

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ І ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА КПУ
АСОЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ "ОПІКА"
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ПЗВО МІЖНАРОДНИЙ КЛАСИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПИЛИПА ОРЛИКА**



ІХ ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**“СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА:
ПЕРСПЕКТИВИ ТА РОЗВИТОК”**

ЗБІРНИК ТЕЗ

23 квітня 2023 р.

Запоріжжя
Класичний приватний університет
2023

УДК 159.9
С 89

Голова редакційної колегії:

Огаренко В. М., доктор наук з державного управління, професор, ректор Класичного приватного університету.

Члени редакційної колегії:

Покатаєва О. В., доктор юридичних наук, доктор економічних наук, професор, перший проректор з науково-педагогічної та наукової роботи Класичного приватного університету.

Пенчук І. Л., доктор наук із соціальних комунікацій, професор, проректор з науково-педагогічної роботи – директор Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Зарицька В. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Склярук А.В., доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Гришина Т. А., кандидат психологічних наук, доцент професор кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Ковтун Р. А., кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

С 89 Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток :
збірник тез ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,
23 квітня 2023 р. / за ред. В. М. Огаренка. Запоріжжя : КПУ,
2023. 156 с.

Збірник містить матеріали за такими тематичними напрямками: “Психологія особистості”, “Педагогічна та вікової психологія”, “Психологія емоцій”, “Кризова психологія”, “Спеціальна психологія”, “Соціальна психологія”, “Психологія професійної діяльності”, “Психологічні аспекти соціальних комунікацій”. Для студентів, аспірантів, викладачів і фахівців, які працюють у галузі психології.

УДК 159.9

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

<i>Гришина Т.</i> ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕКОЛОГІЇ КУЛЬТУРИ ТА ЕКОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА.....	6
<i>Лиманкіна А.</i> РОЛЬ ОБРАЗУ МАТЕРІ У ФОРМУВАННІ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	9
<i>Мішура О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ	11
<i>Піценко Т.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	15
<i>Полякова Н.</i> КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	18

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Алієв Ю. Г.</i> ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	21
<i>Білоусов С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ	24
<i>Вакуленко Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХУ ПОВТОРНОГО ШЛЮБУ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	26
<i>Варакута М.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	29
<i>Волинець Н.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ.....	32
<i>Гаврилюк М.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ.....	36
<i>Зарицька В.</i> РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	38
<i>Кіріндас Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА САМОЦІННОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	41
<i>Косміна А.</i> СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН	42
<i>Лабенська М.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	45
<i>Надточий М.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	49
<i>Новік Г., Чайка В.</i> ПОСТКОВІДНІ НАСЛІДКИ.....	52
<i>Савченко Н.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	54

<i>Самойленко Я.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ	56
<i>Соколовський Р.</i> ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	60
<i>Трачук Р.</i> ФЕНОМЕН УЯВИ У КАЗКАХ: ДОСВІД МОЖЛИВИХ СВІТІВ	62
<i>Урбанович А.</i> РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	65
<i>Хекоян Е.</i> ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУГИ	68

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

<i>Рибалкіна Я.</i> СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	72
<i>Семенов С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ...	75
<i>Ситнік І.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	79
<i>Скріпкін С.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	82
<i>Уїлсон Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ЛЮДЕЙ НА ВИЯВЛЕННЯ У НИХ ОНКОЛОГІЧНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ	84

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Комісаренко К.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	88
<i>Оніщенко П.</i> ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	91
<i>Осініна-Бєлікова Н.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ	94
<i>Поліщук І.</i> ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ	97
<i>Савва І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В СЕРЕДОВИЩІ ВІРУЮЧИХ ЛЮДЕЙ	100
<i>Трофімук К.</i> ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	101
<i>Шимановський С.</i> ПТСР У ЦИВІЛЬНИХ ТА ВІЙСЬКОВИХ ОСІБ	103
<i>Щербаков С.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗЛАДУ ПСИХІКИ ТА ПОВЕДІНКИ В НАСЛІДОК ВПЛИВУ ЗОВНІШНІХ ОБСТАВИН	106

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Кузьмін В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИНАМ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ	109
--	-----

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Гаргола Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ У СІМЕЙНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ	112
<i>Ген Ю.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	115
<i>Гриу О.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНІ УМОВИ РОЗВИТКУ	118
<i>Гриу С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІСТУ ОПТИМІЗМУ В СУЧАСНОМУ ЖИТТІ.....	121
<i>Камоза І.</i> ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХНЬОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	123
<i>Кривцун М.</i> ЕКОНОМІЧНА СВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ФЕНОМЕН ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	127
<i>Ткаченко Н.</i> СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ З ЯКІСТЮ ЇХ ЖИТТЯ.....	129
<i>Хохонов М.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ ЗА ДОПОМОГОЮ АВАТАРУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	133
<i>Чуприна Т.</i> ПОНЯТТЯ ТА СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА	137

ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

<i>Зеленкевич Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ	139
<i>Криніна А.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ВИКЛАДАЧА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	142
<i>Цимбалістова О.</i> ФЕНОМЕН КРЕАТИВНОСТІ У ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПАНІЙ.....	145

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ

<i>Корсунська В.</i> ДЖЕРЕЛА КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	148
<i>Панов Т.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ЮРИСТІВ.....	150
<i>Трошенко І.</i> ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ І НАУКОВОЇ КАРТИНИ СВІТУ ОСОБИСТОСТІ. ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ	153

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Гришина Т.

к.психол.наук, доцент
Класичний приватний університет

ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕКОЛОГІЇ КУЛЬТУРИ ТА ЕКОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Останнім часом у наукових дослідженнях та практичній (зокрема психологічній) роботі з екологічних проблем дедалі більшої ваги набувають ідеї екології особистості та екології культури. Відтак важливо як найконкретніше окреслити їх зміст та сутнісний взаємозв'язок.

У ХХІ столітті надзвичайно актуалізувалася потреба нового осмислення цивілізаційних і культурних вимірів буття людини. Культура як гарант цілісності людини, як реальність, що надбудована над природою, проходить випробування своїх можливостей. Наскільки в сучасній культурі людина може залишатись людиною? Наскільки сучасна культура є гарантом людської цілісності? Усі ці питання презентують той локус проблем, який визначається як гуманізація соціокультурного простору. Очевидно, що культуротворення є ключовим фактором гуманізації соціокультурного простору. В цьому і полягає сенс застосування теорії екології культури для реального здійснення цієї гуманізації [5].

Культура є єдність поведінки – моральний аспект, діяльності – праксеологічний аспект, стану – естетичний аспект. Культура як органічна цілісність, яка постійно відроджується, стає екологічною проблемою самозбереження людини і людства загалом. Екологія культури – це передусім моральна цілісність буття людини.

Екологія культури – це суб'єктний вимір культуротворення як гарант самоздійснення цілісності трьох компонентів, що є необхідними для того, щоб визначити культуру як реальність культуротворення та людинотворення, як реальність утворення майбутнього.

Екомайбутнє культури залежить від того, наскільки цілісно, гармонійно людина усвідомлює національну реальність культуротворення, де системи ідентичності маркуються як можлива, наявна, пост-наявна системи, що в різних контекстах є можливістю здійснення особистості як цілісності людини і соціуму [5].

Згідно з поширеним визначенням, “екологія особистості орієнтована на вивчення закономірностей та можливості збереження здоров'я особистості в умовах соціального середовища й інформаційної сфери, створення умов для повного розкриття потенційних сил та можливостей особистості, відновлення порушеної рівноваги у людській душі” [2]. Йдеться не просто про фізичне та психічне здоров'я індивіда, а про можливість його самоздійснення власне як особистості – суб'єкта свого життя та діяльності. Отже, важливе не лише збереження наявних можливостей та умов благополуччя людини – насамперед духовного – а й передусім

ненастанне створення нових цінностей та смислів. Цариною такого творення, за широко розповсюдженим тлумаченням, є культура, яка і забезпечує взаємозв'язок між репродукуванням (підтриманням) ціннісно-смыслового простору особистості й людства та його оновленням, трансформацією - власне творчістю [7].

Відтак ідею “екології культури”, запропоновану у 80-ті рр. Д.С. Ліхачовим [3], також варто розвинути у сенсі цього взаємовизначення. А саме, з одного боку, турбота про “пам'ятки культури” (до чого цілком слушно закликав видатний науковець) має сенс як їх актуалізація, надання змістові творів нового життя завдяки постійному “перепрочитанню”.

З іншого ж боку, будь-яка творчість, зокрема й самотворення особистості, відбувається саме у “соціумі” цього духовного спілкування з уже існуючими творами – інакше “новації” обертаються нігілістичним дикунством та/або “винаходом велосипеду”. Отже, і для екоантропології, і для психології особистості вкрай важливою є проблема формування й відтворення особливого “соціуму” культури як реального – не менш природного, ніж власне природа – середовища існування людини.

При цьому в окресленому контексті актуальним постає розвинене В.С. Біблером триєдине розуміння культури як діалогу культур, як сфери життя творів та як форми самодетермінації людини [1]. Відтак творення й підтримка соціуму культури передбачає поєднання трьох актуальних інтенцій, взаємовизначальний зв'язок між якими, однак, не завжди усвідомлюється: 1) на інтенсивне діалогічне спілкування в усіх сферах життя; 2) на породження й розуміння творів, із поширенням цього настановлення на будь-яку діяльність та поведінку; 3) на самовизначення, самотворення індивідів, соціальних груп та суспільства в цілому [6].

З цього погляду, умовою виживання й поступу людства є налаштування на активізацію у всіх сферах суспільного життя та діяльності інтенсивного вільного спілкування індивідуальних та групових суб'єктів культуротвірної активності. Це передбачає подолання перешкод такій взаємодії (самозамкненості, непоінформованості та взаємної упередженості, штучних перепон вільному обміну продуктами інтелектуальної діяльності тощо), розвиток сучасних засобів спілкування, зокрема електронних, головне ж – формування в сучасній особистості відповідних здібностей та вмій.

Можна попередньо намітити деякі визначальні сфери та напрями цих зусиль:

– формальна та неформальна освіта у всіх її видах та ланках має приділяти першорядну увагу навчальному моделюванню діалогу культур у його вищеокресленому розумінні;

– найбільш цілісним і послідовним у цьому плані є освітній проект Школи діалогу культур (ШДК), у якому цій ідеї підпорядковано весь навчальний процес [4].

Так чи інакше, діалого-культурологічна орієнтація має посісти чільне місце у нинішніх спробах оновлення української школи; – у сфері громад-

ських ініціатив та неформальних спільнот особливої значущості набуває створення малих динамічних груп спілкування та творчої діяльності, у центрі уваги яких має бути саме породження й осмислення творчих продуктів, як існуючих у світовій культурі, так і створюваних учасниками, – із подальшим налагодженням комунікації й співпраці між такими групами.

З уже існуючих форматів потенційними платформами такого діалогічного спілкування можуть стати спеціалізовані гуртки та клуби, будь-які творчі форуми (конференції, фестивалі, зустрічі з діячами культури), стартапи тощо; водночас у сучасному динамічному суспільному просторі, без сумніву, виникнуть цілком нові форми діалогу навколо творів [3].

Особливо актуальним є розгортання такої комунікації в Інтернеті, зокрема у соцмережах, де ненастанно “винаходяться” нові засоби самоорганізації таких спільнот. Отже важливо, щоб подібні медійні групи не обмежувалися у своїй меті взаємною емоційною підтримкою, вільним висловленням особистих думок тощо та орієнтувалися саме на створення й реалізацію конкретних творчих проєктів, що передбачає актуалізацію культурно-творчих інтенцій різних епох, народів та регіонів, соціально-професійних груп; вельми перспективним є створення й реалізація тренінгових програм екоантропологічного спрямування, що формували б настановлення, здібності та вміння, пов’язані із створенням та збереженням соціуму культури як питомого середовища індивідуального та суспільного буття [2].

Втрата суб’єктності означає втрату потенціалу культури, який не можна реконструювати або редукувати. Коли ми говоримо, що Україна може втратити суб’єктність, ми просто не розуміємо про що йдеться мова. Культура України не може втратити свою цілісність як комплекс державнокультурних і водночас політико-естетичних моральних цінностей. Категорія “суб’єктність” свідчить про ціле. Можна втратити суб’єкт як продуцент цінностей, але суб’єктність – це дещо більше, ніж тільки продукування цінностей. Це та ознака продукування або ознака діяльності, яка свідчить про те, що цей процес несе в собі культурно-історичний потенціал нації як такої. Культурноісторичний потенціал – це результат історичних надбань та втрат нації.

На початку XXI століття культура визначається не лише як засіб, як єдність цілепокладання та цілездійснення, вона вимагає екологічності, цілісності, в якій дається людині світ. Така постановка проблеми виносить за межі абстрактного гуманізму, вона потребує нового філософсько-культурного тлумачення. Екологія культури – це турбота про своє буття в культурі й буття Іншого, де культура трактується як унікальність і персональність, а тому спрямована на діалог.

Отже, даний напрям, що тільки-но розгортається в Україні, є актуальною точкою прикладання зусиль психологів, культурологів тощо, а також важливим аспектом формування громадянської спільноти. Проте, феномен культури в плані цілісності людини, ще не достатньо вивчений і врегульований.

Список використаної літератури

1. Андрієвський Б. М. Організаційно-педагогічні умови формування екологічної культури студентів. *Наук. вісн. Мукач. держ. ун-ту*. М-во освіти і науки України / редкол.: В. І. Пехньо та ін. 2009. № 7. С. 97–101.
2. Вернік О. Визначення і типологія екологічної свідомості. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя : колективна монографія / за наук. ред. Ю. М. Швалба. Київ, 2007. С. 58–66.
3. Вознюк О. В. Виховання екологічної відповідальності особистості як наріжний шлях розвитку її духовності. *Проблеми освіти* : наук.-метод. зб. М-во освіти і науки України; Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. Київ, 2001. С. 91–97.
4. Заброцький М. М. Екоцентрована позиція і духовність особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України / редкол.: С. Д. Максименко та ін. Ч. 1. Київ, 2003. Т. 7. С. 120–126.
5. Киселєв Н. Н. В гармонии с природой. Киев : Политиздат Украины, 1989. 126 с.
6. Киселєв Н. Н. Мироззрение и экология. Киев : Наукова думка, 1990. 216 с.
7. Шмалей С. В. Екологічна особистість : монографія. Київ : Б-ка офіц. док., 1999. 232 с.

Лиманкіна А.

аспірантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

РОЛЬ ОБРАЗУ МАТЕРІ У ФОРМУВАННІ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Термін “співзалежність” порівняно нещодавно увійшов до психологічних словників, але набув досить стрімкого поширення. Він з’явився як результат дослідження соціально-психологічних наслідків поведінки алкоголіків, наркоманів та інших залежних для їх найближчого сімейного оточення і замінив поняття “ко-алкоголізм”.

У широкому сенсі співзалежною особистістю вважають людину, яка патологічно прив’язана до іншої особистості: чоловіка, дитини, батьків. Залученість до життя іншого, повне “занурення” в його проблеми і справи, а також найсильніша форма співзалежності, як потреба встановити над ним повний контроль – найтиповіші характеристики цих людей. Крім того, для співзалежних характерні також наступні риси: невизначеність психологічних кордонів, низька самооцінка, відчуття власного безсилля, потреба в підтримці з боку інших, тривожність, депресії тощо [1].

У сприйманні більшості людей слово “співзалежність” має негативний сенс. Насамперед співзалежність асоціюється із втратою свободи, втратою власного “Я”, стосунками, які руйнують особистість. Цей термін широко використовують під час опису стосунків між залежною і співзалежною особистістю або між двома співзалежними людьми.

