, він усвідомлює справжню порожнечу і остаточну бідність сенсу свого життя. Усім нам знайоме почуття нещастя, яке з'являється на обличчі людини, яка змушена тимчасово залишити роботу. Коли він спізнюється побачення чи кіно, його здивування очевидно. Коли під рукою немає опіуму "кохання" і немає розваг, подібних до вихідних, він відчуває внутрішню порожнечу. І саме цю порожнечу людина, яка є лише робочою, намагається заповнити у вихідні дні. У будь-якому великому місті неділя - найсумніший день тижня. Саме в неділю, коли темп робочого тижня зупиняється, проявляється бідність сенсу повсякденного міського життя. Іншими словами, люди кидаються між всеохоплюючою активністю та відсутністю активності. Вважається, що люди без мети в житті намагаються жити якнайшвидше, щоб уникнути усвідомлення безглуздості свого існування. У той же час вони намагаються втекти від себе, але безуспішно. Коли ця шалена погоня припиняється щонеділі, 24 години на добу, вони знову усвідомлюють безглуздість, нікчемність та порожнечу свого існування.

Ми не боремося за виживання тільки для того, щоб щоразу відчувати нові відчуття, тому що виживання – це боротьба за щось. Ми прагнемо певної мети, і вона має сенс у цьому випадку.

Для збудженої людини відчуття смерті може бути найбільшою радістю, чи то в мистецтві, чи в житті. Примітивний читач газет сідає за сніданок і перегортає сторінки у пошуках історій про нещастя та смерть. Але колективні нещастя та смерть не можуть задовольнити його. Очевидно, що анонімні групи здаються надто абстрактними. Тому читач газети може відчути потребу подивитися фільм про банду. Щоб задовольнити потяг до відчуттів, завжди потрібна нова доза, і доза завжди має бути збільшена, оскільки залежність породжує потяг до більш інтенсивних переживань. Що ці люди одержують від своєї "зустрічі" зі смертю? Ефект розмаїття. Їм здається, що інша людина – це та, хто завжди має померти. Це відбувається тому, що такий тип людей тікає від того, чого вони бояться найбільше – від

впевненості у власній смерті, яку їхня екзистенційна порожнеча робить нестерпною. Впевненість у смерті лякає тільки людини, яка страждає від докорів совісті. Смерть, яка знаменує кінець життя, може злякати лише тих, хто не повністю реалізував себе у цьому житті. Така людина взагалі не може зустрітися зі смертю. Замість того, щоб наповнити решту життя певним змістом і реалізувати себе, такі люди вдаються до самообману, вважаючи, що смерть обмине їхньою стороною. Цей тип людей перебуває в омані, що з ним самим нічого поганого не станеться, а смерть та катастрофи загрожують лише іншим.

Відхід невротика у світ художньої літератури та ідентифікація з вигаданими "героями" надає йому ще одну можливість. Одержимі рекордами спортсмени прагнуть спочивати на лаврах своїх перемог, а шанувальники вульгарної літератури задовольняються тим, що спостерігають, як інші досягають величі за них, навіть якщо це вигаданий персонаж. Але найбільша помилка, яку ми можемо зробити в житті, – це спочивати на лаврах. Ми ніколи не маємо задовольнятися тим, чого вже досягли. Життя ставить нам нові питання і ніколи не дає нам спокою.

Тільки заціпеніння дозволяє нам забути про докори нескінченних вимог життя до нашої вічної совісті. Той, хто стоїть на місці, починає відставати, а самовдоволення руйнує саме себе. Адже щодня, щогодини – це нові виклики та досвід.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Е. «Лікар та душа. Основи логотерапії. Спосіб доступу: https://knigogo.com.ua/chitati-online/likar-ta-dusha-osnovy-logoterapiyi.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

Д. С. Підгірна
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МАС-МЕДІА ЯК СПОСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність даної теми розкриває нам сутність використання мас-медіа як простору в соціально-психологічній допомозі людям. Події сьогодення та взаємодія з соціумом викликає у нас спектр емоцій і відчуттів, які не завжди добре впливають на благополуччя нашого життя.

Відома модель психологічного благополуччя включає широку категорію феноменів, що містить емоційні реакції людей, предметну задоволеність і глобальні судження про насолоду життям. Таким чином, психологічний добробут відноситься до якості життя, що сприймається суб'єктивно.

Відповідно до сучасних підходів [3], суб'єктивне благополуччя складається з двох окремих компонентів:

когнітивного, заснованого на оцінках людьми того, наскільки їхнє життя відповідає їхнім очікуванням і нагадує їхнє «ідеальне» життя;

афективного, включаючи наявність позитивного та відсутність негативного настрою та афектів.

Важливе питання, яке зумовило активний дослідницький пошук, полягає в тому, які фактори призводять до підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, тобто які явища можуть бути методами чи способами підвищення психологічного добробуту, допомагаючи підтримувати певний рівень задоволеності життям. Наприклад, дослідниця Т. Гурлева [4] вважає, що міцні соціальні відносини часто посідають перше місце. Люди з активним громадським життям, близькими друзями та вдалим шлюбом щасливіші за тих, хто не має таких міцних зв'язків. Учена зазначає, що подолання наслідків або недопущення впливу

негативних факторів сучасного медіасередовища видається можливим лише за умови визнання існування проблеми забезпечення умов для реалізації рівноправної взаємодії, гуманізації стосунків дорослих зі світом дітей та підлітків, держави і громадянського суспільства. Це можливо за умови відповідального ставлення дорослих до важливих психологічних завдань ранніх періодів розвитку, врахування специфіки вікових потреб та вразливої психічної організації дітей, усвідомлення обов'язку захистити їх внутрішній світ через відстоювання прав, які зафіксовано в Декларації прав дитини [1].

Медіа або засоби масової інформації стали невід'ємною частиною життя, впливаючи як на благополуччя, так і на соціальні відносини. Завдяки використанню електронних засобів комунікації взаємодія з друзями розширюється із фізичного світу (офлайн) до віртуального (онлайн).

Широкий термін «цифрові медіа» включає використання традиційних медіа, таких як телебачення, і «нових медіа», відеоігри, комп'ютери та електронні соціальні мережі (електронна пошта, повідомлення, скайп, мобільний телефон, онлайн-сайти соціальних мереж, такі як Фейсбук та Твіттер). Розвиток «нових медіа» протягом останніх десятиліть є значущим і має потужний вплив на поведінку людей, а використання медіа, особливо соціальних мереж, набуває актуальності та зростання попиту.

Особливо нагальним постає питання про те, чи має більш негативний вплив на самопочуття висока частота використання таких медіа порівняно з помірним рівнем використання, чи навпаки, вони можуть бути способом підвищення благополуччя в житті. Засоби масової інформації впливають на людські очікування щодо сім'ї, батьків та дітей, формуючи певні стандарти способу життя, прихильності. Простіше кажучи, люди розглядають реальність з погляду власного досвіду, на який впливають первинні групи (сім'я і друзі); вторинні (школа, релігійні установи й уряд) та засоби масової інформації. У той час як вплив основної групи послаблюється, а другорядні групи обмежені в часі, вплив медіа зростає, оскільки вони є всепроникаючою та постійною складовою життя.

Вплив засобів масової інформації зростає, коли кількість та сила інших джерел впливу зменшуються. Крім того, наслідки можуть бути просоціальними або навіть антисоціальними. Цифрові медіа слугують агентами соціалізації, які допомагають у побудові та збереженні сприйняття та вивченої поведінки. Будучи центральним джерелом, засоби інформації не лише відображають суспільні погляди та цінності, а й беруть участь у їх формуванні. Їх вплив часто частковий та неопосередкований через новини й розважальні програми. Однак ЗМІ можуть здійснювати й маніпулятивний вплив з метою отримання грошової вигоди (реклама), досягнення суспільного блага (спонсорські програми) чи політичних цілей (упереджені чи «проплачені» новини). Засоби масової інформації відіграють значну роль у руйнуванні упереджень та міфів про гомосексуалізм, проказу та ВІЛ/СНІД, виступаючи таким чином значним фактором, що впливає на соціальний та психологічний добробут окремих груп населення.

Але з іншого боку, на жаль, цифрові медіа постійно зображують людей із психічними захворюваннями жорстокими, непередбачуваними та змушеними діяти самостійно, що є перебільшенням та спотворенням дійсності. У результаті це призводить до появи установки в соціумі, що люди психічними розладами є некерованими й небезпечними, тому їх варто боятися й уникати. Дослідження показали, що негативне ставлення до людей із психічними захворюваннями прямо пропорційне до часу, проведеного за переглядом телевізора. Постійні глядачі мають більше негативних поглядів, ніж ті, хто дивиться телевізор протягом короткого періоду часу [5].

Таким чином, принаймні для певних груп населення медіа можуть виступати засобом, за допомогою якого можна надавати психосоціальну допомогу. Проте наукові дослідження також часто розглядають звичайних людей, не виділяючи їх в особливі групи. Наприклад, гіпотеза соціальної компенсації стверджує, що Інтернет є особливо вигідним для людей, які не мають соціальних навичок та добре розвиненої соціальної мережі [6]. Інтроверти схильні погоджуватися з тим, що онлайн-спілкування дає їм найкращий спосіб самовираження. Вони також схильні обирати формат онлайн для спілкування з друзями. Тісні онлайн-відносини

також інтегруються в офлайн-життя людей, що розширює їх коло спілкування і в довгостроковій перспективі робить їх менш соціально тривожними й самотніми. Таким чином, соціальна компенсація дозволяє розширювати соціальні зв'язки, долати самотність і депресію, а отже, використання цифрових медіа має бути особливо корисним для тих, хто має невелику офлайнову соціальну мережу.

Однак, якщо розглядати ефект впливу медіа загалом на різні групи населення, то суттєвих відмінностей немає. Читачі електронних книг та цифрових журналів, а також слухачі аудіокниг не відчувають менш емоційного благополуччя, ніж ті, хто слухає музику, дивиться телебачення, грає в ігри. Дослідники виявили, що ті, хто читав книги, журнали чи аудіокниги, мали такий самий рівень щастя та занепокоєння, як і ті, хто цього не робив, тоді як ті, хто захоплювався музикою, телебаченням, фільмами та відеоіграми, як правило, мали нижчий рівень щастя і вищий рівень занепокоєння. Однак ці відмінності виявилися несуттєвими і не були причинно-наслідковими. Тобто цей висновок можна констатувати за обома напрямками: люди з нижчим рівнем благополуччя частіше взаємодіяли з цими ЗМІ. Тим не менше, ці відмінності майже зникають на внутрішньоособистісному рівні, при цьому більшість ефектів близькі до нульового. Встановлено, що лише використання телевізора та музики показало невеликий позитивний вплив на афект людини. У сукупності загальний чистий ефект традиційних ЗМІ має аналогічні показники з соціальними мережами: він занадто близький до нуля, щоб його могли сприйняти користувачі ЗМІ.

Можна зробити висновок, що загалом впливу ЗМІ на благополуччя більшості людей замало, щоб він міг використовуватися як засіб соціальної та психологічної допомоги. Однак така відповідь може призвести до упущення важливого нюансу. Внутрішньоособистісні відносини можуть бути наслідком припущення про відсутність змінних у часі спотворюючих факторів. Цілком ймовірним може бути існування факторів, що змінюються в часі, маскують справжній ефект. Наприклад, використання засобів масової інформації може мати негативний вплив на самопочуття, яке врівноважується непрямим позитивним ефектом за рахунок меншої кількості часу для занепокоєння. Так само стабільний чинник (наприклад, статус зайнятості) може стимулювати незначні негативні відносини для людей. З іншого боку, люди, які погано почуваються, дійсно можуть бути більш схильними до використання нових засобів із типів цифрових медіа як стратегії управління настроєм [2].

По-друге, дослідження торкаються лише широкого чистого ефекту традиційних медіа, і, наприклад, не оцінюється, з яким контентом люди взаємодіють, чи яка була їхня мотивація до використання. Хоча вважається, що такі чисті ефекти важливо досліджувати упершу чергу, б о вони можуть маскувати важливі аспекти взаємодії між контентом та мотивацією користувачів. Таким чином, хоча внутрішні ефекти традиційних медіа незначні, за певних умов вони можуть набувати значущості. Такий аргумент узгоджується з дослідженнями, що виявили помітні відмінності у впливі соціальних мереж.

Отже, можна зробити висновок про існування різних каналів, за допомогою яких масові медіа можуть виступати в ролі методу для підвищення добробуту, надаючи психологічну та соціальну допомогу, і незважаючи на те, що в цілому ефект може бути непомітним на рівні великих груп населення, при розгляді малих груп або окремих осіб, засоби масової інформації можуть значно впливати на людину, виступаючи як спосіб психосоціальної допомоги для людини.

Список використаних джерел

1. Гурлєва Т. С. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ “Видавництво “Логос”. С. 141-200.

2. Baker L. R., Oswald D. L. Shyness and online social networking services. Journal of Social and Personal Relationships, 2010, № 27. PP. 873-889.

3. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research, 1994, № 31. PP. 103-157.

4. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of

progress. Psychological Bulletin, 1999, № 125. PP. 276-302.
5. Granello D. H., Pauley P. S. Television viewing habits and their relationship to tolerance toward people with mental illness. Journal of Mental Health Counseling, 2000, № 22. PP. 62-75.
6. McKenna K. Y., Bargh J. A. Causes and consequences of social interaction on the Internet: A conceptual framework. Media Psychology, 1999, № 1. PP. 249-269.

Науковий керівник: Олійник І. В., канд. пед. наук, доцент

Д. В. Поклонова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФЕНОМЕН ДИТЯЧОГО СТРАХУ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Актуальність дослідження проблеми дитячих страхів у психології представлена багатьма умовами. По-перше, страх у науковому диспуті є доволі неоднозначною емоцією, якій у контексті різних досліджень автори надають різну оцінку: І. Бабарикіна, Д. Ларін, С. Томчук акцентують увагу на тому, що страх – це психічний стан, що несе негативні наслідки для психічного розвитку дитини [1; 7; 10]; Ю. Приходько та А. Теплюк наводять визначення страху, як базової емоції, що є необхідною для становлення та нормального функціонування психіки [8-9]. Для налагодження тлумачення потрібно розуміти особливості проявів різних дитячих страхів, а також того, що дитячі страхи можуть бути віковими (нефіксованими, тими що проходять з часом), а можуть бути фіксованими, патологічними (дисфункціональними), а також існує окрема категорія – субклінічні або клінічні форми страхів, що потребують психотерапевтичного втручання та корекції. Тож, дослідники конкретизують концепцію страху відносно його особливостей в умовах власного дослідження, тому існує багато визначень страху але немає єдиного вичерпного універсального трактування останнього.

По-друге, існує те, що об'єднує всі дослідження дитячих страхів, – це твердження, що страхи мають важливу роль у розвитку дитини.

По-третє, на сьогодні, дослідження страхів актуалізує ще й те, що українські діти змушені долати нові прояви страхів, з якими не доводилось зіштовхуватись батькам дітей. Цьому сприяла пандемія COVID-19 та ізоляція через неї, воєнні дії на території України, необхідність покинути домівки, а також ризик або випадок втрати близьких людей. Саме це обумовило вибір теми для представленого дослідження.

Різні словники дають визначення терміну по-різному. Обґрунтовуючи термін на базі тих матеріалів було надано наступне визначення феномену страху в дитини: «Страх – це базова інтенсивна емоція дитини, що проявляється як відчуття неминучої загрози, що включає негайну реакцію занепокоєння, яка мобілізує організм, запускаючи низку фізіологічних змін. До них відносяться прискорене серцебиття, перенаправлення кровотоку від периферії до кишечника, напруження м'язів і загальна мобілізація організму для дії (реакція «бийся або втечі»)» [12, с. 414]. Страх відрізняється від тривоги тим, що страх вважається відповідною короткостроковою відповіддю на поточну, чітко ідентифіковану загрозу, тоді як тривога є довгостроковою реакцією, орієнтованою на майбутнє, зосередженою на невизначеній або абстрактній загрозі.

Для дітей страх – це надзвичайно неприємна емоція, яка виникає у відповідь на сприйняття або усвідомлення небезпеки чи загрози. Тобто, страх у дітей, як і у дорослих, може сформуватись у відповідь на певний стимул, що виникає в сьогоденні, або в довгостроковій перспективі в очікуванні майбутньої загрози, яка сприймається як ризик для себе або близьких.

Богдан Є. І., Кисла О. Ф., Міненок А. О. трактують страх, як невід'ємний емоційний прояв психічного життя, що проявляється та закріплюється в дитинстві. Фіксація страхів може мати негативні наслідки, такі як виникнення поведінкових проблем, що заважатимуть у подальшому житті дитини. Страхи породжують невпевненість у власних силах, що не дозволяє особистості повноцінно реалізуватися [3]. Дитячі страхи відіграють роль механізму внутрішньої регуляції діяльності психіки дитини та її поведінки. Відповідно до сучасних вітчизняних концепцій страхи у дошкільному віці виконують адаптаційну, мотиваційну, сигнальну функції, мають значну роль у соціалізації і навчальній діяльності дитини. Надмірно виражені форми страху є підгрунтям для психологічних порушень і поведінкових відхилень [4].

О. Камінська вказує, що більша частина людей у дитинстві під час розвитку проходять періоди, які супроводжують певні страхи [6].

Особливу цікавість складає питання, що страх у дитячому віці є природнім і не завжди несе деструктивні наслідки. Як будь яка емоція у людини, страх має специфічну цінність для розвитку та функціонування психіки та адаптації людини до оточуючого середовища. В той же час, за багатьма даними страхи, потенційно можуть стримувати пізнавальні потреби дитини [4].

Розглянемо більш детально які дитячі страхи є віковими та можуть проходити з часом. концепцію О. Черниш: розглядаючи страхи, типові для розвитку дітей різних вікових категорій, вказує, що у більшості новонароджених виявляються інстинктивні форми захисту при раптовому наближенні предмета значного розміру або при гучних звуках. Страхи від 0 до 12 місяців та їх подолання на пряму залежать від емоційного контакту дитини із матір'ю або іншою близькою людиною, що її заміщає. Більшість страхів цього віку пов'язані із сильними новими подразниками. Чим сильніше подразник – тим сильніше страх. З піврічного віку дитина боїться залишатись на самоті і її може непокоїти відсутність контролю над простором. За додатковими даними у дітей цього віку існує вроджений страх падіння. Дитина боїться різких рухів та гучних звуків [12].

Від 7 місяців до 1,5 року у дитини з'являється відчуття розлуки і самотності, накопичується напруга. Стан проходить самостійно. За додатковою інформацією у дитини з 7 місяців починає проявлятись страх переодягання та страх купання, страх гучного шуму, звуків побутової техніки, страхи незнайомих людей, а також побоювання ризику падіння.

З 1 до 3 років у дитини може виникнути страх появи чужих дорослих, страх висоти, різкі сильні сенсорні подразники, а також відсутність близьких людей поряд. Вже в цей період можуть починатись прояви страху смерті.

З другого року життя може з'явитись страх покарання та засудження дорослими. Для двохрічного віку нормальними є страхи тварин, страх великих рухомих об'єктів (транспортного потоку, тощо), страх стихійних явищ. З другого року життя починає розвиватись уява і дитині можуть почати снитись жахіття, так психіка починає приймати досвід страхів та можливих небезпек оточуючого середовища.

Для дітей віком 3-4 років відбувається усвідомлення власного я та можливості покарання та засудження за власні вчинки. У різних дітей страх покарання може приходити в різний період, все залежить від особливостей розвитку.

З 3 до 6 років з'являються екзистенційні: страхи самотності, темряви, замкнутого простору, страх смерті, страх стихійних явищ тощо.

У віці 5-6 років може виникнути страх перед будь-якими катастрофами, які ведуть загибель світу: нападом інопланетян, війнами, ядерними вибухами, повенями, війнами і т. д. До цього виду фобій відноситься і страх нападу бандитів, хуліганів. Для дошкільнят особливо поширені звані «медичні» страхи. При вступі до школи змінюється і характер страхів дітей: на перше місце виходять страх запізнення, невивчених уроків та покарання батьків [11]. Тож, саме так виглядає перелік вікових «вроджених» страхів у дитини.

На схильність в молодшого дошкільника до фіксування страхів може впливати особиста вразливість. Такі діти не можуть оцінити рівень ризику та загрози, що призводить до надмірного рівня страху, навіть через незначні, на думку дорослого, речі.

До переліку можливих чинників набутих страхів у дошкільника відносяться: травматичні події, що сприяють переляку в дитини; пережитий стрес; дитину залякували; дошкільник став свідком сімейної сварки або конфлікту у певному вигляді; дитина отримала травму через стороннє джерело: в інтернеті або по телебаченню, тощо.

Прояви невротичного страху у дітей: тривалі, неприйнятні переживання; сильні психічні потрясіння на тлі нездорового нервового перенапруження; крайній стан самооцінки; надмірна емоційна насиченість переживаннями та враженнями; тривале проживання певної ситуації; дестабілізація розвитку особистості дитини; реакція уникання із нагадуваннями про символ страху; відстороненість від нового; поява певних ритуалів у поведінці дитини [5].

До індикаторів страху у когнітивно-поведінковій терапії відносять: когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви страхів [2].

За результатом проведеного теоретичного аналізу було зроблено висновок, що страхи можуть проходити, а можуть переходити з одного вікового етапу в інший. Страхи властиві людям і є однією із базових емоційних проявів людини. З'ясовано, що сутність страху в межах різних концептуальних течій може мати доволі різні значення. У межах дитячої психології страх визначається як базова емоція, яка відіграє важливу роль у розвитку дитини та становленні її особистості. Визначено, що страх є багатофункціональним явищем і має різну специфіку проявів. Для подолання дитиною вікових страхів важливим чинником є уміння батьків, вихователів та інших дорослих підтримувати дитину.

Список використаних джерел

1.Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2011. 20 с.

2. Блінов О. А., Блінова О. Б. Уявлення про природу та прояви страху в працях вчених XX-XXI століття. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки, 2006, Випуск 8. С. 46-54.

3. Богдан Є. І., Кисла О. Ф., Міненок А. О. Особливості корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. «Young Scientist». Педагогічні науки, 2020, № 9 (85). С. 63-66.

4. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020, № 1, Т. 1. С. 140-144.

5. Дитячі страхи. Психологічний супровід. Центр розвитку дитини "Гармонія". Спосіб доступу: http://www.garmoniya.mk.ua/articles/dytyachi-strahy-psyhologichnyy-suprovid.html.

6. Камінська О. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний часопис, 2018, № 4. С. 86-104.

7. Ларін Д. І. Дитячі страхи як психологічна проблема в дошкільному віці. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з філософії, психології, педагогіки та історії. Вип. 1, 2018. С. 106-108.

8. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: Нариси становлення та розвитку. Київ: Міленіум, 2012. 192 с

9. Теплюк А. А. Емоційні переживання як чинник розвитку довільної поведінки дітей дошкільного віку і умовах сім'ї: автореф. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Київський університет ім. Б. Грінченка, 2015. 22 с.

10. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ: НПУ імені М. Драгоманова, 2006. 32 с.

11. Храпова (Охонько) О. О. Дитячі страхи та їх профілактика в сім'ї та дошкільному закладі: Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр. Ніжин: Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 81 с.

12. Черниш О. С. Дитячі страхи: від норми до патології. Педагогічна підтримка. Спосіб доступу: https://vseosvita.ua/webinar/ditaci-strahi-vid-normi-do-patologii-pedagogicna-pidtrimka-314.html.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

С. І. Покровкова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК У ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема навчання та освіти завжди була актуальною, адже є обов'язковою умовою культурного і технічного розвитку будь-якого суспільства. У сучасному світі людина вимушена приділяти своїй освіті більше уваги ніж колись в історії людства. Надшвидкий розвиток технологій та високі соціальні стандарти, величезна кількість інформації, яку людина має споживати та обробляти щоденно і загальні процеси глобалізації змушують її навчатися постійно навіть у дорослому віці. Набування нових навичок і компетенцій не завершується з отриманням диплому про вищу освіту. Додаткові курси, індивідуальні уроки, консультаційні сесії та інші формати освітньої роботи присутні у житті дорослої працюючої людини на постійній основі. В якості одного з найяскравіших прикладів можна навести сучасних айтівців, кількість яких вже сягнула майже 300 тисяч спеціалістів на українському ринку праці. [2]

Відомо, що у віці до 20 років когнітивні здібності людини характеризуються своєю динамічністю, а в наступні 15 років все ще зберігають свою силу, що дозволяє працівникові та учню утримувати здібність швидко вчитися і охоплювати велику кількість інформації.[1]

На ефективність навчання впливає не тільки вік але і умови життя та здоров'я. Знаходячись в умовах війни, як різного ступеню гострого та хронічного стресу, або ж дистресу, доросла людина знаходиться під регулярним впливом різних шкідливих факторів, що відображаються на її фізичному та психічному здоров'ї. Серед основних, ми можемо виділити підвищення рівня гормонів стресу та їх подальший ефект на організм, а також ментальний стан, що включатиме наприклад здібність фокусуватися, коректно сприймати та розуміти подану інформацію, а також утримувати її у короткостроковій та довгостроковій пам'яті, так само як і здатності відтворювати цю інформацію або навичку.

Окрім фізіологічного аспекту навчання ми також розглядаємо і психологічний. В умовах гострого стресу та дистресу у різних людей може спостерігатися певна динаміка стосовно мотивації у засвоєнні нових знань та навичок, яка відіграє одну з найважливіших ролей в успішності та ефективності освітнього процесу. Ми можемо бачити як підвищену мотивацію, так і демотивацію та втрату сенсів для освіти і роботи через постійне виснаження та фрустрацію. Ці етапи можуть чергуватися та змінюватися в залежності від часу, особливостей нервової системи та інших факторів.

Виходячи з цього ми маємо на меті дослідити, з якими саме проблемами у засвоєнні нових знань та навичок може стикнутися доросла людина в залежності від:

- віку
- статі
- сімейного стану
- побутових умов та повсякденного рівня фізичної безпеки

Серед типів проблем з якими потенційно може стикнутися учень ми досліджуємо:

- втрату стабільної концентрації під час читання або прослуховування матеріалу
- здібність коректно виконувати завдання та вправи
- здатність продукувати та відтворювати одержану інформацію або навичку
- здібність позитивно оцінювати та помічати свій прогрес і зберігати певний рівень мотивації

На базі отриманих даних та висновків можуть бути розроблені загальні методологічні рекомендації щодо навчальних програм і курсів для дорослих, а також методи психологічної підтримки учнів викладачем для покращення умов навчання.

Список використаних джерел

1. Волкова Н.П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навч.-метод. посіб. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 359 с.
2. Статистичні дані про ІТ-індустрію під час війни, 2022. Спосіб доступу: https:// itukraine. org.ua/ukrainian-it-industry-reboot-in-wartime.html.

Науковий керівник: Волкова Н. П., доктор пед. наук, професор

П. А. Приходченко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ДЕСТРУКТИВНИХ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Процес формування особистості починається в дитинстві, першим інститутом соціалізації є родина, а першими педагогами і взірцями для наслідування є саме батьки.

Термінологічний словник з педагогіки визначає сім'ю як певну соціальну групу, що відповідає нормам і цінностям певного суспільства та об'єднана сукупністю міжособистісних контактів, які формуються у спільній взаємодії й впливі один на одного [2]. Аналіз стану сучасної сім'ї вказує на наявність суттєвих змін в її становленні, функціонуванні та розвитку; у характері міжособистісних стосунків батьків, поняттях сімейного "клімату", стилю виховання, благополуччя сім'ї, індивідуальних особливостях членів сім'ї тощо. Всі ці аспекти неодмінно впливають на формування та розвиток дитячої особистості.

Особистість батьків відіграє ключове значення у процесі особистісного розвитку дитини, створює основу для її подальшого життя. Як зазначав О. С. Макаренко, саме особистість батьків, те як вони вдягаються, спілкуються з іншими, проявляють емоції, поводяться, мають певні звички, цінності, світогляд та переконання, відіграє провідну роль у формуванні індивідуальності дитини.

Дослідженням психологічних проблем сімейного виховання займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені, такі як: І. Бех, О. Бондаренко, О. Бондарчук, Г. Зіммель С. Дєніжна, А. Дмитренко, С. Ковальов, В. Кравець, П. Мармазинська, В. Нефьодов, Д. Бородіна, В. Гальперіна, О. Тарновська, О. Кононко та інші [1].

Основа задача сім'ї є створення гармонійних стосунків та комфортного психологічного клімату, що базується на особистісній формі спілкування дітей і дорослих, любові, прийнятті, повазі, відкритому висловлюванні своїх почуттів та підтримці. Все це є запорукою формування здорової повноцінної особистості дитини, її характеру, самооцінки та інших психологічних якостей. Напроти, можна виокремити неблагополучні або деструктивні сімейні стосунки, в яких стиль виховання є "токсичним", а клімат у сім'ї "холодним", це може призвести до підвищеної тривожності, появи страхів та бар'єрів, тобто негативного розвитку та травматизації особистості дитини, що вплине і на її подальше життя.

До деструктивного стилю вихованням належить: гіперопіка, гіперконтроль, фізичне, вербальне, сексуальне насилля, приниження чи прояв агресії тощо, тобто таке шкідливе виховання, яке руйнує почуття власного «Я» дитини.

В такий ситуації виховання у дітей можуть виникати стани підвищеної тривоги, труднощі в школі, проблеми у навчанні тощо. Особливо гостро це питання постає у молодшому шкільному віці, оскільки саме в цей період починає активно розвиватися самосвідомість, формуватися самооцінка, що має визначальний вплив на становлення дитини в наступні вікові періоди.

В майбутньому, вже в дорослому віці: труднощі з встановленням довірчих відносин, залежність від алкоголю, інших речовин, невпевненість в собі, низькій самооцінці, труднощі в сімейному житті, на роботі, особистій реалізації тощо.

Такий стиль виховання діти можуть наслідувати від батьків і переносити у свої сім'ї ті чи інші ознаки деструктивних стосунків, тому важливо усвідомити та викорінити деструктивні патерни у сімейних відносинах, потрібно пропрацювати дитячі травми щоб не допустити шкідливого стилю виховання у власній родині.

Отже, сімейне виховання – це найважливіший компонент індивідуального середовища дитини. Позитивний стиль виховання, та тепла атмосфера у сім'ї є запорукою особистісного розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Беретова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2020, № 6. С. 10-15.

2. Скребець Д. М., Дяченко М. О., Білоусова Н. В. Сім'я як основа розвитку особистості. Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки". Ніжинський національний державний університет імені Миколи Гоголя, 2018, № 2. С. 65-68.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

Є. Є. Прожуган
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОНКУРЕНТНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

Термін «конкурентоспроможність», широко представлений сьогодні у науковій психолого-педагогічній літературі, виник спочатку в економічних теоріях. Тому конкурентоспроможності особи на ринку праці можна дати визначення, ґрунтуючись на загальноекономічних поняттях конкурентоспроможності товару, так як на професійному ринку працівники, по суті, є «продавцями» своїх знань, умінь і навичок, вступають у конкурентну боротьбу між собою за робочі місця [1-5].

Конкурентоспроможна людина володіє більш розвиненою системою знань, в порівнянні зі своїми конкурентами, необхідними даному роботодавцю, професійними навичками та здібностями, вищою кваліфікацією, високою здатністю досягати поставлених цілей при вмінні вирішувати широкий спектр професійних завдань. Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури, дає розуміння того, що однозначного загальновизнаного поняття конкурентоспроможності немає [8, с. 102].

Найчастіше, вона асоціюється з успішністю людини у професійній та особистісній сферах. Це поняття перегукується у роботах психологів з таким поняттям, як компетентність: соціальна, професійна та особистісна.

При розгляді поняття «конкуренція» у максимально широкому контексті, пов'язаному з двома іншими провідними метакатегоріями психології – глобальними (за своєю роллю у психології) поняттями діяльності та спілкування. У найпростіших схемах всі три категорії можуть бути зведені, на нашу думку, взаємодії суб'єктів з об'єктами і між собою. Предметна діяльність суб'єкта спрямована на об'єкт і перетворює його у певному, бажаному для суб'єкта напрямку відповідно до образу майбутнього [9, с. 212].

Спілкування також є діяльністю, та її предметом виявляється інший суб'єкт, який, зі свого боку, за визначенням є активнішим, ніж об'єкт неживої природи. У спілкуванні обидва

суб'єкти здійснюють завдання впливу (зокрема шляхом інформування) з метою отримання бажаного результату (середній фрагмент схеми.

Слід зазначити, що як теорія конкуренції може розвиватися завдяки теорії діяльності. Можливий і зворотний ефект – понятійний апарат теорії діяльності може бути істотно збагачений і вдосконалений завдяки розвитку теорії конкуренції як конструкції загально-психологічного рівня, яка представляє інтерес не тільки для економічної науки та економічної психології, але і для багатьох інших галузей психології.

Суттєвими особистісними детермінантами конкурентоспроможності є когнітивні та мотиваційні особливості. У цьому аспекті прогресивною є концептуальна модель розвитку конкурентоспроможної особи. Вона розглядає професійний розвиток як конструктивний шлях особистості в професії, де основним психологічним механізмом є перетворення власної життєдіяльності на предмет практичного перетворення.

Поведінка є функцією безперервного процесу взаємодії особистості та ситуації, де суттєвими ситуаційними детермінантами виступають психологічні значення ситуації поза контекстом конкурентного середовища, конкуренції як соціальної ситуації, в якій функціонує особистість, призводить до редукції змісту, «фундаментальної помилки атрибуції». Конкуруючий суб'єкт активно ставить перед собою цілі, виробляє стратегічні плани, а не просто реагує на зміни у зовнішньому середовищі [10, с. 24].

Аналіз поняття «конкуренція» в контексті метакатегорій психології, діяльності та спілкування, дозволяє описати не тільки конкурентну поведінку (поведінка людини в ситуації змагання чи суперництва), але і конкурентну діяльність як специфічний вид цілеспрямованої активності суб'єкта по відношенню до об'єкта, що задовольняє його потреби. На думку Н.В. Ортікової, може бути відображена за допомогою схеми «суб'єкт-об'єкт-суб'єкт», де кожен суб'єкт прагне впливати на якийсь об'єкт за наявності інших суб'єктів, які впливають на той самий об'єкт [12, с. 189].

Структурно-функціональний аналіз конкуренції за низкою ознак дозволив нам розглянути феноменологію конкурентоспроможності особистості за допомогою класифікації типів конкурентів.

У науковій літературі виділено такі типи конкурентної поведінки [13, с. 107].

1. Контрпродуктивний, нераціональний тип конкурентної поведінки детермінований усвідомленням суб'єктами повної несумісності інтересів щодо об'єкта конкуренції. Відповідно він проявляється у формі різних інтриг-диверсій, коли конкурент вдається за допомогою до різноманітних способів деструкції / дискримінації / катаклізмів / інвективам, різноманітних інсинуацій, що не сприяє підвищенню професіоналізму, позитивним змінам, викликає недовіру та має негативну сторони партнерів щодо конкурентної взаємодії.

2. Конструктивно-раціональний, залежний тип конкурентної поведінки при якому взаємодія учасників протікає за певними правилами з прийняттям певних ролей, що сприяє підвищенню професіоналізму та якості діяльності в умовах стабільного конкурентного середовища. Суб'єкти усвідомлюють неповну сумісність інтересів у ситуації конкуренції, що виступає детермінантами вибору даної стратегії конкурентної поведінки.

3. Конструктивно-раціональний, вільний тип конкурентної поведінки орієнтований на перетворення чи створення нового об'єкта з позитивним економічним ефектом як предмета конкуренції внаслідок розвитку діяльності з ініціативи самого суб'єкта. При цьому суб'єкти прагнуть до володіння одними і тими ж об'єктами, ефективно обмежуючи можливості один одного і створюючи динамічність конкурентного середовища, хоча можуть і не знати про наявність конкурентів і не взаємодіяти з ними.

Ключові, на наш погляд, елементи, необхідні виконання функціонально-ситуаційного аналізу конкуренції, представлені наступним переліком.