Онтогенез являє собою послідовний процес розвитку структур “Я” особистості через контакт із соціальним середовищем, і ті форми взаємодії з оточенням, які на одних етапах є адекватними, а на інших –

ні. Так, наприклад, симбіотичні відносини між матір'ю і дитиною є важливою умовою розвитку дитини.

Дві метапотреби – бути включеним і бути автономним – найважливіші чинники розвитку особистості. У різних відносинах з іншими людьми вибудовує баланс “давати-брати”, завдяки чому між ними циркулює інформація, здійснюється підтримка, з'являється любов. Асимілюючись, досвід взаємодії з іншими стає частиною нашого “Я”, надає нам силу, впевненість, здатність планувати й будувати своє життя. Бути з іншими й бути собою – це дві сторони однієї медалі.

У психоаналізі ідея базових потреб “бути собою і бути з іншими” була описана О. Ранком. Він стверджував, що існують різні види страху, першим видом він вважав страх перед життям. Його характеристика – потреба залежно від іншого, що проявляється в повній відмові від власного “Я”, від своєї ідентичності. Така людина є лише тінню того, кого вона любить. Другим видом страху О. Ранк назвав страхом смерті – це страх перед повним поглинанням іншим, страх втрати незалежності. О. Ранк вважав, що перший вид страху типовіший для жінок, а другий – для чоловіків [3].

Ці метапотреби і способи їх задоволення зазвичай обумовлені ранніми відносинами дитини з її матір'ю. На етапі раннього дитинства співзалежність, тобто злиття матері й дитини є умовою виживання останнього. Саме тому Д. Віннікотт говорив, що дитина не існує сама по собі, вона завжди знаходиться поряд із дорослим: матір'ю. Також дослідник вважав, що в процесі розвитку дитина проходить шлях від стану повної залежності до стану відносної залежності [4]. Щоб дитина могла пройти цей шлях із нею має знаходитися “хороша мама”: не ідеальна чи з гіперопікою, а турботлива, яка піклується про задоволення її потреб.

У дослідженнях М. Малер було встановлено, що в людей, які у віці 2-3 років вдало завершують процес сепарації, існує цілісне внутрішнє відчуття своєї унікальності, чіткі уявлення про своє “Я”. Відчуття власного “Я” дає змогу заявляти про себе, опиратися на свою внутрішню силу, брати відповідальність за свою поведінку. Такі люди здатні бути в близьких стосунках, не втрачаючи себе. М. Малер вважає, що для успішного розвитку психологічної автономії дитини необхідно, щоб мати також мала психологічну автономію [2].

У закордонній психології етапи проходження сепарації представлені в психоаналітичному напрямку через періодизацію особистості (П. Блос, Дж. Боулбі, Д. Віннікотт, М. Кляйн, Х. Кохут, М. Малер, А. Фрейд).

Якщо з дитинства в дитини формується позитивний образ матері, то це допомагає стабілізувати психіку індивіда в складних життєвих обставинах. Зовсім по-іншому складається динаміка образу матері у свідомості дитини, яка була невротизована, відчувала страхи, маніпулювала близькими, проявляла лицемірство, аморальність. Така мати є джере-

лом страждань для дитини, негативні емоції від спілкування з нею стають причиною формування негативних образів у дитини, що дає поштовх до розвитку співзалежності в дорослому житті.

Таким чином, за умови нормального розвитку доросла людина має опанувати здатність до самостійного існування. Причиною співзалежності може стати незавершений процес становлення психологічної автономії, що є необхідною умовою для розвитку власного “Я”.

Список використаної літератури

1. Лиманкіна А. І. Психологічні риси співзалежності жінок у період кризи середнього віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2023. № 1. Т. 9. С. 80–86.

2. Mahler M., Furer M. Certain aspects of the separation-individuation phase. *Psychoanalytical Quarterly*. 1963. Vol. 32. P. 1–14.

3. Rank O. *The Trauma Of Birth*. London : Routledge, 2020. 240 p.

4. Winnicott D. *Babies And Their Mothers*. Boston : Da Capo Press, 1987. 142 p.

Мішура О.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ

Ключові слова – конфлікт, особистість, класифікація конфліктів, механізми розв’язання конфлікту

Людське суспільство із року в рік стає все сильнішим, все могутнішим, але далеко не завжди можна сказати про мудрість, терпимість та дружелюбність представників людського роду. Поєднання зростаючої сили з наростаючими вимогами до інтенсивності діяльності створює небезпечну суміш, яка готова вибухнути практично з будь-якого приводу. Люди часто поверхово ставляться до життєвих ситуацій, суперечок повсякденного життя, тому не задумуються над тим, як їх розв’язати за взаємною згодою. Для успішного, спокійного життя і праці важливо навчитися конструктивно спілкуватися, намагатися розібратися у причинах незгоди, різних позицій на одне і те ж явище, щоб зрозуміти, як діяти у тій ситуації, яка виникла. Безконфліктні відносини між людьми практично встановити до кінця неможливо, тому залишається – навчатися їх розв’язувати, засвоїти техніку реагування, застосовуючи яку можна і не розв’язати до кінця, то хоча б зменшити їх кількість і гостроту протікання, а то і розв’язати виваженими діями обох сторін. У цьому і полягає актуальність даної теми.

В науковій психологічній літературі єдиного підходу до трактування поняття “конфлікт” немає. Наприклад, С. Ємельянов [6, с.66] надає таке: “Конфлікт - це такі стосунки між суб’єктами соціальної взаємодії, які характеризуються їхнім протиставленням на основі протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) або суджень (ду-

мок, поглядів, оцінок та ін.)”. Також, поширено визначення О. Бандурка і В. Друзь [4] наступним чином: конфлікт - важно розв’язуване протиріччя, пов’язане з гострими емоційними переживаннями. Цілий ряд дослідників (Г. Ложкін, М. Пов’якель, Ф. Василюк, С. Сьомін, Т. Петровська, О. Кисельова та ін.) розглядають конфлікт як вид критичної ситуації з точки зору психології.

Сучасна психологічна наука розрізняє чотири ключових поняття, якими описується психологічний контекст виникнення конфліктів перш за все в критичних життєвих ситуаціях. Це - стрес, фрустрація, криза і конфлікт [1]. В літературі описані явища, близькі до конфліктних, тобто такі, які можуть і не перерости в конфлікт, а можуть закінчитися конфліктом. До них відносять такі форми протиборства як змагання, ігри, конкуренцію. Таки види протиборства не є загостреними до ворожих стосунків, але кожна сторона намагається діяти на своєму “полі” і досягаючи успіху наносить ушкодження (емоційне, моральне або фізичне) супернику.

У психології, де існує багато різних розумінь особистості, найустановленішим є визначення “особистості” як деякої неповторної єдності, цілісності, найвищої інтегруючої інстанції, що керує психічними процесами індивіда і надає його поведінці послідовності й стійкості. Головною психологічною проблемою дослідження особистості деякі автори вважають проблему внутрішньої структури особистості, рівнів, що утворюють її, та їх співвідношення. Із цією проблемою пов’язане нове бачення співвідношення біологічного та соціального в людині [2].

Основними соціально-психологічними концепціями особистості згідно з класифікацією Д.В. Ольшанського є наступні.

1. Теорія “дзеркального Я” (Ч.Х. Кулі, Дж.Г. Мід). У ній особистість розглядається як функція, похідна від повністю соціально зумовленого “Я” людини. Самосвідомість особистості формується в результаті соціальної взаємодії з іншими людьми і навчання під час такої взаємодії дивитися на себе очима інших людей. Зі стійких уявлень про людину інших людей (ці уявлення людина набуває в процесі соціальної позиції “дзеркальних” відображень) формується та об’єктивна якість, яка й є особистістю.

2. Рольова теорія (І. Лінтон, Я. Морено, Т. Парсонс). Її прихильники також розглядають особистість як функцію, але вже тих соціальних ролей, сукупність яких індивід виконує в суспільстві. Включаючись у процесі соціалізації в ті чи інші соціальні групи, індивід засвоює очікування рольової поведінки, вивчає способи їх виконання і тим самим стає особистістю. Різноманітність особистості визначається багатством “соціального репертуара” - багатоманітність соціальних груп, в яких протікало соціальне життя індивіда в процесі соціалізації.

3. Необіхевіоризм (Е. Торндайк, Д. Уотсон, Б. Скіннер). Підтримуючи ідею попередніх концепцій про те, що особистість є результат навчання людини правилам життя і поведінки, прихильники даної концепції найбільш послідовно дотримуються її в своїх поглядах. Особистість

розглядається як проста сукупність соціально придатних відповідей на сукупність стимулів.

4. Теорія соціальної установки (У. Томас, Ф. Знанецький, Р. Олпорт, М. Сміт, К. Ховланд, Н. Рокич, Р. Мертон). Згідно з цією теорією особистість є результат тих несвідомих установок, які суспільство формує самим фактом повсякденного постійного впливу на індивіда. У процесі нагромадження установок у людини формується установка бути особистістю.

5. Концепція сукупності соціогенних потреб і орієнтацій, що формується суспільством. Згідно з цією концепцією особистість є змінюваними з розвитком суспільства рівнями сукупностей соціальних потреб і орієнтацій. У цих рівнях можуть відбуватися як суспільні (у цілому), так і групові потреби та орієнтації, що забезпечують варіабельність особистості.

6. Теорія референтної групи. Автором терміну “референта група” вважають Г. Хаймена, який під цим терміном розумів групу, на яку індивід орієнтує свою поведінку (від сім’ї до класу, нації). За тією роллю, яку референта група відіграє у формуванні характеристик особистості та її соціальної поведінки, розрізняють два типи таких груп. Перша - “компаративна” - це стандарт, за допомогою якого індивід оцінює себе й інших. Друга група - “нормативна” - це реальний або уявлюваний колектив (група), з якими індивід співвідносить свою поведінку і майбутнє [7].

Особистість - відкрита, не застигла, цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у соціокультурному просторі та індивідуально-психологічному часі. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та життям, власним майбутнім. Існування особистості полягає у постійному перетворюванні культури, що засвоюється, в живу індивідуальну життєтворчість.

В психологічній літературі існують різні класифікації конфліктів [5], і це можна пояснити тим, що вони виникають між суб’єктами різних рівнів - країнами, націями, виробничими установами, працівниками та адміністрацією, чоловіками і жінками (сімейні конфлікти), директорами і вчителями, вчителями і учнями та ін. Вони можуть мати різний характер, різні рівні їх організації та протікання.

Виробничі конфлікти детально вивчала Н. Гришина [3], в результаті чого вона дає таку класифікацію:

- конфлікти, що виникають як реакція на перешкоди на шляху досягнення головних цілей виробничої діяльності;
- конфлікти, що виникають як реакція на перешкоди в досягненні особистих цілей у процесі співпраці;
- конфлікти, що виникають як реакція на поведінку, яка не відповідає прийнятним нормам стосунків між людьми у спільній діяльності, не відповідає їх очікуванням;
- конфлікти, що виникають через особистісні особливості членів колективу.

Таким чином, існують узагальнені класифікації конфліктів за різними ознаками. Разом з тим, кожний тип конфліктів має свою, більш деталізовану класифікацію, яка дозволяє виокремити базові причини виникнення конфлікту, щоб виважено підійти до аналізу ситуації і пошуку виправданих шляхів розв'язання конфлікту.

Існують різні механізми розв'язання конфлікту: педагогічні механізми (бесіда, прохання, переконання, пояснення та ін.); адміністративні механізми (переведення на іншу посаду, звільнення, наказ керівника, рішення суду та ін.); фізичні механізми (побої, знущання та ін.); психологічні механізми (тиск на людську гідність, залякування, погрози, шантаж, врахування внутрішнього стану учасників конфлікту, характеру, темпераменту, вольових якостей та ін.). Важливо використання власного розуму для розуміння і управління конфліктами - це передбачає правильну організацію спілкування як основний інструмент для розв'язання більшості конфліктів, враховуючи те, що будь-який конфлікт починається з неконструктивного спілкування: людина висловлюється нечітко; хтось слухає не уважно, а потім неправильно трактує почуття; непорозуміння через невдале кепкування, сарказм, порівняння та ін.

Важливим аспектом у вирішенні конфліктів на підприємстві є виділення її класифікації - за ознакою результатів (функціональні, дисфункціональні), на підставі виділення причинно-мотиваційних зв'язків (залежно від стосунків, визначених спільною діяльністю, потреб у спілкуванні та належності до певної виробничої структури). До основних методів вирішення соціальних конфліктів у сфері виробництва належать: компроміс, переговори, застосування сили (влади, закону, традиції). Успішне вирішення конфліктних ситуацій на підприємстві, їх профілактика потребує усвідомлення природи конфлікту з боку керівників, знання й оволодіння ефективними способами спілкування, вміння обирати доцільний спосіб поведінки в конфліктній ситуації, що виникають при довготривалих взаєминах. Контроль за конфліктною ситуацією є тим інструментом, оволодіти яким може кожен, а це допоможе вирішити практично будь-яку проблему.

Список використаної літератури

1. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту : навч. посіб. Мукачево, 2016. 220 с.
2. Березовська Л. І. Соціально-психологічні умови виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів. *Перспективні педагогічні технології в системі неперервної освіти* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : КиМУ, 2005. С. 106–114.
3. Гриценко Н. В. Ефективність конфліктів в організації. *Економічні науки*. 2017. № 24. С. 3–6.
4. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ, 2010. С. 7–14.
5. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2006. 276 с.
6. Зарицька В. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. Запоріжжя, 2019. 380 с.
7. Матвійчук Т. Теорії особистості в зарубіжній та українській психології : навч. посіб. Львів, 2020. 500 с.

Піценко Т.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО

Актуальність дослідження особливостей формування Я-концепції у студентів закладів вищої освіти (ЗВО), обумовлена тим, що у зв'язку із ситуацією в нашій країні, темпом та особливостями життя молоді, які існують на теперішній час, психічне здоров'я молодого покоління знаходиться у нестабільному стані. Воєнні дії, вимушене переселення, велике навантаження у навчальній діяльності, у деяких паралельно з цим відбувається початок трудової діяльності, сепарація від батьків, потреба у самовизначенні самореалізації та визнанні іншими людьми, мода та тренди, які диктуються соціальними мережами – всі ці фактори можуть негативно позначитись на формуванні позитивної Я-концепції. На сучасному етапі розвитку нашої держави визріла нагальна потреба трансформації різних сфер українського соціуму в напрямку європейської інтеграції. Однак нездоланими досі є труднощі швидкої зміни людського чинника (утвердження громадянського суспільства в усіх аспектах повсякдення, побудова правової держави тощо). Сьогодні неможливо побудувати розвинуту державу, не взявши до уваги психічне здоров'я молодого покоління нашої держави, одним з компонентів якого є розвиток і самотворення “Я-концепції” [2].

Я-концепція – стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка самосвідомості, відносно усталена динамічна і певною мірою усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного Я, котрий синтезує її самосприйняття такою, я вона є, хоче бути в ідеалі і має обов'язково стати.

Я-концепція – це динамічна система уявлень людини про саму себе, що містить:

– усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;

– самооцінку;

– суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї [7].

Я-концепція виникає в людини у процесі розгортання соціальної взаємодії як винятковий результат її культурного розвитку, відносно стійке і водночас піддатливе внутрішнім коливанням і змінам психічне утворення [9]. Залежно від того, на якому рівні - організму, соціального індивіда чи особистості - виявляється активність людини, у структурі Я-концепції виділяють:

– фізичний Я-образ (схема тіла), викликаний потребою у фізичному благополуччі організму;

– соціальні ідентичності: статева, вікова, етнічна, громадянська, соціально - рольова, які пов'язані з потребою індивіда у приналежності до спільності і бажанням перебувати у ній;

– диференційований (розмежований, розрізнений) образ Я, який характеризує знання про себе порівняно з іншими людьми і характеризує знання про себе порівняно з іншими людьми та надає індивіду відчуття власної унікальності, забезпечує потребу у самовизначенні і самореалізації [1].

Існують також інші варіанти структури аналізованого феномена:

– “неусвідомлені Я”, котрі подані лише у переживаннях як установки щодо себе;

– часткові, парціальні самооцінки;

– відносно цілісна організація власного “Я”;

– Я-концепція як частина системи ціннісних орієнтацій особистості.

Студентський період життя людини припадає переважно на період юності, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення. Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність. Для цього вікового періоду характерне завершення біологічного дозрівання організму та, відповідно, послаблення дії біологічного фактору на психіку юнаків. Юнацький вік є початковою стадією фізичної зрілості, що створює сприятливі можливості для фізичних та розумових навантажень представників цього віку [10].

В юності у молодой людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію стосовно себе (“Хто Я?”, “Яким Я повинний бути?”), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. “Честь”, “гідність”, “право”, “обов'язок” та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності.

Зростання самосвідомості й інтересу до власного “Я” у юнаків та юнок веде до змін у характері становлення і структурі “Я-концепції”. У студентів ЗВО в рамках становлення нового рівня самосвідомості відбувається формування стійкого уявлення про себе. За змістом розрізняється позитивна і негативна “Я-концепція”. Позитивну “Я-концепцію” можна прирівняти до позитивного ставлення людини до самої себе, тобто до самоповаги, відчуття власної цінності. І навпаки, синонімами

негативної “Я-концепції” є відповідне негативне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності. Важливим психологічним утворенням юнацького віку є самоусвідомлення і стійкість образу “Я”. Цінним психологічним набуттям юності є відкриття власного внутрішнього світу, що, з іншого боку, відкриває багато тривожних і драматичних переживань. Становлення особистості також включає в себе формування відносно стійкого образу “Я”, тобто цілісного уявлення про самого себе [8].

В даному періоді на перший план висуваються мотиви, пов’язані з життєвими планами молодої людини, її майбутніми намірами. Головною суперечністю юності є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід. В ході вирішення цієї суперечності юнак шукає своє місце в дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації, тому головним особистісним новоутворенням юності, яке бере участь у формуванні Я-концепції, є самовизначення. Воно має комплексний характер, так як розповсюджується не тільки на професійну сферу (вибір майбутньої трудової діяльності), а й на сімейну (вибір шлюбного партнера, створення сім’ї), громадянську (суспільні позиції, вибір друзів) тощо [4].

Таким чином, основними детермінантами формування “Я-концепції” юнацького періоду є: професійне і особистісне самовизначення, потреба юнаків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, визначити себе у світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості разом із усвідомленням себе, як члена суспільства, свого місця і призначення в житті та формування потреби в трудовій діяльності [5].

Список використаної літератури

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
2. Киричук О. С., Роменця В. А. Основи психології : підручник. Київ : Либідь, 1995. 328 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури. 2020. 271 с.
4. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система. Харків, 2002. 194 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Кн.1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. Чернівці : Книги – XXI, 2010. 464 с.
6. Панок В. В., Титаренко Т. Л. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 2006. 225 с.
7. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : ТОВ “Філ-студія”, 2006. 320 с.
8. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 375 с.
9. Скрипниченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 397 с.
10. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної “Я-концепції”. *Психологія і суспільство*. 2003. № 3. С. 107–113.

Полякова Н.

аспірантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Метою дослідження є аналіз внутрішньої картини взаємодії персональної ідентифікації жінки в процесі самореалізації для підвищення ефективності корекції співзалежних станів, та роль психотерапії.

Чи можна здолати взагалі цей складний шлях від бажання використати свій потенціал та реалізувати свої таланти до виходу з під ярма співзалежності? Іноді цей шлях починається з мрій, але людина навіть “надвір” не може вийти, тому що не може усвідомити перший свій трамплін до мети – знаходження у співзалежних стосунках. Це можуть бути сім’ї, де є психічно або фізично хворі особи, і зазвичай все крутиться довкола цих людей, нехтуючи потребами інших членів сім’ї чи дітей, або сім’ї, де повністю ігнорувалася воля інших членів родини (сім’ї військових, діячів, викладачів тощо). Тому чоловік або жінка живе в полоні фантазії, що дає на “місія” не дає можливості реалізуватися! Але це стосується тих випадків коли це бажання усвідомлюється, але й усвідомлюються також : “не місце, не час, не з моєю вдачею”... Відтак повністю забуваються свої потреби, цілі, бажання і задовольняються лише потреби іншого, розчиняючись у його житті. Але можуть бути випадки, коли людина навіть не відчуває їх, а несвідомо своя цінність вбачається в такому присвяченні цілям, ідеалам, намірам тощо значущому іншому, тоді має бути пройдений певний психотерапевтичний шлях, що допоможе в буквальному сенсі познайомитися зі своїми бажаннями та потребами. В цьому докладі маю намір розглянути все ж таки ті ситуації, коли особа вже може сформулювати, що ж вона все ж такі бажає втілити в своє життя, але має перешкоди реальні чи фантазійні. Для цього слід більш детально подивитися на роль ідентифікації в процесі самореалізації та само-актуалізації [1].

Наукова спільнота сьогодні досить активно вивчає різні аспекти процесу як самоідентифікації, так і самодетермінації, адже система базових цінностей, що впливає на формування особистісної ідентичності, також піддається процесу трансформування. Не останню роль у цьому відіграє глобалізація, вплив якої здійснюється за декількома напрямками, а саме: через послаблення ролі нації, зміну престижності нових професій, прискорення темпів соціальних і культурних трансформацій, посилення фрагментарності й сегментації всіх сфер суспільного життя. Означені процеси, на думку Ю. Семенової, лише посилюють динаміку поновлення ідентифікацій, та як зауважує З. Бауман, “дослідження ідентичності стають сьогодні незалежною галуззю знань, яка швидко розбудовується ..., “ідентичність” стає призмою, крізь яку розглядається, оцінюється та вивчається багато важливих рис сучасного життя”.

Не менш важливим аспектом означеної проблеми є визначення культурного інструменту для побудови та збереження ідентичності, її осмисленого буття в умовах глобалізації, адже саме завдяки ідентичності як заклику до єдності самотворчості, комунікації та єднання з іншими людьми уможливлується цілісність особистості, яка, як зазначає Е. Мун'є, "існує лише у своєму прагненні до "іншого", пізнає себе через "іншого" і знаходить себе тільки в "іншому". Первинний досвід особистості – це досвід "іншої" особистості" [4].

Співзалежність також проявляється у стосунках "батьки-діти", коли батьки не дають своїм дітям можливості сепаруватися і постійно маніпулюють, викликаючи почуття провини. Неможливо уявити близьких, інтимних стосунків без певної емоційної залежності від людини, так як ми не можемо бути абсолютно вільними від тих, кого любимо. Але існують випадки патологічної залежності, коли один з партнерів втрачає самого себе, надає шкоди власному душевному стану та близьких. Психологічні межі особистості – власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Дослідники проблеми співзалежності стверджують, що більшість осіб, які схильні до співзалежних стосунків, слабо усвідомлюють свої психологічні межі і практично не мають навичок у їх визначенні та захисту.

Відсутність приватності в созалежних системах має певні наслідки: чоловік, як правило, відокремлюється і знаходить таку територію, де його ніщо не обмежує, його життєвий шлях стає більш складним, але це не приводить, як правило, до невдач. Для жінок відсутність свого місця, нерозділеного навіть з найближчими, фатально: її життя опиняється під загрозою повного розчинення в особистості чоловіка. Партнери повинні вміти не тільки відкривати кордони близьким, але і тримати їх закритими, коли потрібно [2].

Проблема цілісності особистості, може стати актуальною як раз при загостренні конфлікту процесу становлення жінки як професіонала та стереотипів ролі жінки в сім'ї, які підживлюються за рахунок незрілості деяких членів родини, обслуговуючи їх свідомі та несвідомі потреби. Також, як що нема чіткого поняття кордонів в сім'ї. Але ставлення до цього вимагає активної діяльності особистості, спрямованої на збереження і підтримку свого прагнення, враховуючи те, що самореалізація представляє собою одну з найвищих потреб, згідно з теорією А. Маслоу.

Рівень номер п'ять в Ієрархії потреб А. Маслоу: потреби в самореалізації. На цьому рівні людьми починає керувати ентелехія. Це біологічний стимул, який змушує нас працювати над своїм потенціалом. Інакше кажучи це потреба в самореалізації, тому в певному сенсі ентелехія – це рушійна сила і наша мета. На цьому рівні люди стурбовані особистісним ростом і набагато менше озираються на інших, оскільки це заважає їм розкривати свій потенціал.

Хоч Маслоу і розставив потреби у вигляді ієрархію, він також визнавав, що задоволення кожної потреби не повинно переходити в розряд

“все або нічого”. Отже, людям не обов’язково повністю задовольняти одну потребу, щоб перейти до наступної в ієрархії. Самореалізація – це потреба найвищого рівня, яка включає в себе конкретні дії, які можуть викликатися образом “Я” і самооцінкою. Усе людство перебуває у пошуку шляхів життєвого благополуччя і процвітання, забезпечення повного і цілісного самоздійснення кожного індивіда. Цей пошук пов’язаний з намаганням людини накреслити певні стратегічні лінії своєї діяльності і за можливості включитися в цю діяльність так, щоб максимально реалізувати свої здібності, користатися знаннями та набутим досвідом [3]

Співзалежність – те, що дуже часто заважає бути щасливими. І заважає по дорозі самореалізації. Тому що поки жінка залежить від іншої людини, вона не здатна взяти відповідальність за своє життя та керування їм у свої руки. І все ж таки терапія співзалежних відносин може допомогти звільнитися з цієї пастки та почуватися щасливим. І добре просунутися у напрямі самореалізації. Зазвичай людям важко самотійно вийти зі стану співзалежності, особливо маючи внутрішній конфлікт: самореалізація – співзалежні взаємовідносини, а інколи навіть усвідомити його присутність у своєму житті. Саме тому фахівці радять звертатися до психологів, психотерапевтів, які розуміють специфіку роботи із залежними людьми та мають досвід праці з подібними запитами.

Список використаної літератури

1. Аверіна К. С. Сучасна криза ідентичності: активність особистості чи шлях до сингулярності / за ред.: Д. В. Яковлева. *Актуальні проблеми філософії та соціології: науково-практичний журнал*. 2017. Вип. 15. С. 1–3.
2. Зарицька В. В. Психологія самореалізації особистості : монографія. Запоріжжя, 2019. 242 с.
3. Зарицька В. В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 95–108.
4. Семенова Ю. А. Криза ідентичності в умовах трансформації системи цінностей. *Гуманітарний часопис*. 2004. № 1. С. 96–103.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Алієв Ю. Г.

студент

КЗВО “Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія” ЗОР

Науковий керівник: Панов М., д.психол.н., доцент

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Рівень тривожності в сучасних стресових умовах наразі є одним з факторів формування дитини як особистості. Ще у молодшому шкільному віці закладаються основні особистісні якості, які впливають на подальший психологічний розвиток дитини.

Під тривожністю в психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій [2]. Тривожні люди живуть, відчуваючи постійний безпричинний страх. Вони часто ставлять собі питання: “А раптом що-небудь трапиться?” Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність (особливо значущу), що, у свою чергу, приводить до низької самооцінки, невпевненості в собі (“Я ж нічого не міг!”). Таким чином, цей емоційний стан може виступати як один з механізмів розвитку неврозу, оскільки сприяє поглибленню особових суперечностей (наприклад, між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою).

Все що характерне для тривожних дорослих, можна віднести і до тривожних дітей. Зазвичай це дуже не упевнені в собі діти, з нестійкою самооцінкою. Почуття страху, що постійно переживається ними, перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Будучи слухняними, вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих. Таких дітей називають скромними, сором'язливими. Проте їх зразковість, акуратність носять захисний характер – дитина робить все, щоб уникнути невдачі.

Яка ж етіологія тривожності? Відомо, що передумовою виникнення тривожності є підвищена чутливість (сенситивність). Проте не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Багато що залежить від способів спілкування батьків з дитиною. Висока вірогідність виховання тривожної дитини батьками, що здійснюють виховання по типу гіперпротекції (надмірна турбота, контроль, велика кількість обмежень і заборон).

Виховання по типу гіперопіки може поєднуватися з симбіотичним, тобто у край близькими відносинами дитини з одним з батьків, найчастіше з матір'ю. Існує залежність між кількістю страхів у дітей і батьків, особливо матерів.

Посиленню у дитині тривожності можуть сприяти такі чинники, як завищені вимоги з боку батьків і вчителів, оскільки вони викликають ситуацію хронічної неуспішності. Ще один чинник, сприяючий формуванню

тривожності, – часті докори, що викликають відчуття вини (“Ти так погано поведився, що у мами заболіла голова”). Часто причиною великого числа страхів у дітей є і стриманість батьків у виразі відчуттів за наявності численних застережень і тривоги. Зайва строгість батьків також сприяє появі страхів.

Крім перерахованих чинників страхи виникають і в результаті фіксації в емоційній пам’яті сильних переляків при зустрічі зі всім, що втілює небезпеку або представляє безпосередню загрозу для життя, включаючи напад, нещасний випадок, операцію або важку хворобу [1].

Якщо у дитини посилюється тривожність, з’являються страхи – неодмінний супутник тривожності, то можуть розвинути невротичні риси. Невпевненість в собі, як риса вдачі – це саморуйнівна установка на себе, на свої сили і можливості. Тривожність як риса вдачі – це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена загроз і небезпек.

Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер. Таким чином, невпевнена в собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна дитина нерішуча, несаможиттєва, нерідко інфантильна. Причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а недовірливість породжує недовіру до інших. Така дитина побоюється інших, чекає нападу, насмішки, образи. Вона не справляється із задачею в грі, зі справою.

Це сприяє утворенню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так, один з найвідоміших способів, який часто вибирають тривожні діти, заснований на простому висновку: “щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене”. Маска агресії ретельно приховує тривогу не тільки від оточуючих, але і від самої дитини. Проте, в глибині душі у них – все та ж тривожність, розгубленість і невпевненість, відсутність твердої опори. Також реакція психологічного захисту виражається у відмові від спілкування і уникнення осіб, від яких виходить “загроза”. Така дитина самотня, замкнута, малоактивна. Можливий також варіант, коли дитина знаходить психологічний захист “йдучи в світ фантазій” [3].

Головним джерелом тривоги для молодших школярів виявляється сім’я. Надалі, вже для підлітків така роль сім’ї значно зменшується, зате удвічі зростає роль школи. Негативні наслідки тривожності виражаються в тому що, не впливаючи в цілому на інтелектуальний розвиток, високий ступінь тривожності може негативно позначитися на формуванні дивергентного (тобто креативного, творчого) мислення, для якого природні такі особові риси, як відсутність страху перед новим, невідомим.

Тривожність дитини може викликатися і особливостями взаємодії вчителя з дитиною, превалюванням авторитарного стилю спілкування

або непослідовності вимог і оцінок. І в першому і в другому випадках дитина знаходиться в постійній напрузі через страх не виконати вимоги дорослих, не “догодити” їм, приступити жорсткі рамки [1].