1. Подільність та дефіцит блага. Ключовий компонент конкурентного середовища чи ситуації (крім умов) пов'язані з характеристиками самого предмета конкуренції – ресурсу (інструментальної цінності) чи оспорюваного блага (фінальної цінності) [16, с. 62].

2. Поведінка конкурентів. Поведінка конкурента як певна соціальна умова діяльності суб'єкта, складається відповідно до моральних та юридичних норм чесної конкуренції. Але у разі конфронтаційності цієї поведінки виникають зовсім інші умови.

3. Стартові позиції. Інша важлива характеристика умов конкуренції виникає у зв'язку з відображенням суб'єктом ступеня рівності або нерівності «стартових позицій».

4. Стабільність середовища. Найважливіша характеристика умов конкуренції – це міра динамічності-стабільності матеріального та соціального середовища.

5. Регламентація поведінки. Поняття регламенту як переліку дозволених і невирішених дій у ситуації конкуренції пропонує трактувати максимально широко – як всю сукупність правил і норм поведінки [16, с. 68].

6. Правила розподілу (розподілу блага). Особливого значення у системі регламентуючих правил і норм мають правила, що стосуються не стільки поведінки гравців, що беруть участь у конкурентних відносинах у процесі досягнення мети (руху до неї), скільки підбиття підсумків якогось циклу взаємодії.

7. Система соціальних ролей (рольове оточення) відбиває, наскільки диференційовані особливі ролі інших учасників конкурентного соціального простору. Такий перелік особливих ролей важко зробити кінцевим та доступним для огляду [16, с. 70].

Залежно від обставин (що вже склалися або прогнозовані) люди застосовують різні види конкуренції, їх елементи або в сукупності. Використовуються різні моделі (типи) конкурентної поведінки. Так, у навчальній літературі виділяють три типи конкурентної поведінки – креативна, пристосувальна та забезпечуюча. Стратегія конкуренції описується як наступальні чи оборонні (а досить часто – і кооперaційні) дії, спрямовані на досягнення стійкого становища в галузі, з метою успішного подолання п'яти чинників конкуренції і, отже, гарантування максимальної віддачі від капіталовкладень [6-7].

Існує три основні різновиди стратегії конкурентної поведінки:

– наступальна;

– оборонна;

– кооперaційна.

Конкурентна перевага майже завжди досягається за рахунок наступальних стратегічних дій. Наступальні стратегії – це стратегії, які займають друге або третє місце після лідера. Виділяють шість основних типів наступальної стратегії:

– дії, спрямовані на те, щоб протистояти сильним сторонам конкурента або перевершити їх;

– дії, спрямовані на використання слабкостей конкурента;

– одночасний наступ на кількох фронтах;

– захоплення незайнятих просторів;

– партизанська війна;

– упереджуючі удари [20, с. 83].

Конкурентна стратегія – спосіб, через який підприємство отримує стійкі конкурентні переваги шляхом конкурентної боротьби та задоволення потреб споживачів краще, ніж конкуренти. Етап «розробки» стратегії дозволяє відповісти на питання про те, яким найефективнішим способом можна досягти поставленої мети та що для цього необхідно зробити [14, с. 106].

Професія психолога та успіх у ній – це не короткий забіг, це довга дистанція, з якої швидко сходять психологи-новачки, не програючи конкуренцію, а просто не виживаючи у дорозі на шляху професійної самореалізації. Проблема незатребуваності практичного психолога, як носія наукових знань, стає особливо важливою на тлі величезної популярності у потенційних клієнтів послуг такого виду. Необхідність вирішення питання ефективної конкуренції на ринку послуг з впливу ставить перед нами завдання розгляду конкурентної стратегії психолога при наданні своїх послуг, здатного задовольнити ряд значних потреб представників різних соціальних груп [11, с. 35].

О. А. Філь виділяє як основні складові конкурентоспроможності спеціаліста.

1. Професійну компетентність, відповідність стандартам знань на рівні, достатньому для вирішення професійних завдань;

2. Набір спеціальних здібностей, стан рівня розвитку яких відповідає актуальному затребуваному рівню розвитку в соціумі, забезпечує ефективне вирішення проблем у цій сфері [20, с. 83].

Однією із суттєвих спеціальних здібностей у складі конкурентоспроможності є самопрезентація як здатність до позиціонування себе та самоподача спеціаліста. Дана здатність проявляється в його вмінні виділяти свою цільову аудиторію, звертатися до потреб потенційних клієнтів, підкреслювати свою унікальність, визначити і компетентно транслювати свою професійну позицію, дотримуватися правил дистанційного спілкування (нейтральність, конфіденційність, саморозкриття), володіння усним та друкованим словом, низці інших ознак [15, с. 216].

Таким чином, конкурентоспроможною тривалий час може бути лише людина, яка займається улюбленою справою, що приносить їй задоволення від самого процесу і задоволення, що вміє отримувати прибуток зі своїх професійних здібностей, бути корисним соціуму. Тому для фахівця важливо розвинути не лише професіоналізм, а й соціально-психологічні, моральні характеристики, уміння співпрацювати та відповідати запитам суспільства, а загалом умінням вибудовувати гармонійні взаємини зі світом [18-19].

Люди звертаються до психолога, якого сприймають як:

1. компетентної;
2. надійної;
3. приймаючої;
4. доступної;
5. симпатичної людини, яка є фахівцем [15, с. 218].

Коли інформації про психолога достатньо, частина клієнтів робить вибір за принципом:

− перший-ліпший, який на «можна мені сьогодні, дуже потрібно» візьме на консультування;

− за статусними регаліями: перші місця в рейтингах, клінічний психолог, приватна практика, стаж більше кількох десятків років тощо;

− за доступною ціною, для багатьох важливий момент при перших зверненнях до психолога. Ближче, подешевше і швидше відповідає, приймає;

− щось зачепило сильно у статтях, інтерв'ю, відео і людина записалася на консультацію імпульсивно, на енергії отриманої інформації.

Як правило, це разові консультації, тому що людина звертається до психолога в стані «дуже сильно боляче зараз» (посварилася, настрій сильно стрибнув, наболіло та ін.) або спробувати що це таке. Надалі вона можливо буде працювати, якщо вирішить щось реально у своєму житті міняти. А можливо працювати буде, але не з цим психологом, тому що вибір робитиме вже більш свідомо для тривалої, повноцінної роботи.

Отже, чому клієнт із тисяч пропозицій вибирає саме цього конкретного психолога?

1. Клієнт вибирає компетентного психолога. Корисність, ефективність, можливість отримати практичний, реальний результат – те, що зрештою визначає 50% вибору.

Що тут може зробити психолог, щоб підвищити рівень конкуренції?

Переглянути з десяток сайтів психологів, зрозуміти чим відрізняються ті, які сподобалися і до кого б можна було записатись. Перевірити за цими критеріями свої сайти, анкети у базах даних тощо. Намітити план дій з усунення моментів, що відштовхують. У будь-якому професійному середовищі є така особливість – як тільки хтось робить щось дуже вдале, це помічає решта, повторюють, і через деякий час, у рамках «закону сотої мавпи» ексклюзивна знахідка стає типовою для всіх якістю [17, с. 144].

2. Клієнт обирає надійного (стійкого) психолога. Справді, у світі, який стрімко і хаотично змінюється надійність, стає все більш і більш затребуваною. Поки що більшість клієнтів не навчилася враховувати при виборі ось який момент: якщо у спеціаліста основною справою є якесь інше заняття, а у вільний час – він психолог. Для разових консультацій та короткострокової роботи – цілком може бути, але не більше.

3. Клієнт вибирає приймаючого психолога. Корисність, ефективність, можливість отримати практичний, реальний результат – те, що зрештою визначає 50% вибору. Якщо психолог критикує, директивний і відкидає – це 30 % вибору клієнта [17, с. 144].

4. Клієнт вибирає доступного психолога. Часто на сайтах, які рекламують психологів, зустрічається дуже нав'язливий варіант реклами, як «циганки на вокзалі», що буквально хапає за рукави – підпишись, напиши, натисніть і запишися. Плюс різних баз даних у тому, що про можливість зв'язатися із психологом вони дбають за нас. Другий етап – це відповідь на лист чи дзвінок. Необхідно відповідати спокійно та доброзичливо, це допомагає клієнту пройти «бар'єр».

5. Клієнт вибирає привабливого психолога. Тут закладено подальший розвиток сюжету: чи буде енергія для плідної роботи. Сучасний мережевий маркетинг інтуїтивно намацав цей момент, але, на жаль, рішення пропонує рівень «як стати червоною сукнею на тлі зелених спідниць», тобто акцентувати свої особливості, не враховуючи специфіки саме психологічної допомоги. І регулярно і наполегливо рекомендує вибрати «вузьку нішу» і саме в ній просувати свої послуги [17, с. 146].

Категорія «конкуренція» не знайшла досі належного визнання у вітчизняній психологічній науці в силу дії цілого комплексу об'єктивних і суб'єктивних причин. Проте слід підкреслити, що і сучасна зарубіжна психологія також перебуває під тиском певної етики і ідеології, заданої принципами гуманістичної психології.

Більшість видів діяльності протікають в умовах явної чи неявної конкуренції, що дозволяє обґрунтувати та актуалізувати необхідність усвідомлення та введення поняття «конкурентна діяльність» (крім поняття «конкурентна поведінка»), бо конкуруючий суб'єкт активно ставить перед собою цілі, виробляє стратегічні плани, а не просто реагує на зміни у зовнішньому середовищі.

Як наслідок, висока конкурентоспроможність потребує наявності високого ступеня активності, гнучкості та інтелектуальності у регуляції діяльності. Таким чином, повномасштабне введене у практику психології поняття «конкуренція» може призвести до збагачення психологічної теорії іншими поняттями, що описують структурно-функціональні елементи соціального конкурентного середовища, в якому протікає безліч реальних видів діяльності. Діяльність людини (насамперед її професійна, виробнича діяльності) виявляється більш менш продуктивною і творчої залежно від цього, наскільки конкуренція набуває м'які чи жорсткі форми.

Психологія конкуренції відноситься не тільки до прикладної сфери економічної психології, але й має стати з часом ефективним пояснювальним засобом для аналізу, прогнозу та корекції спільної діяльності людей у багатьох ситуаціях, які є слабоформалізованими або зовсім неформалізованими, наприклад, у сфері відносин у малих групах (включаючи малі виробничі колективи), сферах освіти, мистецтва, побутової поведінки тощо.

Список використаних джерел

1. Алєксєєва А. В. Професійна конкурентоздатність особистості: психологічний аспект. Психологія праці та управління: зб. наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. Ч. 1. Київ: ІПК ДСЗУ, 2009. С. 147-153.

2. Андрійчук І. П. Психолого-педагогічна система гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2002, Том IV, Ч. 3. С.14-20.

3. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

4. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

5. Галаган Л. В. Сутність конкурентоздатності людини як економічного суб’єкта. Спосіб доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/znpip /1/2010_25/Galagan.pdf

6. Капіца В. Ф. Професійна кар’єра успішного фахівця: монографія. Том 1. Кривий Ріг: Видав. центр ДВНЗ «КНУ», 2013. 508 с.

7. Карамушка Л. М. Формування конкурентоздатної управлінської команди: (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія. Київ: Фірма «ІНКОС», 2007. 268 с.

8. Коллінз Д., Хансен М.Т. Величні за власним вибором. Київ: Наш Формат, 2016. 368 с.

9. Матійків І. М. Психологічні фактори впливу на формування професійної компетентності фахівців сфери обслуговування: результати експерименту. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2008, № 4. С. 209-216.

10. Матійків І. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу «людина-людина»: психологічний аспект. Проблеми та перспективи розвитку економіки і підприємництва та комп'ютерних технологій в Україні: зб. тез за матеріалами VIII наук.-техн. конференції наук.-пед. працівників, 26-31 березня 2012 р. Львів: Видавничий відділ ННІППТ НУ «Львівська політехніка», 2012. С. 240-243.

11. Ничкало Н. Г.Мистецтво розвитку особистості: монографія. Чернівці: Зелена Буковина, 2006. 224 с.

12. Ортікова Н. В. Теоретичний аналіз проблеми формування конкурентоспроможності молодих спеціалістів у сучасних ринкових умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2006, Вип. 15 (39). С. 188-191.

13. Пальм Г. А. Психічні стани в умовах конкуренції. Вісник Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2012, № 3. С.105-109.

14. Панок В., Титаренко Т., Чепелєва Н. Основи практичної психології: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2006. 536 с.

15. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект: Підручник. Харків: ХПІ, 2007. 592 с.

16. Дегтярьова Г. С., Козяр М. М., Матійків І. М., Руденко Л. А., Шиделко А. В. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія. Київ: Львівський науково-практичний центр професійно-технічної освіти НАПН України, 2012. 170 с.

17. Серюк М. Н. Формування конкурентоздатності майбутніх психологів: теоретичний аспект. Наука і освіта, 2015, № 8. С. 143-146.

18. Фера С. В. Економічна психологія. Навчальний посібник. Чернігів: ФОП Баликіна С. М., 2020. 164 с.

19. Філь О. А. Формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до роботи в конкурентоздатній команді: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України,. 2006. 22 с.

Науковий керівник: Єрмолаєва Т. В., старший викладач

Я. О. Пугачова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОБЛЕМИ З САМООЦІНКОЮ У ПІДЛІТКІВ

Сьогодні багато підлітків відчувають труднощі з самооцінкою. Підлітковий вік – це переломний момент у житті людини. Саме в цей період відбувається становлення особистості, формується ставлення до себе та світу, складаються основні засади та стереотипи життя. Низька самооцінка в підлітковому віці призводить до невдоволення собою, відсутності поваги до себе та спроб домогтися схвалення та кохання екстремальними, а іноді й небезпечними способами [2].

Підлітковий вік – це час змін. Підлітки вразливі і часто потрапляють в павутину шкідливих звичок, що є кроком до серйозних проблем у дорослому житті. Батьки часто не в змозі впоратися із проблемною поведінкою своїх дітей. Сумніви в собі та своїх здібностях,

відсутність цілей, страх перед досягненням мрії, бажання працювати більше – все це наслідки низької самооцінки дитини. Діти, які виросли невпевненими в собі, у дорослому віці продовжують відмовлятися від перспективних проектів, бояться домагатися підвищення по службі і не можуть впорядкувати своє особисте життя. У такі моменти успіху домагаються ті, хто з дитинства вірив у себе, не боявся говорити за себе і з гордістю хвалився своїми успіхами та досягненнями.

Діти народжуються з бездоганною самооцінкою. У міру дорослішання залежно від ситуації рівень їхньої впевненості коливається. Вони спілкуються з батьками та оточуючими, як їх оцінюють з погляду поведінки, зовнішності, характеру та вчинків. Відносини з батьками, звичайно, відіграють важливу роль у розвитку самооцінки. У підлітковому віці діти навчаються працювати, висловлювати себе та будувати стосунки з іншими людьми. Однолітки мають здатність впливати на самооцінку людини на цьому етапі життя, а не лише ті, хто з ними близький. Авторитарні та суворі батьки часто придушують дітей, ігнорують їхню думку та карають за невдачі (наприклад, погану успішність). В результаті діти виростають заляканими та без ініціативними. Вони рідше беруть участь у проектах та реалізують власні ідеї через страх зазнати невдачі. Діти з невпевненими в собі батьками точно також бояться робити щось особливе. Досягнення може здаватися неможливим тим, кому батьки постійно твердять, що це важко, і хто сумнівається у власних силах. В результаті діти обирають найлегший шлях та забувають про свої мрії. Психологи завжди кажуть, що з головних завдань батьків-це безумовна любов до своїх дітей. Дітей потрібно любити такими, якими вони є, приймаючи як їхні переваги, так і недоліки. Коли батьки прагнуть переробити своїх дітей, дитина виростає з думкою, що у неї проблеми та вона недостатньо хороша. Все, що батьки говорять і роблять зі своїми дітьми, впливає на їхню самооцінку. Критика, зневага, інтереси, спільні розваги, нагороди та покарання. Щоб самооцінка дитини розвивалася повною мірою, вона повинна відчувати більше позитивних емоцій. Це означає, що на кожну критику потрібно кілька похвал, а на кожне покарання – багато заохочень та запевнень. Самооцінку не можна розвинути, якщо постійно лаяти та критикувати [1-3].

Батьки повинні створити в сім'ї атмосферу поваги та любові. Діти повинні знати, що їхні потреби не залишаються поза увагою. Батьки повинні проявляти щирий інтерес до своїх дітей і завжди говоріть про їхню віру в те, що їхні діти можуть багато чого досягти. У той же час важливо бути вимогливими, аналізувати невдачі своєї дитини та допомагати їй у досягненні цілей. Дуже важливо, щоб діти будували стосунки зі своїми однолітками. Якщо є проблеми, з'ясувати їхню причину і допомогти їм покращити ситуацію [3].

Здорова самооцінка забезпечує психологічний та емоційний добробут дитини в майбутньому. Тому важливо забезпечити, щоб, діти не втратили впевненості у своїх силах до того, як вони стануть дорослими [1].

Список використаних джерел

1. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. Проблеми сучасної психології, 2010, № 8. С. 201-209.

2. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії, 2015, № 1. С. 23-26.

3. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології, 2008, Т. 7, Вип. 16. С. 121-125.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D. з соц. комунікацій, доцент

Я. Є. Пучкова
магістр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ТРИВОЖНОСТІ

Тривожність – це емоційний стан, що характеризується почуттям занепокоєння, страху та невпевненості. Вона може виникати у відповідь на реальні або уявні загрози, небезпеки або стресові ситуації. Зараз це дуже актуально,бо ми це відчуваємо 24/7. Тривожність може проявлятися в різних формах, наприклад, у вигляді постійних неспокійних думок, фізичних симптомів, як-от пітливість, серцебиття або тремтіння, або поведінкових змін, як-от уникання ситуацій, що спричиняють занепокоєння.

У деяких випадках тривожність може бути нормальною та адаптивною реакцією на стресову ситуацію, але якщо вона стає занадто сильною, частою або заважає повсякденному життю, то це може бути ознакою тривожного розладу. У таких випадках важливо звернутися по допомогу до психолога або психіатра для діагностики та лікування.

Тривожність може негативно вплинути на психічне та фізичне здоров'я людини. Ця теза має наукове підтвердження. Дослідження показують, що тривожність може призвести до різних психічних проблем, таких як депресія, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад та інші. Тривожність також може підвищувати рівень стресу в організмі, що може призвести до фізичних проблем, таких як хвороби серця, головний біль, втома та інші захворювання.

Тривожність – це нормальна людська реакція на стресори та небезпеки в нашому житті. Однак, якщо тривожність стає непропорційно високою, тривалою або заважає звичайній життєдіяльності, то це може бути ознакою тривожного розладу.

Причини тривожності можуть бути різними і залежать від конкретної ситуації та людини. Деякі поширені причини тривожності можуть включати:

Стресори в житті, такі як робота, фінанси, стосунки, здоров'я тощо.

Генетична схильність до тривожності.

Психологічні проблеми, такі як низька самооцінка, перфекціонізм, неприйняття себе тощо.

Фізичні проблеми, такі як хвороби, болі та дисфункції.

Хронічне вживання алкоголю або наркотиків.

Несприятливі життєві обставини, такі як конфлікти, насильство, втрата близьких тощо.

Психічні розлади, такі як депресія, біполярний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) та інші.

Тривожність може відчувати будь-яка людина, незалежно від віку, статі, соціального статусу та інших характеристик. Це нормальна емоційна реакція на стресори (чинники, що спричиняють стрес), такі як зміни в житті, очікування, неприємності та труднощі [2].

Тривожність у підлітків – це поширене явище, яке може мати безліч причин і проявів. Деякі з основних причин тривожності у підлітків включають:

Зміни зовнішності та самооцінки: підлітки починають піклуватися про свою зовнішність і можуть почуватися невпевнено, особливо якщо вони вважають, що не відповідають стандартам краси.

Шкільне середовище: підлітки можуть відчувати тривогу у зв'язку з навчанням, соціальними взаємодіями і тиском групи.

Сімейні проблеми: розлучення батьків, смерть близьких людей, хвороба, насильство та інші проблеми в сім'ї можуть викликати у підлітків тривожність.

Стрес: підлітки можуть відчувати стрес через перевантажений розклад, нестачу часу на відпочинок і розваги, а також через події у світі та в їхньому житті.

Фізіологічні зміни: підлітки проходять через фізіологічні зміни, які можуть впливати на їхній емоційний стан.

Деякі з проявів тривожності у підлітків включають:

Занепокоєння про майбутнє.

Уникнення соціальних ситуацій.

Тривожність і нервозність.

Випробування фізичних симптомів, таких як головний біль, болі в животі, нудота тощо.

Зміни в харчуванні та сні.

Відсутність концентрації та проблеми з навчанням.

Тривожність може проявлятися по-різному в різних людей, але ось кілька ознак, на які можна звернути увагу, щоб виявити її наявність:

Фізичні симптоми: підвищена частота серцевих скорочень, пітливість, тремтіння, відчуття тиску або болю в грудях, безсоння, втома, розлади харчової поведінки, напруженість м'язів тощо.

Емоційні симптоми: відчуття тривоги, занепокоєння, страху, невпевненості, дратівливість, нервозність, зниження настрою, апатія.

Поведінкові симптоми: уникнення спілкування з людьми, відмова від соціальних заходів, прогули на роботу або до школи, зниження продуктивності, підвищена зайнятість роботою, захоплення алкоголем або наркотиками, втікання у фантазії тощо.

Когнітивні симптоми: підвищена чутливість до критики, почуття неповноцінності, песимістичний погляд на майбутнє, перфекціонізм, надмірна турбота про себе та інших.

Якщо ви помічаєте в себе або в близької людини подібні симптоми, то варто звернути увагу на їхню частоту та тривалість. Якщо вони постійно або періодично присутні, то можливо, це свідчить про наявність тривожності. У такому разі рекомендується звернутися по допомогу до психолога або психіатра, щоб отримати професійну допомогу та лікування.

Існує багато способів зменшення тривожності. Ось декілька корисних порад [1].

Регулярно виконуйте фізичну активність, наприклад, йогу, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, велосипедні прогулянки або біг.

Навчіться позитивному мисленню. Спробуйте зосередитися на своїх позитивних якостях та досягненнях, а не на своїх слабкостях та помилках.

Практикуйте медитацію або глибоке дихання, щоб заспокоїти свій розум та знизити рівень тривоги.

Зберігайте здоровий режим дня, включаючи відповідну кількість сну, харчування та вправи.

Використовуйте методи релаксації, такі як гаряча ванна, масаж або ароматерапія.

Обмежте свій вміст на соціальних мережах та новинах, які можуть погіршувати вашу тривожність.

Розгляньте можливість консультування з психотерапевтом або лікарем для розгляду додаткових методів лікування, таких як медикаментозна терапія або терапія поговорити.

Зменшення тривожності – це процес, який може зайняти час. Не здавайтеся, якщо ви не помічаєте миттєвих результатів, і намагайтеся виконувати ці поради регулярно, щоб побачити покращення в своєму стані.

Список використаних джерел

1. Кейті Б. Любити те, що є. Київ: Terra Incognita, 2019. 368 с.

2. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. Управління охорони здоров'я у Миколаївській області, 2022. Спосіб доступу: http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/golovna/novini/8194-shcho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad

Науковий керівник: Єрмолаєва Т. В., старший викладач

О. М. Радченко
бакалавр, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ

Дослідження деструктивної поведінки у дітей має сьогодні велику актуальність і важливість. З одного боку, дослідження деструктивної поведінки у дітей може допомогти зрозуміти, які фактори впливають на її виникнення, і через це допомогти батькам, педагогам, психологам та іншим фахівцям розробити ефективні методи його запобігання та подолання. З іншого боку, дослідження деструктивної поведінки у дітей є важливим для суспільства, оскільки ця проблема може мати серйозні наслідки для самої дитини та її оточення, до зниження самооцінки, розвитку психічних порушень, а також до проблем з адаптацією в суспільстві в цілому. Також, деструктивна поведінка дітей може призвести до серйозних проблем у майбутньому, таких як злочинність, наркоманія, алкоголізм та інші соціальні відхилення. Питання деструктивної поведінки досліджувалося Е. Еріксон, Б. Перрі, М. Клейн, Р. Тремблей, Л. Ларсен-Рейч, Т. М. Гавриленко, І. О. Різун та ін. Досліджування деструктивної поведінки у дітей проводилася і у воєнний час О. Бандура, І. Гаврилова, О. Лобач та ін [1-3].

Поведінка дитини формується за зразком стосунків в сім'ї. Деструктивна поведінка – це саморуйнівна та аномальна поведінка людини. Це може бути фізична або психологічна шкода, яку людина завдає собі або іншим людям, тваринам або навколишньому середовищу. Деструктивна поведінка у дітей може мати багато форм і проявлятися у різних ситуаціях, зокрема у формі агресивної поведінки (фізичної та вербальної); руйнівної поведінки; брехливості; злості; крадіжок; знервованості; ігнорування правилами. Існує кілька причин, чому діти можуть виявляти деструктивну поведінку. Деякі з них можуть бути пов'язані з недостатньою увагою батьків, низькою самооцінкою, стресом, тривогою, невмінням виражати свої почуття, травмами. Тому, щоб допомогти дітям подолати деструктивну поведінку, необхідно визначити її причини і тоді використовувати різні методики, які залежать від конкретних проблем дитини та її розвитку. Це може включати індивідуальну терапію, групову терапію, підтримку батьків, соціальну роботу та інші методи [2].

В умовах воєнного часу зросла ймовірність виникнення деструктивної поведінки у дітей як реакція на стрес. Війна дуже сильно впливає на психічний стан дітей, тому як із за відсутності досвіду і нерозуміння ситуації вони є більш вразливими до емоційного стресу. Зараз діти кожен день проживають ті чи інші травматичні події, вони стають свідками смертей, насилля, руйнувань та стикаються з проблемами доступу до необхідних ресурсів (вода, їжа, медична допомога). Вони можуть почувати себе безпорадними та наляканими, що може проявлятися в саморуйнівній поведінці. Діти потребують підтримки у цей важкий період, саме дорослі можуть забезпечити їм відчуття безпеки та стабільності. Важливо залучати дітей до спілкування та розваг, щоб знизити рівень тривоги і стресу та пам’ятати про їх психологічне здоров’я. Варіантом подолання деструктивної поведінки батьками є використання підкріплення, щоб схвалити у дитини саме позитивні прояви поведінки. Наприклад, схвалювати за допомогу батькам по дому або за її досягнення у діяльності [1]. Це може допомогти дитині зрозуміти, яка поведінка очікується від неї. Важливо давати можливість дитині проявляти свої почуття, підтримувати, якщо вона відчуває занепокоєння, хвилювання або тривогу. Важливим є підтримувати стабільність через встановлення чітких правил та надання дитині чіткого роз'яснення того, що дозволено та заборонено, і які наслідки будуть, якщо правила порушуються. Корисним буде також знайти спільне заняття з дітьми або хобі, які можуть допомогти зменшити стрес у дитини та покращити спілкування [2-3].

Можна зробити висновок, що деструктивна поведінка у дітей є дуже складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу для вирішення. Причини деструктивної поведінки можуть бути різноманітними, і важливо звернути увагу на кожен індивідуальний

випадок. Та потрібно пам’ятати, що основною метою допомоги дітям з деструктивною поведінкою є збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, допомога у розвитку соціальних навичок та покращення якості життя.

Список використаних джерел

1. Андрушко Я. С., Коник Р. В. Теоретичний аналіз деструктивних форм поведінки індивіда під час здійснення особистісного вибору. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2016, № 2. С. 160-169.

2. Журавель Т., Удовенко Ю. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ: Видавництво ФО-П Буря О. Д. 2022, 144 с.

3. Корман О. А. Сімейні відносини та батьківство: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2014. 184 с.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

О. С. Родіонова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ ГРАФІЧНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Найперший малюнковий тест пов’язаний з Ф. Гудінаф, розробницею тесту «Намалюй людину», що знаменується першою стандартизованою графічною методикою [7]. На думку автора – дитячий малюнок свідчить про рівень розвитку інтелекту, який не залежить від рівня засвоєння знань, умінь, навичок малювання та відображає ступінь оволодіння дитиною ключовими поняттями [7]. Першу стандартизацію тесту здійснено у 1926 році, другу в 1963 році учнем розробниці Д. Харрісом [7]. Основну увагу приділяли малюнковим деталям, які підкреслюють рівень інтелектуального розвитку дитини. Малюнок розглядали як поняття (уявлення) дитини про предмет, виражене в графічній формі [3]. Дану методику вважають ефективною у діагностиці початкового уявлення рівня інтелектуального розвитку досліджуваного.

У 1948 році, для вивчення особистості піддослідного, К. Маховер було запропоновано модифікований тест «Намалюй людину». Авторкою додано до тесту одне із завдань під назвою «Намалюй людину протилежної статті» та опитування, що стосувалося освіти, сімейного стану, віку та звичок намальованої людини. К.Маховер стверджує, вважала, малюнок –уособленням «Я» піддослідного, а оточуюче зображення людини на папері – існуючим оточенням [4]. Зображена індивідом людська фігура, влучно підкреслює його тривоги та конфлікти [4].

На думку А. Венгер малюнкові методики дуже інформативні, оскільки виявляють психологічні особливості піддослідного. Людина, малюючи той чи інший об’єкт, передає своє відношення до нього, малює те, що є найбільш важливим, значимим. Під час зображення хвилюючої теми проявляться ознаки тривоги. Малюнок – зашифроване в образах повідомлення. Завдання психолога полягає у тому, щоб розшифрувати його, зрозуміти, що говорить йому піддослідний [3].

На думку автора, перевагами у застосуванні малюнкових методик є такі переваги: не потребують спеціальних матеріалів (тільки папір та олівці); не потрібний високий рівень розвитку мовлення (якщо застосовується для діагностики дитини дошкільного віку); виконання малюнку допомагає заощадити час; відображають несвідомі імпульси й переживання; можуть проводитися неодноразово і без обмеження в часі; застосовуються до людей в будь-якому віці; мають терапевтичне значення; природна близькість до звичайних видів людської діяльності (особливо дітям); можуть передувати початку клінічної бесіди;

неможливість підробки власного «Я», тобто представлення себе не таким, яким є в дійсності [3].

Інтерпретуючи малюнок, можна визначити: особливості психологічного стану дитину під час малювання, особливості внутрішньо сімейних відносин та емоційного самопочуття дитини в сім'ї, ступінь розвитку зображувальної культури (стадію), ступінь емоційної близькості членів сім'ї [9].

Діагностичними показниками є: сильна штриховка, маленькі розміри зображення свідчать про неблагополучний фізичний стан дитини, ступінь напруги, скутості; великі розміри, яскраві кольори говорять про відсутність напруги, скутості, втоми; примітивність зображення, або чіткість та виразність образів; відстань між членами сім'ї та характер взаємодії між собою, що свідчить про емоційну близькість чи її відсутність у сім'ї [9].

С. Кауфман та Р. Бернс запропонували модифікований тест «Малюнок сім'ї» – тест «Кінестетичний малюнок сім'ї». На думку розробників, традиційна методика представляє зображення дитиною статичної картини всіх членів сім'ї розміщених в один ряд та повернуті обличчя до спостерігача. Тому авторами розроблено методику «Намалюй малюнок, в якому кожний член сім'ї і ти що-небудь роблять» [2].

При інтерпретації виділяють чотири рівня аналізу: характеристики індивідуальних фігур, їх дії (енергія, поведінка, що може відображати заздрість, символи (часто повторювані символи, які трактуються відповідно принципам психоаналізу), суперництво, злість, прагнення до близьких контактів), стиль (емоційні стосунки) [2].

А. Захаров стверджує, що «Малюнок сім'ї» має великі діагностичні можливості, оскільки відображає відношення дитини до сім'ї в цілому та до окремих її членів, переживання і сприймання свого місця в сім'ї [1].

Дослідником запроваджений варіант діагностики, яка складається із двох завдань:

1) дитині пропонується намалювати в чотирьох кімнатах, розміщених на двох поверхах, по одному із членів сім'ї, включаючи себе. Завдання виявляє найбільш емоційно значимого для дитини члена сім'ї, на малюнку це той, хто знаходиться поряд з дитиною [1].

2) намалювати сім'ю без будь-яких додаткових інструкцій.

Інтерпретацію малюнку розробник проводив за трьома критеріями: процес малювання, структура малюнку, особливості зображених членів сім'ї.

Відома психодіагностична методика – графічний тест «Дерево» (кінець XIX ст.) Є. Жюккерта, застосовується у дослідженнях індивідуальності піддослідного [5].

У 1943 році вченим Ж. Шлібером інтерпретуються різні зображення дерев: замерзле дерево, щасливе, налякане, сумне, просто дерево, мертве, помираюче. Вчений доводив, що зображення втілюють особистісні риси та емоційні реакції дослідженого [6].

П. Бура У модифікованому тесті «Дерево» П. Бура вводить чотири завдання:

1) намалювати дерево;

2) повторити перше завдання;

3) намалювати ліс;

4) ідентифікувати себе з будь-яким деревом.

Перший малюнок інтерпретується як позиція піддослідного до експериментатора, другий – позиція по відношенню до себе, третій – зв'язок з іншими людьми, четвертий – особистісна ідентифікація [5].

Для вивчення особливостей самооцінки, самосвідомості та самоставлення особистості застосовують тест «Автопортрет».

На думку К. Юнга «творчість – найважливіший елемент терапії, розвитку особистості, засіб зцілення. Символи малюнку – засоби вираження несвідомого. Завдяки цим відображенням, ми можемо наблизитися до використання символів в якості зцілюючого засобу, які і на психологічному, і на соматичному рівні задіяні в процесі розвитку особистості – індивідуації» [8, с. 102].

Провідною в молодшому шкільному віці стає навчальна діяльність. Вона визначає найважливіші зміни, що відбуваються в розвитку психіки дітей на даному віковому етапі. У рамках навчальної діяльності складаються психологічні новоутворення, що характеризують

найбільш значущі досягнення у розвитку молодших школярів та є фундаментом, які забезпечують розвиток на наступному віковому етапі.

Межі молодшого шкільного віку, що збігаються з періодом навчання в початковій школі, встановлюються в даний час з 6-7 до 9-10 років. У цей період відбувається подальший фізичний і психофізіологічний розвиток дитини, забезпечує можливість систематичного навчання в школі.

У молодшому шкільному віці відзначається нерівномірність психофізіологічного розвитку в різних дітей. Зберігаються і відмінності в темпах розвитку хлопчиків і дівчаток: дівчинки як і раніше випереджають хлопчиків.

Надходження дитини до школи знаменує собою початок інтенсивного формування у нього довільної уваги. Необхідність кожен день протягом декількох годин зосереджувати увагу на певних об'єктах, діях дисциплінує волю, організовує увагу. Однак для першокласника це є важким завданням, він швидко стомлюється.

Особливо стомлює дітей тривала одноманітна робота. Так, дослідження показують, що учні 1-го класу можуть напружено малювати з натури протягом 20-25 хвилин, після чого їх увага різко слабшає і вони починають пасивно працювати, відволікатися.

У порівнянні з дорослою людиною обсяг уваги молодшого школяра менша, концентрація уваги слабкіша, менш тривала.

Тому поряд з широким застосуванням в початкових класах різноманітних прийомів роботи важливе значення має чіткість, організованість, доступність навчальної роботи, зацікавленість навчальним завданням. Під впливом навчання у школярів початкових класів значно розширюється коло об'єктів уваги. Спостереження за різними об'єктами, явищами супроводжуються активною роботою думки, формуванням розумових дій, емоційним ставленням до спостережуваного, що робить увагу більш стійкою, довільною.