Окрім впливу школи, слід також відзначити і внесок сімейного виховання (сімейних відносин) у розвиток дитячої тривожності. А. Прихожан говорить, що в цілому тривожність є проявом неблагополуччя особи. У ряді випадків вона буквально вирощується в тривожно-недовірливій психологічній атмосфері сім'ї, в якій батьки самі схильні до постійних побоювань і занепокоєння. Дитина заражається їх настроями і переймає хвору форму реагування на зовнішній світ [3].

Таким чином, одним з чинників, що впливає на розростання тривожності, є особливості батьківського відношення до дитини: строгого, жорстокого відношення, стилі виховання, позиція батьків по відношенню до дитини, відсутність емоційного контакту з дитиною, обмеженість в спілкуванні з нею, незнання вікових і індивідуальних особливостей дитини.

Сім'я може виступати як позитивний, так і негативний чинник виховання. Позитивна дія на особистість дитини полягає у тому, що ніхто, окрім найближчих для неї в сім'ї людей – матері, батька, бабусі, дідуся, брата, сестри, не відноситься до дитини краще, не любить її так і не піклується стільки про неї. І разом з тим ніякий інший соціальний інститут не може потенційно завдати стільки шкоди у вихованні дітей, скільки може зробити сім'я.

І. Стрілецька зазначає, що тривожні діти відрізняються частими проявами занепокоєння і тривоги, а також великою кількістю страхів, особливою чутливістю. Тривожні діти нерідко мають низьку самооцінку, у зв'язку з чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку оточуючих, дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, в якій стикаються з ускладнення [4].

Таким чином поведінка тривожних дітей відрізняється частими проявами занепокоєння і тривоги, такі діти живуть в постійній напрузі, весь час відчуваючи загрозу, відчуваючи, що у будь-який момент можуть зіткнутися з невдачами. Підвищена тривожність впливає на всі сфери психіки дитини: афектно-емоційну, комунікативну, морально-вольову, когнітивну. Аналіз літератури показує, що тривожність в молодшому шкільному віці формується під впливом різних чинників і умов (основними з яких є школа і сім'я). Вже в молодшому шкільному віці тривожність робить великий вплив на успішність учбової діяльності і формування особи.

Список використаної літератури

1. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2014. № 1. С. 176–180.

2. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. *Психологічні перспективи.* 2017. Вип. 29. С. 27–35.

3. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2009. № 51. С. 159–169.

4. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.

Білоусов С.

к.політ.н., доцент

Класичний приватний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ

Процеси, що відбуваються в суспільстві викликають необхідність вироблення якісно нового розуміння місії освіти і життєвих результатів освітньої діяльності. Від якості освіти залежить те, як люди будуть представляти своє місце в світі, на які цінності будуть орієнтовані, інтелектуальні і духовні ресурси матимуть. Загально визнано, що освічені громадяни є однією з найважливіших інтелектуальних умов демократії.

Отже, при осмисленні цього питання на перший план висувається проблема педагогічної комунікації, компетентного, постійно вдосконалюється управління різними структурами з урахуванням соціально - психологічних проблем. Одним з головних особливостей сучасного управлінського і психологічного дискурсу є розробка і впровадження компетентно орієнтованого підходу як нової освітньої стратегії. Визначальними цілями такого підходу є формування у особистості компетентності та відповідальності як системних, інтеграційних якостей, що визначають її здатність ефективно і адекватно приймати рішення і діяти у всіх сферах суспільного життя. Такий підхід повністю відповідає вимогам сучасного суспільства, для якого компетентність і відповідальність соціальних суб'єктів є базовими передумовами і засадними цінностями.

Компетентно орієнтований підхід в сучасній освіті пов'язаний з пошуком таких принципів і механізмів організації педагогічної діяльності, які б забезпечили вільний розвиток особистості відповідно до вимог збереження людської гідності і викликів сучасності. Управління організаційними і соціально - педагогічними процесами і явищами, безпосереднє керівництво людьми, їхніми діями і поведінкою обумовлено тим, що існують закономірності, що визначають динаміку взаємодії людей в процесі управління, саме вони найчастіше впливають на діяльність, вчинки і підпорядкування людей. Тобто, в процесі управління навчальним закладом необхідно враховувати не тільки економічні, соціально - психологічні аспекти, а й психологію людини.

Говорячи про психологічний підході в даному питанні, ми повинні розуміти, що психологія управління це дещо специфічна область знань, яка на відміну від інших галузей знання, вивчається, досліджується. Вона є галуззю психологічної науки, яка використовує накопичений науковий досвід, намагаючись переломити його, в даному випадку в педагогічній та управлінській практиці.

Психологія вивчає внутрішній світ людини, його духовний розвиток. Світ явищ, що вивчаються психологічною наукою, складний і різноманітний. У нього входять форми, механізми і зміст психічного відображення, психічні

процеси, стану і освіти особистості (почуття, емоції, відчуття і т.д.). Застосовуючи психологію в процесах управління освітою, ми ставимо перед собою мету розглядати взаємодію між різними суб'єктами (адміністративний, науково-педагогічний персонал, яких навчають), особистістю керівника, педагога, їх діяльності в різних сферах і на різних рівнях, а також давати відповіді на питання: чому виникають міжособистісні конфлікти, як організувати людей на виконання завдань, що стимулює співробітників в процесі спільної діяльності, які є умови створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі і т.д.

Необхідно враховувати і вивчати психологічні аспекти управлінських відносин, що функціонують в процесі міжособистісного і міжгрупового взаємодії людей в процесі трудової діяльності. Організаційні та соціально-психологічні аспекти управління являють собою знання того, як працювати з людьми, впливати на них, керувати ними. Через управління людьми, здійснюється і управління економічними і технічними об'єктами. У цьому сенсі управління організаційно-психологічними процесами є вихідним пунктом впливу на професійні, економічні та технічні процеси.

Необхідно формувати у співробітників системні уявлення про соціально-психологічні закономірності управлінської діяльності, розкривати специфіку використання соціально-психологічних знань в структурі діяльності педагога, в освоєнні навичок аналізу соціально-психологічних принципів, що лежать в основі ефективного управління навчальним процесом.

Немає області людської діяльності, що не здійснювалася б спільними зусиллями людей. Ці зусилля необхідно упорядковувати, організувати, тобто управляти ними. Управління утворює особливу специфічну діяльність і виступає як самостійна соціальна функція. Під управлінням розуміється функція організованих систем (біологічних, технічних, соціальних), яка забезпечує збереження цілісності системи та підтримує певний режим її діяльності.

Через складність, суперечливості, динамічності соціальної системи виникає безліч проблем управлінської діяльності. Існує кілька напрямків розглядають ці проблеми, їх можна виділити як такі наукові дисципліни:

– перш за все, це кібернетика - наука, що вивчає загальні закономірності управління, які мають місце в різних середовищах (соціальних, біологічних, технічних);

– далі, теорія управління (менеджмент), яка розробляє й визначає принципи, механізми і функції управління, а також особливості та методи ефективного управління;

– і нарешті група громадських наук: соціологія, психологія, економіка, правознавство. Для них управління як соціальний феномен виступає

об'єктом вивчення, але кожна з цих наук намагається виділити свій власний предмет аналізу управління. Треба зауважити, що межі цих дисциплін розмиті і, іноді, важко провести демаркаційну лінію.

В управлінні організацією, персоналом основним компонентом виступають люди (або цілі підрозділи). Індивіди представлені в складній системі управлінських взаємодій, з точки зору менеджменту вони можуть бути представлені як суб'єкт або об'єкт управління.

Одна з закономірностей, виявлених кібернетикою в процесі вивчення систем, в тому числі і управління, полягає в тому, що система ділиться на керовану (об'єкт управління) і керуючу (суб'єкт управління) підсистеми. Якщо немає такого поділу, немає і управління. Керуючою підсистемою в живому організмі є нервова система, в суспільстві адміністративно-управлінська система, апарат управління, куди входять люди і нарешті, в організації - керівник. Таким чином, під суб'єктом управління - розуміється носій управлінської дії, впливу, спрямованого на певний об'єкт управління, тобто індивіда, групу.

Об'єкт управління - це те, на що спрямовано управлінський вплив, як об'єкт управління є знову-таки окремих індивід або соціальна, навчальна група.

Але, кажучи про управління в системі освіти, ми повинні враховувати взаємозв'язок між навчанням, вихованням і розвитком психіки людини, і тут важливу роль відіграє педагогічна психологія. Саме цей напрям допомагає нам вивчити процес навчання, його характеристики, структуру, закономірності перебігу цього процесу, а також закономірності оволодіння знаннями, вміннями і навичками, а також досліджує індивідуальні відмінності в протіканні цих процесів, закономірності формування в учнів активного творчого мислення, розвитку психіки людини, формування психічних новоутворень в процесі навчання і розвитку.

Сьогодні виникає потреба у появі управлінських і педагогічних ідей іншого рівня, ідей, які мають стати інтелектуальною основою для нового утворення. І це повинен бути педагог, який сприймає і реалізує нові прогресивні методи і засоби навчання, який готовий до здійснення супроводу процесу самопізнання і саморозвитку учня, який готовий нової професійної ролі.

Вакуленко Л.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХУ ПОВТОРНОГО ШЛЮБУ У ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Одним із варіантів облаштування особистого життя

розлученої жінки є спроба знайти своє родинне щастя у повторному шлюбі. На заваді цьому можуть стати як психологічні проблеми (тиск негативного досвіду попереднього одруження), так і демографічна ситуація (переважання кількості самотніх жінок над чоловіками у статусі холостяка) [3, с. 126]. За даними вітчизняної статистики, впродовж 10-ти років після розлучення повторно одружується лише 27% жінок. Середньостатистична різниця між першим і другим шлюбом становить близько 5,5 років. Це говорить про тривалий період відновлення душевної рівноваги після розпаду родини та краху сподівань щодо неї. Частина розлучених не може перебороти свій страх повторної помилки, деякі не хочуть обтяжувати себе новими зобов'язаннями і залишаються самотніми. У групі ризику самотності знаходяться здебільшого жінки через такі причини: наявність дітей; опір дітей, що дорослішають; значно менша кількість неодружених чоловіків; уникнення чоловіків з хронічним алкоголізмом.

На думку дослідників Є. Ніколаєва, О. Столярчук [2], розлучення майже завжди призводить до депресивного стану. Для стабілізації психічного стану шлюбних партнерів, що переживають розлучення, спрацьовують певні механізми психологічного захисту, які можуть мати вплив на стосунки з іншими партнерами:

1. Заперечення. Людина, яка застосовує заперечення, самовіддано буде шукати ознаки власної правоти. Наприклад, жінка, яку залишив чоловік, заспокоює себе сама тим, що хоч її і залишив чоловік, але до іншої він не пішов, а відповідно, нікого не любить і скоро повернеться.

2. Витіснення. Партнер постійно говорить собі, що нічого страшного не сталося, що все пройде і забудеться. Такий біль може розтягнутися на довгі роки і стати хронічним.

3. Регресія. Даний механізм захисту спонукає особистість до істерик – примітивної форми уникання відповідальності за те, що відбувається, або навпаки, “завмирання” – зникають емоції, апетит, відсутність бажання жити. Такий стан призводить до депресії.

4. Сублімація. Спостерігається здатність не помічати неприємні переживання, присвятити себе роботі або іншій справі.

5. Гострі реакції, агресія до оточуючих. Психічна напруга шукає виходу у вигляді таких гострих реакцій, як агресивні випадки, жорсткий стиль спілкування, розчарування, алкоголь та наркотики. Як свідчить практика, негативні наслідки розлучення можуть позначатися на прагненні людей побудувати нові стосунки та провокувати появу сімейної кризи під назвою “повторний шлюб”.

Труднощами повторних шлюбів є стійкі протиріччя між колишніми установками та необхідністю вибирати нові; між досвідом минулого шлюбу та новими стосунками; між звичками кожного з шлюбних партнерів, з якими необхідно примиритися або яких слід позбутися; між подружньою та батьківською любов'ю, якщо від попереднього шлюбу залишилися діти; а також психологічні перешкоди (порівняння нового партнера з колишнім, присутність поведінкових сценаріїв та конфліктних

стратегій, крайнощі у спірних питаннях), тому у питанні повторного шлюбу велике значення має психологічна готовність розлучених людей до вступу у новий шлюб, а доречним на цьому етапі є визначення психологічних особливостей повторних шлюбів. Виходячи з проблематики жінок середнього віку, однією з найважливіших сфер залишається родина, зокрема хвилювання викликають самотність чи розлучення. Жінки більш боліче реагують на втрату чи згасання кохання, дуже вразливо сприймають розлучення з чоловіком через малу ймовірність подальшого налагодження сім'ї та тривалі попередні стосунки. Жінки частіше страждають від рольового напруження та рольового конфлікту [1, с. 273].

Якщо після розлучення діти залишились із матір'ю, то її шанси вдруге одружитись зменшуються втричі. Також в якості потенційних наречених відразу відсіюються алкоголіки, наркомани та інші неблагополучні чоловіки. З віком можливість повторно вийти заміж у жінки стає все меншою.

Варто звернути увагу на мотиви повторного шлюбу. Вони доволі різноманітні, та ось деякі з них: задоволення потреби любові та емоційної підтримки; бажання отримати душевний комфорт; покращення матеріального становища, побутових умов. Насправді більшість жінок вважають, що самі здатні впоратися з вихованням власних дітей і саме з причини психологічного благополуччя дитини або її небажання приймати у сім'ю чужу людину відмовляються від повторних шлюбів. Досить часто обставини складаються таким чином, що в разі повторного шлюбу задовольняються певні потреби, які супроводжуються погіршенням інших сторін життя людини. Повторний шлюб теж потребує адаптації подружньої пари один до одного, однак може бути більш стабільним, аніж перше одруження. Це зумовлюється рядом специфічних ознак повторного шлюбу: аналіз попереднього шлюбного досвіду; більша терплячість до партнера; раціональний вибір партнера; перевірка подружньої сумісності [3, с. 127].

Внаслідок серйозного аналізу попереднього шлюбу жінка окреслює для себе нову модель вибору потенційного подружнього партнера, без зайвої ідеалізації, чітко усвідомлюючи його бажані та небажані якості. Надалі подружні взаємини жінка будує на підґрунті свідомої симпатії, а не сліпої закоханості.

Описана модель поведінки є характерною для жінок середнього віку, які отримують корисні уроки зі свого першого невдалого одруження. Обираючи повторно більш адекватного подружнього партнера, вони також змінюють свою поведінку, демонструючи вищу готовність до компромісів та згадність.

Успішність повторного шлюбу суттєво залежить не стільки від матеріально-побутової забезпеченості чи фізичної гармонії, як від психологічної сумісності подружніх партнерів, їх поміркованості, поступливості та мудрості [3, с. 128]. Шлюби, що створені партнерами на ґрунті попереднього досвіду подружнього життя, мають типові психологічні особли-

вості, як-от: домінування розрахунку, а не почуттів; порівняння нинішнього шлюбу з колишнім; протилежна організація; повторна адаптація. Більший вік та життєвий досвід, що містить спогади розриву попередніх шлюбних взаємин, змушують жінок, повторно обираючи подружнього партнера, опиратись більше на здоровий глузд, аніж на почуття. Аналізуючи стару і нову лінії шлюбного життя, нова подружня пара налаштовується оптимістично і не поспішає руйнувати й ці стосунки. Однак завадити щасливому сімейному життю у повторному шлюбі можуть глибокі суперечності: між старими і новими шлюбно-родинними настановами; між попереднім досвідом сімейного життя і новими стосунками; між різними або й протилежними індивідуальними звичками подружньої взаємодії чоловіка та дружини; між подружньою та батьківською любов'ю у родині з дитиною від першого шлюбу. У будь-якому випадку повторний шлюб відрізняється від попереднього навіть на підставі поєднання двох нових індивідуальностей, що одружилися [3, с. 129-130].

Список використаної літератури

1. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 376 с.
2. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І., Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи "повторний шлюб". *Габітус. 2021*. Вип. 21. С. 263–264.
3. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

Варакута М.

аспірантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

З поширенням пандемії в усьому світі та початком повномасштабного військового вторгнення Російської Федерації в Україну питання про майбутню освіту залишається значним та актуальним, не зважаючи на пріоритетні напрямки населення України щодо забезпечення безпеки населення, підтримку військових та держави. Молоді люди більш відповідально почали ставитися до вибору свого майбутнього. Вони розуміють, що їм необхідні знання, без яких неможливий саморозвиток та майбутня кар'єра. Цього неможливо досягти без соціально-психологічної адаптації до освітнього процесу в умовах воєнного часу. У цьому контексті вкрай важливо, щоб молодь була залучена до освітнього процесу, щоб вона успішно справлялася з освітніми потребами, оволодіваючи навичками, які зможе успішно використати в майбутньому. Проте соціально-психологічна адаптація студентів під час війни стає досить складною. Здобувач вищої освіти повинен адаптуватися до нових ситуацій, бути досить мобільною, активною і самостійною особистістю, вміти розумно

розподіляти свій час та організувати роботу. В умовах воєнного часу цей процес має відбуватися якнайшвидше, без значних соціально-психологічних збитків.

Адаптивні здібності особистості завжди були предметом дослідження багатьох учених. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього процесу є фундаментом їхнього становлення. Це передбачає адаптацію не лише до нових ситуацій навчання та адаптації, а й до нового соціального середовища, умов життя під час військових дій загалом. Тому в умовах сучасного навчання студентів ЗВО питання соціально-психологічної адаптації та її специфіки в умовах воєнного стану є дуже актуальним і потребує поглибленого вивчення.

Соціальна адаптація розглядалася в роботах багатьох вітчизняних і закордонних учених таких, як Г.М. Андрєєва, Л. Кандибович В. Ю. Лесовий, С.А. Дмитрієва, О.А. Овсяник, Т. І. Туркот та ін..

Сучасне вивчення адаптаційного процесу здобувачів освіти до навчання у закладах вищої освіти має індивідуально-орієнтований характер, і сьогодні на основі соціально-філософського аспекту навчання переходить на індивідуальний підхід, акцентуючи увагу на адаптації та врахуванні в аспекті процесу розвитку особистості та аналізу його психологічних механізмів [5].

Визначення психічної адаптації, за Е. В. Крайніковим описуються як пристосування індивіда до умов природного чи соціального середовища. Результатом психічної адаптації є досягнення адаптованості тобто пристосованість до вимог природного чи соціального середовища з одного боку, та власних потреб та інтересів - з іншого, внаслідок чого знижується рівень конфліктності індивіда, послаблюється відчуття внутрішнього дискомфорту; негативний результат адаптації - дезадаптованість. [4]

Соціально-психологічна адаптація є складним інтегральним утворенням, що визначає специфіку взаємодії особистості із соціальним середовищем і забезпечує самоорганізацію особистості в мінливих умовах соціальної взаємодії. [5] Психологічна адаптація відбувається через пристосування людини до вимог суспільства, поєднання індивідуальних цінностей і переконань і соціальних норм. Соціальна адаптація – це активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на підтримку і встановлення оптимального балансу між людиною, її внутрішнім станом і середовищем тут і зараз і з перспективою в майбутньому. Успіх адаптації залежить не стільки від специфіки та об'єктивних характеристик ситуації, скільки від специфіки та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності та ефективності стратегії їхнього використання: адаптивність - це також інстинкт. Ваше життя та навички, які здобула особистість [2;6].

Перший рік навчання у ЗВО є періодом соціально-психологічної адаптації, в процесі якого особистість проходить через призму адаптації до нової системи навчання, зміни свого режиму життя, входження в новий колектив. Проблеми, з якими стикаються першокурсники, пов'язані з

недостатньою психологічною підготовленістю до навчання у закладі вищої освіти, а саме руйнуванням певних установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій і виробничих колективів, вироблених у школі, з нездатністю здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки, а також формування нових компетенцій.

В останні роки особливо гостро постала тема дистанційної освіти, що ще більше ускладнює процес адаптації першокурсників до нових умов. Перехід на дистанційну освіту, викликаний пандемією COVID-19, військовими діями на території нашої держави, став неочікуваним і дуже серйозним випробуванням для всіх, хто причетний до освітнього процесу.

Дистанційна освіта – форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, що забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів і студентів на різних етапах навчання та самотійну роботу з матеріалами інформаційної мережі. [3] Головними її принципами є досить висока модальність та мобільність, пластичні умови у навчанні, висока адаптивність та безперервність, креативний підхід та відкритість. Дистанційне навчання базується насамперед на самотійному отриманні знань у необхідній кількості та якості та передбачає поєднання широкого спектру традиційних і сучасних інформаційних технологій. Використання цих прийомів дозволяє здобувачам вищої освіти першого курсу поповнити перелік умінь і навичок, які згодом визначатимуть успішність людини в тій чи іншій сфері діяльності. Вони включають уміння самотійно планувати свою діяльність та здатність приймати рішення, робити відповідальний вибір, опрацьовувати необхідну інформацію структуруючи її та використовуючи у прийнятті рішень стосовно отриманих завдань, уміння презентувати результати своєї діяльності з використанням інформаційних технологій, а також досвід самоосвіти.

Такий вид навчання є досить ефективним. Здобувачі вищої освіти не піддаються зовнішньому тиску та відчувають потребу у подальшому навчанні, мають можливості опрацьовувати та вивчати навчальні матеріали в необхідному для себе обсязі та у зручний час послідовно виконуючи контрольні, тестові завдання. В процесі навчання вони мають постійний зв'язок та підтримку, з будь яких питань, викладачів курсу, що забезпечує систематичне засвоєння знань. Основна складність для першокурсників під час дистанційного навчання полягає в тому, що вони змушені вчитися більш самотійно, а також відсутність особистого спілкування з викладачем і групою, що є одним із головних завдань процесу адаптації.

По відношенню до основних компонентів адаптації. В умовах дистанційного навчання компоненти психологічної та соціально-психологічної адаптації, такі, як формування психологічного комфортного стану особистості в процесі навчання, адаптація до усіх учасників освітнього процесу у ЗВО [1], не розкриваються повною мірою. З урахуванням цього факту терміни відведені на адаптацію здобувачів вищої освіти до

нових викликів та обставин, істотно збільшуються за рахунок чого процес адаптації має більший термін.

Отже успішність соціально-психологічної адаптація освітнього процесу в умовах воєнного стану створює умови для подальшого розвитку здобувача вищої освіти як особистості та в майбутньому професіонала. В залежності того, як швидко та ефективно здобувач долає перешкоди на шляху до управління професійними навичками, буде залежати його самореалізація у майбутньому.

Список використаної літератури

1. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого освітнього закладу. *Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право.* 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.

2. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки.* 2003. Вип. 5. С. 433–442.

3. Інформаційно-аналітичний портал про вищу освіту в Україні та за кордоном. URL: <http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro> (дата звернення: 05.03.2023).

4. Крайніков Е. В. Адаптація психічна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна (дата звернення: 12.03.2023).

5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, 1997. 605 p.

Волинець Н.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ

Проблематика сім'ї – її соціально-психологічні характеристики, що пов'язані з динамікою сімейних відносин, особливостями їх впливу на розвиток особистості дитини, надання психологічної допомоги сім'ям у важких ситуаціях є стабільно актуальною у психолого-педагогічній науці від початку ХХ ст.

В умовах розбудови української державності надзвичайно актуальною є проблема формування особистості дитини, а особливо підлітків, їх соціалізації, що зумовлено пошуком оптимальних шляхів підготовки їх до самостійного життя. На сьогодні в Україні спостерігаються негативні тенденції в усіх сферах життєдіяльності людини: високий рівень безробіття, деградація моральних цінностей, соціальна дезадаптація, низька права захищеність дітей, підлітків та їх сімей, що призводить до низького рівня соціальної компетентності підлітків.

З огляду на те, що сім'я – основний осередок виховання та формування особистості дитини неможливо не враховувати її специфічні соціальні обставини. За останні роки спостерігається тенденція до зростання розлучень, позашлюбних народжень, смертності населення, що збільшує кількість неповних сімей. Ознайомившись з даними "Статистичного щорічника України за 2013", можна зробити висновок, що відсоток народжених дітей поза шлюбом щорічно зростає: в 2008 році - 18,7%, у 2009 році

-19,3%, в 2010 році - 19,8 %, 2011 року - 19,6%, 2012 році - 19,1%, 2013 року - 20,2%. Також можна спостерігати тенденцію до зменшення кількості зареєстрованих шлюбів: у 2008 році - 11 508 одиниць, у 2009 році - 11 270 одиниць, у 2010 році - 11 001 одиниць, 2011 року - 12902 одиниць, 2012 році - 9968 одиниць, 2013 року - 10555 одиниць [3]. За таких умов, визначення психологічних особливостей дітей, саме з неповних сімей є актуальною проблемою.

Розробки проблематики сім'ї вітчизняними вченими здебільшого базуються на досягненнях зарубіжних дослідників сімейних відносин і на порівняльному аналізі багатих сімейних традицій українського народу [4]. На основі вивчення їх доробку ми розглядаємо батьківство як складний, багатогранний, поліфункціональний феномен, який інтегрує переконання, погляди, налаштування, очікування подружніх партнерів щодо виховання дітей.

Мати відіграє значну роль у формуванні здатності до емоційної прив'язаності та розвитку соціального інтересу дитини. Для дівчинки вона є зразком до статево-рольової ідентифікації – засвоєння паттернів, моделей поведінки жінки, дружини, матері; для хлопчика – прообразом його майбутньої дружини, створює модель рольової взаємодії в сім'ї.

Батько оптимізує когнітивний та соціально-практичний розвиток дітей, становлення їхньої емоційної незалежності. Для синів батько виступає зразком статево-рольової ідентифікації, ідеалом чоловічої мужності та поведінки, сприяє розвитку жіночності дочок. Взаємини між батьком і матір'ю у сім'ї чинять суттєвий вплив на емоційний розвиток дітей, формування їх "життєвого сценарію", життєвої стратегії [4].

Причин збільшення числа сімей з одним родителем в сучасному житті більш ніж достатньо. Нині, ріст неповних сімей в країні зв'язаний не тільки зі сферою шлюбно-сімейних відносин, а й з повномасштабними військовими діями які унеможливають повноцінне батьківство.

Існує ряд проблем, які стосуються неповних сімей, до яких відносяться соціально - економічні, педагогічні, медичні й психологічні.

Серед проблем неповних сімей в більшості випадків особливо гостро стоїть проблема економічного характеру. Сукупний бюджет сім'ї складається з індивідуального трудового доходу, пенсій, компенсаторних виплат і пільг, обумовлених державою, аліментів на дітей після розлучення, подарунків у грошах або речами, продуктів від родичів і друзів. Особливий нестаток відчувають неповні сім'ї, у яких ростуть діти з відхиленнями від норми у фізичному або нервово-психічному розвитку, а тим більше діти - інваліди. Якщо дитина - інвалід має потребу в постійному догляді, то жінка не має ніякої можливості поліпшити матеріальний добробут, їм доводиться жити на пенсію по інвалідності дитини [8].

Також гостро стоїть проблема функціонування таких сімей, як інституту виховання й соціалізації дітей. Специфічний спосіб життя сім'ї з одним родителем відчутно відбивається на виховному процесі. Відсутність одного родителя в сім'ї може стати причиною неповноцінного, нев-

далого виховання дітей. У материнських неповних сім'ях хлопчики не бачать прикладу чоловічого поведіння в родині, що сприяє формуванню в процесі їхньої соціалізації неадекватного уявлення про рольові функції чоловіка, батька. Поведіння незаміжньої матері в родині багато в чому обумовлено відсутністю другого родителя. Це впливає й на соціалізацію дівчат, які виховуються в материнських неповних сім'ях, спотворює їхні уявлення про рольові функції жінки, дружини, матері. Діти, що виховуються в сім'ях з одним родителем, позбавлені прикладу взаємин чоловіка й жінки в родині, що негативно впливає на їхню соціалізацію в цілому й на підготовленість до майбутнього сімейного життя зокрема. Психологія і педагогіка оцінює показник ідентифікації дітей зі своїми батьками одним з основних критеріїв ефективності сімейного виховання. При цьому дитина виражає прийняття моральних і ідеологічних норм своїх батьків. Здійснення цієї складової виховного процесу в неповній сім'ї деформується у зв'язку з відсутністю одного родителя [5].

У своїй роботі з дітьми, що виховуються одним родителем, психолог повинен звернути увагу на молодших школярів і підлітків, оскільки саме в молодшому й середньому шкільному віці неповна родина впливає на індивідуальність дитини. Необхідно враховувати, що сім'я після розлучення чинить різні впливи на хлопчиків і дівчат. З огляду на виявлені в дітей з неповних родин тривожність, низьку самооцінку, корекційна робота може бути спрямована на зниження тривожності й підвищення самооцінки й упевненості в собі.

Відсутність одного з батьків спричиняє певну депривацію значущої для дитини соціальної інформації. Дитина у неповній сім'ї має меншу можливість ознайомлення з різними варіантами соціального досвіду і, головне, з тією стороною інтимно-емоційної сфери в сім'ї, яка створюється особливостями стосунків подружжя – ця депривація у неповній сім'ї негативно впливає на підготовку дітей до сімейного життя. Дана ситуація, яка характеризується відсутністю наочного зразка взаємин чоловіка і дружини, породжує ризик деформацій поглядів на шлюб і сім'ю, які впливатимуть на становлення їхніх власних сімей. Відтак, розроблена психологами програма психологічного супроводу неповних сімей має бути спрямована на розвиток батьківської відповідальності за виховання дітей та гармонізацію взаємин у таких сім'ях.

Протягом усього дитинства сім'я для дитини відіграє важливу роль у розвитку особистості. Як буде поводитися дитина, багато в чому залежить від того, у якому емоційному стані перебуває вона зараз, чи подобається їй те, що їй пропонують робити. Крім того, варто пам'ятати, що емоції, стрес, випробувані в дитинстві, дуже впливають на все життя. Якщо можна дитині передати знання, розвинути мову, сформувати ряд навичок і т. д., то не можна усталити все це без емоційного підкріплення [1].

Дітям, які виховуються у неповних сім'ях, порівняно з дітьми цього ж віку з повних сімей притаманний підвищений рівень тривожності,

емоційне відчуження від родителя, який перебуває за межами сім'ї, нижчий рівень емоційного благополуччя у сім'ї, занижена особистісна самооцінка.

Основними психологічними проблемами неповних сімей є: а) брак розуміння важливості впливу на дитину розлуки з батьком/матір'ю та відсутність знань про те, як полегшити переживання дитини, зберегти її прихильність до родителя, який перебуває за межами сім'ї; б) недостатність позитивних, гнучких, довірливих взаємин у сім'ї, що призводить до емоційного відчуження між батьками і дітьми; в) відсутність єдиних поглядів батьків на виховання дітей, що утруднює достатню ефективність процесу виховання; г) поступове зростання рівня емоційної відчуженості, конфліктності між її членами; д) утруднення можливостей задоволення членами функціонально неповних сімей тих своїх потреб, які задовольняються в сім'ях.