Розвиток пов'язано не тільки з кількісними змінами, збільшенням або зменшенням якихось психічних проявів, властивостей і якостей. Відповідно, психічний розвиток не можна зводити до того, що з віком щось збільшується (словниковий запас, обсяг уваги, кількість запоминаемого матеріалу і т. д.) або зменшується (дитяча фантазія, імпульсивність, емоційність і т. д.). За словами В. А. Крутецкого, розвиток пов'язано з тим, що в певні вікові періоди в психіці з'являється якісно нове, так звані «новоутворення». У психічному розвитку людина проходить ряд періодів, етапів, кожний з яких відрізняється певною специфікою. Кожен віковий період пов'язаний з попереднім періодом, виникає на його основі і служить основою для наступу, наступного періоду.

За словами І. П. Павлова, навчання і виховання – це утворення нових, складних умовних зв'язків та їх систем. Провідними у розвитку дитини є не вроджені особливості його нервової системи, а нові нервові утворення, які виникають внаслідок його життєдіяльності в певних суспільних умовах.

Проблеми формування і розвитку особистості дитини в дошкільному та молодшому шкільному віках розглядаються у великій кількості психолого-педагогічних досліджень. Але, як констатує С. В. Маланов у своїй книзі В«Розвиток умінь і здібностей у дітей дошкільного віку. Теоретичні та методичні матеріали В», незважаючи на те, що в психології виділено і описано велику кількість законів і закономірностей, які лежать в основі формування і розвитку особистості

Згідно Баканова Е. Н., протягом молодшого шкільного віку в розвитку уваги відбуваються суттєві зміни, іде інтенсивний розвиток всіх її властивостей: особливо різко (в 2,1 рази) збільшується об'єм уваги, підвищується її стійкість, розвиваються навички переключення і розподілу. До 9-10 років діти стають здатні достатньо довго зберігати і виконувати довільно задану програму дій.

Протягом молодшого шкільного віку починає складатися новий тип відносин з оточуючими людьми. Безумовний авторитет дорослого поступово втрачається, все більшого значення для дитини – починають набувати однолітки, зростає роль дитячого співтовариства. Таким чином, центральними новоутвореннями молодшого шкільного віку є:

якісно новий рівень розвитку довільної регуляції поведінки та діяльності;

- рефлексія, аналіз, внутрішній план дій;
- розвиток нового пізнавального ставлення до дійсності;
- орієнтація на групу однолітків.

Основним чинником виховання дитини виступає насиченість соціального середовища, в якій живе дитина, зразками гідної поведінки. При цьому найбільш виражений виховний ефект буде надавати спільне скоєння вчинків зі значущими, близькими і коханими для дитини дорослими. Підтвердженням цьому можуть служити всі найбільш відомі виховні педагогічні системи.

За словами С. Маланова, в основі виховання особистісних якостей дитини лежать механізми запозичення і присвоєння зразків поведінки і способів організації міжособистісних відносин і взаємодій, які демонструють значущі для дитини люди. Такі зразки задаються:

1) міжособистісних взаємодіях, у засобах і способах впливу на інших людей, у тому числі на саму дитину;

2) використовуваних засобах і способах взаємної регламентації поведінки та спілкування;

3) вираженні емоційно-ціннісних відносин до різних подіям і явищам;

4) прийомах самоконтролю, саморегуляції і самоорганізації: зразки поведінки в ситуаціях вибору і прийняття на себе відповідальності;

5) ситуаціях подолання різних труднощів;

6) ситуаціях послідовного виконання складних або монотонних дій;

7) ситуаціях упередженого емоційного реагування на вчинки інших людей і їх емоційної оцінки і т. д. (за матеріалами В. А. Крутецкого і С. В. Маланова).

Додаткова освіта дітей є особливо організованою системою, споконвічно орієнтованої на свободу вибору учнями освітньої галузі, профілю програм, часу їх освоєння, розмаїтості видів діяльності та створення сприятливих умов для реалізації наявного природного потенціалу дитини відповідно до його духовними потребами

Реалізуючи завдання додаткової освіти, школа намагається розв'язати існуючі суперечності між необхідністю, з одного боку, освоювати освітній стандарт, а з іншого – створювати умови вільного розвитку особистості.

Постійні вправи, заняття малюванням, живописом мають метою як закріплення, удосконалювання технічних прийомів, графічних і мальовничих умінь і навичок.

Поступове оволодіння знаннями різних правил наукових положень в галузі образотворчого мистецтва. Майстерність завжди грунтується на оволодінні спеціальними правилами, прийомами, способами, хоча всупереч цьому доказанному життєвою практикою положенню окремі художники вважають не обов'язковим систематично трудитися, опановувати різними прийомами і правилами, щоб стати майстром.

Критикуючи прагнення деяких художників без особливих зусиль оволодіти майстерністю, копіюючи манер того або іншого великого художника, П. П. Чістяков зазначав, що одна з головних умов успіху в навчанні дітей образотворчої діяльності та розвитку їх графічних навичок підхід до кожного дитині. Щоб здійснити такий підхід, треба уважно спостерігати за дітьми в процесі їх діяльності, відзначати що характерно для кожного: що вдається, а що ні, які труднощі виникають у дитини в процесі створення малюнка, як він ставиться до цих занять, якому з них віддає перевагу і т. п. Діти відрізняються один від одного і характером сприйняття, який залежить від того, як дитина володіє навичками.

Це дозволить йому ефективно керувати ним образотворчим творчістю, надавати необхідну і тактовно спрямовувати ті чи інші дії дітей. Освоївши знання, навички та вміння, необхідні для роботи з дітьми по розвитку образотворчої творчості, вихователь не зупиняється на досягнутому. Дуже важливо продовжувати пошуки нових методів виховання дітей засобами образотворчої діяльності. Тільки творчо працюючий педагог може формувати творчу особистість.

У школі знайомиться з різноманітними видами образотворчого мистецтва: живописом, графікою скульптурою, творами декоративно-прикладного мистецтва – як на різних заняттях,

так і в повсякденному житті. Таке поєднання створює умови для повноцінного сприйняття дітьми творів різних жанрів.

Важливим моментом у застосуванні комплексу тематичних психомалюнків в порівняні із використанням стандартизованих графічних методик є те, що піддослідний бере участь в інтерпретації результатів своєї роботи, під час останнього головним є дотримання загальної логіки аналізу, а не інтерпретація окремих елементів малюнку.

Психоаналітична інтерпретація символів забезпечує глибинно-психологічну корекцію суб'єкта, так як здійснюється у психокорекційному діалозі психолога та автора малюнку.

Звернення до психоаналітичного тлумачення символів забезпечує пізнання глибинних феноменів психіки, завдяки тому, що в процесі малювання контроль, цензор свідомості слабшає, що дозволяє в тій чи іншій мірі розкритися несвідомому.

Список використаних джерел

1. Алєксєєва Ю. А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів). Навчально-методичний посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.

2. Бурлачук Л. Ф. Исследование личности в клинической психологии (на основе метода Роршаха): Монография. Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1979. 176 с.

3. Бернс Р., Кауфман Х. Кинетический рисунок семьи. Москва: Смысл, 2006. 352 с.

4. Джеральд О., Гоулд П. Рисунок в психотерапии: Методическое пособие. Москва: Маркетинг, 2005. 184 с.

5. Захарова Т. А. Педагогічний аналіз умов соціалізації дитини дошкільного віку. Педагогічний дискурс, 2015, Вип. 19. С. 84-89.

6. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Москва: ВЛАДОС, 2003. Кн.3: Психодиагностика. С. 112.

7. Носс И. Н. Диагностические возможности графического теста «Дерево» К. Коха. Вопросы психологии, 2003, № 1. С. 148-156.

8. Остер Д., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия». – М.: 2001.

9. Соловьева С. Л. Тест дерева и его применение в психодиагностике. Санкт-Петербург: МГПП «Курс», 1994. 130с.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D. з соц. комунікацій, доцент

Н. Р. Романець
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього середовища в наш час, особливо з огляду на ситуацію, що склалася. Але як працює такий формат навчання для дітей із затримкою психічного розвитку і які особливості слід враховувати?

Перше, що потрібно відзначити, це те, що дистанційне навчання не може повністю замінити безпосередню взаємодію з викладачами та студентами. Діти з затримкою психічного розвитку можуть зазнавати труднощів у спілкуванні та соціальній адаптації, а тому важливо враховувати цей аспект при організації дистанційного навчання. Також у них можуть виникнути труднощі з моторикою і контролем мислення, що може привести до труднощів у використанні комп'ютера та інших пристроїв [1].

Другим важливим аспектом є необхідність індивідуального підходу до кожної дитини. Кожна дитина з ЗПР унікальна і має свої індивідуальні потреби і особливості. Деяким може знадобитися додаткова допомога і підтримка під час дистанційного навчання, в той час як інші можуть успішно вчитися самостійно. Тому важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини та відповідно адаптувати навчання [1].

Третій аспект, який слід враховувати, – це необхідність використання технологій, які будуть підходити дітям з затримкою психічного розладу. Інтерактивні та візуальні інструменти можуть зробити навчання більш захоплюючим та зрозумілим для цих дітей. При цьому слід враховувати, що у деяких дітей можуть виникнути труднощі з використанням технологій, а тому може знадобитися додаткова підтримка і навчання.

Четвертий аспект – необхідність враховувати мотивацію дітей з ЗПР при дистанційному навчанні. Вони можуть зазнавати труднощів із утриманням уваги і можуть швидко втомлюватися, тому важливо створювати цікаві та різноманітні уроки, які стимулюватимуть їх інтерес. Це може включати використання ігрових елементів, інтерактивних завдань та інших прийомів, які зроблять навчання більш цікавим та захоплюючим для дітей [2].

Існує багато методів дистанційного навчання для дітей із затримкою психічного розвитку, які можуть допомогти створити відповідне та доступне навчальне середовище. Хочу звернути увагу на найефективніші на мій погляд методи, такі як [3]:

- Візуальні та аудіоматеріали можуть бути корисними інструментами дистанційного навчання для дітей із розумовою відсталістю. Наприклад, використання відеоуроків, які пояснюють поняття на наочних прикладах, може стати ефективним способом поліпшення навчального процесу.
- Створення інтерактивних матеріалів, таких як ігри, завдання та квести, може допомогти дітям із затримкою психічного розвитку покращити свої знання та навички в процесі дистанційного навчання.
- Регулярний контакт з батьками та вчителями може допомогти дітям із затримкою психічного розвитку відчувати себе більш впевненими та підтримуваними. Це може включати щоденні дзвінки, онлайн-зустрічі або консультації з викладачем.
- Використання різноманітних методів навчання, таких як групові дискусії, проекти, творчі завдання та інші, може допомогти дітям із розумовою відсталістю краще соціалізуватися навіть при дистанційному навчанні.
- Наявність підтримки в режимі реального часу, наприклад, онлайн-чатів, допомагає дітям із розумовою відсталістю швидко отримувати відповіді на свої запитання та усувати труднощі, що виникають.

Насправді, незважаючи на всі аспекти, дистанційне навчання може забезпечити цим дітям доступ до якісної освіти, незважаючи на фізичні та психологічні обмеження, які можуть перешкодити їм навчатися в традиційному класі. Деякі з переваг дистанційного навчання для дітей з ЗПР можуть включати:

- Гнучкість: Дистанційне навчання дозволяє навчатися в зручний час і місце, не прив'язуючись до розкладу занять або фізичного розташування.
- Дистанційне навчання може бути доступне дітям, які проживають у віддалених або географічно ізольованих місцях, або тим, хто не може відвідувати школу за медичними показаннями.
- Дистанційне навчання може бути більш індивідуалізованим, дозволяючи дітям з ЗПР вчитися відповідно до власного темпу і рівня розуміння.
- Дистанційне навчання може надати доступ до широкого спектру навчальних ресурсів, включаючи відеоуроки, інтерактивні завдання, ігри тощо.
- Дистанційне навчання може допомогти дітям з ЗПР розвинути цифрові навички та компетенції, які їм знадобляться в майбутньому.
- Дистанційне навчання може допомогти розвинути навички самонавчання та саморегуляції.
- Сприяння інклюзії.

У даній доповіді ми розглянули особливості дистанційного навчання для дітей з затримкою психічного розвитку. Визначено ключові аспекти, які необхідно враховувати при дистанційному навчанні цих дітей. Використання відповідних технологій, індивідуальний підхід, участь батьків і створення психологічного комфорту – всі ці фактори дозволяють підвищити ефективність дистанційного навчання для дітей з розумовою відсталістю. Ці висновки можуть бути використані для розробки нових стратегій і методів дистанційного навчання, які будуть більш ефективними для цих дітей.

Ось тези, які можна виділити з цього звіту:

- Дистанційне навчання є ефективним інструментом навчання дітей із затримкою психічного розвитку.
- Педагоги повинні використовувати відповідні технології для забезпечення максимальної доступності для дітей з ЗПР.
- Індивідуальний підхід до кожної дитини має вирішальне значення для досягнення максимальних результатів у дистанційному навчанні.
- Для участі батьків у дистанційному навчанні дітей із затримкою психічного розвитку необхідні конкретні інструкції.
- Якість дистанційного навчання дітей із затримкою психічного розвитку залежить від того, наскільки педагоги підготовлені до роботи з цими дітьми.
- Діти з ЗПР можуть відчувати великий стрес в соціальних ситуаціях, тому створення комфортних умов для дистанційного навчання вкрай важливо.
- При дистанційному навчанні дітей з ЗПР необхідно використовувати різноманітні методи навчання.
- Дистанційне навчання може стати відмінним інструментом для усунення бар'єрів, пов'язаних з доступом до освіти для дітей з ЗПР.
- Для того, щоб дистанційне навчання дітей з ЗПР стало більш ефективним, необхідні подальші дослідження даної теми і розробка нових стратегій навчання.

Список використаних джерел

1. Карпенко О. Затримка психічного розвитку у дітей дошкільного віку. Київ: Медицина світу, 2017. С. 72-78.

2. Barnes E. M. Effective teaching strategies for students with significant cognitive disabilities. Teaching exceptional children, 2006, № 38. PP. 6-12.

3. Okojie M. C., Olinzock A. A., Okojie-Boulder T. C. Accessibility and usability of instructional websites for students with disabilities: A review of literature. Journal of Special Education Technology, 2017, № 32. PP. 26-38.

Науковий керівник: Батраченко І. Г., доктор психол. наук, професор

С. С. Рябикіна
бакалаврат, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СТАЛКІНГ: НЕБАЖАНА УВАГА З БОКУ ПЕРЕСЛІДНИКА

Сталкінг – нав'язлива і небажана увага, спрямована на одну людину, яка найчастіше підкріплюється стеженням, залякуванням, погрозами, іноді псуванням майна та вбивством. В залежності від типу самого сталкера. Переслідування може бути як короткочасним, так і довготривалим (найчастіше цей процес припиняється протягом півроку, але він також може затягтися на кілька років). Сталкери переслідують жертву за допомогою небажаних листів, дзвінків, подарунків, нотаток, повідомлень, влаштовують "випадкові" зустрічі [3].

Існує кілька варіантів мотивів сталкерів, але найпоширенішим вважається мотив встановлення контролю над жертвою, незважаючи на те, що самі сталкери намагаються пояснити свою поведінку сильною любов'ю, ревнощами чи сексуальним потягом.

Типологія сталкерів: відкинутий, шукач близькості, некомпетентний, ображений та хижак. Відкинутими вважаються люди, з якими обірвали романтичні стосунки, стеження відбувається за колишнім партнером з метою помститися, бо перед цим сталкер зазнав невдачі у приміренні. Такі люди сильно зациклюються на своєму минулому та не можуть рухатися далі. Жертвою шукача близькості стає незнайома людина, чиї почуття, на думку сталкера, взаємні. Такий тип може вважати, що він находиться у романтичних стосунках із жертвою, хоча насправді це не так. Некомпетентний тип сталкерів теж шукає близькості як попередній тип, але в них є одна відмінність, вони усвідомлюють, що їхні почуття невзаємні і замість того, щоб використовувати соціально прийняті залицяння, використовують протилежні, які змушують жертву відчувати страх від них. Ображений тип живе з почуттям несправедливості та приниження, яке може йти ще з дитинства та стати колись тригером. Його метою є помста жертві, яка не пов'язана з романтичними стосунками. Хижакам подобається збирати інформацію про свою жертву та фантазувати про сексуальне чи фізичне насильство. Цей тип не хоче романтичних стосунків із жертвою, але має парафілію. До сталкерства частіше вдаються особи, схильні до нарцисичного розладу особистості, біполярного, а також межового. Саме від цього є думка, що сталкери захищають себе від сильних і руйнівних почуттів сорому, розпачу, смутку та приниження з метою збереження власної самооцінки та значущості, вдаючись до нарцисічного гніву. Існує помилкова думка, що сталкерами стають незнайомі люди, але як було сказано до цього частіше вдаються в сталкерство саме відкинуті переслідувачі (у них і можливо зустріти наявність розладів нарцисичного характеру, межового, а можна й не зустріти зовсім, людина може бути здорова) [2].

У сталкерів можуть бути проблеми із порушенням прихільності у дитинстві, розлади особистості, парафілії, еротоманія. Вони також можуть використовувати заборонені речовини. Проте більшість сталкерів не страждає від маячення і галюцинацій. Найскладнішим у лікуванні сталкерів є саме їхнє залучення до терапії [1].

Мюллен у своїх дослідженнях на цю тему відзначив відмінну тенденцію сталкерів до того, щоб виправдовувати свої вчинки, тим самим мінімізуючи власні злочини та надаючи їм невинного підтексту. Він стверджує, що сталкери мають гостру необхідність поліпшення міжособистісних відносин.

Жертви ж у свою чергу зазнають спектру жахливих відчуттів під час переслідування. За дослідженнями було визначено, що вони часто стикаються з тривогою, агресивним станом, панічними атаками, дистресом, страждають від безсоння чи нічних кошмарів, деякі можуть зіткнутися з депресією, посттравматичним стресовим розладом. Також були серед досліджуваних були люди, яким доводилося робити все можливе, щоб переслідувач не зміг дістати іх, це переїзду в інше місто, вулицю, зміна мобільного номера телефону, зміна розкладу власного дня, зміна знайомого кола людей, носити засоби самооборони, у разі нападу.

Мюллен вважає, що в першу чергу людям, які стають сталкерами, необхідно надати психологічну допомогу, особливо якщо такі мають наявність розладів особистості [4].

Список використаних джерел

1. Kienlen, K. K. Developmental and social antecedents of stalking. In J. Reid. Meloy (Ed.), The Psychology of Stalking: Clinical and Forensic Perspectives. 1998. San Diego, CA: Academic Press. PP. 51-67.

2. Mullen P. E., Pathé M., Purcell R. Study of stalkers. American Journal of Psychiatry, 1999, Volume 156. PP. 1244-1249.

3. Mullen P. E., Pathé M. The pathological extensions of love. British Journal of Psychiatry, 1994, 165. P. 614-623.

4. Pathé, M. & Mullen, P. E. The impact of stalkers on their victims. British Journal of Psychiatry, 1997, Volume 170. PP. 12-17.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

В. В. Рязанова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет ім. Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФЕНОМЕН МАГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

Феномен магічного мислення в психології вивчається вже давно і привертає увагу вчених з різних галузей. Це психологічне явище описує сприйняття світу за допомогою магічних символів, віру в надприродне і здатність впливати на навколишній світ за допомогою думок та емоцій; певні дії, обряди або формули, що можуть мати магічну силу.

Не дивлячись на суперечливість термінів, загальне припущення, що природне і надприродне пояснення несумісні є психологічно неточним. Всупереч традиційним твердженням про когнітивний розвиток, нові докази вказують на те, що надприродне пояснення часто збільшується, а не зменшується з віком, і підтверджує припущення, що міркування про надприродні явища є невід'ємним і постійним аспектом людського пізнання. Одна з причин стверджувати це полягає в тому, що обидва види мислення можуть виконувати однакову функцію. Кожен з них робить «спробу пояснити та впливати на роботу повсякденного світу, відкриваючи постійні принципи, які лежать в основі видимого хаосу та стрімкості чуттєвого досвіду)» [1, с. 774]. Як природні, так і надприродні форми пояснення слугують для надання відповідей на одні й ті самі головні питання, що становлять фундаментальний інтерес людства. Наприклад, еволюція і креаціонізм пояснюють походження людського становлення; біомедицина і чаклунство призвані пролити світ на важкі хвороби; біологія та релігія приходять на допомогу з метою з'ясувати, що відбувається, коли ми помираємо [1].

Актуальність дослідження магічного мислення охоплює одночасно велику кількість кутів огляду. Наприклад, з точки зору розвитку психології та культурних наук вона полягає у тому, що феномен зустрічається в різних культурах і відрізняється від наукового мислення, яке вимагає критичної оцінки доказів і доведення наукової обґрунтованості теорій та гіпотез. Магічне мислення може бути важливим для розуміння культурної спадщини, традицій та вірувань, мати значення для практичних сфер, таких як медицина, де можливі випадки, коли люди вірять у ефективність альтернативних методів лікування, що не мають наукового обґрунтування. Таким чином, вивчення магічного мислення може допомогти краще зрозуміти індивідуальні та культурні особливості людського мислення, а також покращити взаєморозуміння між різними культурами [2].

Ще один надзвичайно важливий аспект актуальності дослідження даної теми полягає у можливому негативному впливі магічного мислення на здоров'я пацієнтів з ПТСР. Ми живемо у період активних воєнних дій, і питання ПТСР на сьогоднішній день є одним з найважливіших як для військовослужбовців як таких, так і для мирного населення, що потерпає від екстремального рівня стресу та загрози життю кожен день. Деякі люди використовують амулети та певні обряди в метою знизити рівень тривоги і страху, що на перший погляд не здається шкідливим. Насправді ж, це може забезпечити лише тимчасове полегшення симптомів, але таке мислення здатне також затримати адаптацію пацієнта до нової ситуації та перешкодити ефективному розвитку стратегій для зменшення тривоги і стресу [5].

Також був помічений зв'язок між магічним мисленням і суїцидальною поведінкою підлітків. Важілями впливу тут стають екзистенційні переживання, особливо характерні цій

віковій категорії, такі як відчуття безпомічності, невизначеність майбутнього, відчуття віддаленості від інших. Відомо, що магічне мислення може бути пов'язане зі структурою особистості, психічним здоров'ям та ризиком суїциду у підлітків. У дослідженні Мендес-Бустос та співавторів [3] було встановлено, що підлітки, які більш схильні до магічного мислення, мають більш високу схильність до суїцидальної поведінки. Крім того, знайдено зв'язок між даним феноменом та різними показниками психічного здоров'я, такими як депресія і тривога. Ці результати вказують на те, що дослідження цих зв’язків може допомогти у розробці ефективних мір профілактики суїцидальних спроб [3].

Крім усього вищезазначеного, є думка що такий спосіб мислення, ритуальність і вірування можуть провокувати появу симптомів ОКР [4], що може стати важливим аспектом розуміння причин виникнення даного розладу та шляхів лікування. За даними Світової організації охорони здоров'я (ВООЗ), ОКР є одним з найбільш поширених психічних розладів у світі. Згідно з офіційним сайтом ВООЗ, ОКР страждають приблизно 1-2% населення світу, тобто понад 70 мільйонів людей [6].

Навколо цієї теми вже існує безліч різноманітних упереджень, і одне з них, яке ми маємо на меті дослідити – зв’язок гендерних стереотипів та есенціалізму з уявленнями про магічне та наукове мислення. Неодноразово нам доводилося чути, що даний феномен притаманний здебільшого жіночій частині населення. Рівень причетності до «оккультних» явищ може бути пов'язаний з деякими особливостями особистості, та факторами культурного середовища, такими як гендерні стереотипи. На нашу думку саме вони можуть впливати на розвиток магічного мислення і формування вірувань у паранормальні явища, що може залишати відбиток на соціальній поведінці та ідентифікації особистості.

Таким чином, ми можемо дійти висновку, що неможливо заперечувати вплив явища магічного мислення і його вагомість у всіх сферах життєдіяльності, як і безумовне відношення до психології як науки. Краще розуміння функціонування та виникнення цього феномену може стати ключем для вирішення величезної кількості масштабних питань у розрізі психологічного здоров’я як мінімум, можливо зробити внесок у подолання деяких укорінених стереотипів і розвиток психологічної культури.

Список використаних джерел

1. Barrett J. L. The Coexistence of Natural and Supernatural Explanations Across Cultures and Development. Developmental Psychology, 2012, Vol. 48 (3). PP. 779-793.

2. Giora R., Fein O. Magical Thinking: History, Definition, and Conceptual Issues. Psychology of Religion and Spirituality, 2015, Vol. 7 (4). PP. 314-322.

3. Mendez-Bustos P., Carmona-Navarro J., Iglesias-Gallego, D. Magical Thinking and Suicidal Behavior Among Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019, Vol. 16 (7). PP. 1223-1228; Vol. 16, (20), article 3851.

4. Ruscio A. M., Gentes E. L. Magical Thinking and the Development of Obsessive-Compulsive Symptoms. Journal of Anxiety Disorders, 2010, Vol. 24 (3). PP. 303-308.

5. Rachman S. Superstition, Magical Thinking and Irrationality in PTSD and Mental Health Practice. Clinical Psychology & Psychotherapy, 2016, Vol. 23 (1). PP. 1-8.

6. World Health Organization. Prevalence of obsessive-compulsive disorder (OCD). World Health Organization, 2019. Access mode: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2.

Науковий керівник: Байєр О. О., канд. психол. наук, доцент

С. Саідане
бакалавр, 4-й рік навчання
Спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕМОЦІЙНІСТЬ ЯК ОСОБЛИВІСТЬ ЛЮДИНИ

Емоційність, що є однією з найважливіших характеристик людини, впливає практично на всі аспекти її діяльності. Емоційність як властивість людини згадувалась ще Гіппократом, коли він говорив про холеричний тип темпераменту. Наприкінці XIX століття П. Малапер виділяв особливий тип емоційних людей поряд з апатичними та пристрасними.

Г. Хейманс та Е. Вірсма виділяли три головні чинники особистості: *емоційність, активність* та *реактивність*. Про емоційність вони судили з того, як близько до серця приймає людина дрібниці, захоплюється вона чи плаче з незначного приводу [4]. Якщо звернутися до емоційності безпосередньо, то у зарубіжній психології спочатку вона найчастіше розумілася як емоційна збудливість (чуйність людини на емоціогенні ситуації) та реактивність. На думку А. Ребера, в сучасній зарубіжній психології емоційність трактується в термінах актів поведінки, які можна спостерігати і які теоретично пов'язані з емоцією, що лежить в їх основі, тобто емоційність є поведінковим проявом, який вважається основним компонентом при оцінці емоції, що випробовується. У вітчизняній психології дослідження емоційності було розпочато на пропозицію Б.М. Теплова у 1964 році. Б.М. Теплов ставив за мету виявити найбільш «сензитивні» до емоційного впливу фізіологічні показники та розкрити характер співвідношення між індивідуальною своєрідністю фізіологічних зрушень при емоційних станах та деякими властивостями нервової системи. Робота, сутнісно, була спрямована на вивчення фізіологічної детермінанти емоційних станів, та її результати дали важливий поштовх для вивчення емоційності і з погляду психології.

Як основні характеристики емоційності В.Д. Небиліцин виділяє *вразливість, імпульсивність* та *емоційну лабільність*. Вразливість виражає афективну сприйнятливість людини, чуйність її до емоціогенних впливів. Імпульсивність В.Д. Небиліцин розуміє як швидкість, з якою емоція стає спонукальною силою вчинків і без їх попереднього обмірковування і свідомого рішення. Під емоційної лабільністю він розуміє швидкість, з якою припиняється даний емоційний стан або зміна одного переживання іншим [3].

Положення, висловлені В.Д. Небиліциним, у конкретних дослідженнях почала втілювати А.Є. Ольшаннікова зі своїми учнями. Насамперед, основою емоційності вона поклала знак і модальність емоцій. Ґрунтуючись на фізіологічних даних, вона спочатку виділила три основні емоції: задоволення-радість, гнів і страх. Пізніше, як самостійна емоція до цієї тріади додався сум. А.Є. Ольшаннікова розглядає емоційність значно ширше, як властивість людини, що характеризує *зміст, якість* та *динаміку* його емоцій та почуттів. Змістовні аспекти емоційності відображають явища та ситуації, що мають особливу значущість для людини. Якісні властивості емоційності характеризують ставлення індивіда до явищ навколишнього світу, і знаходять своє вираження у знаках та модальностях домінуючих емоцій. До динамічних властивостей емоційності А.Є. Ольшаннікова відносить особливості виникнення, перебігу та припинення емоційних процесів та їх зовнішнього вираження (експресію).

У вітчизняній психології емоційність трактується дещо ширше, ніж у зарубіжній, де емоційність розглядається лише з боку динамічної характеристики.

Відмінною рисою вітчизняної психології щодо вивчення емоційності є те, що було зроблено небезуспішні спроби виявити те, як емоційність впливає на поведінку, на ефективність спілкування та інші види практичної діяльності. Наприклад, О.П. Саннікова показала, що широке коло спілкування, велика активність спілкування у поєднанні з її недовготривалістю характерні для осіб з позитивними емоційними установками, а вузьке коло спілкування, мала активність спілкування на тлі стійких відносин – для осіб зі схильністю до переживання негативних емоцій. М.В. Депенчуком виявлено, що особи з високою

емоційністю гірше адаптуються у новому соціокультурному середовищі. А.І. Палеєм виявлено зв'язок між якісними особливостями емоційності, її модальною структурою та когнітивним стилем діяльності [2].

В останні роки інтерес до проблеми емоційності у вітчизняній психології після деякого спаду знову зростає. Так, дослідники стали звертати увагу на роль емоцій загалом на EQ (емоційний інтелект), зокрема, в процесі життєздійснення особистості, на емоційну грамотність, емоційну компетентність та емоційний інтелект сфокусований на любові [1].

Список використаної літератури

1. Карпенко Є.В. Психологія і особистість. 2019. №1 (15). Київ-Полтава. С. 60-73.

2. Куликов Л.В. Психология настроения. Петерб. гос. ун-т. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1997. 225 с.

3. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. 1976. Москва. 336 с.

4. Сарфати Х. Моделі кар'єри чоловіків і жінок у дослідженні і розвитку. Погляд з МОП. Вища освіта в Європі. 1992. Т. 17, № 2. С. 37.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D. з соц. комунікацій, доцент

О. С. Сірек
магістрант, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТОВАНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

З лютого 2022 року люди з усіх куточків України масово почали виїжджати з місць постійного проживання, переміщуючись на захід країни або за кордон, що поставило також нові виклики для цих людей, як мігрантів, а також, цілу низку соціальних економічних та політичних проблем тепер не тільки для України, а й для інших країн світу.

Особи, які шукають притулку в нових містах – це люди, яким доводиться пристосовуватись до нових умов існування і до нового життя. Але тема адаптованості важлива не тільки для тих, хто обирає переїжджати в умовах воєнного часу. Розробка психологічного інструментарію важлива в цілому для української психології, як науки для роботи з усіма категоріями населення. Тому що усі громадяни, які залишаються у рідних місцях також проходять мають психологічно адаптовуватись до багатократних повітряних тривог щодня, ракетних атак з людськими жертвами та нескінченними спробами налагодити побут та робочий графік і на додачу навчання дітей у дистанційному форматі. Тож тема адаптованості є дуже актуальною у цей час. Немає однозначної відповіді кому простіше адаптовуватися – чи тим, хто залишається, чи тим, хто виїжджає, але кожній із обраних категорій важливо отримувати вчасно психологічну підтримку щодо підвищення адаптованості [1-7].

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптивності мігрантів в умовах воєнного часу.

Об’єкт дослідження – адаптованість особистості.

Предмет дослідження – особливості адаптованості вимушених мігрантів в умовах воєнного часу.

Концептуальна гіпотеза – існують відмінності у показниках адаптованості вимушених мігрантів порівняно з особами, які залишаються в країні з активними бойовими діями.

Методи дослідження. З метою дослідження психологічних особливостей адаптованості вимушених мігрантів в умовах воєнного часу. Нами було використано методи теоретичного

аналізу: методи логіко-психологічного аналізу (систематизація, порівняння, класифікація, узагальнення). З використанням організаційних методів проведено порівняльний аналіз різних факторів, які зумовлюють появу феномена, що вивчається. Для перевірки гіпотез дослідження застосовано емпіричні методи: квазіексперимент для нееквівалентних груп. Для встановлення психологічних особливостей адаптованості нами було використано психодіагностичні засоби: методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика вимірювання рівня тривожності Тейлора; «Самооцінка емоційних станів» на базі методики «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) за Ронні Янов-Бульман, адаптована; опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова). Обробка результатів дослідження проведена за допомогою **математико- статистичних методів** (коефіцієнт U-критерій Манна-Уітні). Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація та узагальнення емпіричних даних).

Теоретико-методологічну основу дослідження складають наукові праці Блинової О., Галецької І., Карпенко Є., Кравцової О., Леонової І., Мадді С. Р. та ін.

Психологічна адаптація – це здатність до збереження цілісності і адекватного реагування на різні ситуації навколишнього середовища.

Зміст адаптації розкривається за допомогою різних термінів: адаптивна ситуація; адаптивний ефект; адаптованість – стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу.

Слід відрізняти життєвий успіх і адаптованість особистості. Невірно вважати кожну невдачу ознакою відсутності адаптованості. Необхідно враховувати, що не всі потреби вимушених мігрантів сприяють їх правильному функціонуванню та соціально-психологічної адаптації.

Адаптація вимушених мігрантів до тих чи інших умов не може здійснюватися ізольовано від зовнішнього середовища, які впливають на людину і визначають умови здійснення його діяльності.

У нашому дослідженні ми розглядаємо мігрантів, які виїхали у зв'язку з війною, тобто люди, які відчували певну загрозу життю, здоров'ю і благополуччю із-за постійних атак на Україну, але важливо зауважити, що сама Україна, як держава не вдавалась до примусу щодо масового переміщення людей. Тому навіть у класифікації міграції неможливо чітко розділити полюси обставин прийняття рішень і між поняттями суверенна і вимушена. Дане дослідження і має на меті дослідити особливості психологічного стану вимушених мігрантів, оскільки таке явище, як спрощення перетину державних кордонів у десятках країн світу одночасно і спрощення умов вивозу дітей з України спонукало певні категорії громадян саме обрати шлях еміграції.

Відповідно до цілей та завдань нашої роботи нами було проведено емпіричне дослідження для виявлення психологічних особливостей адаптованості мігрантів в умовах воєнного часу. Для цього нами було сформовано вибірку досліджуваних, що складається з 58 людей, які залишаються проживати в своїх домівках і рідних містах і селах України під час воєнного стану і друга група – 58 громадян України, хто виїхали далеко за межі своїх міст у пошуках більш безпечного місця, з них 7 % – вимушено переміщені особи в межах України і 43% – емігранти в різні країни світу. Розподіл вибірки за статтю: 95 % – жінки, 5 % – чоловіки. Вік досліджуваних груп людей: 27-30 років – 13 %, 31-40 років – 63 %, 41-49 років – 24 %. За сімейним станом також були опитані люди з різними даними: 72 % одружених людей, 12% – неодружені, 10 % – розлучені і 7 % людей відмітили “інше” (наприклад, довготривалі відносини). 75 % опитаних мають дітей і 25 % бездітні. Географія опитування в межах України включала такі міста і села: м. Дніпро, м. Кривий Ріг, м. Одеса, м. Київ, м. Обухів (Київська обл.), м. Запоріжжя, м. Чернівці, с. Маяк (Дніпропетровська обл.), с. Музичі (Київська обл.), смт. Новоархангельск (Кіровоградська обл.). Вимушені емігранти пройшли опитування з різних куточків світу: Німеччина, Польща, Чехія, Швеція, Франція, Швейцарія, Італія, Іспанія, Болгарія, Туреччина, Великобританія, Канада, Норвегія, Бельгія, Словаччина.

Ми використали методику «Самооцінка емоційних станів» для дослідження емоційного фону серед вимушених мігрантів та серед осіб, що залишаються у містах свого постійного проживання, оскільки вважаємо, що розуміння загального емоційний стану серед вимушених мігрантів допоможе визначити особливості теперішнього часу. Опитуваним пропонувалось оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п’яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів) за 12 монополярними шкалами, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Емпіричне дослідження показало, що у зв'язку з війною на Батьківщині у вимушених мігрантів-українців здебільшого такі самі рівні емоційних станів, такі як: шокованість, похмурість, смуток, зломленість, здивування та насолоди. Але ми виявили, що стан уважності у групи осіб, що залишаються у місцях постійного проживання статистично значимо вищий за рівень вимушених мігрантів.