Невирішеною актуальною проблемою є дослідження впливу особливостей виховання у неповній сім'ї на її подальше життя, на формування її батьківської ідентичності, системи цінностей, налаштувань щодо побудови своєї сім'ї. Невивченими залишаються і питання відновлення взаємин у сім'ї після можливого повернення до неї родителя, котрий тривалий час перебував за межами сім'ї. Необхідні дослідження основних психологічних проблем, які виникають на цьому етапі життєдіяльності сім'ї, пошук оптимальних шляхів їх розв'язання чи попередження. Ці та інші питання є перспективними подальшими дослідженнями неповних сімей.

Список використаної літератури

1. Бурбо Л. Стосунки родитель-дитина. Київ, 2002.
2. Ничипоренко С. В. Проблеми неповних сімей у контексті демографічного розвитку. *Демографія та соціальна економіка*. 2006. № 26.
3. Статистичний щорічник України за 2013 рік / за ред. О. Г. Осауленко. URL: <http://library.oseu.edu.ua/docs/StatSchorichnyk%20Ukrainy%202010.pdf> (дата звернення: 12.03.2023).
4. Юрченко І. В. Функціонально неповна сім'я: характерні риси та проблеми. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2008. Вип. 13. Ч. 2. С. 207–216.
5. Юрченко І. В. Психологічна характеристика неповної сім'ї. *Актуальні питання психологічної науки : альманах студентського наукового товариства*. 2008. Вип. 1. С. 24–119.
6. Юрченко І. В. Психологічний супровід неповних сімей (утворених внаслідок еміграційних процесів) в умовах роботи школи-садка. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2007. Вип. 14 (38). С. 108–111.
7. Юрченко І. В. Психологічні особливості внутрішньо-сімейних відносин у неповних сім'ях (на матеріалі аналізу методики "Малюнок сім'ї"). *Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми : зб. наук. пр.* Ч. 2. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008. Т. X. С. 506–512.
8. Фігдор Г. Діти розведених батьків. Між травмою та надією. Німеччина : видво "Матіас-Грюневальд" 2001.

Гаврилюк М.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

Професії – різновид діяльності з певним комплексом теоретичних знань, практичних умінь і трудовими обов'язками, які людина освоює в результаті спеціальної підготовки і досвіду роботи.

Найменування професії визначається характером і змістом роботи або службових функцій, вживаними знаряддями праці або предметами.

Поняття “Образ професії” має велику смислову наповненість. Образ – це уявний або речовий конструкт, що представляє який-небудь об'єкт, в даному випадку – праці. Образ у філософії, результат і ідеальна форма відображення об'єкту у свідомості людини, що виникає в умовах суспільно-історичної практики [5].

З теоретичної точки зору образ професії виступає як імовірно об'єктивна даність, по своїй же природі він суб'єктивний, оскільки є одночасно і внутрішнім, і зовнішнім досвідом людини. Образ професії включає загальну характеристику професії, її імідж в суспільстві, можливі місця роботи і посади, кваліфікаційні вимоги, можливості кар'єрного росту. Важливе місце при формуванні образу професії займає професіограма фахівця. Образ професії базується на принципі комплексного вивчення конкретної професії з економічною, соціальною, психологічною, фізіологічною і виробничо-технічною сторін.

Формування образу професії є спробою системної побудови “картини світу професії”, в якій найбільш суттєвими ознаками виступають предмет і об'єкт праці як система властивостей і взаємовідносин речей і явищ, якими працюючі люди подумки або практично оперують. Найголовніше в образі будь-якої професії – це основний предмет праці, операції і знаряддя, умови праці та професійно важливі якості.

Професійне становлення особи не можна штучно відірвати від життєвого шляху людини в цілому. Більшість людей проходять через певні стадії розвитку в схожі вікові періоди, причому ним і відповідають стадії професійного розвитку.

Образ майбутньої професійної діяльності студентів як одну з найбільш значущих складових образу світу. Образ власної професійної діяльності формується з моменту вибору цієї діяльності. Характер формування, становлення, стабілізації образу професії залежить від ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Професійне самовдосконалення фахівців – це свідомий, цілеспрямований процес підвищення рівня своєї професійної компетентності

та розвитку професійно значущих якостей у відповідності із зовнішніми соціальними вимогами, умовами професійної діяльності і особистою програмою спеціаліста. В основі цього процесу лежить психологічний механізм постійного подолання внутрішніх протиріч між наявним рівнем професіоналізму “Я-реальне професійне” і деяким уявним “модельованим” його станом “Я-ідеальне професійне” [6].

Виходячи з вищевикладеного видно, що проблема дослідження образу професійної діяльності є складовою частиною більш загальної проблеми становлення професійної самосвідомості особистості. Зі становленням особистості як професіонала пов'язані такі поняття як професійне самовизначення, професійна ідентифікація, професійна ідентичність та інші категорії, що визначають характер професійного розвитку особистості [3].

Професійний розвиток являє собою складний процес, який можна порівняти в цьому відношенні з життям взагалі. Перш за все, завдання професійного розвитку включені в контекст вікового розвитку. Досвід успішного вирішення людиною різних життєвих завдань, які накопичуються, призводить до утворення в особистісній структурі комплексу компетентності, який потім справляється із завданнями професійного розвитку. Формулюючи для себе ту або іншу задачу, людина вже має певні критерії або нормативи їх дозволу [1].

Поняття професійного самовизначення в більшій мірі пов'язане з розвитком особистості в цілому. Реалізуючи уявлення про себе в процесі спілкування у включенні себе в ту чи іншу діяльність, людина має можливість оцінити свою відповідність обраним ідеалам, усвідомити унікальність своїх можливостей, співвіднести ці можливості з реальними умовами їх реалізації [4].

Список використаної літератури

1. Авдєєв Л. Г. Професійна орієнтація: народження, становлення, розвиток. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2010. № 2. С. 16–20.
2. Ігнатович О. М. Професійна орієнтація : підручник. Кіровоград : ІмексЛТД, 2014. 240 с.
3. Кириченко В. В. Історичний екскурс та сучасні погляди на психологічні проблеми профорієнтації. *Теоретичні та прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукр. нац-го ун-ту ім. Володимира Даля. 2015. № 2 (37). С. 203–213.
4. Мельник О. В. Сучасний стан та перспективи розвитку теорії і методики професійної орієнтації дітей, молоді та дорослих в Україні. *Розвиток професійної орієнтації в Україні* : наук.-доп. покажчик. Черкаси : АПН України, ДНЛБ України ім. В. О. Сухомлинського, 2009. 196 с.
5. Herzberg F., Mauser B., Snyderman B. B. *The Motivation to Work*. New York : Wiley, 1959. P. 54.
6. Simatwa E. Piaget's theory of intellectual development and its implication for instructional management at presecondary school level. *Educational Research and Reviews*. 2010. № 5. P. 366–371.
7. Super D. E. A theory of vocational development. *American Psychologist*. 1953. V. 8. P. 185–190.

Зарицька В.

д.психол.н., професор, завідувач кафедри практичної психології
Класичний приватний університет

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема розвитку особистості одна із найважливіших в психології, бо сучасні зміни підходів до освітнього процесу, навчальні програми потребують значних змін саме у змісті системи вищої освіти. Під час таких змін у суспільстві проблема особистості як суб'єкта власного життя виходить на перший план. Процес вибору життєвого шляху стає дуже складним, а для молоді, яка в умовах військових дій не завжди готова правильно реагувати на навколишній події, керувати, своїми емоціями, оцінювати свій особистісний потенціал, не готова долати труднощі, стає проблемою, яку вони не здатні розв'язати, що часто призводить певних проблем у житті, бо соціальні зміни, які здійснюються у суспільстві більш доступні спогляданню, ніж процеси, які відбуваються у внутрішньому стані індивіда.

Подальший перебіг суспільних трансформацій значною, вирішальною мірою визначається, з одного боку, тим, наскільки кожний індивід як особистість адаптується у нових умовах середовища, а з іншого - наскільки він глибоко і адекватно здійснює самооцінку і як це впливає на міру його життєдіяльності, самопочутті, життєвої активності. Під впливом, у даному випадку, розуміється процес і результат зміни індивідом поведінки, установок, намірів, оцінок, уявлень та інших психічних станів і процесів при взаємодії з іншими людьми у різних життєвих ситуаціях, а особливо в професійній підготовці.

Психологічний вплив оточуючого середовища багато в чому обумовлює характер спілкування і діяльності, процеси адаптації, засоби і методи життєвизначеності особистості, спричинені особливостями емоційного сприймання цього впливу та здатністю індивіда адекватно реагувати на нього завдяки умінню керувати власними емоціями.

Практика показує, що найбільших успіхів у житті досягають ті люди, які здатні у критичні моменти не піддаватися як негативним так і позитивним емоціям, тобто люди, які здатні керувати своїми емоціями. Якщо молода людина наділена такою здатністю, то вона розсудливо себе веде у будь-якій емоційно напруженій ситуації, тобто емоційно розумно діє у кожному конкретному випадку.

У зв'язку з цим, останнім часом зростає зацікавленість проблемою співвідношення емоцій і розуму, їх взаємодії і взаємовпливу. Хороші розумові здібності, високі показники IQ ще не є гарантією успішності людини у житті та у кар'єрному зростанні, бо високий рівень інтелекту є важливою умовою самореалізації особистості у житті, але недостатньою, бо не менше значення має здатність будувати позитивні стосунки з іншими

людьми, враховуючи їх внутрішній стан, особливості його прояву в емоціях, переживаннях, уміння протистояти стресам і залишатися оптимістом.

Сучасні роботодавці все більше схильні брати на роботу тих фахівців, які швидко орієнтуються в життєвих ситуаціях, професійних проблемах, здатні проявляти активність, брати ініціативу в свої руки, оптимістично налаштовані на можливості досягати успіху, сміливо і виважено підходять до планування і здійснення роботи, здатні довести справу до логічного завершення, перебудовуватись, якщо того вимагає справа.

Проблема розвитку емоційної сфери людини, її відкритості у своїх емоційних переживаннях, пов'язуючи її можливості з гармонійною взаємодією серця і розуму, афекту та інтелекту сьогодні особливо на часі. Відрив інтелектуальної сторони нашої свідомості від емоційної та вольової сторони є одним із головних і корінних недоліків усієї традиційної психології.

Усвідомлення власної індивідуальності людиною є не що інше як усвідомлення власних емоційних реакцій і станів, які вказують на індивідуальне ставлення до того, що відбувається.

У сучасному суспільстві проблема розуміння і прояву емоцій стоїть досить гостро, оскільки в ній штучно насаджується культ раціонального ставлення до життя як еталону, в якому немає місця емоціям. Відомо, що заборона емоцій веде до їх витіснення із свідомості людини. В свою чергу, неможливість психологічної переробки емоцій сприяє розростанню їх фізіологічного компонента, що призводить до неврозів.

Феномен “емоційний інтелект” стає все більш популярним у науковому і бізнесовому світі. Різні тлумачення аспектів цього поняття мали місце в усі часи при вивченні проблеми емоційної культури людини, суспільства.

Емоційний інтелект це здатність особистості розпізнавати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей [1]. Це визначення найбільш повно відображає сутність поняття “емоційний інтелект”, розкриває шляхи його розвитку і значущість для життєдіяльності людини.

Процес розвитку емоційного інтелекту має свої особливості у кожному віковий період життя, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці, а з віком у дитини не зникають, а удосконалюються упродовж всього шкільного навчання, і особливого значення набувають у процесі професійної підготовки.

Розвиток емоційного інтелекту у студентський період не просто важливий і бажаний, для цього є об'єктивні передумови [2].

В останнє десятиліття значно вдосконалився інструментарій вивчення емоцій завдяки розробці інноваційних методів дослідження їх енергетичних аспектів, впровадженню методів резонансної томографії

мозку. Існує відповідний інструментарій, який дозволяє досліджувати і розпізнавати переживання певних почуттів людиною, її уявлень, мрій; визначати наскільки ці почуття викликають сльозу, гнів або радість. Це розуміння нейрофізіологічних механізмів функціонування емоцій дає можливість сконцентрувати увагу на виявленні нових засобів для подолання емоційних криз людини чи всього людства. Останнім часом місце почуттів у ментальному житті людини значно переменшувалося вченими, залишаючи емоції значною мірою “недослідженим компонентом” у науковій психології. Нині психологія має змогу досить авторитетно відповісти на складні запитання щодо появи емоцій та можливих форм їх свідомого регулювання [2].

У вітчизняній психології уже існують певні теоретичні традиції вивчення складної детермінації психічної діяльності людини, на які можуть спиратися подальші дослідження з проблеми емоційного інтелекту. Не дивлячись на те, що, як і кожна особливість людини, емоційний інтелект у певній мірі передбачений генетично і основа для повного використання потенціалу закладається у дитинстві, значна кількість необхідних якостей може бути розвинена у людини [3].

Особливу важливість і актуальність розвиток емоційної сфери набуває вже у молодшому шкільному віці, оскільки саме в цей період відбувається активне емоційне становлення особистості до себе та до інших, удосконалення самосвідомості, здатність до рефлексії і децентралізації.

Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту доцільний зі старшими підлітками та юнацтвом, які відрізняються високою сенситивністю і гнучкістю усіх психічних процесів, а також глибоким інтересом до сфери свого внутрішнього світу. Юність представляє собою бурхливий період у розвитку особистості [1]. Вийшовши з дитинства і ще не ставши дорослим, молода людина стикається з багатьма проблемами. Першочерговим завданням цього періоду є досягнення певного розумового та емоційного розвитку, що дає юнакові нові відчуття, формує нові установки; утверджується власна ідентичність, виходячи із самосприйняття та взаємостосунків з іншими людьми і вимогами культури.

Ефективність розвитку емоційного інтелекту залежить не тільки від наявності об'єктивних факторів, а й від створення психологічних умов в освітньому закладі, наявності методичного забезпечення, готовності учасників освітньо-виховного процесу до здійснення цієї роботи [1].

Список використаної літератури

1. Зарицька В. В. “Емоційний інтелект: актуальність проблеми”. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2008. Вип. 24. С. 56–65.

2. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : вид-во КПУ, 2010. 304 с.

3. Зарицька В. В. Значення емоційного інтелекту для життєдіяльності особистості у сучасному суспільстві. *Теорія та практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2011. Вип. 2. 113 с.

Кіріндас Г.

маністрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА САМОЦІННОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ

Самооцінка – це одне із найважливіших психологічних утворень, що відображає рівень розвитку самосвідомості, і бере участь у регуляції поведінки й діяльності.

Самооцінка – це складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів у цілісну освіту – поняття власного “Я”, яке є прямим вираженням оцінки інших осіб, які беруть участь у розвитку особистості [1].

Відчуття неповноцінності бере початок ще в дитинстві, коли дитина переживає довгий період залежності, коли вона беззахисна, і для того, щоб вижити, повинна спиратися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибокі переживання порівняно з іншими людьми у сімейному оточенні, більш сильнішими. Поява раннього відчуття неповноцінності свідчить про початок довготривалої боротьби за досягнення вищості над оточуючими, а також прагнення до бездоганності [1].

У дорослому віці жіноча самооцінка багато в чому залежить від зовнішності та визнання чоловіків. Навіть залізні леді, які займають керівні пости, всередині почувуються крихкою дівчиною, яка чекає на захист та компліменти. Для жінки середнього віку, як правило, кризові симптоми збігаються з дорослішанням дітей, тому що діти більше не мають потреби в її турботі, як раніше. Іноді прояв кризи середнього віку пов'язаний з професійною діяльністю, коли керівництво надає перевагу молодим фахівцям, коли у жінки виникає передчуття наближення виходу на пенсію тощо [2].

Самоцінність – про те, як ми до себе ставимося, як себе відчуваємо: наскільки себе любимо чи не любимо, приймаємо, довіряємо собі. Власне, самоцінність є стержнем, на якому формується і тримається особистість.

Якщо порівняти поняття самооцінки і самоцінності, побачимо наступне: у самооцінці головне – “робити”, діяти, важливий результат і досягнення. Отже й оцінюємо себе за виконаною роботою і ролями – фахівця, керівника/підлеглого, мами/тата, чоловіка/дружини, сина/доньки тощо. У самоцінності ж головне слово – “бути”. Первинним тут є саме бути – таким, яким ти є. Самоцінність не потребує оцінки, демонстрації чи доведення чогось собі й іншим: людина почувається цінною сама по собі”.

Доцільним сьогодні є направити увагу саме на формування самоцінності жінок у середньому віці, тому що від усвідомлення значущості свого буття як такого, на наш погляд, підвищиться якість життєдіяльності

жінки, а це матиме прямий вплив на формування стабільної та адекватної самооцінки жінки та якість її життя.

Після початку повномасштабної війни в Україні багато жінок виїхали за кордон, рятуючи своїх дітей, але не залишили свою діяльність в Україні, дистанційно допомагаючи її жителям. Але є також багато жінок, які прийняли рішення не виїжджати із країни. Вони майже цілодобово задіяні у волонтерській діяльності - в'яжуть та шиють для армії, збирають кошти на військове спорядження, їжу, ліки, допомагають переселенцям, тощо. Але незважаючи на блага мету такої активності, у багатьох жінок спостерігається падіння віри в себе, в своє майбутнє. Вони стикнулися із таким явищем як "синдром того, хто вижив", відчують зниження цінності себе та свого життя.

Список використаної літератури

1. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. С. 396–412.

2. Погрібняк Г. Окремі аспекти кризи середнього віку. *Наукові конференції*. 2013. № 12. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1817> (дата звернення: 02.03.2023).

Косміна А.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Проблема особистості як суб'єкта власного життя у сучасному суспільстві – одна і найважливіших у психології, бо соціальні зміни, які здійснюються на рівні глобальних процесів впливають і на її свідомість та психіку. Залежно від того, як особистість інтеріоризує мінливі умови середовища, ідентифікується в своїй позиції, у своєму "Я", наскільки глибоко й адекватно оцінює себе, ставиться до себе як особистості, настільки вона спроможна самовизначитись у власній життєвій активності. А вимоги, які життя пред'являє людині, завдання, які вона перед собою ставить, змушують її до самовизначення. Виходячи з цього, ідея ставлення до себе як особистості у старшому шкільному віці набуває особливого значення. Це ставлення повинно бути позитивним, з глибоким усвідомленням своїх сильних сторін, недоліків і прагненням до самовдосконалення [1, с. 137].

Все у нашому світі діє за певними правилами та законами. У психології також є закони, які допоможуть зрозуміти чому люди інколи поведуть себе саме так. Шість психологічних ефектів допоможуть нам розібратися у причинах людської поведінки в певних ситуаціях. Знання цих закономірностей допоможе нам відслідковувати та контролювати власну поведінку [2].

Перший це ефект свідка, психологічний феномен групи. Насправді, цей ефект (Bystander effect, bystander apathy) показаний у притчі про доброго самаритянина. Науковці називають його – “дифузія відповідальності”. Наприклад, звичайний перехожий потрапив у скрутне становище та потребує допомоги. Як показує дослідження, у нього буде більше шансів отримати допомогу, якщо свідком стала одна людина, і відповідно менше шансів, якщо свідками стала група людей. Психологи, в ході експерименту, імітували подію, в якій старшокласники зачіпали та збирались побити молодшого за себе “ботаніка” у шкільній роздягальні, перед іншими школярами. 86% з тих, хто спостерігав за цим наодинці, втрутилися і заступилися за жертву. Однак, якщо за цією ж ситуацією спостерігали двоє підлітків, то шанси на допомогу та заступництво падали до рівня 64%. Коли дослідники збільшили кількість спостерігачів до чотирьох, то шанси падали до 30%. Однак цей ефект можна трішки зм'якшити. Якщо вам не пощастило потрапити в критичну ситуацію, і ви потребуєте допомоги, то просіть про допомогу не загаль, а звертайтеся більш персонально та конкретно. Замість “Допоможіть!” краще звертатись “Жінка у чорній сукні, викличте швидку!”

Другий - ефект Пігмаліона (Розенталя). (Pygmalion effect, Rosenthal effect). Популярністю цей психологічний феномен завдячує Роберту Розенталю, в честь якого названий. Дослідник тестував IQ школярів в школах, і спеціально надавав хибну інформацію про результати учнів. Дітям з вищими результатами приписували середні показники. А ті, у кого справді був середній результат, то їм приписували найкращі результати IQ-тестування. Що ж відбулося потім? Ті учні, яких представили вчителям, як більш обдарованих та розумних, справді почали успішніше та старанніше навчатись. Це відбувалось, бо очікування викладачів від конкретних учнів, було вище, ніж від інших. Таким чином, певний тиск з боку викладачів і змушував “середненьких” навчатися. Це дослідження можна сформулювати однією стрічкою – ваші очікування формують вашу реальність. Експеримент проводився у сфері освіти, однак висновки цілком можна застосовувати в інших сферах. Отже, якщо ви хочете досягнути певних висот, то краще ставити заздалегідь завищені цілі для досягнення та переоцінювати свою можливість виконання цих цілей. Окрім того, вчені помітили ще одну закономірність. Лідери, що ставлять для своїх команд нереальні результати досягають більшого, ніж ті, хто ставлять цілком реальні цілі.

Третій - ефект повного провалу (Pratfall effect). Суть цього закону – якщо ви показали аудиторії, що ви не ідеальні, то люди будуть ставитися до вас прихильніше. Коли ми хочемо вразити свого співрозмовника та викликати у нього позитивне ставлення до вас, то ми намагаємось показати переваги, а не недоліки. Виявляється, набагато ефективнішою буде інша стратегія. Варто показати власну вразливість та слабкість, адже за дослідженнями, саме це і стимулює емпатію з боку інших людей. Напри-

клад, якщо професор, що доповідає на конференції, буде більше хвилюватись, то йому почнуть довіряти швидше, ніж тому лектору, котрий говоритиме впевнено. Тобто, робити помилки на людях це нормально, і з цього можна мати зиск для себе у вигляді позитивного ставлення.

Четвертий - ефект фокусування (The focus effect). Люди схильні переоцінювати властивості та якості речей (явищ), про які вони думають. Чи кардинальна різниця у відчутті щастя між людиною, що отримує за роботу 10 тис. доларів в рік, і людиною, що заробляє 4 тис. гривень в місяць? Насправді, різниця є, але вона досить мізерна. Чи будете ви щасливіші, якщо переїдете жити на берег моря чи океану, у двоповерховий будиночок? Навряд. Так, жителі Флориди, не зважаючи на 10 сонячних місяців у році, не набагато щасливіші, ніж жителі Чикаго чи Нью-Йорка. Досить широко ефект фокусування використовують маркетологи. Вони намагаються переконати людину, що певна покупка зробить її щасливішою та радіснішою. Що досить мало ймовірно у довготривалій перспективі.

П'ятий - ефект прожектора (Spotlight effect). Більшість людей, коли йдуть вулицею, зазвичай зайняті роздумами. Про родину, роботу, кредит, дітей, цікаву книжку, плани на майбутнє. І коли процес мислення зайнятий думками, то люди не завжди звертають увагу на оточуючих. Насправді, перехожим відверто начхати, наскільки випрасувана ваша сорочка, чи правильно ви одягнули краватку, коли ви збираєтесь в університет або на роботу. Переважна їх більшість навіть не помітять недолік у вашій зовнішності, адже будуть зайняті власними думками, котрі для них є значно цікавішими. В центрі уваги, під умовним прожектором, ви знаходитесь рідше, ніж про це думаєте. Саме тому перестаньте непокоїтись про певні "пусті" атрибути людського життя, адже оточуючі зайняті більше власними проблемами, ніж вашим новим смартфоном, який ви намагаєтесь "засвітити" перед іншими.

Шостий - психологічні феномени прийняття рішень та парадокс вибору (The paradox of choice). Як показує дослідження Марка Леппера та Шина Айсенгара, чим більш різноманітний вибір, тим менший рівень задоволення від нашого рішення. В рамках дослідження науковці пропонували групі відвідувачів в супермаркеті, безкоштовно взяти один з 6 видів джему. Іншій групі запропонували обрати з 24 видів. Висновки дослідження продемонстрували, що 32% досліджуваних, що обирали з шести варіантів, були цілком задоволені вибором. А от з тих, хто обирав одну банку з 24 видів, задоволеними вибором були лише 3%. Ефект був виявлений Баррі Шварцом. Щоб уникнути дії парадоксу вибору, дослідник рекомендує обмежувати у своїх думках кількість ймовірних виборів до яких ви можете схилитися. Ось ці шість психологічних феноменів дозволять вам простіше знаходити причинно-наслідкові зв'язки у поведінці ваших друзів, колег та оточуючих. І не забувайте приміряти ці ефекти на себе. Частіше запитуйте у самого себе: "Я справді привертаю багато уваги перехожих чи це так працює ефект прожектора?" [3, 4].

У сучасній психології відсутній єдиний підхід щодо визначення такого феномену як “само-ставлення”, хоча означена проблема активно вивчається вітчизняними та зарубіжними психологами.

Впевненість у власній компетентності зростає тоді, коли в процесі діяльності спостерігаються певні успіхи. Тут треба враховувати три фактори: досвід успіхів і невдач; спостереження за досягненнями інших; вербальне переконання у можливостях людини, враховуючи те, що публічне наголошення на негативних моментах в діяльності особистості значно підриває її мотивацію до самовдосконалення [2].

Список використаної літератури

1. Зарицька В. В. Ставлення до себе сучасних старшокласників. *Психологія особистості*. 2017. № 1 (8). С. 137–143.

2. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси : Мецниереба, 1983. 206 с.

3. Rogenrs K. R., Dymond R. F. Psychotherapy and personality change. Chicago, 1954. 344 p.

4. Wells L. E., Marwell G. Self-Esteem. Its Conceptualization and Measurement. London, 1976.

Лабенська М.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Початкова школа пред'являє свої вимоги до рівня готовності дитини до систематичного навчання. Одна з вимог - це зміна режиму дня, характерного для дошкільного дитинства. До школи відвідування дитячого садка і тривалість перебування дитини в ньому могли регулюватися залежно від сімейних умов. Проте відвідування школи обов'язкове - на заняття дитина повинна приходити щодня.

Дошкільник займається протягом дня різними видами діяльності, організація і зміст яких йому цікаві. В основному дитина грає або займається справою за власним розсудом. У школі ж велика частина першої половини дня зайнята систематичним навчанням; крім того, певну частину другої половини дня необхідно витратити ще і на підготовку уроків. Вона повинна підкорятися розкладу уроків і шкільному порядку. Організація і зміст навчання в школі вимагають високого рівня розвитку навиків і умінь, здатного забезпечити самостійну роботу учня.

Окрім вікового критерію, навчання у школі вимагає значного напруження фізичних, розумових, моральних сил, тому при підготовці до школи слід приділяти значну увагу фізичній готовності дітей. Фізична готовність до школи – пов'язана з нормами фізичного розвитку дітей 6-7-річного віку і визначається показниками ваги, зросту, м'язового тону-су та ін. Також при оцінці враховуються стан нервової системи дитини,

зору, моторики (особливо дрібної моторики рук), слуху, загальний стан його здоров'я [5].

Одним з показників фізіологічної готовності до шкільного навчання є так званий філіппінський тест, який вказує на завершення “напівростового стрибка”, що відбувається зазвичай в 5-6 років. При виконанні цього тесту дитину просять доторкнутися правою рукою до лівого вуха, провівши руку над головою. Дитина 4-5 років не може цього зробити, оскільки його руки короткі, а після періоду витягування старшого дошкільного віку дитина вільно може виконати запропоноване завдання. Цей тест характеризує біологічний вік дитини, так як відображає не тільки особливості пропорцій скелета, але і морфологічну зрілість організму, що включає рівень дозрівання нервової системи [4].

Дитина, яка добре підготовлена до школи, швидко адаптується до умов навчального закладу, тобто виконує вимоги вчителя, режим школи, цікавиться змістом навчальних предметів, установлює відносини з ровесниками, перебуває в позитивному настрої. Для молодшого школяра провідною діяльністю виступає навчальна, яка у дошкільника ще не була сформованою. З початку шкільного навчання в учня активно формується повна структура навчальної діяльності, від якої залежить подальший успіх дитини в оволодінні основами наук, а потім і в професійному навчанні [3].

Таким чином, фізична готовність до навчання характеризує функціональні можливості дитини і стан її здоров'я. Оцінюючи стан здоров'я дітей при вступі до школи, слід врахувати такі показники: рівень фізичного й нервово-психічного розвитку; рівень функціонування основних систем організму; наявність або відсутність хронічних захворювань; ступінь здатності організму протистояти несприятливим впливам; ступінь соціального добробуту дитини, включаючи сім'ю і школу.

За сукупністю виявлених показників роблять висновок про стан здоров'я дітей. Виходячи з цього, виділяють п'ять груп дітей.

Перша група – діти без будь-яких функціональних відхилень з хорошим фізичним розвитком, рідко хворіють.

Друга група – діти, що мають деякі функціональні порушення, які знаходяться на межі здоров'я і хвороби, яка ще не перейшла в хронічний процес. При несприятливих умовах у них можуть розвиватися більш виражені і стійкі відхилення у стані здоров'я.

До третьої групи входять діти, що мають різноманітні хронічні захворювання і виражені відхилення здоров'я, а також діти з поганим фізичним розвитком. Раннє навчання в школі (з шести років) і підвищене шкільне навантаження для таких дітей протипоказані.

Четверту групу складають діти з хронічними захворюваннями, що потребують довготривалого лікування та диспансеризації і постійного спостереження у лікаря-спеціаліста. Таких дітей рекомендується навчати вдома, в санаторіях, в учбових закладах навчального типу, спеціалізованих школах або пропонується тимчасове відстрочення вступу до школи.

У дітей п'ятої групи існують суттєві відхилення в стані здоров'я, що виключають можливість навчання в масовій школі [2].

Отже, для фізичної і психічної адаптації до шкільного життя необхідно мати, перш за все, міцне здоров'я, здатність організму чинити опір захворюванням, фізичну загартованість і витривалість. Для систематичного навчання не менш важливим є розумовий розвиток, точніше, загальна психічна готовність до школи.

Психологічна готовність формується протягом всього дошкільного дитинства і є комплексною структурною освітою, яка включає в себе інтелектуальну, особистісну, соціально-психологічну і емоційно-вольову готовність.

За гонитвою в підготовці дитини до школи часто забувають про те, що не заміниш знаннями, – про психологічну готовність до навчання в школі. Якщо говорити образно, то знання – це як туфлі. Батьки намагаються, щоб вони були якісними, з хорошого матеріалу. А психологічна готовність у цьому випадку – це розмір ноги. Навіть якщо туфлі бездоганні, неможливо відчувати себе в них добре, якщо вони тобі завеликі [1].

Підсумком розвитку дитини в дошкільному дитинстві є передумови того, щоб дитина могла пристосуватися до умов школи, приступити до систематичного навчання [1].

Проаналізуємо складові компоненти психологічної готовності, оскільки рівень їх розвитку обумовлює успішність адаптації дитини до школи, її навчальні успіхи.

Перший компонент психологічної готовності дитини до школи це інтелектуальна готовність.