Для предметного вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості, ми використовували «Методику дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонда». Після проведення емпіричного дослідження, ми бачимо, що кожна з опитуваних груп відчуває на собі наслідки воєнного часу і група вимушених мігрантів і особи, які залишаються у місцях постійного проживання. Ми зробили висновок, що проблеми психологічної адаптованості мігрантів в умовах воєнного часу статистично значимо не відрізняються від проблем адаптованості осіб, які залишаються жити у своїх рідних місцях в умовах воєнного часу та рівень їх соціально-психологічної адаптації високий, такий як і у тих людей, які залишаються жити в рідних домівках.

Для перевірки рівня тривожності у воєнний час у обох групах досліджування, нами було використано методику «Шкала тривожності Тейлора». За результатами дослідження ми не виявили статистично значущих відмінностей між показниками тривожності у воєнний час і рівень тривожності у обох групах середній з тенденцією до високого.

Такі результати можуть бути пояснені тим, що як вимушені мігранти знаходяться в новому середовищі, так і ті, хто залишаються на місцях постійного проживання мають поважні приводи тривожитись у зв'язку з війною, але зважаючи на важкі психологічні випробування, які доводиться долати кожній з опитуваних груп, почуття тривожності знаходиться на контрольованому рівні.

Важливу роль у процесі вибору людиною подальших дій для її виживання й адаптованості до мінливих умов відіграє наявність базисних, уже сформованих переконань. Переконання – це уявлення, знання, ідеї, що стали мотивами поведінки людини і визначають її ставлення до різних сфер дійсності. Можна визначити моральні, наукові, релігійні переконання та інші.

Базисні переконання забезпечують людині відчуття захищеності та/або віри і впевненості у власному майбутньому. Для перевірки переконань «значення щодо прихильності світу, очікування доброти людей, справедливості світу, цінність власного «Я», ступінь удачі, самоконтролю і контрольованості світу є вищими у вимушених мігрантів, ніж у осіб, які залишаються, нами було використано опитування «Шкала базисних переконань». Після проведення емпіричного дослідження ми виявили, що за всіма показниками щодо прихильності світу, справедливості світу, цінності власного «Я», обидві групи мають близькі значення і статистичної відмінності не виявлено.

Ми обрали методику «Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД)», розроблений Є. Ю. Мандрікова, для дослідження адаптованості вимушених мігрантів, оскільки цілепокладання є важливим критерієм адаптованості особистості. У стані дезадаптації планування часто є неактуальним. Саме якість розвинених навичок і можливість їх розвивати і застосовувати актуалізується гостро у такий невизначений період, коли з одного боку довелось екстренно виїжджати з власних домівок і під впливом руйнівної сили війни шукати можливості влаштуватись у новому місці та шукати і налагоджувати нові соціальні зв'язки. Але у той самий час у осіб, які залишаються на місцях під час воєнних дій також гостріше актуалізуються навички планування. Багато планів у буденному житті руйнуються численними щоденними повітряними тривогами, проблемами з електропостачанням та

іншими наслідками війни поза зоною контролю індивіда. Тому ми досліджували на скільки активізовані ці показники у осіб, що залишаються в рідних місцях.

Обробивши результати опитування, ми визначили, що за обидві вибірки мають дуже близькі значення за такими шкалами: Планомірність, Цілеспрямованість, Наполегливість, Фіксація і Орієнтація на сьогодення – значення цих показників не мало статистично значимих відмінностей. Але, наша емпірична гіпотеза щодо рівня самоорганізації діяльності підтвердилась частково і у групи вимушених мігрантів рівень самоорганізації вищий. Що може свідчити про те, що для задоволення свої потреб вимушеним мігрантам доводиться активізувати свої навички самоорганізації більше, ніж тим особам, які живуть у знайомому середовищі, і здебільшого серед знайомого оточення.

У якості перспективних напрямків дослідження даної проблематики вважаємо за доцільне у подальшому розширити вибірку та включити у дослідження вивчення додаткових параметрів, що могли б бути взаємопов'язані із формуванням рівня адаптованості особистості у міжособистісних відносинах. Вважаємо також важливим у подальших наукових розробках більш детальне вивчення адаптованості не тільки у вимушених мігрантів в умовах воєнного часу, але й осіб, що залишаються в місцях постійного проживання в умовах воєнного часу, оскільки декілька емпіричних гіпотез щодо адаптованості показали однакові результати з вимушеними мігрантами, що може свідчити про те, що тема адаптованості у воєнний час є актуальною не тільки для вимушених мігрантів.

Список використаних джерел

1. Блинова О. М. Проблема психологічного здоров'я мігрантів. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 2009, № 4. С. 55-62.

2. Галецька І. А. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005, № 1. С. 91-100.

3. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010, Т. 8, Вип. 7. С. 90-105.

4. Карпенко Є. І. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості. Дрогобич: Посвіт, 2020. 434 с.

5. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 2019. С. 7, 98-117.

6. Леонова І. А. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015, Вип. 4 (29). С. 94-100.

7. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції. Навчальний посібник. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2013. 243 с.

Науковий керівник: Донець О. І., канд. психол. наук, доцент

Т. В. Скрипник
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО КРИЗУ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Актуальність теми. Криза сім'ї є однією з найактуальніших сучасних реалій, що викликають тривогу у багатьох вчених. Катастрофічне зниження народжуваності, деформація шлюбно-сімейних процесів, економічні проблеми, безробіття ведуть до порушення функціонування сім'ї. Це дає підставу говорити про кризу сім'ї та її руйнування. Сім'я

завжди була і є зараз предметом всебічного наукового аналізу, при цьому саме психологічним аспектам сім'ї присвячено на жаль не так багато досліджень. Значної уваги потребує теоретичне вивчення причин виникнення конфліктів у подружжя для можливості подолання кризи в родині. Недостатнє висвітлення зазначених питань у психологічній літературі обумовили потребу вивчення психологічних детермінантів подолання подружньої кризи в сім'ї.

Мета роботи: здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання кризи у сімейних стосунках.

Виклад основного матеріалу. У період розвитку шлюбно-сімейних відносин психологи виділяють періоди спаду в стосунках, які характеризуються наростанням почуттям незадоволеності один одним. У подружжя виявляються розбіжності в поглядах, частішають сварки, виникає мовчазний протест, відчуття обманутих надій і докорів. Подібні ситуації отримали назву кризових періодів у шлюбі [1].

Сімейні кризи це закономірний процес. Адже сім'я це система, яка існує і розвивається по своїх законах. Сім'я це живий організм, який має свої задачі і етапи розвитку, поступово проходячи через певні перехідні стани. Сімейна криза це складний період, який проходить кожна сім'я. При цьому важливо зрозуміти, що наявність конфлікту в сім'ї це нормально і їх не треба цього боятися. Безумовно це важкий перехідний стан і треба навчитися його переживати. Криза навпаки може сприяти більшому порозумінню подружжя. Складні періоди, пережиті родиною, перевіряють сімейну систему на міцність, життєстійкість і здатність до відновлення. Проблеми виникають вже тоді, коли конфлікти набувають затяжного, хронічного характеру і мають негативні наслідки для членів сім'ї. Тому установка на уникнення конфліктів є недоцільною. Стійкі й невирішені конфлікти зумовлюють постійне напруження в сім'ї, яке може спричинити її розпад. Характерним проявом кризи сучасної сім'ї є високий рівень розлучень шлюбних пар, що в свою чергу призводить до вкрай негативних соціальних наслідків.

Щоб знайти причини дезорганізації сімейних стосунків, та з'ясувати, наскільки сім'я, як соціальне утворення вичерпала свої можливості, необхідно розглянути психологічні чинники, що призводять до кризи сучасної сім'ї:

- суперечності у розподілі родинної влади;
- незадоволення потреби у позитивних емоціях;
- неповага та приниження почуття гідності шлюбного партнера;

сексуальна несумісність;

- дискримінація у веденні домашнього господарства, витратах грошей;
- суперечності у вихованні дітей;
- розбіжності у способах проведення дозвілля.

Найбільш глобальною причиною конфліктів між чоловіком та дружиною, за думкою американського психолога У. Харлі, є подружня несумісність, яка виникає у випадку тотального незадоволення базових потреб подружжя. Оскільки шлюбні очікування та потреби чоловіків та жінок суттєво різняться, то не дивно, що подружня сумісність виробляється поступово [2].

Зазвичай сімейна криза розвивається поступово та є прогнозованою (нормативною). Розглянемо основні типові кризи сімейного життя:

- Криза першого року спільного життя.

Криза прийняття подружніх зобов'язань. Ця криза зумовлюється через розподіл сімейних ролей та пристосування до них. Часто так буває, що кожен із подружжя вважає, що його сім`я буде схожа на таку, як у батьків, із подібними традиціями. Дії партнера не відповідають очікуванням, а відчуття, що все летить в різні боки.

- Криза третього-четвертого року.

Криза з'являється через нудьгу в парі. Вона виникає як відповідь на зміну почуттів. Вже нема шквалу емоцій – як в перші місяці спільного життя. На зміну ейфорії приходить прив'язаність та ніжність. Здебільшого, пара переживає ще зміни в складі сім`ї – період народження першої дитини. Навіть за умов повної бажаності первістка, у подружжя різко

зростає навантаження та відповідальність, що зумовлює переживання конфлікту в родині. Перерозподіл уваги на дитину, пристосування до нової соціальної ролі-батьківства, узгодження батьками стратегій виховання дитини, все це призводить до нової низки непорозумінь між подружжям та спричинює стрес і тривогу. Обоє дізнаються, як це – бути батьками та вчаться пристосовуватися до нового стилю життя і обов'язків.

- Криза монотонності.

Зазвичай, криза припадає на 7-9 рік спільного життя. Характеризується зниженням зацікавленості сімейним життям, сімейними справами, відсутністю мотивації, пов'язаної з сімейними взаємостосунками. Пара остаточно призвичаїлася один до одного. Жінка знає відмовки чоловіка та що він подарує на День народження, а чоловік вивчив слова дружини під час сварок. Оскільки другий пік сексуальних потреб та активності в чоловіків та жінок припадає на 30-35 років (перший був в підлітковий період), в цей час найчастіше виникає питання зради. Стомлені одноманітністю, чоловік або дружина готові ризикнути, тобто зрадити свого партнера.

- Криза « синдром спорожнілого гнізда»

Дорослішання дитини, залишення родинного гнізда в пошуках самостійності, незалежності приймаються батьками іноді як період утрати. Ця проблема здебільшого стосується родин, у яких сенсом життя було виховання дітей. Чоловік та дружина залишаються наодинці та змушені заново знайомитися одні з одними. Тепер між ними немає дитини, яка могла згладити незручні мовчання чи заповнити вечори. Пара вчиться заново проводити час разом. Ця криза це справжній виклик для батьків, які змушені відпустити дітей, але й нова можливість укріпити стосунки. В цей період для багатьох постає питання: я хочу бути з цією людиною далі чи хочу розлучитися, бо діти підросли, і я не відчуватиму провини перед ними.

Отже, в результаті проведеної роботи вважаю за доцільне зробити наступні **висновки**.

1. Кожна проблемна ситуація, з якою зіштовхується подружжя, випробовує його психологічне здоров'я і в різних сім'ях може призвести до різних наслідків.

2. Велике значення для гармонійного існування сім'ї мають такі аспекти: ціннісна й психофізіологічна сумісність, емоційна складова, подібність цінностей та моделей спілкування, поведінкових особливостей, загального культурного рівня, ступеня психологічної та соціальної зрілості партнерів.

Список використаних джерел

1. Психологія сім'ї: навч. посіб. Під ред. Федоренко Р. П. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

2. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

Науковий керівник: А. В. Юдіна, канд. психол. наук

В. О. Сніжко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВРЕГУЛЮВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ТРАНСПОРТНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

На сьогоднішній день розвиток будь-якого суспільства, групи і навіть окремого індивіда є складним процесом, який не завжди розгортається гладко, і який часто пов'язаний з виникненням, розгортанням та вирішенням протиріч. Усе життя будь-якої людини, будь-якого колективу або організації, та навіть будь-якої країни, включає у собі протиріччя. Весь процес функціонування суспільства складається з конфліктів та консенсусів, згоди та протиріч.

В основі конфлікту лежать суб’єктивно-об’єктивні суперечності, але ці явища (суперечності та конфлікт) не слід об’єднувати. Суперечності можуть існувати тривалий час і переростати у конфлікт. В основі ж конфлікту лежать лише ті з них, причиною яких є несумісні інтереси, потреби та цінності. Такі суперечності трансформуються у відкриту боротьбу сторін, реальне протиборство [1].

Під міжособистісним конфліктом розуміється конфлікт між окремими індивідами в процесі їх соціальної та психологічної взаємодії. Він має ряд особливостей та характерних ознак [4]:

- присутність об'єктивних протиріч, які обов'язково повинні бути значущими для кожного з учасників конфлікту;
- необхідність подолання суперечностей як засіб налагодження взаємин між учасниками конфліктної ситуації;
- активність учасників – дії (або їх відсутність), спрямовані на досягнення своїх інтересів, або зменшення протиріч.

Конфлікти охоплюють усі сторони життєдіяльності людей, усю сукупність соціальних стосунків та взаємодії.

Конфлікт, власне, є одним із видів соціальної взаємодії, суб’єктами та учасниками якого, виступають окремі індивіди, великі та малі соціальні групи та організації. Конфліктна взаємодія передбачає протиріччя сторін, тобто, дії спрямовані один проти одного [6].

У міжособистісних конфліктах суб'єкти протистоять один одному та з'ясовують відносини безпосередньо, тет-а-тет. Це один з найпоширеніших типів конфліктів. Вони можуть відбуватися, як між незнайомцями, так і між найближчими людьми. будь-яка сторона прагне відстояти свою думку, обгрунтувати іншого її неправоту, люди вдаються до обопільних звинувачень, нападків один на одного, словесних образ та принижень. Така поведінка викликає у суб'єктів конфлікту гострі негативні емоції, які в свою чергу, загострюють відносини співучасників та провокують їх на екстремальні вчинки. В ситуації конфлікту стає важко керувати своїми почуттями [3].

Міжособистісний конфлікт виявляє відсутність згоди в сформованій системі взаємодії між людьми. У них виникають протилежні уявлення, інтереси, точки зору, погляди на одні і ті ж труднощі, які на певному етапі взаємин порушують нормальну взаємодію, коли одна зі сторін починає цілеспрямовано діяти на шкоду іншій, а та, в свою чергу, усвідомлює, що ці дії обмежують її інтереси, і робить відповідні дії. Така ситуація найчастіше призводить до конфлікту як засобу її вирішення. Повне вирішення конфлікту може відбутись в тому випадку, коли протиборчі сторони спільно та усвідомлено усунуть передумови, які породили його. Якщо ж конфлікт вирішиться перемогою однієї зі сторін, то такий стан виявиться недовговічним і конфлікт неодмінно в тій чи іншій формі, проявиться при будь-яких обставинах [2].

Будь-який міжособистісний конфлікт, в кінці кінців, вирішується. Форми його вирішення, залежать від манери поведінки суб'єктів в процесі розвитку конфлікту.

Пошук шляхів вирішення конфлікту, зазвичай, починається з визначення його предмета, і зробити це зазвичай зовсім не легко. Багато конфліктів мають настільки заплутану та складну передісторію, що фахівець змушений як археолог розкривати один шар за іншим. Нашарування проблем може зробити сам предмет конфлікту абсолютно дифузним, що не має чітких перетікаючих меж. Конфлікт може мати основний предмет, який, своєю чергою, розсипається на множинні «больові точки» [5].

Управління міжособистісними конфліктами можна розглядати в двох аспектах – внутрішньому та зовнішньому.

Внутрішній аспект передбачає використання технологій продуктивного спілкування та раціональної поведінки в конфлікті. Зовнішній аспект відображає управлінську активність з боку керуючого або іншого суб'єкта управління по відношенню до конкретного конфлікту [7].

Щоб уникнути конфлікту, людина у стосунках з іншими людьми, повинна проявляти лояльність, прихильність, терпимість, бути справедливою, доброзичливою, шанобливою та ввічливою, будувати своє спілкування з оточуючими на такій доброзичливій основі, як

взаємна довіра, надійність у словах та на ділі. Будь-які взаємини, як ділові, так і суто особистісні, ефективні лише за поступливості й стриманості сторін, чесному партнерстві, взаємному прагненні налагодження розбіжностей та конфліктів, якщо вони трапляються.

Виходячи з цього, для зниження конфліктних ситуацій у транспортних організаціях, необхідно розробити та провести з менеджерами наступні тренінги:

1) Ділова розмова із клієнтом.
2) Аналіз потреб.
3) Технології відповіді заперечення.
4) Принципи клієнторієнтованої організації.
5) Психологічна підготовка до роботи із клієнтом.

Також ефективні ігрові техніки профілактики та вирішення конфліктів.

Отже, за допомогою врегулювання, профілактики та своєчасного вирішення конфліктних ситуацій, транспортні компанії зможуть повністю реалізувати свої цілі, які полягають у прагненні до довгострокових ділових стосунків із своїми партнерами, а також у бажанні показати шляхи найбільш повного, комплексного вирішення всіх завдань, які стоять перед ними у галузі сучасних інформаційних технологій.

Список використаних джерел

1. Безсмертна В. В. Стратегія управління кадровим потенціалом підприємства. Экономика и управление: Научно-практический журнал, 2020, № 3. С. 48-53.
2. Ведмідь Я. О. Управління персоналом підприємства. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 92 с.
3. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. посіб. Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
4. Григор'єв Л. Управління персоналом і регулярний менеджмент. Робота сьогодні, 2016, № 5. С. 32-34.
5. Колпаков В. М., Дмитренко Г. А. Стратегічний кадровий менеджмент: навч. посіб. Київ: МАУП, 2020. 752 с.
6. Обер-Крие Дж. Управление предприятием. Москва: Сирин, 2019. 257 с.
7. Ситник Й. С. Менеджмент організацій: навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2018. 456 с.

Науковий керівник: Лаврентьєва О. О., доктор пед. наук, професор

Г. О. Солдатова
магістр психології
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблеми мотивації студентів до навчання завжди були актуальними. В 2020 р. в Україні вони значно ускладнились через необхідність термінового масового переходу на дистанційну форму навчання у зв'язку з COVID-пандемією, до якого навчальна система і студенти були не готові. В 2022 р. до цих складнощів додались ще проблеми, які виникли внаслідок початку повномасштабної російсько-української війни. Тому наразі дослідження особливостей прояву навчальної мотивації студентів в умовах воєнного часу актуальне і необхідне для розробки способів сприяння адаптації студентів до таких умов задля збереження якості навчання і продовження розвитку країни попри війну.

Останнім часом чимало науковців аналізували різносторонні аспекти вимушеного дистанційного навчання: І. Адашевська, М. Андрос, В. Бондаренко, А. Волкова, І. Гарко, І. Головська, І. Дружкова, Ю. Колос, А. Котвіцька, О. Краєвська, І. Кривенцова, В. Крук,

В. Кухаренко, Т. Лазоренко, В. Левчук, Т. Маренич, О. Остапенко, З. Ржевська-Штефан, О. Сербова, Г. Тимченко, Ю. Федоренко, І. Хорошилова, Т. Чернєва, С. Шевченко та ін.

Проблеми навчальної мотивації студентів в умовах воєнного часу досліджували К. Андросович, К. Березяк, Д. Богданевич, О. Васильєва, Т. Голубенко, О. Джеджера, І. Діордіца, А. Квятковська, О. Ковальова, Ю. Лахмотова, М. Левченко, О. Прокоф'єва, М. Москалюк, Н. Москалюк, Т. Мостова, О. Накорчевська, Л. Сіра, І. Тимчук, С. Феденько, А. Форостян, А. Цапко, В. Шкраб'юк та інші [1, 2, 3].

Дослідженням особливостей учбової мотивації студентів-психологів останні роки займалися: Л. Бондар, В. Дворник, І. Головська, Н. Литвинчук, Т. Чернєва, Г. Шилова та інші. Проблеми мотивації до навчання студентів-психологів під час війни дослідили: С. Запєвалова, О. Сидоренко, А. Фадєєва та інші [4-5].

Враховуючи актуальність обраної проблематики нами було сплановано емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей прояву мотивації до навчання студентів-психологів в умовах воєнного часу. Для цього було обрано такі методики: «методика визначення мотивації навчання» В. Г. Каташева; методика «мотивація навчальної діяльності» А. О. Реана, В. А. Якуніна, у модифікації Н. Ц. Бадмаєвої; «шкала академічної мотивації» (ШАМ) Т. О. Гордєєвої, О. А. Сичова, Є. Н. Осіна; «мотиви вибору професії» Р. В. Овчарової; україномовна версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірона.

У дослідженні взяли участь 78 студентів спеціальності 053 «Психологія» усіх курсів Університету імені Альфреда Нобеля денної та заочної форми навчання, віком від 17 до 47 років.

Отримані за методиками «мотивація навчальної діяльності», ШАМ та «мотиви вибору професії» дані представлені на рисунку 1.

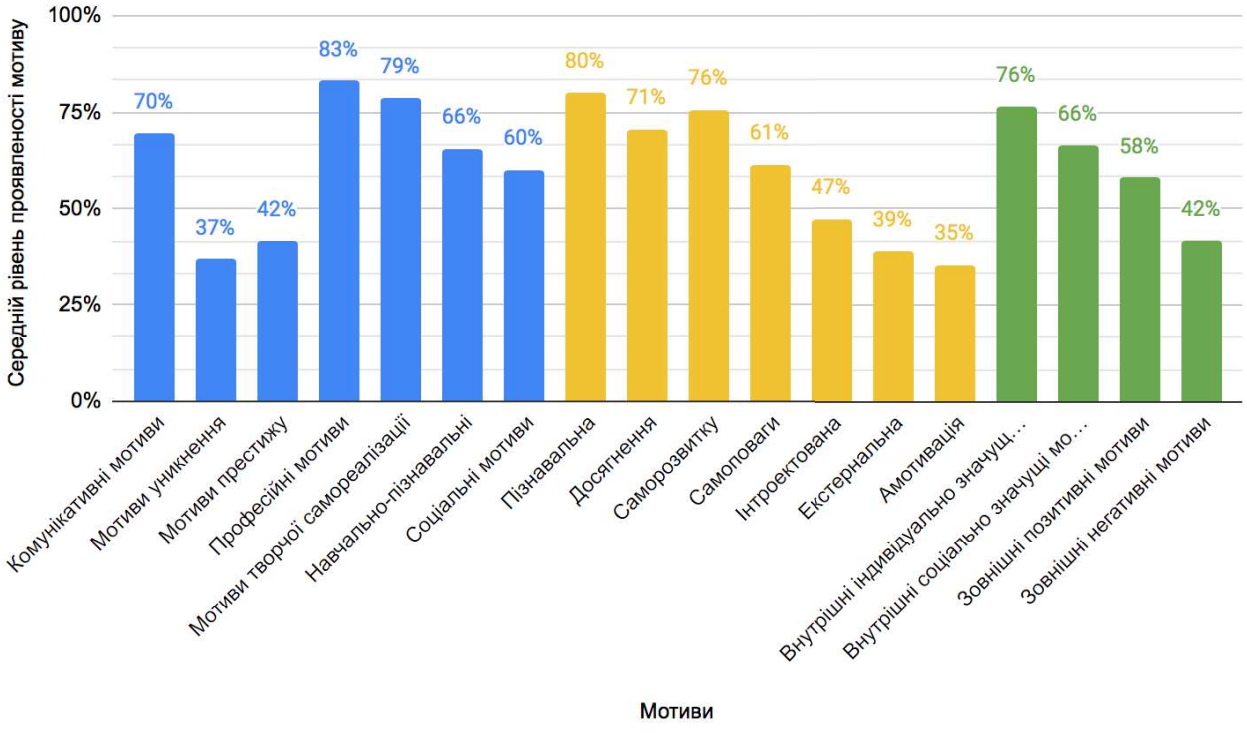


Рисунок 1. Середні значення рівнів прояву навчальних мотивів та мотивів вибору професії у студентів-психологів

На цій діаграмі 100 % – це максимальний рівень прояву мотиву. Як бачимо, переважають професійні мотиви (83 %), пізнавальна мотивація (80 %), мотиви творчої самореалізації (79 %), саморозвитку (76 %) та внутрішні індивідуально-значущі мотиви вибору професії. Найнижчі значення отримали амотивація (35 %), мотиви уникнення (37 %),

екстернальна мотивація (39%) та мотиви престижу (42 %). Серед мотивів вибору професії найнижчій показник у зовнішніх негативних мотивів (42 %).

Далі за методикою Каташева В. Г. визначили для кожного досліджуваного його домінуючий рівень учбової мотивації. Високий рівень переважає у 47 % респондентів, достатній – у 36 %, середній – у 9 %, початковий – у 8 %. Після чого порівняли структуру мотивів студентів-психологів з високим та низьким рівнем навчальної мотивації (див. рис. 2). В результаті визначили, що у студентів з низьким рівнем навчальної мотивації мотиви уникнення, інтроектована, екстернальна та амотивація більше проявлені, ніж у студентів з високим рівнем навчальної мотивації. Але статистично значущою за U-критерієм Манна-Уітні є тільки відмінність екстернальної та амотивації.

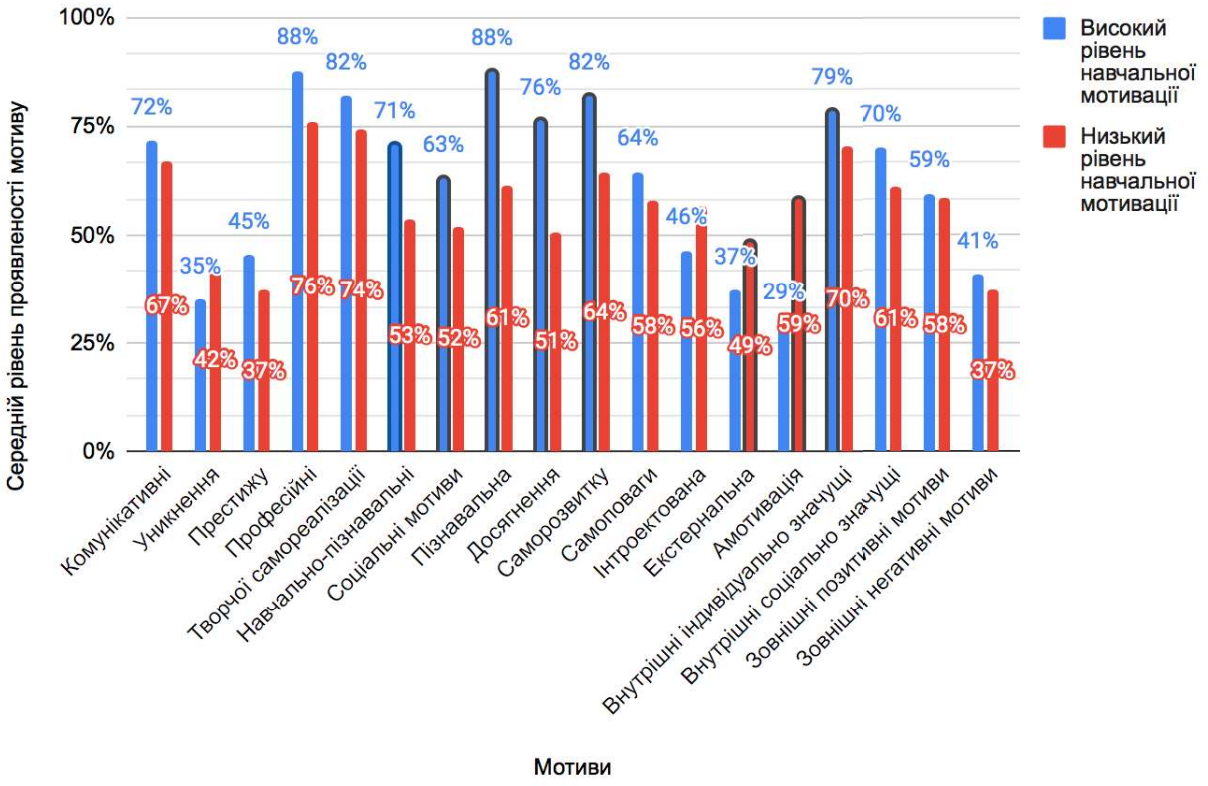


Рисунок 2. Порівняння структури мотивів студентів-психологів з високим та низьким рівнем навчальної мотивації

Згідно зі шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона визначилі, що в умовах воєнного часу у студентів-психологів резильєнтність має статистично значущий прямий взаємозв'язок за коефіцієнтом Спірмена з професійною, пізнавальною мотивацією, мотивацією досягнення, саморозвитку і внутрішніми індивідуально-значущими мотивами вибору професії та зворотній взаємозв'язок з амотивацією.

Крім того, розрахунки підтвердили наявність статистично значущого зворотнього зв'язку між резильєнтністю та початковим рівнем мотивації до навчання (за шкалою Каташева В. Г.) та прямого зв'язку між резильєнтністю та достатнім рівнем навчальної мотивації. При цьому зв'язок резильєнтності з середнім та високим рівнем учбової мотивації статистично не значущий. Це вказує на те, що на середній та високий рівень мотивації за класифікацією Каташева впливають інші фактори.

Емпіричне дослідження дозволяє зробити висновки, що в умовах воєнного часу у студентів-психологів зберігається інтерес до навчання попри всі перепони. У респондентів наявне прагнення до пізнавання нового, розвитку своїх індивідуальних здібностей, розкриття свого потенціалу у межах навчальної діяльності. Дослідження зв'язку резильєнтності з рівнями учбової мотивації показало, що у майбутніх психологів з низьким рівнем резильєнтності, учбова мотивація під час війни знаходиться на дуже низькому рівні. На нашу

думку, такий зв'язок свідчить про те, що в умовах воєнного часу психіка людей перенавантажена боротьбою з постійним стресом. І коли не вистачає ресурсів психіки для подолання стресу і адаптації, з чим і пов'язане значення терміну «резильєнтність», мотивація до навчання переходить на задній план, а на передній план виступають більш базові потреби.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо порівняння особливостей прояву навчальної мотивації студентів-психологів в умовах воєнного часу, в період вимушеного дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19 (2020-2022) та в доковідний період. Такі дослідження потрібні для збагачення наукових даних про вплив війни і світових криз на людей і можуть бути використані з метою розробки соціально-психологічних та інших програм для зниження та усунення негативних наслідків цього впливу. Також вбачаємо необхідність більш детального вивчення взаємозв'язку резильєнтності з навчальною мотивацією та розробку способів підвищення адаптивності студентів до навчання в періоди світових криз.

Список використаних джерел

1. Андросович К. А., Квятковська А. О., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Інноваційна педагогіка, 2022, №1 (49). С. 177-182.

2. Березяк К. М., Васильєва О. А., Накорчевська О. П. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина, 2022, №10 (15). С. 401-410.

3. Голубенко Т., Діордіца І., Сіра Л. Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Наукові інновації та передові технології, 2022, № 6 (8). С. 112-122.

4. Запєвалова С. О. Психологічні особливості мотивації до навчання студентів в умовах війни в україні. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 04 листоп. 2022 р. С. 406-408.

5. Сидоренко О. Б., Фадєєва А. С. Психологічні особливості соціалізації студентів-психологів в умовах війни: Збірник наукових праць учасників круглого столу «Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій». Київ, 2022. С. 44-46.

Науковий керівник: Грисенко Н. В., канд. психол. наук

Є. Б. Сотник
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

Незважаючи на те, що харчова поведінка пов'язана із задоволенням вітальної потреби, важливу роль у її формуванні відіграють психологічні та соціокультурні фактори: невдоволення своїм тілом, особливості характеру та самооцінки, культурне середовище, сімейні традиції, вплив моди, захоплення дієтами тощо.

Нестача відомостей про поширеність ризику порушень харчової поведінки серед населення (насамперед, серед жінок), а також про фактори, які підвищують вразливість жінок перед формуванням незадоволеності своїм тілом, зумовлюють актуальність вивчення даної проблеми.

Розлади харчової поведінки (порушення прийому їжі, РХП) – це психологічно обумовлені розлади поведінки, пов'язані з виникненням психологічної залежності та порушення в прийомі їжі. За такої залежності людина намагається заповнити недолік чи

придушити надлишок емоцій за допомогою певної діяльності з їжею. Порушення харчової поведінки відносять до психічних розладів [1].

Розлади харчової поведінки – це ірраціональні переконання, наприклад «якщо я схудну, зі мною точно всі захочуть дружити». Якщо на цьому тлі у людини відбувається травмуючий досвід, що підтверджує це, то пастка розладу стає лише міцнішою [2].

Іншими словами, це неправильна інтерпретація свого актуального досвіду. «Автоматичні думки», які виникають на тлі того чи іншого досвіду, не дають можливості отримання нового досвіду.

Всі знання, установки щодо харчових переваг і розладів перетворюються на схеми або шаблони, які витягуються з пам'яті і можуть виступати в ролі тригерів. Щоб розпізнати та змінити шаблон поведінки, потрібно виявити старі патерни і замінити їх на нові установки.

Так, якщо жінка вважає, що лише стрункі варті уваги, то після виявлення причини цієї думки потрібно провести з нею роботу з прийняттям себе, розглядом прикладів людей далеких від модельних параметрів, проте привертаючих до себе увагу [3].

Всі причини розладу харчової поведінки криються в помилкових процесах сприйняття, мислення, адже мислення - це психологічний процес, який керує особистістю. Сприйняття ж своєю чергою, є цілісним відбитком об'єктів у належних їм властивостях і частинах при значному впливі на органи чуття.

Харчова поведінка людини набуває переносних значень, пов'язаних із завданнями самоствердження, самовираження, самостійності.

Таким чином, харчова поведінка виступає як ціннісне ставлення людини до їжі, до їди, її стереотип харчування в різноманітних умовах. Це поведінка, спрямована на образ власного тіла, на діяльність, яка формує цей образ. Порушення харчової поведінки, як правило, характеризуються вираженим спотворенням сприйняття свого тіла, наявністю страху втрати контролю над власною вагою та використанням компенсаторних форм поведінки, які не є ефективними [5].

Порушення харчової поведінки – це комплексна проблема, яка поєднує у собі як фізіологічний, і психологічний чинники.

Надзвичайно важливою є робота з ключовою психопатологією: переоцінкою ваги та форми тіла. Вона, у свою чергу, найчастіше пов'язана із проблематикою образу тіла:

1) спотвореним сприйняттям тіла;

2) негативним сприйняттям свого тіла;

3) сприйняттям свого тіла як такого, що вийшло з-під контролю.

У ході терапії сприйняття пацієнтами свого тіла змінюється від різко негативного (огидність, ненависть, сором) у бік більшого ставлення, яке, своєю чергою, допомагає їм почати здійснювати розумну турботу про тіло [5].

Процес психокорекції має бути послідовним, щоб людина могла пережити новий досвід взаємовідносин та емоційного прийняття. Важливо приділити увагу джерелу походження РХП для подальшого опрацювання цієї проблеми.

Таким чином, порушення харчової поведінки у жінок, супроводжуються певними психологічними особливостями, які проявляються в особистісній сфері, сприйнятті себе та оточуючих. Це вимагає своєчасного комплексного втручання та якомога раннього початку роботи.

Виходячи з цього, вивчення схильності до порушення харчової поведінки, має подальші перспективи розвитку та вивчення, що дозволить більш точно зрозуміти психологічні особливості осіб із даними видами адиктивної поведінки.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Психологічна допомога при розладах харчової поведінки. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2017, № 3. С. 35-43.

2. Кириленко М. І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. Фармацевт Практик, 2019, № 5. С. 46.

3. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. Інсайт: Психологічні виміри суспільства, 2019, № 2. С. 91-98.

4. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. Психологічні перспективи, 2019, №33. С. 178-191.

5. Шебанова В. І. Розлади харчової поведінки в дзеркалі механізмів психологічного захисту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2013, № 2. С. 48-51.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Д. С. Стародуб
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Діти основної школи переживають інакше, ніж дорослі, оскільки учні все ще формують свою особистість і соціальний досвід. Негативний досвід може вплинути на успішність учня, тому важливо навчитися розуміти свої емоції та керувати ними. Основними джерелами стресу в учнів є навчання в школі, стосунки з однокласниками, вимоги батьків і вчителів, тому учням необхідно шукати способи їх підтримати і допомогти. Деякі учні можуть відчувати симптоми тривоги та депресії, тому батькам і вчителям важливо знати про зміни в поведінці учнів і вчасно реагувати.

Позитивний досвід, такий як щастя, задоволення та вдячність, може підвищити мотивацію учнів та ефективність навчання. Переживання дітей середньої школи мають свої особливості, які пов’язані з періодом становлення особистості та соціальної адаптації. Досвід може стосуватися навчання, стосунків з однолітками, взаємодії з дорослими, власних успіхів і невдач.

Негативний досвід може призвести до стресу, депресії, низької самооцінки, почуття неповноцінності та ризику розвитку поведінкових проблем. Розвиток регуляції емоцій і соціальних навичок може допомогти учням краще переживати емоції, зменшити ризик психологічних проблем і покращити соціальну адаптацію. Важливо забезпечити безпеку учнів, створити позитивне середовище, сприяти розвитку позитивних стосунків між учнями та дорослими, розвивати навички регуляції позитивних емоцій та конструктивної поведінки.

Діти основної школи відчувають різноманітні емоції, включаючи радість, страх, сором, гнів тощо. Емоційний стан учня впливає на рівень його навчальних досягнень. У початковій та середній школі учні стикаються зі складними ситуаціями, такими як конфлікти з однокласниками чи дорослими, що може призвести до емоційного стресу. Деякі учні можуть відчувати тривогу та сумніви в собі через низьку самооцінку.

Діти шкільного віку легко піддаються впливу оточення, особливо позитивному чи негативному. Ставлення дорослих до учнів впливає на їх емоційний стан і ставлення до навчання. Негативні коментарі вчителів або однокласників можуть призвести до відчуття невдачі та втрати мотивації до навчання. Ставлення до успішності учнів впливає на їх навчальну мотивацію та рівень самооцінки. Позитивні коментарі, похвала та підтримка дорослих і однолітків можуть підвищити самооцінку та мотивацію до навчання. Індивідуальний рівень навчальних досягнень може впливати на емоційний стан учня та ставлення до навчання.

Статус учня в класі та серед однолітків впливає на його емоційний стан і самооцінку. Переживання страху можуть бути пов'язані зі страхом невдачі або страхом соціальної оцінки учнів. Учні можуть відчувати занепокоєння, якщо їм незручно або якщо їхні ідеї чи

твердження не розглядаються ретельно. Нерівність у соціальних стосунках між учнями може породжувати відчуття ізоляції та відчуженості.

Застосування неправильної шкільної дисципліни може призвести до образи та почуття несправедливості. Ігнорування інтересів і потреб учнів може призвести до невдоволення та почуття зневаги. Розвиток соціальних навичок і спілкування з однолітками може бути складним для деяких учнів, що може викликати тривогу. Помилкове визначення ролі може призвести до невпевненості в собі та страху перед соціальним судом.

Учні можуть відчувати занепокоєння щодо своєї здатності вчитися, що може призвести до зниження самооцінки та мотивації. Учні можуть відчувати стрес через величезне навчальне навантаження або високі очікування з боку вчителів і батьків. Непередбачені зміни, такі як зміни плану, можуть викликати у деяких студентів невпевненість і стрес.

Найближче оточення (родина, друзі, однокласники) має важливе значення у формуванні переживань учнів початкової школи. Розвиток соціальних навичок може допомогти зменшити стрес і підвищити психологічний комфорт учнів. Дівчата частіше страждають від депресії, ніж хлопчики. Учні початкової школи можуть стикатися з різними стресовими факторами, такими як навчання, взаємодія з однолітками та сімейні проблеми. Стрес може сприяти погіршенню академічної успішності учнів.

Недосипання може впливати на емоційний стан і поведінку учнів у школі. Учні можуть відчувати страх перед невідомістю, новими викликами і труднощами у виконанні завдань.

Невдачі в школі або в повсякденному житті можуть викликати у дітей невпевненість у собі та знизити самооцінку. Батьківський контроль і підтримка можуть вплинути на розвиток позитивних емоційних станів у дітей шкільного віку. Учні можуть втратити інтерес до навчання або бунтувати проти шкільних правил.

Учні можуть відчувати тривогу через невпевненість у своїх силах або через страх невдачі. Учні можуть стати сором'язливими і мати проблеми з комунікацією в школі. Підлітки можуть бути більш чутливими, ніж дорослі, тому слід бути обережними у спілкуванні з ними. Вони можуть хвилюватися перед виступом на зборах, концертах чи іспитах.

Здібності учнів можуть бути різними, що може викликати розчарування і тривогу. У деяких учнів може виникнути почуття неадекватності, пов'язане з їхніми здібностями або успішністю. Серед учнів середньої школи часто виникає відчуття ізоляції, особливо під час переходу до нового класу або школи. Тиск, пов'язаний з необхідністю досягти успіху в навчанні, може призвести до підвищеного стресу та навантаження.

У підлітків можуть виникати конфлікти з однолітками та вчителями, що може вплинути на їхнє психічне здоров'я. Стрес, пов'язаний з навчанням, може вплинути на здоров'я учнів, особливо якщо вони не мають достатньо часу для відпочинку. Підліткова чуттєвість може призвести до почуття неповноцінності через різницю у віці. Багато учнів можуть відчувати відчуженість від своїх батьків, особливо під час переходу до підліткового віку.

Науковий керівник: Сапожніков С. В., доктор пед. наук, професор

А. Д. Стеценко
бакалавр, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМ АГРЕСІЇ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ 2022 РОКУ

У наш скрутний час, коли ведуться воєнні дії на території України, коли майже п`ятнадцять мільйонів осіб були вимушені покинути власні домівки щоб знайти порятунку, коли існує постійна загроза, велика кількість громадян нашої держави постають перед проблемою перебування в екстремальних ситуаціях, переосмислювати події, які ще

нещодавно вважалися неможливими. Перед науковою спільнотою постає необхідність всебічного дослідження психологічних складових. У данній статті розглядаються питання форм і рівнів агресивності, особливості девіантної поведінки, для дослідження яких застосовувала опитувальник Басса-Дарки і опитувальник (СВП) О. М. Орел на визначення поведінки, що відхиляється. До вибірки досліджуваних увійшли 25 тимчасово переміщених осіб зі всіх областей України, які були змушені покинути власні домівки у зв'язку із проведенням воєнних дій в період 24 лютого 2022 р. – …, та які наразі проживають в різних областях України та за кордом та 25 осіб в зоні бойових дій, тобто не покидали свої домівки, а залишилися жити у себе в місті [6, с. 4].

Дослідження за методикою Басса-Дарки показало, що існують статистично значущі відмінності за такими формами агресії як: фізична агресія (p=≤0,01), непряма агресія (p=≤0,01), підозрілість (p=≤0,05), почуття провини (p=≤0,01). 36 % (9 осіб) мають підвищений рівень фізичної агресії 4 % (1 особа) дуже високий рівень, більшість осіб, які є тимчасово переміщеними 36 % (9 осіб) мають середній рівень фізичної агресії та 24 % (6 осіб) високий рівень. Ці респонденти мають різні показники по використанню фізичної агресії. Середнє значення у осіб під обстрілами (А=58,5) на 52 % більше за середнє значення тимчасово переміщених осіб (А=38,3). За шкалою непряма агресія низький рівень у 40 % (10 осіб) в зоні бойових дій, 32 % (8 осіб) мають середній рівень, 16 % (4 особи) – високий, 12 % (3 особи) підвищений рівень, а у тимчасово переміщених осіб 12 % (3 особи) низький рівень, 24 % (6 осіб) середній рівень, 24 % (6 осіб) – високий, 36 % (9 осіб) підвищений рівень, 4 % (1 особа) – дуже високий. Середнє значення людей в зоні бойових (А=40,9) на 41 % більше за середнє значення тимчасово переміщених осіб (А=29,1). Під терміном непряма агресія розуміють, агресію яка спрямована на іншу особу (плітки, злісні жарти), так і агресію, яка ні на кого не спрямована: вибух люті, що виявляється в крику, тупань ногами, биття кулаками по столу і т. д. Ці вибухи характеризуються неспрямованістю і невпорядкованістю. За шкалою підозрілість 20 % (5 осіб) в зоні бойових дій мають середній рівень, 40 % (10 осіб) – високий рівень підозрілості, 16 % (3 особи) – підвищений рівень, та 36 % (9 осіб) тимчасово переміщених осіб мають середній рівень підозрілості, 20 % (5 осіб) – високий рівень, 8 % (2 осіб) – підвищений рівень. Середнє значення осіб в зоні бойових дій (А=53,2) на 47 % більше за середнє значення тимчасово переміщених осіб (А=36). Підозрілість характеризується недовірою та обережністю щодо людей, засновані на переконанні, що навколишні мають намір завдати шкоди. За шкалою вербальна агресія 24% (6 осіб) в зоні бойових дій мають низький рівень, 24 % (6 осіб) – середній, 24% (6 осіб) – високий, 20 % (5 осіб) – підвищений, 8 % (2 осіб) – дуже високий та 24% (6 осіб) тимчасово переміщених осіб мають середній рівень, 24 % (6 осіб) високий, 24% (6 осіб) – підвищений, 8 % (2 осіб) – дуже високий. Середнє значення тимчасово переміщених осіб (А=59,8) на 2,7 % більше за середнє значення осіб в зоні бойових дій (А=58,2). Цей пункт висловлює ступінь переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, яка здійснює неправильні вчинки, наявність у його докорів совісті [3, с. 15-18].

Дослідження за методикою О. М. Орел на визначення поведінки, що відхиляється показало, що існують статистично значущі відмінності за параметрами: схильність подолання норм і правил (p=≤0,05), вольовий контроль емоційних емоцій (p=≤0,05), деліквентна поведінка (p=≤0,01). Шкала схильності до подолання норм і правил. 50-60 Т-балів мають 44 % (11 осіб) тимчасово переміщених, 32 % (8 осіб) в зоні бойових дій, свідчать про виразність вищезгаданих тенденцій, про нонконформістські установки випробуваного, про його схильність протиставляти власні норми та цінності груповим, про тенденцію «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати [1, с. 15]. 60-70 Т-балів 8 % (2 особи) тимчасово переміщених, 12 % (3 особи) в зоні бойових дій, що означає надзвичайна вираженість нонконформістських тенденцій, прояв негативізму, змушують сумніватися у достовірності результатів тестування за цією шкалою [4, с. 201-202]. Нижче 50 Т-балів 48 % (12 осіб) тимчасово переміщених, 56 % (14 осіб) в зоні бойових дій, мають конформні установки випробуваного, схильність дотримуватися стереотипів і загальноприйнятих норм поведінки. Середнє значення осіб в зоні бойових дій (А=48,5) на 4,3 % більше за середнє

значення тимчасово переміщених осіб (А=46,3). вольового контролю емоційних реакцій, 60-70 Т-балів мають 32 % (8 осіб) тимчасово переміщених, 76% (19 осіб) в зоні бойових дій, характеризується слабкістю вольового контролю емоційної сфери, небажання чи нездатність контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій [5, с. 150]. Крім того, це свідчить про схильність реалізовувати негативні емоції безпосередньо в поведінці, без затримки, про несформованість вольового контролю своїх потреб та чуттєвих потягів. Нижче 50 Т-балів мають 68 % (17 осіб) тимчасово переміщених, 24 % (6 осіб) в зоні бойових дій, характеризується невиразністю тенденцій, жорсткий контроль будь-яких емоційних поведінкових реакцій, чуттєвих потягів. Середнє значення тимчасово переміщених осіб (А=50,3) на 19,3 % більше за середнє значення осіб в зоні бойових дій (А=42,6). 50-60 Т-балів мають 52 % (13 осіб) тимчасово переміщених, 60 % (15 осіб) в зоні бойових дій характеризують наявність деліквентних тенденцій, низький рівень соціального контролю. Понад 60 Т-балів мають 28% (7 осіб) тимчасово переміщених, 12 % (3 особи) в зоні бойових дій, висока готовність до реалізації деліквентної поведінки. Нижче 50 Т-балів мають 20 % (5 осіб) тимчасово переміщених, 28 % (7 осіб) в зоні бойових дій відсутність зазначених тенденцій, що у поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності може свідчити про високий рівень соціального контролю. Середнє значення осіб в зоні бойових дій (А=55,4) на 10,6 % більше за середнє значення тимчасово переміщених осіб (А=50,1) [3, с. 109].

Отже, серед осіб в зоні бойових дій переважають прояви фізичної агресії, підозрілість, деліквентна поведінка, а серед тимчасово переміщених осіб – почуття провини, непряма агресія, почуття провини, схильність до подолання норм та правил, вольовий контроль емоційних реакцій.

Список використаних джерел

1. Іванова О. М., Петренко М.В. Девіантна поведінка та сімейне виховання: навч. посіб. Харків: Київський педагогічний інститут, 2010. 201 с.

2. Кузьменко В. В. Психологія девіантної поведінки: навч. посіб. Дніпро: Видавець Біла К. О., 2019. 68 с.

3. Латіна Ю. В. Теорії агресивності в соціології: навч. посіб. Миколаїв: Миколаївський державний гуманітарний університет імені Петра Могили, 2018. 150 с.

4. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. Київ: Київський університет сучасної психології та психотерапії, 2002. 308 с.

5. Сафін О. Д., Байда С. П. Психологія девіантної поведінки особистості: навч. посіб. Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2021. 202 с.

6. Ушакова І. М., Думітро Ю. В. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Харків: НУЦЗУ, 2017. С. 39-47.

Науковий керівник: Селюкова Т. В., старший викладач

О. Б. Столяренко,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», м. Кам'янець-Подільський
О. М. Палилюлько
кандидат історичних наук,
доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», м. Кам'янець-Подільський

СОЦІАЛЬНА СИТУАЦІЯ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ У РЕАЛІЯХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

У сучасному українському суспільстві стало досить поширеним явищем виникнення проблем у процесі соціалізації підростаючої особистості. На перший погляд, революційні

зміни у суспільстві та науково-технічний прогрес створюють позитивні умови для формування світогляду молоді, передбачають розвиток нових умінь і навичок. А з іншого боку, ці фактори значно ускладнюють процес становлення юної особистості і породжують суттєві проблеми у сфері взаємин підлітків.

Проблеми розвитку, формування і становлення особистості підлітка досліджували такі вітчизняні та зарубіжні психологи, як І. Бех, Л. Божович, Г. Костюк, І. Кон, А. Кронік, М. Савчин; роль сім'ї у створенні основ свідомості та системи взаємин підлітків вивчали Е. Еріксон, В. Семиченко; особливості взаємин підлітка з дорослими та однолітками висвітлено у працях Л. Джигун, Л. Зюбіна, О. Киричука; особливості впливу неформального оточення досліджували Р. Дорожкіна, Ю. Яковенко.

Як вважає І. Бех [1, с. 23], суть *соціальної ситуації розвитку* у цьому віковому періоді полягає в тому, що підліток включається до нової системи взаємин з однолітками і дорослими. Автор зазначає, що найбільший вплив на підлітка здійснює група однолітків.

З погляду В. Семиченко [9, с. 37], своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітка полягає у нагальній необхідності перебудувати систему взаємин з батьками, сформувати особистісну автономію, включитись у нову систему взаємин, засвоїти нові соціальні функції.

На думку Л. Джигун [3], перехід у життя дорослих підліток розуміє лише як отримання нових можливостей. Зазвичай вважається, що в підлітковому віці відбувається дистанціювання і відчуження від дорослих. Насправді ж, *ставлення підлітка до дорослого* двояке: підліток, з одного боку, наполягає на визнанні рівноправності з дорослими, з іншого боку, як і раніше, потребує їх допомоги і захисту.

Р. Дорожкіна [4, с. 19] підкреслює, що процеси фізичного та психологічного дорослішання суттєво впливають на зміни у взаєминах підлітка з *батьками.* Думка батьків починає конкурувати з точкою зору ровесників, однак базові ціннісні орієнтації підлітка, моральні оцінки подій і вчинків залежать в першу чергу від позиції батьків.

За теорією Е. Еріксона, впродовж дитинства та отроцтва найбільш важливими є два вектори виховного впливу родини – батьківське прийняття (чуйність) та батьківська вимогливість (контроль).

М. Савчин [8, с. 79] вказує, що ставлення підлітків до навчального предмету залежить від його ставлення до вчителя. У взаєминах з вчителями виникає *конфлікт* поколінь. Якої форми набуде цей конфлікт: конструктивної дискусії чи антагоністичного конфліктного протистояння - першочергово залежить від позиції педагога.

У сферу сучасних взаємин підлітка (підліток – батьки, підліток – однолітки) Л. Лєпіхова [7, с. 18] включає додаткову ланку – гроші, оскільки в житті сучасних підлітків матеріальний стимул починає відігравати важливу роль. Сам факт розшарування сімей за ознакою «бідність – багатство» дає змогу припустити, що дитині з малозабезпеченої сім'ї недоступні платні послуги у сферах освіти, культури. У такому випадку якість соціалізації як процесу входження в світ цінностей може бути значно знижена.

Вченими помічено [3; 9-10], що у підлітковому віці з'являється *«кодекс дружби»* – набір значимих якостей, якими повинен володіти друг: щирість, вірність, чесність, відданість. Друзі разом проводять час, мають подібний стиль одягу, читають однакові книжки, слухають однакову музику. Підлітки позитивно оцінюють своїх друзів, наділяючи їх такими якостями як розум, веселість, щирість. Усі негативні висловлювання дорослих щодо друзів не сприймаються, заперечуються та не мають жодного впливу.

Слід зазначити, що останнім часом помітно збільшився потік інформації що формує у підлітка специфічність ціннісно-нормативних уявлень, переконань, ціннісних орієнтацій, установок. Зростання міжособистісного спілкування підлітків в Інтернет-середовищі є принципово новим способом побудови взаємин. Специфіка цього середовища активно вивчається багатьма зарубіжними та вітчизняними психологами (Дж. Барлоу, Д. Фостер, П. Хіллс, К. Янг).

Зрозуміло, що становище підлітків, їхній життєві цінності та орієнтації багато в чому пов'язані із загальним становищем суспільства: економічними та політичними реформами, умовами життєдіяльності сім'ї та школи. Соціально-економічну кризу підлітки сприймають як

реальність, до якої необхідно пристосуватися. Якщо раніше у процесі соціалізації підлітки могли спиратися на досвід попередніх поколінь, то зараз вони змушені освоювати новий соціальний досвід, покладаючись, насамперед, власне на себе.

Набуття підлітком нових соціальних форм спілкування і взаємодії, включення його в нові соціальні інститути виховання і освіти ускладнює структуру соціальної ситуації розвитку і передбачає більш глибоке вивчення вікової специфіки впливу цих детермінант на формування особистості підлітка у реаліях сучасного життя, зокрема, таких новоутворень як «відчуття дорослості», а також відчуття самосвідомості, інтересу до себе як до особистості, до своїх можливостей, а також центрального утворення «Я концепції» – самооцінки.

Отже, своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітка пов'язана з активним формуванням і фундаментальними змінами у сфері його самосвідомості і полягає у необхідності перебудови системи взаємин з батьками, формуванні особистісної автономії, включенні в нову систему взаємин, освоєнні нових соціальних функцій.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: навч.-метод. видання. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
2. Боришевський М. Й. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості. Психологія особистості, 2013, №1. С. 39-47.
3. Джигун Л. М., Дерепа Т. М. Соціально-психологічні особливості взаємодії батьків та дітей підліткового віку. Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження: зб. наук. пр. гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький: Вид-во Хмельниц. ін-ту МАУП, 2020. Вип. 12. С. 44-50.
4. Дорожкіна Р. Л. Розвиток та корекція міжособистісних стосунків підлітків в колективі ровесників. Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження: зб. наук. пр. гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький: Вид-во Хмельниц. ін-ту МАУП, 2020. Вип. 12. С. 50-57.
5. Дідик Н. Т. Соціалізація особистості як результат соціально-педагогічної роботи з дітьми. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: наук. зб. УДПУ ім. П. Тичини. 2012. Вип. 8. С. 176-179.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості. Київ: Вища школа, 2009. 280 с.
7. Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості. Практична психологія та соціальна робота, 2006, № 2. С. 65-69.
8. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 368 с.

Ю. О. Строчікова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

В останні роки багато українських студентів стали свідками, а також учасниками складних ситуацій, пов'язаних з російсько-українською війною. Звичайно, що це є умовою прояву різних форм стресу, що впливають на психологічний стан і фізичне здоров'я особистості. Тому, розуміння особливостей прояву стресостійкості в умовах війни є дуже важливим для студентів, які повинні зберігати здоров'я і продовжувати навчання. З огляду на це, тема нашого дослідження є дуже актуальною на сьогоднішній день, оскільки війна завжди

є складною ситуацією, яка може викликати великий стрес та тривогу у людей, особливо у молодих людей, таких як студенти.

Дослідження особливостей прояву стресостійкості студентів в умовах війни може мати значення для практичної роботи психологів та інших фахівців у галузі психології та соціальної роботи. Вивчення цієї теми може допомогти розробити ефективні методики та підходи до роботи зі студентами, які переживають стрес в умовах війни, та забезпечити їм необхідну допомогу та підтримку. Саме тому тема стресостійкості студентів в умовах війни має значення як для наукових досліджень, так і для практичної діяльності, та може допомогти зрозуміти механізми формування та розвитку стресостійкості в будь-яких стресових ситуаціях.

Важливими для розуміння сутності поняття «стресостійкість» і його структурних компонентів є праці таких учених як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Кобасі, Л. Гласс та інші. Різні аспекти проблеми стресостійкості студентів в умовах війни висвітлено у працях Ю. Батурина, М. Цимбалюка, Н. Жигайло, А. Курапової, В. Павленко та інших.

Аналіз матеріалу досліджень вищезазначених науковців дозволяє стверджувати, що умови війни та збройного конфлікту мають серйозний вплив на психологічний стан студентів, що може призвести до зниження їхньої академічної успішності та виникнення проблем з психічним здоров'ям. Тому вивчення особливостей прояву стресостійкості студентів в умовах війни може допомогти розробити ефективні стратегії зменшення стресу та підвищення загального рівня стресостійкості серед студентської молоді.

Варто зазначити, що стресостійкість є важливою якістю, яка допомагає людині адаптуватися до складних ситуацій та зберігати емоційну стабільність. Під час війни, студенти можуть зазнавати різних видів стресу, таких як страх, тривога, невпевненість, печаль, які можуть впливати на їхнє навчання та здоров'я. Підтвердження цьому знаходимо у науковому дослідженні «До розуміння впливу російсько-української війни на студентів і персонал університету», авторами якого є А. Курапов, В. Павленко, О. Дроздов, В. Безлюдна, О. Резнік та Р. Ісраловіц [3]. Означена наукова праця містить важливу статистику, яка розкриває вплив війни на студентів та персонал університетів в Україні. Деякі ключові статистичні дані з цього дослідження включають наступне:

Більшість респондентів (97,8%) повідомили про погіршення свого психоемоційного стану, включаючи депресію (84,3%), виснаження (86,7%), самотність (51,8%), нервозність (84,4%) та гнів (76,9%) – студентів більше, ніж персоналу, жінок більше, ніж чоловіків. Використання речовин (наприклад, тютюну, алкоголю, болезаспокійливих та седативних засобів) збільшилося, а також самотність, пов'язана зі страхом, вигоранням та зниженням стійкості. Однак, незважаючи на ці умови, 12,7% респондентів повідомили, що війна їх не торкнулася.

Ці статистичні дані показують, що війна має серйозний вплив на життя студентів в Україні, включаючи їх здоров'я, навчання, психологічний стан та безпеку. Дослідження також виявило, що студенти вважають, що їхній університет не надає достатньої підтримки для того, щоб впоратися з цими проблемами. Це підкреслює необхідність забезпечення підтримки студентів в умовах кризових ситуацій.

Аналіз наукової літератури [1; 2; 4] дає можливість нам виокремити ключові аспекти прояву стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни.

1. Регуляція емоцій. Студенти можуть відчувати нездатність контролювати свої емоції, такі як тривога, страх та гнів. Це може призводити до втрати інтересу до навчання та до інших справ. Важливо розуміти, що здатність до регулювання емоцій є ключовим фактором стресостійкості. Для того, щоб студенти могли ефективно регулювати свої емоції, рекомендується використання практик медитації та дихальних вправ.

2. Підтримка соціальних зв'язків. Студенти можуть відчувати себе відірваними від родини та друзів, що може погіршувати їхній психологічний стан. Підтримка соціальних зв'язків може забезпечити відчуття безпеки та допомогти зменшити стресові реакції. Для цього рекомендується використовувати різні засоби зв'язку, такі як телефонні дзвінки, відеоконференції та соціальні мережі.

3. Фізичне здоров'я. В такий важкий час студенти можуть стикатися зі збільшеним ризиком травм та захворювань. Забезпечення достатнього рівня фізичної активності, здорового харчування та вживання достатньої кількості води може допомогти зберегти здоров'я та знизити ризик стресових реакцій.

4. Здатність до перспективного мислення та пошуку позитиву в складних ситуаціях. Це може допомогти студентам побачити виклики, пов'язані з війною, як можливості для розвитку та особистого зростання. Розуміння, що сила характеру формується відносно до складних ситуацій, може допомогти студентам стати більш стійкими до стресу та розвиватися для досягнення успіху.

Означені особливості прояву стресостійкості сприяють тому, що студенти здатні відчувати себе більш впевненими та відповідальними за своє життя та здоров'я, що важливо у ситуації війни. Збереження психічного та фізичного здоров'я у цей період є ключовим для того, щоб можна було ефективно виконувати свої обов'язки і діяти у своїй ролі студента та громадянина.

Таким чином ми можемо дійти висновку, що феномен стресостійкості в умовах російсько-української війни є важливою темою для розгляду в контексті здоров'я та благополуччя студентів. Регулювання емоцій, підтримка соціальних зв'язків та звернення за професійною допомогою є ключовими факторами у збереженні стресостійкості під час війни. Навчитися ефективно впоратися зі стресом може бути важливою навичкою, яка допоможе студентам зберегти рівновагу та продовжити навчання, та розвиток навіть у найскладніших умовах. Необхідно пам'ятати, що звернення за допомогою не є ознакою слабкості, а є кроком до здорового та щасливого життя.

Список використаних джерел

Батурин Ю. В. Психологічна допомога студентам, що переживають стресові стани в умовах війни. Наукові записки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Психологія, 2016, Т. 43. С. 25-29.

Батурин Ю. В. Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах військового конфлікту. Психологічний журнал, 2016, Т. 4, № 1. С. 5-18.

Курапов А., Павленко В., Дроздов О., Безлюдна В., Резнік О., Ісраловіц Р. До розуміння впливу російсько-української війни на студентів і персонал університету. Журнал втрат та травм, 2022, Т. 28, № 2. С. 167-114.

Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Психологічні науки, 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

Науковий керівник: Лебідь О. В., доктор пед. наук, професор

С. А. Ступник
магістр, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕАЛЬНУ СІМ'Ю В ОДРУЖЕНИХ ТА САМОТНІХ ЛЮДЕЙ

У сучасному українському суспільстві уявлення про ідеальну сім'ю досить різне. Як же будуть формуватися уявлення стосовно ідеальної родини в одружених та самотніх людей.

В першу чергу визначимось з розумінням, що ж насправді мається на увазі під визначенням сім'ї. У літературних виданнях можна знайти різні значення, одні джерела тлумачать сім'ю, як соціальну групу інші розглядають як об'єднання окремих індивідів. Та ще в давні часи Аристотель вважав, що сім'я є невід'ємним, вагомим елементом соціуму, куди

проникають проблеми суспільства, а з іншого боку вона має вплив на відносини у суспільстві та на характер майже всіх процесів соціального життя.

Існує велика кількість визначень сім'ї зафіксуємо одне з них. Згідно думки автора Столярчук О. А. сім'я – "мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету" [1, с. 9].

Уявлень, тлумачень та визначень про ідеальну сім'ю безліч, але в кожному можна зустріти такі слова як щирість, довіра, любов, підтримка, взаємоповага та взаєморозуміння. Ідеальна сім'я це місце там де тебе підтримують, куди хочеться повертатися та завжди радіють твоїм досягненням.

Для щасливого існування ідеальної, гармонійної сім'ї одружені люди часто наголошують на необхідності контролювати та зберігати межі сім'ї, сімейні ролі. Під межами сім'ї розуміють взаємостосунки між сім'єю та соціумом так звані зовнішні межі, а також стосунки між різними підсистемами безпосередньо в родині (внутрішні межі). Чим краще родина дотримується правил та домовленостей відносно своїх кордонів, тим більш гармонійна буде атмосфера у середині сім'ї.

Сімейні ролі, а точніше сказати успішне їх розподілення також впливають на гармонію та комфорт родини, що може визначити її як ідеальну. Важливо щоб функціональні ролі сім'ї такі як господар, вихователь, організатор, годувальник (матеріальне забезпечення) були оптимально узгоджені, утримували баланс рольових обов'язків для уникання рольового перевантаження.

Більшість одружених пар наголошують на такому важливому факторі ідеальної сім'ї, як самооцінка. Від того яка буде самооцінка у подружжя так і буде формуватися щаслива та успішна родина. Максимально адекватна самооцінка, яка висвітлює всі властивості та реальні можливості людини та наблизити особистість та сім'ю в цілому до гармонії, успіху та комфортних умов життя. В сім'ях де подружжя має занижену або завищену власну цінність завжди будуть панувати напруга та конфліктні ситуації, що не відповідає уявленню про ідеальну родину.

Розуміння, що дорослій людині обов'язково треба створити сім'ю, закладають ще у дитинстві. Але незважаючи на те, що більшість українців вважають, що сім'я важлива, кількість розлучень все одно зростає і деякі люди свідомо обирають самотність. У категорію самотніх входять люди, які ніколи не укладали шлюб, тобто ті, котрі перебувають у моноваріанті [2].

Уявлення самотніх людей про ідеальну сім'ю досить різне, тому, що і причини їх самотності різні. У кожної не одруженої людини уявлення про ідеальну сім'ю буде особисте, одні будуть вважать, що ідеальна сім'я, це тихе затишне місце де людина знаходить спокій, безтурботність, гармонію та можливість займатися улюбленими справами. Інші люди, які вимушено стали самотніми мріють мати затишок, підтримку, любов та безпеку у стосунках та скоріш за все захочуть позбавитися самотності. Люди виходячи зі своїх переконань, бажань, страхів та причин з яких вони стали самотніми і будуть будувати уявлення про ідеальну сім'ю. Щасливе, гармонійне та комфортне життя це завжди особистий вибір, який не завжди залежить від того, чи є у вас зараз родина.

Проаналізувавши та дослідивши уявлення про ідеальну сім'ю у людей різних соціальних статусів можемо зробити висновок, що людина завжди буде прагнути любові, розуміння, підтримки, поваги та гармонії.

Список використаних джерел

1. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

2. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Луцьк: Вежа-друк, 2015. 364 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

О. М. Сушко
бакалавр, 4-го рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Самотність представляє собою понад складне явище, яке, попри тривалі дискусії та наукові пошуки представників різних галузей науки, й досі не отримало однозначного визначення та змісту. Сучасний світ розвивається в умовах тотальної глобалізації, переоцінки та часткової руйнації устояних моральних цінностей, переосмислення гендерної політики, під тиском та в ресурсі інформаційного простору, що заполонило всі сфери життя людини. За таких обставин нерідко маємо випадки, коли діти, підлітки, як юнаки, так і дівчата, опиняються нібито «осторонь» від свого основного кола спілкування, в переломному віці отримують ударну хвилю переживання сепарації, пошуків свого Я, вибір майбутньої професії. Особливо, якщо мова йде про збіг такого періоду у юнаків як переїзд до іншого міста, в тому числі з приводу навчання, становлення у новій соціальній групі, формування нових зв'язків та відносин тощо. У таких випадках інколи вже наявне почуття самотності «прогресує» та «виростає» до цілком важливої, а подекуди й досить небезпечної проблеми, яку особа вже не в змозі подолати самостійно.

Тематика самотності, її причини, та способи і методи її подолання були предметом дослідження чималої кількості науковців, серед яких: Байлук В. В., Бех І. Д., Гасанова П. Г., Євсейчик Я. О., Корчагіна С. Г., Кудінов С. І., Кулікова Л. М., Лащук В. Г., Маралов В. Г., Маслоу А., Мельник Л. В., Олейник Н. О., Осин Є. М., Рубинстайн К., Тихонов Г. М., Філіндаш Є.В . та інші.

Явище самотності характеризується складністю та неоднозначним тлумаченням в аспекті наукового пояснення та особистого осмислення. Кожен із розглянутих підходів та моделей до визначення і пояснення даного феномену акцентує увагу його психічній специфіці. Однак, поширеність наукових досліджень з проблеми самотності досі не зробили єдиних поглядів щодо її суті.

Самотність – це складне та багатоаспектне явище може бути повною мірою описана лише за допомогою багатовимірних класифікацій, які враховують різностороннє бачення її природи та особливостей. Поряд з цим, самотність проявляє в собі і негативний вплив на особистість юнака, і в той же час представляє собою певний деструктивний психологічний стан, а також одночасно виступає необхідною умовою розвитку самопізнання та власного самовизначення.

Самотність в юнацькому віці необхідно розглядати з позиції норми і патології, оскільки вона відіграє суттєву роль у процесі індивідуалізації особистості, але при цьому має властивість підпорядковувати собі інші психічні процеси і стани, на що потрібно особливо звернути увагу.

Л. Магдисюк досліджуючи особливості формування психіки у юнацький період, приходить до висновку, що «на цьому віковому етапі загострюються потреби у пошуку власного «Я», самореалізації, усамітненні з ціллю інтроспективного спостереження за своїми реакціями та емоціями. Ці чинники можуть виступати факторами появи відчуття самотності, але за умови правильного підходу до подолання негативних наслідків даного феномену, самотність може виступати позитивним явищем у період юнацтва» [3, с. 137].

Серед іншого знаходимо у науково-практичній літературі чимало практик, поряд та загальних рекомендацій, що направленні на попередження формування самотності як негативного психічного стану особи. Так, наприклад, серед прийомів протиборства з самотністю виділяють:

– «соціально-психологічні: проводиться особистісна психодіагностика та встановлення юнаків з більшим ризиком до самотності, тренінги спілкування для розвитку навиків

комунікації, психотерапія та психологічна корекція з метою усунення болісних симптомів самотності тощо;

– організаційні: об'єднання у групи спілкування та гуртки комунікації і, формувати в особистості нові соціальні зв'язки, популяризація нових зацікавлень замість втрачених;

– соціально-медичні: формування звичок самозбереження поведінки і проведення навчань щодо здорового способу життя» [1, с. 78].

Безпосередньо для юнаків з метою подолання самотності рекомендовані наступні способи подолання такого психологічного стану:

– «відволікання за допомогою розумової діяльності (перегляд відео, кіно, серіали, книги, прослуховування музики);

– заняття напруженою роботою, щоб досягти успіху в якій-небудь діяльності (наприклад, спорт або хобі, яке вимагає тих чи інших фізичних зусиль);

– виконання домашніх справ;

– заняття медитацією, творчістю, йогою і т.п. з метою позбавлення від негативних емоцій;

– шопінг з метою зміни власного іміджу;

– пошук нових способів знайомства (дискотека, різноманітні клуби, змагання, розважальні заходи, інтернет, прогулянки містом, відвідування популярних місць серед молоді);

– аналіз причин своєї самотності;

– прогулянка на свіжому повітрі, виїзд на природу, туристичні прогулянки;

– звернення до психолога або психотерапевта для вирішення проблем» [4, с. 297-299].

Л. О. Колісник у своїй науковій роботі досліджує особливості розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці. Серед іншого науковець доводить, що «між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною переживання самотності особами юнацького віку існує тісний зв'язок – зі збільшенням рівня розвитку емоційного інтелекту спостерігається зниження глибини та інтенсивності переживання самотності. Однаково важливими є як здібності, що входять до складу міжособистісного інтелекту, так і ті, що формують внутрішньо-особистісну компетентність. Більшою мірою емоційний інтелект позначається на соціальній та сімейній самотності, менше – на романтичній. Виникнення переживання самотності в юнацькому віці пов'язане з браком емоційної компетентності молодих людей, що дає підстави розглядати розвиток емоційного інтелекту в якості чинника запобігання самотності в юнацькому віці» [2, с. 17].

Відповідно до отриманих результатів дослідження, враховуючи вищезгадані теоретичні та практичні висновки щодо почуття самотності у юнаків з метою профілактики такого стану рекомендовано також вживати наступних засобів юнакам:

– підвищувати рівень свого емоційного інтелекту та емпатії такого переживання;

– вести активний спосіб життя;

– постійно розширювати коло свого спілкування;

– слідкувати за культурою свого харчування, раціону споживання, якості продуктів тощо;

– виконання постійних фізичних вправ (щонайменше ходити пішки великі відстані);

– культивування позитивних емоцій;

– пошук джерел позитивних вражень;

– за можливості участь у соціально значимих проектах.

Отже, з метою профілактики та корекції негативних психоемоційних особистісних станів, у нашому випадку самотності, юнаків сьогодні застосовують великий діапазон психологічних практичних прийомів та методів. Є безліч ґрунтовно розроблених багатоманітних напрямків та засобів як індивідуальної так і групової психотерапії, що можуть бути використані для розв'язання завдань психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та розвитку.

Список використаних джерел

1. Гизатуллина А. Г. Системно-антропологический анализ психологии одиночества. Томск: Издательство Томского университета, 2013. 184 с.
2. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: атвореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2016. 23 с.
3. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Збірник наукових праць РДГУ, 2020, Випуск 14. С. 136-143.
4. Федотова Т. В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку. Психологічні перспективи, 2015, Випуск 26. С. 297-307.

Науковий керівник: Крупеніна Н. А., канд. пед. наук, доцент

О. А. Твердохлібова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ІЗ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Прокрастинація та тривожність є проблемами, які поширені в усьому світі, і Україна не є винятком. Зараз, у зв'язку з пандемією COVID-19, змінами у соціально-економічному середовищі та війною, багато людей зазнають стресу, тривоги та депресії. Ці стани можуть підштовхувати нас до прокрастинації, що, у свою чергу, підвищує рівень тривожності, ускладнює життя та знижує продуктивність.

Тривожність – це складний психічний стан, що характеризується почуттями напруження, невпевненості та незручності, які можуть бути супроводжені фізичними симптомами, такими як підвищений пульс, потовиділення та дихальна недостатність – за визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association).

Як правило, дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає значну кількість чинників, при цьому кожен фахівець ураховує ті аспекти або компоненти, що випливають із його теоретичних побудов. Деякі автори пояснюють тривогу через спостережувані поведінкові ознаки, інші – через захисні механізми, треті пов'язують її з минулими подіями, а четверті визначають як фізіологічну реакцію та різновид афекту. У психології одним із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги, був З. Фрейд, який вважав, що «тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо». Пізніше він переглянув це припущення і зробив висновок, що тривога є функцією «Его», яка попереджає індивіда про насуваючуся загрозу, яку необхідно або прийняти або уникнути. Також він розділяв терміни «страх» і «тривога»: відчуття страху формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні переживання [1].

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії, зосереджувався на комплексі неповноцінності, як центральній категорії, та розглядав тривожність як індивідуальну особливість, що виникає у зв'язку з необхідністю відновлення втраченого відчуття єдності з соціумом. Навіть просте завдання, поставлене соціальним оточенням, може сприйматись як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування та зайвої напруги при його вирішенні [2].

С. Рубінштейн, визначав тривожність як схильність особистості до переживання тривоги в ситуаціях невизначеності та небезпеки. Це емоційний стан, що характеризується очікуванням небажаного розвитку подій та може мати різні прояви в різних людей. Отже, тривожність є особистісною рисою, яка впливає на сприйняття та реакцію людини на зовнішні події, а також на її поведінку і фізіологічний стан [3].

Прокрастинація - схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів. Вперше історичний аналіз феномену прокрастинації був зроблений у 1992 році, в роботі Ноаха Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Noach Milgram, Procrastination: A Malady of Modern Time), а широкі наукові дискусії про даний феномен почалися пізніше. Однак згадки про прокрастинацію і описи цього явища можна зустріти набагато раніше, в тому числі у роботах часів розквіту індустріальної революції в середині XVIII століття, і в Оксфордському словнику. У науковий обіг термін «прокрастинація» введено у 1977 році П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини». Прокрастинація була найбільш ретельно вивчена у студентських групах, де була пов'язана з підвищеним рівнем стресу, тривоги, депресії та поганої академічної успішності [4].

Зв'язок між тривожністю та прокрастинацією досліджувався у багатьох наукових дослідженнях. Загалом, результати показали, що люди з вищим рівнем тривожності мають більшу схильність до прокрастинації. Найбільш поширеними методами для вимірювання прокрастинації та тривожності є шкали та опитувальники. Наприклад, «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т. Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, або шкала проявів тривоги Тейлор (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS), що призначена для вимірювання тривожності.

Тривога може спонукати людей прокрастинувати різними способами, наприклад:

- Змусити більше хвилюватися стосовно завдання, що може призвести до таких проблем, як надмірне обмірковування, відчуття перевантаженості та невпевненості .
- Змушуючи більше міркувати, наприклад, займаючи людей болісними думками про минуле, відволікаючи від майбутнього [5].

Дослідження, яке було проведено в Університеті Дербі у 2017 р., показало, що існує зв'язок між прокрастинацією та тривожністю, але він може бути послаблений, якщо людина володіє навичками саморегуляції. У дослідженні брали участь 243 студенти, які заповнювали шкалу прокрастинації та шкалу тривожності, а також заповнювали опитувальник щодо навичок саморегуляції. Результати дослідження показали, що люди з високим рівнем навичок саморегуляції мали менший рівень тривожності, незалежно від рівня прокрастинації [6].

Інше дослідження, що було проведено в Університеті Флориди у 2018 р., досліджувало зв'язок між прокрастинацією та тривожністю у вчителів. У дослідженні брали участь 128 вчителів, які заповнювали шкали прокрастинації та тривожності. Результати дослідження показали, що викладачі з високим рівнем прокрастинації мали вищий рівень тривожності, що могло впливати на їх професійну діяльність...

Тривожність та прокрастинація є серйозними проблемами, які часто переплітаються між собою. На сучасному етапі життя, коли ми зазнаємо все більше стресу та тиску, вони набувають особливої актуальності. Тривожність може виникати з різних причин, таких як соціальний тиск, страх невдачі, відчуття неуспішності та страх невідомості. Ці фактори можуть підштовхувати нас до прокрастинації, яка з свого боку, підвищує наш рівень тривожності, що створює негативний цикл. Зрозуміло, що тривожність та прокрастинація можуть бути шкідливими для нашої продуктивності, здоров'я та щастя. Однак, існують способи, які можуть допомогти управляти цими проблемами, такі як зменшення соціального тиску, планування завдань та налагодження позитивного мислення. Важливо також знайти джерело підтримки, щоб допомогти зменшити рівень тривожності та прокрастинації.

Підводячи підсумки хочу сказати, що зв'язок тривожності з прокрастинацією є важливою темою в психології, яка досліджує, як ці дві характеристики можуть взаємодіяти між собою. В результаті досліджень було встановлено, що люди, які мають високий рівень тривожності, частіше схильні до прокрастинації. Таким чином, ці дві проблеми мають глибокий взаємозв'язок та потребують уваги.

Список використаних джерел

1. Фрейд З. Истерия и страх. Киев: Ergo, 2006. 92 с.

2. Адлер А. Понять природу человека. Способ доступа: https://bookap.info/psyanaliz/adler_ponyat_prirodu_cheloveka.

3. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике: навч. пособ. для студентов серед. спец. навч. учреждений. Москва: Владос, 2002. 49 с.

4. Steel P., Brothen T., Wambach C. Procrastination and personality, performance, and mood. Personality and individual differences, 2001, № 30 (1). PP. 95-106.

5. Sirois F. M. et al. Self-Compassion And Bedtime Procrastination: An Emotion Regulation Perspective. Mindfulness, 2018, Vol. 10, No. 3. PP. 434-445.

6. Abbott S. J., Sirois F. M., Kocovski M. B. The roles of self-regulation in the procrastination–anxiety relationship. Psychology and Behavioral Science, 2017, Volume 111. PP. 175-179.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

Д. В. Ткаченко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ СЕКТ ТА НЕТРАДИЦІЙНИХ РЕЛІГІОЗНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Історія розвитку та розуміння проблеми релігії на різних етапах людського існування набуває в даний час особливої уваги, обумовленої підвищенням масового інтересу до даної проблеми, що спостерігається в сучасному суспільстві. Містика, магія та окультизм не лише утримують свої позиції, але зміцнюють та розширюють їх. Людині споконвічно властиве прагнення вірити у вищі, всемогутні сили, які захистять і підтримають у важких життєвих ситуаціях. деструктивні культи, інші ж сліпо й палко повірили в магів, чарівників, екстрасенсів тощо. Крім цього, віра стала даниною моди і що найстрашніше – предметом наживи деяких вельми заповзятливих особистостей.

Наша країна також зіткнулась з такою проблемою, особливо після розпаду СРСР, коли люди опинились у ситуації спаду економікі та психічного стану, та не розуміли як діяти подалі у житті, тобто экзистенціальна криза [1].

Цей прояв кризи сучасного інформаційного суспільства тісно пов'язаний з тим, що в умовах загальної нестійкості, невпевненості у завтрашньому дні; в умовах постійно зростаючого життєвого темпу жителі не лише України, та і в інших країн бачать єдиний для себе вихід у містичних переживаннях. Саме тому статистика свідчить про зростання містичних настроїв: десятки тисяч астрологів, медіумів, чаклунів відкрито діють у США, Франції, Італії та інших країнах [3]. Вони об'єднуються у містичні товариства, які офіційно реєструються владою, видають свої газети, журнали, скликають конференції, симпозіуми.

Участь у сектах та нетрадиційних релігійних організаціях може мати негативний вплив на життєдіяльність особистості, оскільки вони часто вимагають від своїх членів відчуження від родини, друзів та суспільства загалом.

Секти та нетрадиційні релігійні організації можуть мати різноманітний вплив на життєдіяльність особистості. Нижче наведені деякі можливі наслідки участі в таких організаціях:

- втрата індивідуальності: учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть стати залежними від лідерів та ритуалів організації, втратити свою індивідуальність та здатність до критичного мислення.

- обмеження свободи: секти та нетрадиційні релігійні організації можуть встановлювати жорсткі правила та обмеження на поведінку та свободу вибору учасників.

- втрата контролю над життям: учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть втратити контроль над своїм життям, рішеннями та відповідальністю, що може призвести до занепаду кар'єри та втрати соціального статусу.

- експлуатація: учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть бути експлуатовані з фінансової та іншої мети лідерами та іншими членами організації.

- руйнування зв'язків: учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть втрачати зв'язки з родиною, друзями та іншими соціальними групами через підкоренняся вимогам організації.

- відсутність медичної допомоги: учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть відмовлятися від медичної допомоги через релігійні переконання, що може призвести до погіршення їхнього здоров'я та навіть смерті.

- психічні проблеми: учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть мати психічні проблеми, такі як тривожність, депресія, почуття провини та недовіри до інших людей.

Проте, варто зазначити, що не всі секти та нетрадиційні релігійні організації мають негативний вплив на життєдіяльність особистості. Деякі організації можуть надавати соціальну підтримку, сприяти саморозвитку та допомагати учасникам знайти своє місце у світі. Однак, перед вступом до будь-якої релігійної організації кожній людині варто враховувати негативні наслідки психологічного впливу на особистість [2].

Основи тези впливу сект або нетрадиційних релігіозних організацій.

Секти та нетрадиційні релігійні організації можуть пропагувати нездоровий спосіб життя, включаючи відмову від медичної допомоги, що може призвести до серйозних наслідків для здоров'я та життя людини.

Члени сект можуть стати жертвами фінансової експлуатації, оскільки вони зазвичай змушені пожертвувати значну частину своїх доходів організації.

Секти та нетрадиційні релігійні організації можуть спричинити соціальну ізоляцію своїх членів, що може призвести до відчуття самотності та відчуженості.

Люди які приєднались до сект можуть стати жертвами психологічної маніпуляції та впливу на їх мислення та поведінку, що може призвести до відчуття безпомічності та відчуженості від суспільства. Секти та нетрадиційні релігійні організації можуть негативно впливати на відносини між членами родини, оскільки вони можуть спричиняти конфлікти та розриви у відносинах.

Участь у сектах та нетрадиційних релігійних організаціях може мати негативний вплив на професійне та особисте життя особистості, оскільки вони можуть відволікати від навчання, роботи та професійного зростання, а також від сімейного життя та інших соціальних взаємодій.

Учасники сект та нетрадиційних релігійних організацій можуть відчувати високий рівень стресу та тиску від лідерів та інших членів організації, що може призвести до погіршення психічного здоров'я та загострення існуючих проблем.

Люди, які перебувають під впливом сект та нетрадиційних релігійних організацій, можуть зазнати фізичного насильства та інших форм експлуатації, особливо якщо організація має авторитарний характер та лідерів з високим рівнем контролю [5].

Проте, незважаючи на вищеперераховане такі типи організацій можуть мати і позитивний вплив на життєдіяльність особистості, наприклад, надавати підтримку та сприяти розвитку духовності та особистісному зростанню. Однак, при цьому, необхідно бути обережним та критичним у виборі організації та перевіряти її репутацію та види діяльності, щоб уникнути негативних наслідків та захистити своє здоров'я та добробут [4].

Також важливо пам'ятати, що кожна людина має право на свободу віросповідання та вибір щодо участі в релігійних організаціях, але цей вибір повинен бути свідомим.

Список використаних джерел

1. Бражник І. І. Сектантство. Українська радянська енциклопедія: у 12 т. Київ: Головна редакція УРЕ, 1974-1985. С. 30-36.

2. Дворкин А. Десять вопросов навязчивому незнакомцу или Пособие для тех, кто не хочет быть завербованным. Издание Информационно-консультативного Центра Свмч. Иринея еп. Лионского. Москва, 1995. 44 с.

3. Dawson L. L. Cults in context: readings in the study of new religious movements. New York, NY: Routledge, 1998. 482 p.

4. Robertson I. Cult Study Guide. Chicago: Chicago Bible institute, 2004. 160 p.

5. Steven H. Combatting Cult Mind Control. Newton, MA: Freedom of Mind Press, 2015. 393 p.

Науковий керівник: Лебідь О. В., доктор пед. наук, професор

Л. В. Унченко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МІКРОКЛІМАТ У СІМ'Ї

Сім'я є важливим соціальним інститутом, який грає незамінну роль у розвитку особистості. Упродовж життя родина є ключовою складовою мікросередовища особистості. Для дітей, особливо в перші роки їхнього життя, вплив сім'ї переважає над будь-яким іншим впливом і значною мірою обумовлює їхній подальший життєвий шлях.

Мікроклімат у сім'ї є важливим фактором здоров'я та комфорту у житті людей. Мікроклімат сім'ї у психології розуміють як спосіб самопочуття, найбільш характерний для всіх членів сім'ї, який визначає їхнє ставлення до неї. Дослідженням проблеми мікроклімату займалися багато вчених (В. Бойко, І. Волков, А. Ковальов та ін.), але вона є актуальною і нині.

Знання про фактори, що вливають на мікроклімат у сім'ї, може допомогти кожному члену родини зрозуміти, як покращити міжособистісні відносини, як підвищити рівень комфорту у домашньому оточенні, забезпечуючи сприятливі умови для розвитку емоційної стабільності, підтримки та взаємодопомоги, сприяючи здоровому психічному та фізичному стану кожного члена родини. Ці знання можуть бути корисними для спеціалістів, які працюють з сім'ями: психологів, сімейних консультантів та соціальних працівників, для підтримки розвитку здорових та функціональних відносин у сім'ї та вирішення конфліктів, що виникають між її членами.

В цілому мікроклімат у сім'ї поділяють на позитивний та негативний [2]. Позитивний мікроклімат сприяє здоровому розвитку дітей, підвищує рівень самооцінки та сприяє формуванню гармонійних взаємин між членами сім'ї.

Дослідження показують, що негативний мікроклімат в сім'ї може призвести до психологічних та емоційних проблем, таких як депресія, тривога, почуття незахищеності та роздратування. Крім того, негативний мікроклімат може впливати на поведінку та успішність у навчанні дітей, а також на рівень задоволеності життям кожного члена родини.

Тому важливо забезпечити позитивний мікроклімат у сім'ї, сприяючи спілкуванню, взаєморозумінню та взаємодопомозі між членами родини. Для цього можна спиратися на знання про фактори, які можуть спричинити негативний мікроклімат та використовувати різноманітні методи та підходи, такі як емоційна підтримка, відкритість до думок та почуттів, регулярне спілкування та взаємодопомога, вирішення конфліктних ситуацій шляхом діалогу та компромісу.

Серед основних факторів, які впливають на мікроклімат у сім'ї, вчені визначають тип родини, залежно від емоційних станів, які переживає сім'я у більшості часу, зокрема:

- емоційно комфортні сім'ї (переважно діти переживають відчуття захищеності, емоційний комфорт);

- тривожні сім'ї (їх мікроклімат – найчастіше проекція відповідних особистісних характеристик батьків; у тривожних матерів часто виростають тривожні діти, що тривалий час позначатиметься на їх розвитку);

- сім'ї, яким притаманний емоційно-психологічний дискомфорт і нервово-психічне напруження [3].

У емоційно комфортних сім'ях, де діти переживають відчуття захищеності та емоційного комфорту, мікроклімат характеризується доброзичливістю, взаєморозумінням та позитивним настроєм. Члени родини взаємодіють один з одним з повагою та взаємодопомогою, створюючи теплу та довірливу атмосферу.

Така сім'я сприяє формуванню позитивних емоцій та ставлення до життя, що має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей. Діти в такій сім'ї відчувають себе безпечно та захищеними, що дозволяє їм бути відкритими та сприймати навколишній світ як щось цікаве та привабливе.

В емоційно комфортній сім'ї діти мають можливість висловлювати свої думки та почуття, отримувати емоційну підтримку та взаємодіяти з батьками та іншими членами родини у відкритому та довірливому середовищі. Це сприяє формуванню позитивного відношення до світу та розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє дітям успішно взаємодіяти з іншими людьми у майбутньому.

У тривожних сім'ях мікроклімат характеризується напруженістю, конфліктами та недостатньою взаємодією між членами родини. Така атмосфера створюється через постійні конфлікти, суперечки, недовіру та негативні емоції, які можуть бути пов'язані з різними причинами: фінансовими проблемами, проблемами з роботою, невдачами в особистому житті або хворобами тощо.

У тривожних сім'ях діти можуть відчувати страх, тривогу та незахищеність. Їхні почуття можуть ігноруватися або навіть підштовхуватися до вияву певних емоцій або почуттів шляхом дії на її свідомість або поведінку, що призводить до зниження самооцінки та зростання відчуття емоційного дискомфорту. Також, діти можуть бути змушені бути свідками конфліктів між батьками, що може спричинити у них появу страху, тривоги та невпевненості.

У тривожних сім'ях діти можуть відчувати нестабільність та непорозуміння. Їхні потреби можуть ігноруватися, нехтуватися, що може призвести до розладу в емоційному та соціальному розвитку. Діти можуть відчувати себе самотніми та забутими, що може вплинути на їхню поведінку та взаємодію з іншими людьми у майбутньому [4].

Мікроклімат у сім'ї, який характеризується емоційно-психологічним дискомфортом та нервово-психічним напруженням, може бути причиною негативних емоцій, стресу та погіршення психічного здоров'я всіх членів родини.

Такий мікроклімат може виникати з різних причин, таких як нестача взаєморозуміння та спілкування, постійні конфлікти та сварки, недовіра, критика та домінування одного з членів сім'ї над іншими.

Дорослі члени родини також можуть відчувати невпевненість та напруженість. Постійні конфлікти та недовіра можуть призвести до погіршення стосунків між партнерами, незадоволеності з життя та погіршення психічного здоров'я.

Окрім вищезазначеного, серед факторів, що впливають на мікроклімат у сім'ї, вчені зазначають такі фактори, як:

- якість комунікації між членами родини [1]. Якщо комунікація є відкритою, довірливою, поважною та емоційно збалансованою, то створюється атмосфера співпраці, підтримки та взаєморозуміння, що сприяє створенню емоційно комфортного мікроклімату в родині. Навпаки, якщо комунікація в сім'ї є конфліктною, агресивною, забороненою або замкнутою, то це може призвести до появи емоційно-психологічного дискомфорту та нервово-психічного напруження в сім'ї. Нестабільність відносин, низький рівень емоційного регулювання та конфлікти можуть впливати на погіршення якості комунікації та підняття рівня напруги в сімейних відносинах.

- соціальна підтримка. Якщо членам сім'ї бракує соціальної підтримки, вони можуть почуватися відчуженими та самотніми, що може призвести до погіршення настрою,

збільшення стресу та конфліктів у сім'ї. З іншого боку, якщо члени сім'ї мають достатньо соціальної підтримки, це може допомогти їм відчуватися більш підтриманими та зменшити ризик виникнення конфліктів у сім'ї. Наявність соціальної підтримки також може допомогти зменшити рівень стресу та депресії у членів сім'ї та створити більш комфортну та підтримуючу атмосферу вдома.

- стиль спілкування [1]. Якщо стиль спілкування є відкритим, взаємоповажним та підтримуючим, це може допомогти створити позитивну атмосферу вдома та забезпечити гармонійні взаємини між членами сім'ї. З іншого боку, якщо стиль спілкування є агресивним, критичним або дистанційним, це може викликати напругу, конфлікти та незадоволення у сім'ї. Наприклад, якщо один з батьків постійно критикує та домагається від інших членів сім'ї, це може створити негативну атмосферу та посіяти насіння конфліктів та незгод.

- рівень стресу, який відчувають члени родини [5]. Переживання стресу може призвести до погіршення спілкування між членами сім'ї, зниження рівня емоційної підтримки і більшого конфліктного спілкування. Члени сім'ї можуть бути роздратовані, втомлені і не мати належної терпимості один до одного.

- ставлення до конфліктів [5]. Якщо члени родини вміють ефективно вирішувати конфлікти, то це може зберегти гармонію в сімейних відносинах і сприяти створенню емоційно комфортного мікроклімату. Якщо ж конфлікти не вирішуються або вирішуються неконструктивним чином, наприклад, через агресію, ігнорування або уникнення, то це може призвести до погіршення мікроклімату.

- здатність до емоційного регулювання. Люди, які вміють ефективно регулювати свої емоції, здатні більш конструктивно і емпатійно спілкуватися з іншими, що зменшує ризик виникнення конфліктів і сприяє збереженню емоційної стабільності у родині. З іншого боку, люди з низьким рівнем емоційного регулювання можуть бути більш вразливі до стресів і конфліктів, що може призвести до погіршення мікроклімату в сім'ї.

- стилі виховання [3]. Залежно від стилю, якого притримуються батьки, можуть формувати різний мікроклімат. При авторитарному стилі виховання у домі може панувати атмосфера напруження, оскільки діти можуть почуватися неспокійними та нещасними, коли живуть під постійним контролем; також призводити до зниження взаємодії, якщо діти постійно відчувають, що їхні думки та почуття не мають значення, вони можуть стати менш схильні спілкуватися зі своїми батьками. Демократичний стиль дозволяє кожному члену сім'ї відчувати себе важливим та поважаним, що створює атмосферу взаємоповаги та толерантності. Ліберальний стиль виховання зазвичай заснований на повазі до прав та потреб дітей, що допомагає зменшити конфлікти та зберегти гарні взаємини в сім'ї; також може сприяти розвитку самовираження, так як вони вчаться самостійності та удосконалюють навичку самокерування, і тому діти стають менш залежними від батьків та менш схильними до конфліктів, але якщо в цьому стилі батьки ніяк не допомагають дитині порадами, коли вона у них їх просить, то це може спричинити байдужість до сім'ї в цілому та вплинути на її здатність до емпатії та співпраці з іншими людьми.

На противагу негативному мікрокліматy, основними ознаками гармонійного психологічного клімату в родині є такі:

- члени родини взаємодіють між собою та вміють слухати та розуміти один одного, кожен має можливість висловити свою думку навіть у випадку суперечок.

- відповідальність та обов'язки розподіляються між усіма членами родини.

- члени родини підтримують один одного та готові виконувати обов'язки іншого у випадку потреби.

- кожен член родини має віру у себе та адекватну самооцінку, повністю довіряє іншим.

- члени родини мають спільну систему цінностей, поважають родинні традиції.

- визнається значення гумору та позитивного ставлення до життя, а також важливості духовного розвитку. Час виділяється для спільних розваг.

- коаліції між членами родини є динамічними та змінними.

- члени родини створюють умови для особистісного розвитку та звертаються за допомогою та підтримкою до фахівців у разі кризових ситуацій або проблем.

Таким чином, до факторів, що впливають на мікроклімат у сім'ї належать: емоційні стани сімей; якість комунікації між членами родини; індивідуальні та особистісні риси членів родини (темперамент, стиль спілкування, рівень стресу, ставлення до конфліктів, здатність до емоційного регулювання); соціальна підтримка; стилі виховання. З огляду на це можемо розділити ці фактори на позитивні та негативні. Негативні фактори, такі як конфлікти, стрес і погані стилі виховання, можуть впливати на мікроклімат в сім'ї і викликати негативні наслідки для всіх її членів. В той же час, позитивні фактори, такі як підтримка, спілкування і емоційне регулювання, можуть підвищити якість мікроклімату і сприяти гармонійним взаєминам у сім'ї.

Окрім того, важливо зазначити, що мікроклімат в сім'ї може бути взаємно залежним від об'єктивних факторів, таких як фінансовий стан сім'ї, робочий графік, здоров'я тощо. Для покращення мікроклімату в сім'ї важливо не тільки звертати увагу на внутрішні фактори, але і створювати зовнішні умови, які сприятимуть створенню гармонійного середовища.

Крім того, мікроклімат в сім'ї може впливати на психічне та фізичне здоров'я кожного з її членів. Тому важливо звернути увагу на створення сприятливого мікроклімату в сім'ї для збереження здоров'я і щастя всіх її членів.

Список використаних джерел

1. Ганзіна Я. Д., Варіна Г. Б. Психологічні детермінанти впливу мікроклімату в родині на психологічне благополуччя дитини. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. Інтернет-конф., 2018. С. 46-53.

2. Жаворонко Ю. Позитивний мікроклімат у сім'ї як ресурс ефективного розвитку дитини. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р, Т. 2. С.105-108.

3. Кравченко Н. С. Психологічні особливості стилів сімейного виховання. Спосіб доступу: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/441/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_30_10_2020-147-150.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

4. Максимова О. О. *Вплив мікроклімату на успішність молодших школярів в умовах сталого розвитку.* Сталий розвиток: проблеми та перспективи. 2015. С. 192-202.

5. Розумейко Ю. О., Іванченко М. М. Залежність фізичного і психічного здоров'я дитини від морально-психологічного клімату в сім'ї. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі». XIX Каришинські читання, Полтава, 17-18 травня 2012 р. С.183-185.

Науковий керівник: Донець О. І., канд. психол. наук, доцент

Т. Ю. Ушакова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЗНАЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПРОЦЕСАХ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності.

З. Фройд припускав, що тривожність, яку переживають численні його пацієнти-невротики, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак в міру накопичення досвіду З. Фройд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація є неправильною. Через 30 років він переосмислив свою теорію і прийшов до наступного висновку: тривожність є

функцією Ego і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминути. Таким чином, тривожність дає можливість особистості реагувати на загрозливу ситуацію адаптивним способом [4].

У працях Ф. Березіна оцінюється роль тривожності у процесі психічної адаптації людини. Тривожність змінює характер поведінки, веде до посилення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль і тим самим виконує адаптивну функцію. Однак, якщо тривожність інтенсивна і тривала, то це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки та веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді до клінічно виражених порушень психіки та поведінки [5].

Т. Фурдак у своєму дослідженні зазначає, що підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість (адаптацію) до ситуації, в якій знаходиться особистість [4].

А. М. Томей зазначає, що високий рівень тривожності заважає адаптаційним процесам: показник дезадаптації підвищується, як і показники неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, підлеглість, ескапізм [4].

Сьогодні ми бачимо, що суть війни змінилася адже у в минулому війни точилися між арміями професійних солдатів, а тепер у неї втягують все населення країни більшою мірою, ніж концентруються навколо протистояння професіоналів. Психіка пересічної людини відповідає тривогою, надмірним напруженням, переживанням жаху, беззахисності, безпорадності. Т. М. Титаренко вказує, що найбільше травматизація стосується, безумовно, безпосередніх учасників бойових дій. Але при цьому також страждають і звичайні люди, а особливо біженці [1].

Як ми можемо бачити у більшості біженців не задовольняється ціла низка потреб – потреб у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються. Через це змінюються прояви індивідуально-психологічних рис особистості. Досить вираженою такою рисою є тривожність, яка супроводжує біженця протягом тривалого часу та визначає особливості його соціально-психологічної адаптації [2].

Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів соціологів, політологів та представників інших галузей. Проблема соціально-психологічної адаптації з точки зору соціалізації особистості, соціальної адаптації вивчалася такими вченими, як Г. Андрєєва, О. Зотова, Т. Кабаченко, Б. Паригіна, О. Петровський, М. Ярошевський, Т. Кабаченко, В. Кислий, Ю. Бохонкова, Н. Завацька [3].

Дослідниця І.Галецька визначає позитивне ставлення до подій та оптимізм як критерії, котрі сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу особистості під час війни [1].

Дослідниця Р. Федоренко акцентує увагу на необхідності спілкування, сприйнятті реальності такою, яка вона, є та зазначає, що допомога спеціалістів є надзвичайно важливою [2].

Р. Т. Морін також акцентує увагу на понятті «посттравматичне зростання» і визначає його як показник достатнього адаптаційного потенціалу особистості [2].

У роботі О. Мельник досліджувалися добре адаптовані учасники в умовах бойових дій, в яких визначили риси, які цьому сприяли: виражена стійкість (здатність до подолання стресів), життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії і помірне психологічне благополуччя [2].

Таким чином, помірна тривожність виступає умовою успішної соціально-психологічної адаптації біженців під час війни тоді як високі її показники понижують адаптацію.

Список використаних джерел

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. доктор. пед. наук: 13.00.05. Хмельницький: Тернопольський педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2018. 559 с.

2. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету повітряних Сил, 2014, Вип. 4. С. 160-166.

3. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005, № 1. С. 91-100.

4. Громова Т. В. Стара эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. Москва: УЦ «Перспектива», 2002. 48 с.

5. Томчук С. М., Томчук М.І . Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Науковий керівник: Єрмолаєва Т. Ю., старший викладач

С. С. Федорова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО МЕТОДІВ ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДАХ ЖІНОК ВІКОМ 25-35 РОКІВ

Депресія була і залишається надзвичайно важливою проблемою у сфері психологічного здоров'я, оскільки депресія характеризується, в першу чергу, порушенням психічного стану, що впливає на продуктивність життя. Цікавим і важливим фактом є те, що представники жіночої статі більш схильні до розвитку депресивних станів, ніж чоловіки [6].

Психотерапія як була, так і залишається одним з найефективніших методів лікування депресії. Але необхідно зазначити, що поєднання медикаментозного лікування, яке призначає психіатр з психотерапевтичним лікуванням – є золотим стандартом при роботі з депресивними станами.

Депресія є серйозним психічним розладом, який може бути вилікуваним, з застосуванням різних методів психотерапії. П'ять з найбільш ефективних терапевтичних підходів, які були досліджені у лікуванні депресії у жінок віком 25-35 років є *когнітивно-поведінкова психотерапія, логотерапія, арт-терапія, позитивна терапія* та *гештальт-терапія* [2].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) базується на основній ідеї, що негативні установки та думки можуть призводити до такої поведінки та емоцій, які можуть негативно впливати на життя. Терапевт працюючи з пацієнтом, дозволяє виявити та змінити ці негативні думки та переконання. Цей метод є високоефективним при лікуванні депресії у жінок віком 25-35 років. Багато з проведених досліджень, опублікованих у різних наукових журналах, демонструють, що КПТ допомагає жінкам цієї вікової групи знизити рівень депресії та полегшити симптоматику депресивних проявів.

В одному з досліджень, опублікованих у Journal of Consulting and Clinical Psychology, жінки проходили 16 сеансів КПТ, і результати показали значне покращення психічного стану та зниження симптомів депресії. Інші дослідження також підтверджують ефективність КПТ у лікуванні депресії у жінок 25-35 років, що робить цей метод одним із найпопулярніших у сучасній психотерапії, для лікування депресивних станів цієї соціальної групи [1].

Ще одним методом, який використовують психотерапевти для лікування депресивних станів у жінок, є *логотерапія* – метод психотерапії, який спрямований на пошук сенсу життя. Логотерапія виявила значні результати в лікуванні депресії у жінок віком 25-35 років, хоча цей метод не так відомий, як інші методи психотерапії, що будуть зазначені.

Декілька досліджень були проведені щодо ефективності логотерапії, як методу лікування депресії, і вони дали достатньо позитивні результати. Наприклад, дослідження, що було опубліковане в журналі сучасної психотерапії, визначило, що логотерапія проявила

достатню ефективність для лікування жінок віком 25-35 років від депресивних станів. З жінками працювали методом логотерапії протягом 12 сеансів 3 місяці. Логотерапія передбачала допомогу жінкам знайти сенс свого життя та додатково позбавитися негативних мисленнєвих операцій, що впливали на їх життя та викликали симптоми депресії, тривожного розладу. У результаті, симптоми депресії досліджуваних жінок значно зменшилися і додатково покращилась якість життя.

Ще було проведено дослідження, що було опубліковане у журналі позитивної психології, яка включало 8 сеансів протягом 2 місяців, у дослідженні брали участь у тому числі і жінки віком 25-35 років. У результаті застосування логотерапії симптоми депресії зменшились, а загальний рівень задоволення життям збільшився.

Гештальт-терапія є однією з відомих сучасних методів психотерапії, що зосереджується на дослідженні поточного моменту та підвищує відповідальність пацієнта за почуття та дії. Гештальт-терапія продемонструвала у наукових дослідженнях високу ефективність під час боротьби з депресивними станами у жінок віком 25-35 років.

Наприклад, в одному з досліджень, яке було опубліковано в Journal of Contemporary Psychotherapy, було висвітлено зменшення симптомів депресії після отримання 16 психотерапевтичних консультацій, під час яких використовували методи гештальт-терапії. Наприкінці терапевтичної роботи було виявлено покращення психологічного благополуччя та зменшення депресивних симптомів [1]. Також аналіз, який був опублікований в Journal of Counseling Psychology, показав, що гештальт-терапія є одним з найефективнішим методом лікування депресії у дорослих, включаючи жінок віком 25-35 років. У результаті було виявлено, що гештальт-терапія має таку ж високу ефективність, як і інші відомі види терапії, наприклад, когнітивна [4].

Високу результативність показала *позитивна психотерапія* – це метод, що застосовують у психотерапії, що базується на підвищенні позитивних емоцій у пацієнта. Усі інструменти позитивної психотерапії направлені на те, щоб допомогти пацієнту розвинути позитивне мислення та погляд на життя, замість фіксації на негативних емоціях пацієнта.

Сучасні дослідження, які зокрема були висвітлені у Journal of Consulting and Clinical Psychology, демонструють високий рівень ефективності у боротьби з симптоматикою депресій у жінок віком 25-35 років. Дослідження проводилося протягом 6 місяців і показало значне зменшення симптомів депресії у жінок, які отримували позитивну психотерапію, порівняно з жінками з контрольної групи, які не отримували такої терапії.

Інше дослідження, опубліковане Journal of Affective Disorders, також показало, що позитивна психотерапія була ефективна в лікуванні депресії у жінок віком 25-35 років. Учасникам було проведено 10 сеансів позитивної психотерапії протягом місяця, і результати показали значне покращення настрою та зниження рівня депресії [5].

Одним з сучасних методів психотерапії, який можна використовувати для полегшення депресії у жінок віком 25-35 років є метод арт-терапії. *Арт-терапія* – метод психотерапії, який використовує творчість, як новий спосіб вираження емоцій пацієнта, більш екологологічним шляхом. Під час застосування арт-терапії, як психотерапевтичного методу, можна під час сеансів залучати образотворче мистецтво, скульптуру, гончарне мистецтво, тощо.

Пацієнти під час арт-терапії мають змогу експериментувати з новими способами виразу емоцій, що має терапевтичний ефект. Вона давно продемонструвала свою високу ефективність у боротьбі з депресивними станами, тривожними розладами, навіть доведена її висока ефективність при роботі з посттравматичними стресовими розладами у пацієнтів різних вікових груп і статі, у тому числі у жінок віком 25-35 років.

Арт-терапія може бути використана як самостійна форма терапії або в поєднанні з іншими видами психотерапії, тобто посилювати ефективність інших методів, працюючи синергічно.

Проведене та опубліковане в Journal of Affective Disorders дослідження показало, що арт-терапія була ефективною для зменшення симптомів депресії у жінок віком 25-35 років, які мали травми в дитинстві, що у дорослому віці призвело до виникнення депресивної

симптоматики. Інше дослідження, опубліковане в Journal of Nervous and Mental Disease, виявило метод арт-терапії надзвичайно ефективним, при роботі з молодими дорослими жінками, які мали ряд проблем з психічним здоров'ям [3].

На основі досліджень, методи логотерапії, позитивної терапії, гештальт терапії, когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії були ефективні у лікуванні депресії у жінок віком 25-35 років. Всі методи мають свої переваги та можуть використовуватись як самостійні форми терапії або у поєднанні з іншими методами.

Логотерапія допомагає пацієнтам знайти сенс життя, що може допомогти у подоланні депресії. Позитивна терапія спрямована на збільшення позитивних емоцій та переконань, що може позитивно вплинути на настрій та стан депресії. Гештальт терапія може допомогти клієнту зосередитись на теперішньому моменті та на відчуттях у тілі, що допомагає подолати відчуття безнадії та розгубленості. КПТ допомагає змінити наявні негативні переконання пацієнта та спосіб мислення, що може допомогти у подоланні депресії. Арт-терапія надає пацієнтам можливість висловити свої емоції через творчість, що може допомогти підвищити настрій та позитивно вплинути на стан депресії.

Отже, вибір методу лікування депресії у жінок віком 25-35 років залежить від індивідуальних потреб та переваг пацієнта.

Список використаних джерел

1. Connolly-Zubot A., Timulak L., Hession N., Coleman N. Emotion-focused therapy for anxiety and depression in women with breast cancer. Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy, 2020, № 50 (2). PP. 113-122.

2. Depression. World Health Organization, 2021. Access mode: https://www.who.int/ news-room/fact-sheets/detail/depression.

3. Nan J. Rainbow Tin Hung Ho. Effects of Clay Art Therapy on Adults Outpatients with Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. Journal of Affective Disorders, 2017. Access mode: https://www.researchgate.net/publication/316055766_Effects_of_Clay_Art_Therapy_on_Adults_Outpatients_with_Major_Depressive_Disorder_A_Randomized_Controlled_Trial.

4. Roubal J. Depression – A Gestalt Theoretical Perspective. British Gestalt Journal, 2007, № 16 (1). PP. 35-43.

5. Shallcross A. J., Gross, J. J. Visvanathan P. D., Kumar N., Palfrey A., Ford B. Q., Dimidjian S., Shirk S., Holm-Denoma J., Goode K. M., Cox E., Chaplin W., Mauss I. B. Relapse Prevention in Major Depressive Disorder: Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus an Active Control Condition. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2015, № 83 (5). PP. 964-975.

6. Smiljanic S. 24+ Statistics And Facts About Depression. 2022. Access mode: https://policyadvice.net/insurance/insights/depression-statistics.

Науковий керівник: Гаркуша І. В., Ph. D. з соц. комунікацій, доцент

К. О. Федченкова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

Сьогодні становлення і розвиток особистості є проблемою, викликом і перспективою водночас. Деструктивні виклики сьогодення негативно позначаються на формуванні особистості юнацького віку. Дія численних стресових чинників накладає негативний відбиток на психологічне благополуччя особистості. Сьогодні українське юнацтво, особливо учні 10-11

класів, переживає дію багатьох стресових факторів: систематична вітальна загроза, втрата рідних і близьких людей через військові дії, втрата звичних умов спілкування й навчання, зміна умов життя. Такі чинники деструктивно позначаються на психологічному благополуччі особистості.

У наукових розвідках психологічне благополуччя особистості розглядається у контексті психолого-духовних пріоритетів особистості [5], негативного впливу світових криз на благополуччя, що позначається негативним чином на особистості, її зростанні, задоволеності [4], здійснюється ототожнення благополуччя із відчуттям щастя, задоволеності життям та собою [1], розкриваються шляхи подолання негативних проявів суб'єктивного благополуччя [3].

Дія стресових чинників негативно позначається на психологічному благополуччі особистості. Адже у юнацькому віці особистість не завжди оволодіває стресостійкістю, яку більшість науковців тлумачать як комплексну властивість особистості, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, зумовлена рівнем активації ресурсів організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатністю до успішної життєдіяльності [2].

В екстремальних умовах сучасності особистість юнацького віку просто не в змозі протидіяти негативним викликам, адже живе у стані постійного стресу, тривоги, різноманітних загроз, змін і невизначеності, до яких не завжди проявляє готовність й толерантність. Тому формування стресостійкості юнаків значною мірою сприятиме утвердженню їх психологічного благополуччя.

У сучасних умовах важливо емпірично встановити чіткі взаємозв'язки між психологічним благополуччям особистості й рівнем її стресостійкості й на цій основі розробити дієві корекційні програми, спрямовані на вироблення навичок стресостійкості осіб юнацького віку. Формування стресостійкості особистості може стати основою покращення психологічного благополуччя особистості.

Отже, незважаючи деструктивні виклики сьогодення, особистість юнацького віку повинна розвиватися, трансформуючи бар'єри розвитку у можливості пізнання нового, самовдосконалення, самостановлення, протидіяти стрес-факторам, покращуючи при цьому своє психологічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Варіна Г. Б., Gworys W. The psychological health of the personality and society: the challenges of today. 1.9. Conceptual foundations of the development of personality's psychological well-being as a factor of future specialist's professional stability. Project Report. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. 242 p.

2. Сікорська Л. Б., Бурбан Н. В. Особливості формування стресостійкості майбутніх військовослужбовців. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2020. С. 122-124.

3. Fischer R., Scheunemann J, Moritz S. Coping Strategies and Subjective Well-being: Context. Matters Journal of Happiness Studies. 2021. Спосіб доступу: https://doi.org/ 10.1007/s10902-021-00372-7.

4. Godinic D., Obrenovic B., Khudaykulov A. Effects of Economic Uncertainty on Mental Health in the COVID-19 Pandemic Context: Social Identity Disturbance, Job Uncertainty and Psychological Well-Being Model. International Journal of Innovation and Economic Development, 2002, № 6 (1). P. 61-74.

5. Pinto S., Fumincelli L., Mazzo A., Caldeira S., Martins J. Comfort, well-being and quality of life: Discussion of the differences and similarities among the concepts. Porto Biomedical Journal, 2017, № 2(1). P. 6-12.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

І. Г. Химич
кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та фінансів,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, м. Тернопіль
О. І. Химич
лікар-анестезіолог,
Комунальне неприбуткове підприємство «Центр легеневих захворювань»,
м. Івано-Франківськ

SCARF-МОДЕЛЬ: ПРОГНОЗУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ У КОЛЕКТИВІ

За теперішнього життя в кризових умовах – в умовах воєнного стану в країні, особливо гострою постала тема про організацію ефективної побудови поведінки щодо комунікативної взаємодії між працівниками в колективі. Адже, кризові умови характеризуються, перш за все тим, що спонукають до кардинального переоцінювання власних цінностей, потреб та можливостей, а також і тим, що відбувається значне загострення різного роду негативних й стресових ситуацій тощо. А оскільки, всі люди є емоційно різними за власними сприйняттями зовнішнього та внутрішнього середовища, то починає відбуватися дисгармонія за всіма напрямами їхнього життя, що починає тягнути за собою, як наслідок, чимало труднощів в ефективній побудові комунікативної взаємодії, особливо в колективній діяльності.

Зарадити такій ситуації може, так звана, SCARF-модель, за допомогою якої можливо змоделювати та оцінити певні соціальні ситуації, та, врешті-решт, просто зрозуміти як саме ці ситуації буду сприймати різні люди – чи як певні загрози, чи як спосіб винагороди.

SCARF-модель розробив у 2008 році та представив у 2009 році доктор Девід Рок, який є автором концепції нейролідерства. В перекладі із англ. «scarf» означає «шарф», адже, на думку розробника цієї моделі, кожен із хороших та успішних лідерів повинен носити ось такий от «шарф», щоб забезпечити упорядковану ефективність діяльності в колективі на основі чітко сформованої та правильно сформованої комунікативної взаємодії між людьми, особливо[1], за наявності різноманітних кризових, так як їх наслідок, стресових умов життя.

SCARF-модель є п’ятикомпонентною структурою, що відображає та пояснює соціально обумовлену поведінку людини. Це, так звана, модель соціальних загроз та винагород, яка складається із п’яти основних драйверів поведінки людини (Status – статус; Certainty – впевненість; Autonomy – автономність; Relatedness – спорідненість; Fairness – справедливість) [1] – рис. 1.

Рисунок 1. Структура SCARF-моделі

Основна ідея даної моделі полягає в тому, що мотивація людини в своїй більшості зумовлюється бажанням її мозку максимізувати «винагороди» та мінімізувати «загрози», що наявні при її соціальній взаємодії. Ця ситуація пояснюється тим, що мозок людини сприймає та вважає власне її соціальні потреби такими ж важливими, як і її першочергові потреби (потреби в кисні, в їжі та воді тощо).

Коли в людини виникає відчуття загрози, префронтальна кора її мозку починає отримувати менше кисню й глюкози, що, в свою чергу, починає негативно впливати на її

робочу пам'ять, та, як наслідок, на можливості щодо свідомої обробки інформації, а також й на інші когнітивні здібності. Відомо, що загрози є тими речами, що змушують людину відчувати широкий спектр різноманітних негативних емоцій: починаючи від банального почуття страху та печалі й аж до панічної тривоги. Тому, якщо стимул пов'язаний із негативними емоціями (наприклад, через ймовірність покаранням), то людина намагатиметься зі всіх сил уникати цього. В свою чергу, винагороди є тими речами, які викликають позитивні емоції (радість, зацікавленість, надію, віру тощо), і тому, якщо стимул буде пов'язаним із позитивними емоціями (наприклад, винагородою), тоді це буде хорошим спонукальним мотивом людини для дії. Отже, людський мозок має здатність розглядати будь-яку подію з точки зору того, що є «добре» та що є «погано». Тому, працюючи в команді, люди завжди будуть намагатися приймати рішення, які б допомогли їм максимізовувати «винагороди» й мінімізовувати «загрози», тобто це звичайний природний емоційно-психологічний процес [2].

Варто представити три основні принципи, на яких базується SCARF-модель – рис. 2 [2].

Тому, застосування SCARF-моделі в практичні діяльності колективу є досить важливим та необхідним кроком, адже, це дозволить керівникам гнучко адаптувати основні соціально-емоційні важелі щодо управління поведінкою працівників.

SCARF-модель дозволяє виділяти та класифікувати й розуміти наявні соціально-психологічні тригери, що визначають поведінку працівників у колективі, що, в свою чергу, значно допоможе керівникам у процесі розробки та реалізації правильні взаємодії, яка посприяє максимізації «винагороди» та мінімізації «загрози» для всього колективу в цілому за сучасних умов їх діяльності та взаємодії тощо. Проте, керівникам необхідно також розуміти й те, що в залежності від особистості, статі та віку працівників, усі компоненти SCARF-моделі можуть мати різні ступені важливості.

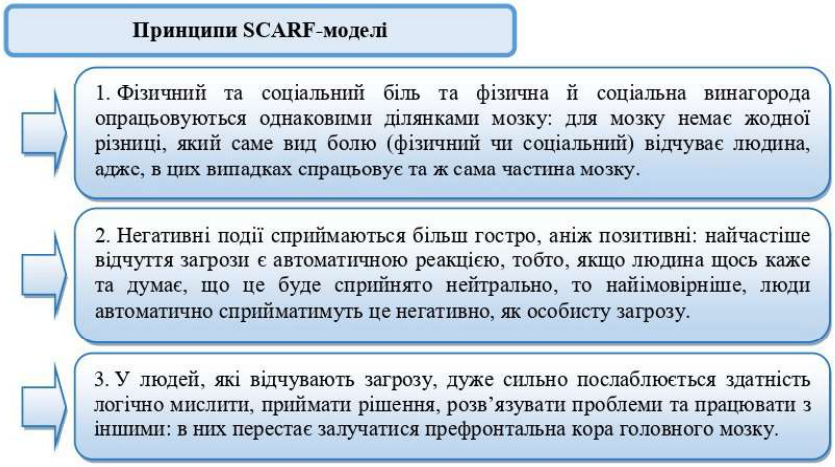


Рисунок 2. Характеристика основних принципів SCARF-моделі

Список використаних джерел

1. Кадя Н. П'ять основних драйверів. Як розуміти поведінку команди і впливати на неї (25.01.2023). Спосіб доступу: https://life.nv.ua/ukr/blogs/p-yat-vazheliv-upravlinnya-komandoyu-motivaciya-poradi-kerivnikam-50299823.html.

2. SCARF-модель. Універсальний інструмент для співпраці з людьми (13.10.2021). Спосіб доступу: https://proactiveteam.medium.com.

А. О. Хомякова
магістр психології
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ДОСВІД ДИСТАНЦІЙНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ СТОСОВНО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Волонтерство під час війни є ефективною ланкою забезпечення ресурсів не тільки для збройних сил країни, але і для її громадян, господарства та гуманітарної логістики. Волонтери в прямому сенсі рятують життя і представляють своєю працею безцінний ресурс, але в той же час волонтерська діяльність одна з найбільш стресогенних видів трудової діяльності. Під час війни волонтерська діяльність несе в собі фізичні та емоційні навантаження, та переживання постійного ризику для свого життя, що в результаті має високий ступінь призведення до стресового навантаження [1-6].

Загальна парадигма волонтерської роботи – допомогти незважаючи ні на що, та будь-якою ціною. Серед фахівців опиняються люди, часто далекі від розуміння професійної компетенції, які можуть не мати достатньо ресурсу та підготовки. Також, волонтерська діяльність під час війни несе пряму загрозу життю. Це викликає великий стрес, і часто змушує людину обирати між собою й допомогою іншим. Основними негативними наслідками волонтерства в екстремальних умовах є: підвищений ступінь тривоги, депресія, втрата ресурсів, порушення сну, емоційного виснаження, присутність ворожості по відношенню до інших, присутність психосоматичного захворювання, порушення апетиту, низька самооцінка, зростання відчуття провини та інше.

На жаль, на сьогодні не розроблена єдина модель роботи волонтерів, яка б включала підготовку, організацію роботи, підтримку та реабілітацію волонтерів. Це також обумовлює велику сприйнятливість до стресу волонтера й велику вразливість його психічного здоров'я. Тобто, волонтер сам несе відповідальність за себе та своє психічне і фізичне здоров'я, і на жаль у частих випадках нехтує собою задля допомоги іншим, не маючи розуміння до чого це може призвести.

Серйозною проблемою волонтерської роботи залишається психологічна реабілітація волонтерів у випадках, коли ані вони, ані їхні команди, ані соціальні служби не отримують належної допомоги. Волонтерська робота займає 24 години на день, і коли не вистачає ресурсів для виконання роботи, людина може весь свій час віддавати на волонтерську діяльність, не беручи до уваги стрес, який отримує під час цього. Волонтери їздять на звільнені від окупації території, піддають своє життя небезпеці, знаходяться у небезпечному місці під час ракетних атак, і все це викликає певну реакцію психіки, яку потім певним чином не було прожито. Багато волонтерів почали свою діяльність на початку повномасштабного вторгнення, і не мали часу на свої відчуття та емоції. Зважаючи на обмежені можливості звернутися за кваліфікованою допомогою, на нашу думку, найкращим варіантом психологічної підтримки волонтерів є розробка тренінгу по зниженню стресу, який би реалізовувався в онлайн форматі.

Прийняти участь у тренінгу ми запросили 60 волонтерів, віком від 18 до 42 років. Учасникам було надіслано анкету з діагностичними питаннями (стосовно стресу, емоційного вигорання, стресостійкості та адаптації до стресових умов роботи). Волонтери були поділені на три групи, згідно з їх місцем проживання на момент волонтерської діяльності (в Україні у зоні бойових дій, в Україні не у зоні бойових дій, закордоном). Опитування було проведено з допомогою гугл форм. Діагностика рівня психологічного стресу показала, що у більшості людей, котрі займаються волонтерською діяльністю середній ступінь стресу – 46 %. Також у більшості респондентів діагностована висока й середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію й здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму.

Більшість респондентів (22 %) схильні до обережних дій, вони продумують свої рішення й вчинки у стресовій ситуації, схильні до аналізу і вміють міркувати, але найчастіше використання цієї стратегії не продуктивно в ситуації обмеженого часу, коли необхідно

швидко зорієнтуватися й прийняти рішення. Стратегії пошуку соціальної підтримки й вступ у соціальний контакт – мають 16 % й 17 % респондентів. До імпульсивних дій схильні 11 % респондентів: вони діють за першим спонуканням, під впливом зовнішніх обставин чи емоцій, рідко обмірковують вчинки й оцінюють наслідки. До маніпулятивних дій різного роду вдаються 8 % респондентів: для досягнення своїх цілей надають перевагу цій стратегії навмисно й приховано використовують різні ресурси, зв'язки, впливи та подібне. Уникнення, як стратегія подолання стресу, не приймається респондентами як продуктивна й виражена лише у 6 % респондентів.

На основі відповідей було розроблено авторський тренінг на тему "Зниження рівню стресу на психоемоційний стан". Розробка тренінгової програми здійснювалася в 4 етапи. На 1 етапі було проведено знайомство й орієнтування в програмі, на 2 етапі – ознайомлення зі способами зниження рівня стресу – 1,5 годин, на 3 етапі – формування адаптивних копінг-стратегій, на 4 етапі – надання консультації й технік для самостійної роботи із стресовим станом. Тренінгова програма була розрахована на два заняття по дві години. Тренінг був проведен онлайн, на платформі ZOOM. На тренінг змогли приєдналось 20 осіб, але ще 40 осіб змогли подивитися тренінг в запису. Всім учасникам були надіслані матеріали тренінгу: презентація та техніки самодопомоги, а також були надіслані матеріали для самостійного опрацювання.

Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у волонтерів за методикою PSM-25. Встановлено значимі відмінності за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим й другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до й після проходження тренінгової програми показав зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність розробленої програми, дієвість та дозволяє рекомендувати цей тренінг психологам для зниження рівня стресу.

Список використаних джерел

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу "людина – людина": автореф. дис. канд. психол. наук. Київ: Київський національний університет імені Шевченка, 2007. 24 с.

3. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. Вісник національного університету оборони України, 2011, № 3 (22). С. 126-129.

4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.

5. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. канд. психол. наук. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2017. 199 с.

6. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2016, Випуск 6, Том 2. С. 48-53.

Науковий керівник: Дубінський С.В., канд. екон. наук, доцент

А. І. Христенко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ

Однією з актуальних соціальних проблем сьогодення як в Україні, так і в цілому світі, є проблема булінгу, яка розглядається в якості однієї з найбільш поширених форм порушення прав людини.

Конституцією України (ст. 3) визнано життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Захист дітей від усіх форм насильства передбачений ст. 52 Основного Закону України та Законами України «Про освіту» (ст. 51), «Про охорону дитинства» (ст. 10) [1; 2; 4].

В сучасному світі дослідження проблеми булінгу є доволі актуальною темою для дискусій в дослідженнях. Стрімка перебудова нашого суспільства зумовила не лише економічні та політичні зміни, а й зміни моральних норм та поведінки, а особливо зростаючого покоління. Нажаль, прояви агресивної поведінки у школярів постійно ростуть, вони стають вразливішими та агресивнішими, в той час, як «жертви» булінгу мають ілюзії самотності та неприйняття суспільства, що негативно впливає на формування їхньої самооцінки.

Останнім часом кількість українських наукових розробок пов'язаних з розвитком роботи з агресивністю дітей та підлітків більшає. Так А. Гуггенбюль, С. Шебанова, С. Крюкова, Н. Слободяник аналізували дитячу агресивність у навчально-виховних закладах і визначали фактори впливу на розвиток дитячої агресивності та зміст корекційного впливу на агресію в освітньому середовищі. М. Бутовська винайшла шляхи та способи примирення школярів після конфлікту.

Проблему булінгу як виду насильства над дитиною перебуває в колі зору значної кількості дослідників (В. Борщевська, Е. Воронцова, І. Лубенець, К. Янішевська, Л. Процик, О. Замашкіна, О. Тимошенко, Т. Миронюк, Ю. Бойко-Бузиль та ін.).

Сутність, структура та функції самооцінки особистості всебічно описані в наукових доробках Л. Божович, І. Кон, М. Лісіної, А. Ліпкіної, Р. Бернса, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших.

Вперше поняття «булінг» (з англ. «bully» – насильник, забіяка, хуліган, грубіян; «bullying» – цькування, залякування) виникло на початку 70-х років XX століття у Скандинавії в рамках вивчення групою дослідників явища насильства між дітьми в умовах шкільного середовища. Однак, чітке наукове визначення термінології відсутнє через розбіжність його розуміння науковцями що несе вплив на класифікацію його видів.

На думку К. Янішевської, булінг – це таке явище, що здійснює вагомий вплив на всіх його учасників, призводить до порушень не лише освітнього процесу в ЗЗСО, а й взаємовідносин в родині, найбільш негативним наслідком якого є шкода та життю та здоров'ю [9].

Як зазначає О. Морозовська, «булінг – це гострий соціальний феномен, який негативно позначається на всіх залучених до цього процесу особистостях, на формуванні їх Я-концепції та самооцінки, системі цінностей і стилі взаємодії з однолітками» [6, с. 710].

Характерними ознаками булінгу на думку автора є «повторюване насильство по відношенню до іншого; насильство, що має психологічний, фізичний характер; жорстокість, яка властива груповій або міжособистісній соціальній взаємодії» [6, с. 711].

Безумовно, насильство в шкільному середовищі несе різний характер свого виникнення. Важливо пам'ятати що незалежно від цього такі дії відносно особистості завжди впливають на психічне та фізіологічне здоров'я як жертви так і насильника та впливає на формування самооцінки.

Поняття «самооцінка» вперше було введено в структуру особистості В. Джемсом у 1892 році. Дослідник наголошував на тому, що самооцінка безпосередньо залежить від характеру

взаємовідносин з іншими. Цей підхід вважається ідеалістичним, адже в даному випадку спілкування між людьми розглядається окремо від практичної діяльності як основи. Самооцінка – це найголовніша складова самосвідомості особистості, її структурне утворення, що передбачає оцінювання особистістю самої себе та своїх здібностей [3].

У психологічних джерелах існує чимало підходів до визначення сутності поняття «самооцінка». Її розглядають як:

1) особистісне утворення, яке бере безпосередню участь в процесі регуляції поведінки особистості та її діяльності,

2) автономну характеристику особистості, її центральний компонент, що відображає своєрідність внутрішнього світу особистості та формується за її активної участі [3].

Залежно від форми самооцінка (адекватна, завищена, занижена) може стимулювати або, навпаки, пригнічувати активність людини.

У школярів, які зазнали шкільного насильства зазвичай спостерігається занижена самооцінка, що призводить до зниження рівня соціальних домагань, розвиває невпевність у своїх можливостях, обмежує життєві перспективи особистості. Цей тип самооцінки може супроводжуватися сильними емоційними зривами, внутрішнім конфліктом тощо [7].

Занижена та неадекватно самооцінка яскраво проявляється в поведінці та рисах особистості. Нормальному розвитку дітей із заниженою самооцінкою перешкоджає їх підвищена самокритичність, невпевненість у собі. Вони чекають тільки провалу. Ці діти дуже чутливі до схвалення, до всього, що може підвищити їхню самооцінку. Неадекватна, занижена самооцінка знижує рівень соціального домагання людини, сприяє розвитку невпевненості у своїх можливостях, обмежує життєві перспективи людини. Така самооцінка може супроводжуватися сильними емоційними зривами, внутрішнім конфліктом тощо [5].

Виявити випадки насильства в навчальному закладі досить складно. Перш за все тому, що насилля відбувається переважно там, де немає контролю та нагляду з боку дорослих. Крім того, і потерпілий, і спостерігачі вважають за краще нікому не повідомляти про інцидент, щоб їх не вважали «ябідою» чи через страх зізнатися [8].

Найбільш небезпечним є систематичні випадки насильства в шкільному середовищі що й називається булінгом. Варто пам'ятати, що булінг відрізняється від сварки чи конфлікту між підлітками за деякими типовими ознаками, а саме:

1) систематичність (повторюваність) вчинення різних форм насилля (фізичне, психологічне, сексуальне);

2) в основі булінгу майже завжди є підґрунтя в умисній шкоді психічному або фізичному здоров’ю жертви різними можливими засобами;

3) булінг (цькування) характеризується відсутністю балансу сил між кривдником та його жертвою, що полягає в їхній різниці в соціальному статусі, фізичній силі тощо;

4) відсутність у кривдника докорів сумління та прийняття своєї вини [8].

Важливо не забувати що булінг неможливо зупинити без втручання зі сторони та надання допомоги всім постраждалим та замішаним особам, в тому числі і задирі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, проблема булінгу має особливий статус в багатьох цивілізованих країнах світу і є колом інтересів значної кількості різноманітних соціальних інституцій. Важлива, актуальна й болюча в умовах сьогодення ця проблема й в Україні.

Булінг може значно знизити самооцінку, призвести до ілюзії самотності та неприйняття суспільства. У свою чергу може страждати оточення такої дитини. Школяр, який потерпав від булінгу, може стати більш агресивним ніж зазвичай по відношенню до слабших, молодших дітей, тварин тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розкритті особливостей проведення попереджувальної роботи щодо запобігання булінгу в шкільному середовищі.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту» (Редакція від 21.11.2021). Спосіб доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text.

2. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III. Спосіб доступу: https://kodeksy.com.ua/pro_ohoronu_ditinstva.htm.
3. 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.
4. Конституція України. 254к/96-ВР (28 черв. 1996 р.). Спосіб доступу: https:// zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text.
5. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України. 2022, Вип. 4 (68). С. 107-112.
6. Морозовська О. Р. Булінг як соціально-психологічний феномен. The 5th International scientific and practical conference "Science and education: problems, prospects and innovations" (February 4-6, 2021). CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. PP. 709-717.
7. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2020, Випуск 12 (57). С. 102-109.
8. Прібиткова Н. О. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: тези доп. VI Міжнар. наук. -практ. конф. (м. Харків, 1 груд. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2017. С. 56-59.
9. Янішевська К. Д., Тимошенко О. О. Деякі проблеми протидії булінгу в Україні та шляхи їх вирішення. Правові новели, 2018, № 4. С. 270-275.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

В. О. Чала
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Підлітковий вік як будь-який етап дорослішання є впливовим періодом та основою для подальшого розвитку особистості. Основні новоутворення це – бажання самоактуалізації, потреба у міжособистісних відносинах, пошук власного місця у соціумі та прийняття групою. Хоча, як можна відслідкувати, провідною діяльність цього віку є спілкування, для підлітків є також характерним відчувати самотність. Так Ст. Холл розглядаючи особливості підліткового віку притримувався думки, що переходячи на новий рівень самоусвідомлення відчувати самотність є нормою. Прагнення до самопізнання, вдосконалення себе, на думку Маслоу, вимагає ситуації самотності, бо тільки так людина може вивчити себе, відкрити свій потенціал.

В. Москаленко розглядає самотність як базову потребу «якщо самотність – це результат відчуття людиною втрати ідентичності з соціально-психологічним простором, в якому здійснюється її життєдіяльність, то усамітнення, навпаки – результат відчуття необхідності зосередитись на реалізації своєї персональної ідентичності шляхом відособлення від ситуації надмірних комунікативних зв'язків» [1, с. 59].

Можна сказати що відчуття самотності у підлітків є варіантом норми, враховуючи особливості протікання психофізіологічних процесів. Але воно також може мати негативний вплив на психологічне благополуччя, провокувати важкі психологічні стани та знижувати якість життя. Постійне бажання підлітка проводити час на самоті може нести в собі внутрішні конфлікти та непорозуміння.

Отже, наразі науковці виокремлюють два види стану самотності: позитивна самотність, що є ресурсом для особистісного розвитку, Д. Б'юдженталь, Р. Мей, представники

екзистенціалізму зазначали що самотність або усамітнення має позитивну сторону, тільки сам на сам людина може усвідомити свою унікальність, самовдосконалюватись. Ця ситуація спонукає виділити власне "Я" від групи та усвідомити власну самоцінність, взаємодіючи з соціумом підліток сприймає його структуру, є споживачем інформації, а добровільне усамітнення – період рефлексії, допомагає усвідомити своє місце, критично оцінювати себе. Виникнення самосвідомості – результат усвідомлення підлітком помітних змін у своєму зовнішньому вигляді і як наслідок виникнення гострого інтересу до себе [2, с.48].

С. Солодчук у своїх дослідженнях зазначає, що самотність можна розглядати не як проблему, а як ресурс. Особистість може керувати нею та сприймати позитивно, розвивати самопізнання та творчість. Така здатність виокремлювати "позитивну самотність" є допоміжним методом для становлення підлітка, так як не шкодить індивідуальності.

Говорячи про негативну сторону – деструктивну самотність – вона вносить дисбаланс у соціальну сферу життя, освіту, відпочинок, може деформувати протікання нормального розвитку особистості. Вже нестабільний емоційний стан підлітка може значно погіршитись поєднуючись з відчуттям втоми, млявістю. Американський соціолог Д. Рісмен розділяв самотність з таких позицій: екзистенціальна та патологічна. Де перша є частиною людського життя, необхідна складова усвідомлення власної унікальності. Натомість, патологічна самотність як результат нездатність реалізувати себе в соціумі, відсутність контакта з собою. Нездатність повноцінно увійти в соціум та подолати емоційний бар'єр.

Підлітковий період також включає в себе формування ідеального образу "Я", розбіжність між уявним та реальним викликає фрустрацію та пасивність. Навчання, інтеграція у доросле життя, що вимагає брати більше відповідальності є важливою частиною життя і втрата зв'язку з цим процесом призводить до соціальної дезадаптації, внутрішнє відчуття розгубленості. Відсутність спілкування з однолітками, відчуженість, нездатність відчути себе "своїм" серед інших не дає задовольнити потребу в спілкуванні та самоактуалізації. Також через низьку соціальну адаптацію у підлітка може сформуватися нереалістичне уявлення про себе та відносини з іншими людьми.

На виникнення відчуття самотності впливає не лише соціум, а й індивідуально-особистісні чинники. Так тимчасове усамітнення може стабілізувати або дестабілізувати емоційну реакцію, наприклад у складних ситуаціях чи конфліктах, тож ця ситуація є необхідною. Він вчиться та намагається сам впоратись зі своїми переживаннями, рефлексуючи та аналізуючи що спричинило таку реакцію та як з нею впоратись. За допомогою цього з часом підліток не буде потребувати постійної емоційної підкріплення від оточуючих.

Для цього віку особливо важливо входити у групу однолітків, мати близькі емоційні зв'язки, але самотні люди не можуть вільно встановити довірливі чи інтимно-особистісні стосунки. Це може призвести до самозвинувачення, тривога, надмірної сором'язливості, відчуття власної непотрібності, самокритичність та втрата самоцінності. Такі якості можуть та посилюватись під впливом суб'єктивного відчуття самотності особистості. Наслідками що відображаються на сприйнятті життя є знижена здатність та бажання контролювати його, через незадоволені потреби емоційної та соціальної сфер втрачається потреба у плануванні життєвих цілей.

Незмінність такого стану протягом тривалого часу може призвести до таких станів як депресія,аутоагресія, фрустрація, тривожність.

Описуючи негативний вплив самотності на підлітка, можна сказати що вона є детермінантою порушення розвитку, обмежує особистість у побудові соціальних відносин.

Таким чином, вплив самотності на особистість підлітка не можна розглядати в одній площині. Як і будь яке явище вони є складним і потребує детального вивчення для врахування всіх чинників та аспектів. Так втрата самоповаги, що виражається у надмірній самокритичності, соціальна дезадаптація, ускладнення пошуку цінностей та розуміння власної особистості є негативним аспектом самотності. Натомість, самотність або добровільне усамітнення спонукає до самоаналізу, самовдосконалення, творчості та бере участь у саморегуляції.

Отже, самотність є неоднозначним явищем, що має як позитивний, так і негативний впив для особистості, оцінити його можна лише комплексно.

Список використаних джерел

1. Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. Усамітнення та самотність в житті особистості: зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, 24 квітня 2020 р. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 56-60.

2. Рибальченко М. М. Особливості переживання самотності у підлітковому віці: кваліфікаційна робота магістра. Київ: Маріупольський державний університет, 2022. 48 с.

Науковий керівник: Єрмолаєва Т. В., старший викладач

А. В. Чекова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ

Початок війни в Україні 24 лютого 2022 року став не лише крапкою відліку нової історії нашої країни, а й кожного українця, зруйнувавши «системи координат» людей та звичну життєву філософію. Тому система психологічної підтримки повинна відповідати актуальним потребам суспільства і будуватися не тільки на допомозі переживати негативні психологічні стани та реакції, а й допомагати розширити світогляд людини, віднайти нові сенси життя та змінити свої життєві сценарії.

За Е. Берном в психології сценарій – це несвідомий план життя особистості, що базується на рішеннях в ранньому дитинстві та підкріплений батьками і підтверджений наступними подіями так, щоб завершитися визначеним чином [1]. Згідно теорії транзактного аналізу, дитина до 6 років формує свій сценарій, а потім до 18 перепровіряє його. До ключових елементів формування життєвих сценаріїв відносяться драйвери, заборони, атрибуції (якості та визначення про себе, які людина переймає від батьків та інших значущих дорослих) та програми. Основними сценаріями Берн визначив такі:

- «Поки що ні», в якому сценарні директиви зводяться до того, що нічого доброго не трапиться доки не скінчиться щось погане.
- «Потім» сценарій передбачає, що після чогось доброго обов'язково повинно трапитися щось погане.
- «Ніколи», де основною директивою є зневіра людини отримати те, що вона прагне понад усе.
- Сценарій «Завжди» спонукає людину ігнорувати причинно-наслідкові зв'язки та припускатися одних й тих самих помилок, «наступати на знайомі граблі».
- «Майже», що притаманний людям, які не можуть доводити початі справи до кінця.

Щоб змінити такі негативні сценарії, треба зрозуміти в чому вони полягають для конкретної людини, навчитися розпізнавати деструктивні установки та змінювати їх.

Саме як вільну істоту, що здатна обирати способи здійснення свого життя, розглядає людину такий напрям як гуманістична психотерапія. Він оснований на апріорі позитивному розумінні людської природи і розглядає психологічні проблеми як наслідок обтяжливого соціального впливу, несприятливих умов розвитку. Ідеї цього напрямку розвивали свого часу Г. Олпорт, А. Маслоу, К.-Р. Роджерс, Р. Мей, В.-Е.Франкл та ін. Вони намагалися показати поведінку і життя людини як таку систему, де цілі суб'єкта, цінності і значення є визначальними для побудови життєвих стратегій і соціальної взаємодії. Активний процес, відповідаючий за устремління організму до певної мети, бажання розвивати себе,

максимально проявляти найкращі здібності своєї особистості, являє собою тенденцію актуалізації. Саме цим мотивом надихається та регулюється поведінка людини [4]. Якщо система внутрішніх меж інкапсулює суб'єкта, обмежуючи репертуар його дій та реакцій, це може призвести до ригідності зразків та сценаріїв, за якими людина живе у світі. І, як наслідок, до безнадії, безпорадності, відчаю та екзитенційної кризи.

Одним із способів допомогти подолати такі обмеження є зміна уявлень суб'єкта про себе і власний потенціал. Трансформація в такому випадку повинна торкатися таких аспектів особистості як деструктивні і редукувальні конструкти, задіяні в самоописі людини; нерозвиненість та обмеженість рефлексивних функцій; відсутність у діях впевненості та здорового глузду; заблокованість внутрішніх ресурсів, відсутність перспектив та можливостей, вузькість поглядів на життя [2].

Гуманістична психотерапія охоплює багато методів та підходів, які не можна віднести до психоаналітичних та когнітивно-поведінкових. Загалом вони орієнтовані на актуальну проблематику клієнта. Останнім часом досить поширеним серед психологів став такий метод як психологічні трансформаційні ігри. Він дозволяє абсолютно безпечно, найменш травматично працювати з прихованою або витісненою підсвідомою інформацією, почуттями, емоціями, страхами та переживаннями людини.

Трансформаційні ігри можна визначити як окрему «категорію настільних ігор, орієнтованих на психологічну роботу з індивідуальними особистісними запитами учасників, які спрямовані на знаходження оптимальних рішень складних життєвих ситуацій, прояснення і гармонізацію міжособистісних стосунків, здійснення важливих життєвих виборів, виявлення особистісних обмежень і ресурсів для досягнення значущих цілей, самопізнання та саморозвиток» [3]. Це певний симбіоз психологічного консультування, психотерапії, коучингу та власне гри. Саме ігрова ситуація дозволяє послабити захисні механізми психіки людини, завдяки чому відбувається вільне виявлення психічних особливостей клієнта. Також ефективність застосування трансформаційних ігор при роботі з психологом обумовлюється можливістю діалогу на рівні «суб'єкт – суб'єкт», створенням простору для проекції (виконання ігрових дій сприяє відтворенню клієнтом неусвідомлюваних проблем, упереджень, комплексів, психологічних захистів, які деструктивно впливають на життя людини) та правом на помилку (клієнт може пережити досвід, якого не може припуститися у реальному житті та сформувати для себе нові причинно-наслідкові зв'язки з найменшими уразами власної психіки).

Розмаїття існуючих трансформаційних ігор можна поділити за рівнем психологічної корекції (коучингові, середнього рівня та глибинного), за часом проведення та кількістю учасників. Та найголовніше, вони поділяються відповідно поставлених цілей. Існують фінансові ігри («Cash flow», «Грошовий сценарій родини», «Територія грошей» та ін.), жіночі («Берегиня», «Секрети жіночої мудрості», «Богиня в кожній жінці» тощо), професійного зростання та самореалізації («Історія мого успіху», «Активація особистого бренду», «Компас», «Genesys», «Код Крайона», інші), взаємовідносин чоловіка та жінки («Купідон», «Залежні відносини», «Гейша», тощо) та універсальні, які відносяться до запитів з пізнання себе, свого актуального стану («Саторі», «Ліла Життя», «Мій шлях», «Перезавантаження» тощо).

В будь-якому разі участь в подібних іграх призводе до трансформації особистості та її звичних життєвих сценаріїв через виявлення причин внутрішніх суперечностей, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, визначення ресурсних та нересурсних стратегій поведінки та вірогідних перешкод на шляху до поставлених цілей, розширення свідомості та можливість об'єктивного погляду на життєву ситуацію.

Отже, треба відмітити, що трансформаційні ігри в роботі психолога є досить дієвим засобом корекції життєвих сценаріїв клієнта саме через те, що алгоритм гри об'єднує у собі одразу декілька методів психокорекції, які дозволяють розкривати індивідуальний зміст психічного суб'єкта, суперечності та невирішені внутрішні конфлікти клієнта та призводять до розширення його свідомості.

Список використаних джерел

1. Берн Е. Люди, которые играют в игры. Екатеринбург: ЛИТУР, 1999. 576 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
3. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Психологічні технології ефективного фунціонування та розвитку особистості: монографія. Книга 3. Київ-Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 430 с.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. Санкт-Петербург: Питер, 1997. 608 с.

Науковий керівник: Волкова Н. П., доктор пед. наук, професор

А. Є. Шевченко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СХИЛЬНОСТІ ДО БРЕХНІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Феномен брехні та брехливості як властивість незмінно буде захопливим і до кінця не вивченим для життєдіяльності людини та її соціалізації у суспільстві. Питання є аспектом з точки психологічної науки в дискурсі аналізу когнітивних, емоційних, інтелектуальних, мотиваційних, ціннісних аспектів. Так, як соціальний вимір суб'єктного саморозвитку неминуче спрямовує кожного до вибору різних стратегій адаптації та взаємодії з оточуючими. Саме до брехні, як захисної поведінки, маніпуляційної та гнучкої, яка вигідна для приховування чи замовчування конкретних феноменів, чи іншої інформації звертаються представники різних вікових категорій, зокрема діти дошкільного віку.

Розглянемо дитинство. Саме в цей віковий період дитина потребує позитивного схвалення, тому прибігає до брехні. Дитина прикрашає свій образ «Я», та формулює «Я-концепцію». Тому доброзичливе ставлення й відмітка особистості дитини – основа її психологічного виживання [3].

Діти які перебувають в стадії дошкільного віку, знаходяться на етапі активного розвитку образного мислення. Вони часто фантазують, створювати щось нереальне, якісь не існуючи сценарії та прагнуть бути в них героями. Для них це нормально. Тому для них брехня є частиною розвитку уяви. Діти дуже часто фантазують та придумують історії, не зважаючи на те що вони прибігають таким чином до брехні для них це йде в користь бо, це є підґрунтям в їх розвитку мови та уяви.

У дитини притомність працює у таких напрямках: справжньому і фантастичному. Саме в такій області дитина створює свій власний емоційний простір, створююче власні вигадки та таємниці, якщо має на це необхідність. Якщо на те є необхідність дитина прибігає до брехні, щоб захистити себе і свій внутрішній світ вид вторгнення інших.

Опираючись на конструктивний аналіз мотивів брехні науковця О. Тюленева, саме вона відокремлює причини брехні, ґрунтуючись на напрацюваннях фахівця у сфері дитячої психології Л. Катнера. Можемо підкреслити такі.

Банальний «страх покарання». В такому випадку брехня використовується як захисний механізм.

Підвищення самооцінки. Діти прагнуть підвищити свій соціальний статус, свою самооцінку, тому вигадують різні історії. Частіше за все так роблять діти які позбавлені батьківської уваги, або відчувати себе приниженими тими ж самими батьками або іншими особами.

Проблеми в сім'ї. Бувають що діти досить часто брешуть від негараздів в сім'ї. Дитина може брехати, щоб підсвідомо налагодати відносини між батьками. Також може провокувати

до брехні батьківський егоїзм, надмірна вимогливість або дитина не відповідає очікуванням батьків. Тому дитина як захисний механізм змушена брехати.

Прояв проту???. Це шанс зруйнування певних обмежень та здійснити виклик авторитету дорослих. На запитання дитина свідомо обманює, тому що сприймає запитання як пряв контролю та владу з боку батьків і в такий спосіб чинить опір.

Потреба в увазі та схвалені. Дитина привертає увагу оточуючих своїми фантазіями та не існуючими історіями.

Наслідування дорослих. Буває так що дорослі або Батьки вимагають від дітей, щоб ті брехали для їх користі. Або батьки обманюють дитину, не виконують своїх обіцянок (наприклад: обіцяють кудись піти, поїхати, купити, зробити та потім не виконують цього). Після такого у дитини формується стереотип до брехні, що це норма, в одна час і що це нормальна поведінка у соціумі [1].

Підсумовуючи все вище зазначене та основі аналізу наукових джерел стосовно заявленої проблематики, можна зробити висновки, що дитяча брехня пов'язана, зі страхом бути покараним за певні вчинки, проступки, які не відповідають цінніснім уявленням значимих дорослих. Та ще з прагненням до самоствердженої, бажання фантазувати, страхом засмутити або розчарувати батьків, з само захисту уникаючи покарання, захистити себе від стресу, звернуту ти увагу батьків та дорослих, наслідування прикладу інших людей.

Можу сказати що зараз брехня є досить часто зустрічаємою формою поведінки як у дорослих, так і у дітей. Дуже багато батьків самі вчать брехати своїх дітей. Брехлива поведінка – це форма поведінки, при якій вербальна сторона поведінки не відповідає реальному стану речей та безпосередньо спотворенному образу.

Як же насправді позбутися брехні у дітей. Можна виділити два варіанти: 1) оцінювання дошкільника іншими (дітьми або дорослими), та оцінка самої дитини своїх вчинків або себе в загалі. 2) порівняти себе, з одного боку, встановлення своєї подібності з негативним і суб'єктивно неприйнятим [2]. Негативна оцінка буде поширюватися тільки на конкретний вчинок, а й в цілому себе. Істотним моментом у цій ситуації є те, що прагнення дітей «стати кращим» підтримується загальною позитивною оцінкою оточуючих.

Список використаних джерел

1. Баришполець О. Т. Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 684 с.

2. Репина Т. А. Социально-психологическая характеристика группы детского сада. Москва: Педагогика, 1988. 230 с.

3. Тюленева Е. Пять причин почему ребенок лжет. Способ доступа: http://www.psychologies.ru/roditeli/children/5-prichin-pochemu-rebenok-vret.

Науковий керівник: Юдіна А. В., канд. психол. наук

М. О. Шувалова
магістрант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Дистанційна освіта – це така форма навчання, при якій студенти здобувають свої знання за допомогою сучасних техгологій, включно з Інтернетом, зв'язком, світлом, відео- та аудіоконференціями, онлайн-курсами та іншими засобами навчання [3].

За допомогою такого навчання студенти можуть вивчати матеріали у зручний для них час з будь якого місця де є інтернет, світло, зв'язок та наші невід'ємні гаджети. Дистанційне навчання може бути більш доступним для студентів, які не мають можливості проживати в

країні, де знаходиться університет. Також великий плюс такого навчання – воно дозволяє отримувати знання тим, хто має робочий графік, який не дозволяє регулярно відвідувати уроки. Воно може бути менш інтерактивним, оскільки немає фізичного контакту з викладачем і це може знизити мотивацію для навчання (це особливо стосується тих, хто звик взаємодіяти с викладачем та студентами).

Також таке навчання вимагає від студентів більшої самодисципліни та самоконтролю, оскільки вони повинні бути самостійними в організації свого часу та виконанні завдань. Дистант надає шанс на здобуття освіти тим, хто не може відвідувати традиційні навчальні заклади з якихось причин, наприклад, через віддаленість місця проживання, зайнятість або інвалідність. Воно також дає змогу студентам гнучко планувати свій час і обирати навчальні програми та курси залежно від своїх інтересів і потреб.

Але в такому навчанні є і мінуси, з якими ми вже стикалися це можливі технічні труднощі, пов'язані зі з'єднанням з Інтернетом, світлом та зв’язком. Якщо говорити про фінанси, то вигідніше буде звісно онлайн навчання:

1. По-перше, не треба витрачатися на проїзд
2. Не треба знімати приміщення по близу, так, як ти навчаєшся через свій гаджет
3. Не треба витрачати кошти на їжу (яку тобі точно захочеться серед перерви)
4. Ти можеш і працювати, і навчатися одночасно [1].

Дистанційне навчання може бути складніше для студентів з обмеженими можливостями (такими як візуальні або слухові порушення), тому їх потреби можуть потребувати додаткових зусиль від викладачів та інших студентів.

Переваги дистанційного навчання:

1. Гнучкість: студенти можуть вчитися в будь-який час і місце, що дає можливість їм пристосувати свій навчальний графік до особистого життя та інших зобов'язань.
2. Доступність: дистанційне навчання дозволяє студентам з усього світу зареєструватися на курси, які раніше були недоступні через географічні обмеження або обмеження часу.
3. Ефективність: дистанційне навчання може бути більш ефективним, оскільки студенти можуть вчитися у своєму власному темпі та повторювати матеріал, який вони не розуміють.

Недоліки дистанційного навчання:

1. Відсутність особистого контакту: дистанційне навчання може бути менш особистим і інтерактивним, оскільки студенти та викладачі не зустрічаються особисто в класі.
2. Відсутність мотивації: дистанційне навчання може бути складніше, оскільки студенти можуть відчувати відсутність мотивації та дисципліни, що є важливими для успішного навчання.
3. Проблеми з доступністю: деякі студенти можуть мати проблеми з доступом до необхідного обладнання, програмного забезпечення та Інтернету для участі в курсах.

Дистанційне навчання та мотивація [2]:

1. Спілкування та підтримка від викладачів: одним з головних факторів, які впливають на мотивацію студентів, є підтримка від викладачів. Відкритість до спілкування та підтримка з боку викладачів може збільшити мотивацію студентів до навчання.
2. Організація занять: Концентрація та увага студентів можуть залежати від організації занять. Дистанційне навчання може бути складнішим, оскільки студенти мають менше можливостей для інтерактивного спілкування з викладачем та іншими студентами. Організація занять таким чином, щоб забезпечити максимально можливу інтерактивність та взаємодію, може збільшити мотивацію студентів до навчання.
3. Відповідальність та самоконтроль: дистанційне навчання може вимагати більшої відповідальності та самоконтролю від студентів. Якщо студенти не здатні управляти своїм часом та планувати свої заняття належним чином, то це може привести до втрати мотивації. З іншого боку, якщо студенти можуть успішно керувати своїм часом та виконувати завдання вчасно, то це може збільшити їхній мотив.

Дистанційна освіта може бути як:

1. синхронною, коли учні та викладачі взаємодіють у режимі реального часу,

2. асинхронною, коли студенти працюють над навчальними матеріалами у зручний для них час.

Зазвичай дистанційне навчання включає в себе оцінку знань і навичок студентів, яка може проводитися через онлайн-тести, домашні завдання та інші форми контролю.

Дистанційна освіта надає можливість навчатися на різних рівнях – від школи до професійної освіти і навіть до здобуття ступеня магістра або доктора наук. Нині дистанційне навчання стає дедалі популярнішим і доступнішим завдяки розвитку технологій і розширенню можливостей Інтернету.

Отже, дистанційна форма навчання набирає все більшу популярність спочатку із-за пандемії яка розійшлася по всьому світу, а тепер через війну на Україні. Онлайн-навчання стало нашим порятунком на отримування необхідних знань. Вирішувати вам чи подобається онлайн навчання чи ні.

Список використаних джерел

1. Амеліна О., Цуркан О. Дистанційне та змішане навчання. Досвід, поради, інструменти. Київ: Освіта, 2022. 128 с.

2. Вайзман Р., Фішер Д., Фрей Н., Гетті Дж. Дистанційне навчання: Як організувати навчання вдома і не збожеволіти. Київ: Альпіна паблішер, 2021. 240 с.

3. Назаренко Ю., Когут І., Жерьобкіна Т. Освіта і війна в Україні. 2022. Спосіб доступу: https://cedos.org.ua/researches/osvita-i-vijna-v-ukrayini-24-lyutogo-1-kvitnya-2022.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

А. В. Юдіна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро
О. В. Семенчук,
магістрант, 2-го рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКІВ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ І ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

На сучасному етапі модернізації дошкільної освіти важливим завданням постає формування творчої особистості дитини та розвиток пізнавальних процесів. Без виховання естетично освічених людей, вміння розуміти і цінувати мистецтво, без пробудження у дітей творчого початку неможливе становлення цілісної, гармонійно розвиненої і творчо активної особистості.

Діагностика пізнавальної сфери є один із найважливіших завдань психологів та педагогів у розвитку дітей дошкільного віку. Найбільшою помилкою є те, що батьки і педагоги більше уваги приділяють обсягу знань, ніж рівню розвитку уваги, пам'яті, мислення та мовлення. Дуже важливо дослідити пізнавальні процеси дітей, виявити їх прагнення до знань і творчої роботи, розвинути здібності. Найбільш суттєві зміни, які охоплюють різні психічні сфери дітей старшого дошкільного віку – пізнавальну, вольову, емоційну – свідчать про те, що цей вік є переломним, багатим на такі новоутворення, які забезпечують перехід дитини до систематичного шкільного навчання. Показник творчих здібностей дітей дошкільного віку визначається рівнем розвитку естетичного сприймання навколишнього середовища, умінням працювати з різними матеріалами, добирати відповідні засоби реалізації

задуманого, проявляти творчу уяву, естетичну чутливість, емоційно-ціннісне ставлення до навколишнього світу.

Метою роботи є теоретичний аналіз з подальшою емпіричною перевіркою характеру зв'язку пізнавальних процесів і прояву творчих здібностей у дітей дошкільного віку.

Розвитку мислення у дітей дошкільного віку належить особлива роль. За Л. Виготським з початком шкільного навчання дитини процеси мислення висуваються в центр психічного розвитку особистості школяра і стають визначальними у системі інших психічних функцій, які під впливом мислення інтелектуалізуються та набувають довільного характеру [1].

Проблеми розвитку мислення вивчалися багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими, зокрема: Ж. Піаже, А. Валлон, Л. Айдарова, А. Дусавицький, А. Маркова, Ю. Полуянов, В. Репкін, В. Рубцов, Г. Цукерман, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, П. Гальперін, А. Смірнов та інші. У дошкільному віці виникають такі новоутворення як: інтелектуальна рефлексія, довільність, внутрішній план дій, формуються наукові поняття та конкретні операції [2]. У цьому віці розвиваються всі три форми мислення, це поняття, судження, умовиводи [5].

В історії психологічної думки увагу вивчали з позиції інтроспективної психології В. Джемс, В. Вундт, Е. Тітченер; гештальтпсихології К. Кофка, В. Келер, П. Адамс; феноменологічного напряму М. Мерло-Понті; когнітивної психології У. Найсен та ін. Розробці проблеми уваги присвятили свої праці П. Гальперін, М. Добринін, С. Рубінштейу, Д. Узнадзе, І. Страхов. У сучасній психології вивчення уваги здійснюють у загальній, віковій, педагогічній і медичній психології, психології праці, нейропсихології та інших галузях психологічного знання. Увага – це спрямованість психічної діяльності людини та її зосередженість у певний момент на об'єкти або явища, які мають для людини певне значення при одночасному абстрагуванні від інших, в результаті чого вони відображаються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші [3].

Пам'ять є це психічний процес зберігання, відтворення та забування інформації індивідом. Найточнішими асоціаціями, які виникають щодо поняття «пам'ять», є асоціації з магнітофоном, що відтворює звуки, відеокамерою або комп'ютерною системою, що укладають інформацію за певними схемами. Пам’ять дітей у дошкільному віці має мимовільний характер. До 5 – 7-річного віку діти не ставлять перед собою завдання спеціально запам'ятати певний матеріал, аби за потреби його відтворити.

Фундаментальні та прикладні аспекти розвитку творчих здібностей було висвітлено вченими як в зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Представники психоаналітичної теорії З. Фрейд і К. Юнг розглядаючи творчість, виділили два аспекти: несвідомі компоненти і мотивацію. З позиції гештальтпсихології (К. Коффка, К. Левін, К. Вольфганг) [4] творчість розглядається як процес завершення і об'єднання в єдине ціле розрізнених знань людини і приведення їх у взаємодію. Погляд на творчість представників гуманістичної психології характеризується прагненням до розуміння природи і ролі творчості. До представників гуманістичної психології зараховуються А. Маслоу і К. Роджерс, а також Д. Морено і Р. Мей. Їх погляди на природу творчості дуже близькі, але кожен, в свою чергу, висвітлював різні аспекти даного питання.

П. Торренс наводить такі оцінки продуктів творчості, як гнучкість, швидкість, оригінальність [6]. А. Дудецький пропонує оцінювати творчі здібності за результатами вирішення завдань, виділяючи такі якості уяви як широта (їх кількість), сила (барвистість образів), їх критичність (приблизність до дійсності) [3].

Для перевірки характеру зв’язку пізнавальних процесів та творчих здібностей у дітей дошкільного віку було проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали діти дошкільного віку 4 – 5 років. Загалом у дослідженні взяло участь 36 дітей, із них дівчат – 21, хлопчиків – 15. Базою для проведення дослідження став Комунальний заклад "Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 7 "Пролісок" Кам'янської міської ради (м. Кам’янське, Дніпропетровська обл.).

Для вирішення емпіричних завдань і досягнення поставленої мети дослідження були підібрані наступні психодіагностичні методики:

1) *Методика «Прогресивні матриці Равена»* для діагностики наочно-образного мислення у дошкільнят.

2) *Методика «Знайди та викресли» для діагностики продуктивності і стійкості уваги (Нємов Р.С.).*

3) *Методика «Вгадай фігури»* для діагностики пам'яті, здатності до впізнавання (Нємов Р.С.).

4) *Тест креативності Е.П. Торренса* для діагностики творчих здібностей за критерієм творчої легкості у дітей дошкільного віку.

Вивчення рівнів сформованості та розвитку психічних процесів у дітей дошкільного віку показало, що в основному прояв наочно-образного мислення, здатності до збереження і відтворення інформації, здатність до впізнавання, продуктивність і стійкість уваги виражено у досліджуваних дітей дошкільнят на середньому рівні і є в межах норми.

Перевірка наявності взаємозв'язків за вказаними показниками була здійснена із застосуванням методу математичного аналізу кореляції Спірмена.

Кореляції оцінки зв'язку показали, що існує статистично значимий взаємозв'язок між проявом психічних процесів мислення, уваги, пам'яті та творчими здібностями у дітей дошкільного віку. Так виявлено прямі позитивні кореляції за показниками *наочно-образне мислення* і загальним показником *творчих здібностей* ($p < 0,01$). Також встановлено значимі прямі кореляційні зв'язки показників наочно-образного мислення і показниками шкал творчих здібностей: виявлено доволі тісний значимий зв'язок *наочно-образного мислення* із показниками *швидкість* ($p < 0,01$), *оригінальність* ($p < 0,01$), *абстрактність назви* ($p < 0,01$), *розробленість* ($p < 0,01$), *опір замиканню* ($p < 0,01$). Дані результати говорять про те, що чим вище у дошкільнят рівень прояву наочно-образного мислення, тим вищий у них рівень творчих здібностей.

Крім того, виявлено наявність статистично значимих позитивних кореляцій за показниками *продуктивність і стійкість уваги* і загальним показником *творчих здібностей* ($p < 0,01$). Також встановлено значимі прямі кореляційні зв'язки показників продуктивності і стійкості уваги і показниками шкал творчих здібностей: виявлено доволі тісний статистично значимий зв'язок *продуктивності уваги* із показниками *швидкість* ($p < 0,01$), *оригінальність* ($p < 0,01$), *опір замиканню* ($p < 0,01$). Дані результати говорять про те, що чим вище у дошкільнят рівень прояву продуктивності і стійкості уваги, тим вищий у них рівень прояву творчих здібностей. Дані результати говорять нам про те, що високий рівень розвитку стійкості уваги у дітей пов'язаний із такими проявами творчих здібностей як швидкість виконання завдань, що є показником творчої продуктивності дитини. Оригінальність є найважливішим показником креативності, ступінь оригінальності свідчить про самобутність, унікальність, специфічність творчого мислення, а високі показники стійкості уваги забезпечують прояв цих здібностей. Також високий ступінь стійкості і зосередженості уваги дошкільників сприяє прояву здатності чинити опір замиканню, що відображає здатність дитини тривалий час залишатися відкритим новизні та різноманітності ідей.

Також дослідження показало наявність статистично значимих позитивних кореляцій за показниками *пам'яті* і загальним показником *творчих здібностей* ($p < 0,01$). Також встановлено значимі прямі кореляційні зв'язки показників пам'яті (здатності до запам'ятовування і впізнавання) і показниками шкал творчих здібностей: виявлено доволі тісний значимий зв'язок показників *пам'яті* із показниками *швидкість* ($p < 0,01$), *оригінальність* ($p < 0,01$), *абстрактність назви* ($p < 0,01$), *розробленість* ($p < 0,01$), *опір замиканню* ($p < 0,01$). Дані результати говорять про те, що чим вище у дошкільнят рівень прояву здатності до запам'ятовування і впізнавання інформації, тим вищий у них рівень прояву творчих здібностей. Одержані результати свідчать про те, що високий рівень розвитку пам'яті, зокрема здатності до запам'ятовування та впізнавання у дітей дошкільного віку пов'язаний із такими проявами творчих здібностей як швидкість виконання завдань, що є показником творчої продуктивності дитини. Показник абстрактність назви виражає здатність виділяти головне, розуміти суть проблеми, що пов'язано з розумовими процесами синтезу та узагальнення. Здатність чинити опір замиканню відображає здатність дитини тривалий час

залишатися відкритим новизні та різноманітності ідей, досить довго відкладати ухвалення остаточного рішення для того, щоб зробити розумовий стрибок та створити оригінальну ідею. Показник за шкалою розробленість відображає здатність дитини детально розробляти вигадані ідеї.

Такі результати можуть бути обумовлені особливостями віку дітей дошкільників, характером організації навчальної і виховної роботи з дітьми у дошкільних навчальних закладах, особливостями взаємодії дітей із найближчим оточення, а також типом взаємовідносин дитини з батьками. Всі зазначені фактори так чи інакше, в рівній мірі можуть сприяти психічному розвитку дитини і розвитку таких психічних процесів як мислення, увага, пам'ять.

Одержані результати дослідження специфіки зв'язків психічних процесів та творчих здібностей у дітей дошкільного віку показали наявність значимого позитивного зв'язку між показниками мислення, уваги, пам'яті та творчих здібностей. Такі результати говорять про те, що високий рівень розвитку мислення, пам'яті, уваги пов'язаний із високим рівнем прояву творчих здібностей, креативності у дітей дошкільного віку. Сьогодні ми можемо констатувати, що на сучасному етапі модернізації дошкільної освіти важливим завданням є формування творчої особистості дитини та розвиток її творчих здібностей. Отже, навчально-виховний процес має бути орієнтований на стимулювання творчості і формування творчої активності дитини.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 11-39.

2. Вікова психологія. За ред. Г. С. Костюка. Київ: Радянська школа, 1976. 272 с.

3. Ілляшенко Т. Дефіцит уваги у дітей з гіперактивністю. Початкова школа, 2006, № 11. С. 4-8.

4. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія. Суми: Університетська книга, 2007. 330 с.

5. Рибальченко С. М. Концентрація уваги учнів та її активізація. Біологія, 2006, № 28. С. 7-11.

6. Смирнова А. С., Левицька Л. В. Особливості розвитку мислення у молодшому шкільному віці. Молодий учений, 2016, № 11 (115). 17-25 с.

В. І. Якимович
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 „Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ ТВОРЧОСТІ КЕРІВНИКА

Сучасний рівень розвитку українського суспільства характеризується значними змінами в соціально-економічній сфері. Глобалізація, демократизація, гуманізація, комп'ютеризація вітчизняного суспільства, формування ринкових відносин призвели до оновлення змісту, характеристик діяльності всіх державних установ, освітніх закладів.

Стрімке просування української системи до євроінтеграції, прискорення процесу модернізації визначає необхідність формування якісно нових управлінських кадрів. Дуже актуальною є проблема формування лідерських якостей менеджерів, їх лідерської культури, лідерської креативності як її важливого показника.

Творчий характер управлінської праці визначається тим, що керівник одночасно виконує роль організатора колективних засад і спрямовує функціонування та розвиток закладу. При цьому його роль постійно змінюється та розвивається (оновлюються матеріали, з'являються

нові поняття, способи використання, удосконалюється їх зовнішній вигляд тощо). Низка практик описує специфіку управлінської діяльності та визначає її як творчий процес: змістовна (перетворювальна діяльність, спрямована на зміну плану розвитку закладу, способів управління процесом, аспектів особистості керівника); через форму (комунікативна діяльність, включаючи пряме та опосередковане спілкування для прийняття рішень); через структуру (ціннісно-орієнтована діяльність, спрямована на розвиток системи цінностей самого керівника та передачу її учасникам процесу) [2].

Тому відповідне управління культурою неможливе поза реалізацію творчого потенціалу управлінської особистості поза умовами виховання та стимулювання її творчості як цілісного психологічного утворення.

Управлінська творчість – це локалізоване поєднання: підпорядкування самоефективності, об'єктивна потреба в інноваціях у лідерів – те, що використовує лідер – акцент на самотрансформації в поєднанні з пошуком інновацій, щоб розірвати кайдани стартапу, щоб перемогти.

Основи сучасної теорії формування управлінської творчості розроблено В. Алфімовим, Л. Карамушка, О. Мармази, В. Семиченко, Є. Хриков. Сутність та особливості формування управлінської творчості фахівців різних галузей досліджували Л. Васильченко, Т. Горюнова, А. Губа, С. Королюк, В. Медведь, О. Хмизова, М. Якібчук, О. Ярковай.

Виходячи з того, що творчість є базовою характеристикою культури, культуро управлінська діяльність є творчим процесом і що праця визначає творчий характер (Р. Чумічов), управлінська креативність є одним із відомих критеріальних показників кадрового складу керівництва. культури [9].

У наш час увага дослідників все більше зміщується в бік процесуально-особистісної сторони управлінської діяльності, особливо зосереджуючись на такій фундаментальній складовій особистості керівника, як творчість (Д. Богоявленська, В. Дружинін, В. Кудрявцев, Н. Лейтес, О. Матюшкін, В. Моляко, Р. Пономарьова-Семенова, В. Рибалка, М. Смульсон). Креативність – одна з найважливіших якостей особистості керівника. Водночас більшість дослідників за продуктивністю (Д. Богоявленська, В. Дружинін, Н. Лейтес, М. Каган, Н. Кузьміна, О. Матюшкін, Я. Пономарьов, В. Рибалка, М. Холодна) прирівнюють продуктивність (виконавські знання, уміння, навички, творчість тощо) [8].

Однією з найважливіших частин є формулювання та обґрунтування стратегічних цілей, які є високоперспективними напрямками реалізації концепції діяльності [5].

Методології управління використовуються двома основними способами прийняття стратегічних рішень: монічний (з однією метою), що характеризується визначенням єдиної загальної мети, і плюралістичний (з кількома цілями), коли враховується кілька цілей. Складність практики ускладнюється поняттям творчості, оскільки роль управлінської творчості уможливлює розробку кількох стратегічних цілей.

Для ефективнішого прийняття стратегічних рішень, цілісного прогнозування засобів і методів удосконалення, просування знань і сприйняття всіх учасників ми визначаємо ключову стратегічну мету, якою є формування ефективного лідерства, креативності шляхом використання технології менеджменту та розробленої ієрархічної структури стратегічних підцілей:

- спільне визначення та наукове оформлення концепцій, принципів, стратегічних цілей, окремих компонентів експериментальної системи (змісту, умов, засобів, методів тощо) усіма зацікавленими сторонами робочого процесу;

- використання активних, інтерактивних технологій, інтеграція змісту і форм організації робочого процесу як засіб випередження менеджменту;

- Розвивати в учасників тестування самоорганізацію, самомотивацію, самосвідомість, навички критичного мислення, рефлексивні та творчі навички [1].

Таким чином, перша складова функції планування (педагогічне моделювання) здійснюється через спільну діяльність (бесіди, семінари, дискусії, дискусії тощо) усіх учасників робочого процесу.

З аналізу проблем об'єктів і тем робочого процесу, ролі управлінської творчості,

формулюються та узагальнюються основні проблеми, будується їх знання, необхідне ставлення до внесення змін у практику з ними, реальне вирішення, концепція, принципи, стратегічні цілі майбутньої експериментальної діяльності.

Реалізація проектування та прогнозування як складової планування забезпечує чітке розуміння кінцевого результату процесу формування управлінської креативності та усвідомлення ідеальних моделей управлінської креативності інституцій на рівні управлінської компетентності та діючих Керівників на рівні управлінського професіоналізму. Надзвичайно важливою складовою цього процесу ми вважаємо обговорення та остаточне визначення змісту підготовки управлінської творчості майбутніх і діючих керівників, чітко визначених спеціально розроблених програм і способів їх реалізації (умов, засобів, методів тощо).

Конструювання, як складова функції планування, використовується для підсумовування, узагальнення окремих компонентів системи (форм і методів їх проведення тощо), конкретизації рішень коротких завдань, термін і як його реалізувати [3].

Таким чином, моделювання, проектування та конструювання, як компоненти плануючої функції процесу формування управлінської креативності, використовуються для експериментального висунення проблем, понять, принципів, стратегічних цілей, змісту, форм і методів реалізації діяльності. Вони сприяли цілісності та систематичності та дозволили розробити ефективну систему управління процесом.

Об’єктивною умовою формування управлінської творчості є соціальне замовлення сучасного вітчизняного суспільства на підготовку фахівців з управління, які не лише здійснюють якісну, ефективну професійну діяльність на рівні управлінської компетентності, управлінської майстерності. або лідерські якості. Щоб докорінно змінити ситуацію в управлінні, реформувати її ґрунтовно, неформально, глибоко і швидко, необхідно швидко привести процес управління до культурно відповідної моделі.

Таким чином, навчання лідера спрямоване на заохочення, зміцнення та оновлення поведінки лідера відповідно до вимог сучасної об'єктивної дійсності. Без розуміння творчого потенціалу менеджера та без умов підготовки та стимулювання його творчості як повноцінної психологічної освіти неможливий культурний менеджмент.

Перспективами подальших досліджень у досліджуваному напрямі є вивчення різних аспектів формування управлінської креативності керівників як важливого показника сформованості їхньої управлінської культури [6].

Список використаних джерел

1. Васильченко Л. В. Формування принципової культури управління. Запоріжжя: СТАТУС, 2006. 278 с.

2. Горюнова Т. М. Развитие управленческой культуры будущего педагога дошкольного образования: дис. канд. пед. наук. Н. Новгород, 2002. 218 с.

3. Губа А. В. Теоретико-методологічні засади формування управлінської культури майбутнього менеджера освіти. Луганськ: Видавництва Старого Лева, 2010. 512 с.

4. Королюк С. В. Розвиток управлінської культури: підвищення кваліфікації керівників. Київ: ТОВ «Видавництво “Грамота”», 2005. 237 с.

5. Медведь В. В. Розвиток культури управління. Київ: ТОВ «Видавництво “Грамота”», 2007. 284 с.

6. Хмизова О. В. Формування культури лідерства як складова їх управлінської компетентності. Київ: Дім «Слово», 2011

7. Бібліотека управління персоналом: Сучасний менеджмент: теорія і практика: оглядовий звіт. За ред. В. І. Ярового, ред. Г. В. Щекіної та ін. Київ: Знання, 2013. 144 с.

8. Глузман А. В., Куліш О. І. Лідерська психологічна діяльність: навч.-метод. путівник. Київ: видавництво «Наукова думка», 2004. 316 с.

Науковий керівник: Бикова В. О., канд. пед. наук, доцент

Наукове видання

XIV Міжнародна науково-практична конференція
студентів, аспірантів і науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей
21 березня 2020 р.
(українською та англійською мовами)

Електронне видання

ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля».
49000, м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 18.
e-mail: nobel.science@duan.edu.ua
Свідоцтво ДК № 5309 від 20.03.2017 р.