Інтелектуальна готовність до навчання передбачає наявність у дитини кругозору, запасу конкретних знань. Дитина повинна володіти планімірним та розчленованим сприйняттям, елементами теоретичного ставлення до навчального матеріалу, узагальненими формами мислення і основними логічними операціями, смисловим запам'ятовуванням. Інтелектуальна готовність також передбачає формування у дитини початкових умінь у царині навчальної діяльності, зокрема, умінь виокремити навчальну задачу і перетворити її в самостійну мету діяльності. У вітчизняній психології при вивченні інтелектуального компонента психологічної готовності до школи акцент робиться не на сумі засвоєних дитиною знань, а на рівні розвитку інтелектуальних процесів. Тобто дитина повинна вміти виділяти суттєве в явищах навколишньої дійсності, вміти порівнювати їх, бачити подібне і відмінне; вона повинна навчитися міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки [5, с.177].

Другий компонент – це мотиваційна готовність дитини до навчання і вона складається: з позитивних уявлень про школу; бажання вчитися у школі, щоб дізнатися і вміти багато нового; сформованої позиції школяра.

У мотиваційному плані були виділені дві групи мотивів учіння:

1. Широкі соціальні мотиви учіння або мотиви, пов'язані з потребами дитини в спілкуванні з іншими людьми, в їх оцінці і схваленні, з ба-

жанням учня зайняти певне місце в системі доступних йому суспільних відносин.

2. Мотиви, пов'язані безпосередньо з навчальною діяльністю, або пізнавальні інтереси дітей, потреба в інтелектуальній активності і в оволодінні новими вміннями, навичками і знаннями [6].

Розвиток мотивації шкільного навчання передбачає формування уявлень дошкільника про те, яким буде навчання в школі, знань про те, яким буде його завтрашній день і підготовку дитини до нього як до радісної події. Тому дорослим потрібно з'ясувати зміст і характер стихійних уявлень дитини про школу та коригувати їх [3].

Повноцінна навчальна мотивація повинна включати і пізнавальні мотиви, і широкі соціальні мотиви, але індивідуальність кожної дитини проявляється в домінуванні якогось із цих мотивів усередині навчальної діяльності.

У вивченні мотиваційної сфери першокласників слід виявити домінування ігрового або пізнавального мотивів, оскільки навчання учнів без опори на адекватну віку мотивацію не сприяє гармонійному розвитку особистості дитини і довільної поведінки. Основним критерієм готовності до школи в працях Л.І. Божович виступає новоутворення "внутрішня позиція школяра", що являє собою сплав пізнавальної потреби в спілкуванні на новому рівні [1].

Наступний компонент психологічної готовності до навчання – емоційно-вольова готовність.

Емоційно-вольова готовність дитини до навчання – визначає вміння регулювати свою поведінку в достатньо складних ситуаціях, пов'язаних із напруженням, переживанням.

Основними показниками готовності до навчання свідчить здатність переживати свої успіхи і невдачі при виконанні завдань - радість від успішного рішення, занепокоєння при виникненні труднощів, почуття сумніву, подиву. Важливим аспектом емоціональної готовності є вміння спілкуватися з дорослими і ровесниками, орієнтуючись при цьому на нову позицію школяра [3].

Велику роль відіграє й емоційно-вольова готовність, зокрема вміння дошкільника довільно керувати своєю поведінкою, пізнавальною активністю, спрямовувати її на розв'язання навчальних задач тощо. Навчання в школі має бути для нього джерелом позитивних емоцій, що допоможе знайти своє місце серед однолітків, підтримає впевненість у собі, у своїх силах. Важливо, щоб ці позитивні емоції пов'язувались із самою навчальною діяльністю. її процесом та першими результатами [1].

Стосовно вольової готовності необхідно говорити про рівень розвитку довільності. Довільність поведінки дитини проявляється при виконанні вимог, конкретних правил, які висуває вчитель, чи під час роботи за зразком. Найбільш поширеними методиками діагностики довільності є тест шкільної зрілості Керна-Йірасека, "Будиночок" (Н. Гуткіної), методики О.Л. Венгера, Д.Б. Ельконіна тощо [1].

Наступний компонент психологічної готовності до навчання – соціальна готовність.

Соціальна готовність дитини до навчання в школі – уміння будувати взаємовідносини із дорослими і ровесниками. Цей компонент готовності включає в себе формування у дітей якостей, завдяки яким вони мали б можливість спілкуватися з іншими дітьми, вчителем.

Дитина приходить до школи, класу, де учні зайняті спільною справою, і їй необхідно володіти достатньо гнучкими способами встановлення взаємовідносин з іншими дітьми, необхідні уміння увійти в дитяче суспільство, діяти спільно з іншими, уміння поступатися і захищатися. Дитина повинна бути готовою зрозуміти і прийняти умовність спілкування, правила й норми поведінки.

Таким чином, даний компонент передбачає розвиток у дітей потреби спілкування з іншими, уміння підкорятися інтересам, звичаям, нормам поведінки дитячої групи; розвиток здібності справлятися із роллю школяра в ситуації шкільного навчання.

Отже, підбиваючи підсумки готовності, ми можемо зробити висновок, що краще віддавати дитину до школи після того як вона навчиться спілкуватися з дорослими, однолітками; навчиться контролювати себе і свої дії; стримувати емоції і т.д. Правильна підготовка запорука хорошого результату в адаптації до школи.

Список використаної літератури

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посіб. Харків : ФОП Панов А. М., 2015. 336 с.
2. Діагностика готовності дітей до школи : метод. посіб. / упоряд.: О. Дєдов. Хотин, 2014. 194 с. URL: <http://bezlyudivka-lyceum.edu.kh.ua/Files/downloads> (дата звернення: 28.10. 2022).
3. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2012, 424 с.
4. Дробінська А. О. Анатомія і вікова фізіологія. Київ : Освіта, 2015. 420 с.
5. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-е вид., стереотипне. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
6. Філімонова Т. В. Психолого-педагогічна підготовка дітей до школи : навч.-метод. посіб. Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. 218 с.

Надточий М.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Молоде покоління живе у час бурхливих змін. Швидкий потік інформації, науково-технічний прогрес – призводить до трансформації нашого суспільства. Сучасний світ характеризується стрімким комунікаційним і технологічним розвитком, глобалізацією, новими викликами особистості,

в наслідок чого дослідження феномену прокрастинації і причин його виникнення стає все більш актуальним.

Відкладання, зволікання, затримка – ці поняття знайомі кожній людині, адже до цих дій на різних етапах розвитку, у різних сферах життя, ми інколи вдаємося при не бажанні з тих чи інших причин виконувати певні доручення та завдання, замінюючи їх виконання другорядними, та менш корисними справами [2].

Прокрастинація (від англ. procrastination – затримка, відкладання; від лат. cras – завтра або crastinus – завтрашній і лат. pro – для, заради) – схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів.

Розвиток сучасних студентів відбувається у доволі складних умовах. Ставши студентом закладу вищої освіти, кожен створює свій власний шлях успіху та зростання, особистісного й професійного розвитку. Вища школа стає підґрунтям для розкриття та розвитку численних можливостей індивіда: інтелектуальних, моральних, комунікативних, лідерських. Проте цей шлях супроводжується різноманітними перешкодами, бар'єрами, складними завданнями, подолавши які студент зможе отримати результат. Тому вміння вчасно планувати, організовувати і проводити власну діяльність впливає і на її ефективність.

Сьогодні маємо можливість спостерігати серед студентів таку звичку, як накопичення великої кількості невиконаних завдань, несвоєчасне виконання завдань, “відкладання завдань на потім”. Таке свідоме відтермінування важливих справ відображено у терміні “прокрастинація”. Схильність відкладати справи на потім призводить до негативних наслідків та переживань. Саме тому багато прокрастинаторів мають потребу у подоланні такої особливості [1].

Американська дослідниця Л.А. Ребін у 2010 р. вивчала вплив форми навчання на виникнення у студентів прокрастинації. Було встановлено, що для багатьох студентів тенденція до відкладання зростає під час онлайн навчання. На традиційних заняттях вимога відвідувати лекції і семінари змушує студентів вчитися, акцентувати увагу на навчальних матеріалах на регулярній основі. Принаймні частина їхнього часу навчання розподіляється однаково упродовж семестру. Студентів онлайн навчання не змушують брати участь у регулярних аудиторних заняттях, тому існує підвищена тенденція до зволікання. Студенти більше вивчають за менший проміжок часу, і часто це призводить до нижчих результатів навчання. Л.А. Ребін зазначила, що студенти онлайн навчання мають вищі показники академічної прокрастинації, аніж студенти денної форми [4].

Прокрастинація проявляється в тому, що студент, усвідомлюючи необхідність, виконання важливих та конкретних завдань, ігнорує її та зосереджується на виконанні неважливих, але більш приємних та легких справ, зокрема прогулянки, виконання побутових справ, читання книг, перегляд кінофільмів, серіалів ніби вдається до відпочинку, але це дещо

відрізняється від відпочинку, адже при звичайному стані у людини відновлюються запаси енергії, а при прокрастинації, навпаки, людина втрачає їх. Відповідно, відбувається відкладання важливих завдань на потім та їх накопичення. Коли виявляється, що терміни виконання вже минули чи скоро минуть, студент, або відмовляється від виконання завдань, або намагається швидко виконати все за досить короткий термін. Звичайно тоді завдання виконуються поспіхом, неякісно, із запізненням, з помилками, що призводить до низьких балів, зниження успішності, втрачених можливостей, а іноді й до відрахування з навчального закладу [1].

Е.Дж. Онвугбузі вивчав такі чинники прокрастинації, як тривожність особистості, страх невдачі і особливості навчального завдання. Спираючись на праці Л.Дж. Соломон і Е.Д. Ротблюма, він пояснює, що головна причина зволікання – це страх невдачі і неприйнятність завдання. Страх невдачі включає компоненти, пов'язані з оцінкою тривоги та надто перфекціоністськими стандартами для виконання завдань, а також низький рівень упевненості у собі. Вчений зазначає, що важливість завдань позитивно корелює з виникненням академічної прокрастинації. Тобто чим важливіше завдання, тим воно здається складнішим і, як наслідок, виникає страх невдачі та бажання відтермінувати виконання завдань [3].

Прокрастинація позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, його особистості загалом. Незважаючи на те, що провідною діяльністю студента є навчання, крім академічної, йому притаманні ще й такі види прокрастинації, як: побутова, невротична, компульсивна та прокрастинація у прийманні рішень.

До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, можна віднести:

– психологічні: відсутність мотивації до навчання, порушення волевої сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, перед невдачею і перед критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність;

– соціально-психологічні: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори вишівського середовища, непоко́ра зовнішньому оточенню, нудна і неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків;

– педагогічні: як надмірна вимогливість так і відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів;

– психофізіологічні: стан здоров'я, вто́ма, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус [2].

Таким чином, прокрастинація – усвідомлена тенденція відкладати виконання провідної діяльності, що приводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями. Звичка відкладання також призводить до тривалої пси-

хотравмуючої ситуації, що може провокувати виникнення хронічного стресу та призводити до появи психосоматичних захворювань та появи депресивних станів. Прокрастинація може стати найголовнішими ворогом при досягненні бажаного, через відкладання щоденних задач, особистість робить один крок назад на шляху до досягнення своєї мети [1].

Список використаної літератури

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. Вип. 2. С. 24–25.

2. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Вип. 19. С. 209–210.

3. Onwuegbuzie Anthony J. Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education.* 2004. Vol. 29. № 1. P. 3–5.

4. Rabin L., Fogel J., Nutter-Upham K. Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology.* 2011. № 33 (3). P. 344–347.

Новік Г.

психолог вищої категорії

Запорізький авіаційний коледж ім. О. Г. Івченко

Чайка В.

к.т.н., викладач

гімназія Альберта Ейнштейна м. Братислава, Словаччина

ПОСТКОВІДНІ НАСЛІДКИ

Вчені стверджують, що Covid - це не тільки задушливий кашель і висока температура. Covid - це, швидше за все, нейроінфекція, наслідки якої можуть проявитися не відразу, а через певний період. В результаті відбувається порушення переважно когнітивних функцій мозку, за допомогою яких здійснюється процес раціонального пізнання світу і забезпечується цілеспрямована взаємодія з ним.

Мозок страждав від перебоїв з постачанням кисню при тривалому задушливому кашлі і температурі. Судини головного мозку втратили еластичність і, можливо, частково блокувалися, що призвело до незворотних наслідків.

Абсолютно всі відзначають зниження працездатності. Проявляється синдром хронічної втоми [1]. Швидка стомлюваність, слабкість, млявість, фізичне виснаження, розсіяна увага, а іноді і дратівливість.

Це можна пояснити захисними функціями головного мозку, який "перебудувався" після хвороби і протидіє зовнішньому стресу, а іноді і блокує його.

Дитячий мозок також сильно постраждав, і хоча діти швидше відновлюються через більш частішого оновлення організму, деякі аспекти вимагають допомоги і нагляду дорослих. Ситуація також ще більше ускладнилася дистанційним навчанням під час пандемії.

Зараз можна спостерігати, що багатьом складно сконцентруватися, утримати увагу на конкретному об'єкті, запам'ятати, зробити логічно послідовні дії, сформулювати питання і дати повну розгорнуту відповідь тощо.

Тому що “сповільнилося” розвиток префронтальної кори головного мозку, яка формується до 25 років і відповідає за мислення, мораль, емпатію, діалог, аналіз і, що дуже важливо, самоконтроль. Постраждала і лімбічна система мозку: інстинкти, емоції, захист і виживання. Мінімізація живого спілкування, ізоляція, страх невизначеності і максимальний контакт з гаджетами негативно вплинули на розвиток мислення і сприйняття. Яскраві картини, що надавалися інтернетом, викликали звичку до сильних емоцій, перенасиченості зору і слуху, при цьому відчувався дефіцит тактильних і дотикових відчуттів [2].

Якщо проаналізувати звернення до психологічної служби за постковідні роки студентів 1-2 курсів (15-16 років), то більшість пов'язана з проблемою “всепоглинаючої лінії”: “Нічого не роблячи, я вже вщерть втопився. Життя нецікаве, все складне. Потрібно сильно напружуватися фізично і розумово. Навчання - це великий обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, проаналізувати і зробити висновки. А я просто хочу бути щасливим”. Вони вважають, що мають право отримувати бажане миттєво і з легкістю. Тобто, з одного боку, вони схильні до синдрому хронічної втоми, а з іншого - проявляють інфантилізм в поведінці і мисленні.

Але, інша частина студентів, звичайно, їх менше (близько 8-11%), навпаки, “прокачавши” себе в даній ситуації, мають позитивну динаміку особистісного розвитку. Вони максимально використали час ізоляції вдома, щоб набути та закріпити нові навички, вміння та спілкування.

Ті, хто в тій чи іншій формі продовжував займатися музикою, малюванням, своїми захопленнями або спортом, більш-менш якісно пережили час ізоляції. Вони більш дисципліновані та організовані і ставляться до свого навчання більш відповідально. Їх мозок продовжує працювати більш злагоджено [3].

Статистика показує, що після пандемії діти до 10-11 років повернулися до колишніх захоплень, таких як музика, танці або спорт. Сміємо припустити, що під наполегливими переконаннями батьків.

Але серед підлітків старше 12 років повернулися лише одиниці. Основна маса не хотіла себе змушувати, адже це свого роду робота. А під час пандемії вони відвикли працювати і напружувати мозок. Адже простіше проводити свій час в інтернеті, безцільно переходячи з сайту на сайт. І в силу особливостей цього віку ніякі аргументи дорослих їм не указ.

У деяких школах після повернення до офлайн-навчання була запущена широка програма по залученню дітей в різноманітні спортивні секції та гуртки за інтересами. І нехай результат зовсім не радує, але деяких дітей така можливість зацікавила. На жаль, таких шкіл небагато, і деякі батьки побачили в цьому ще один спосіб викачування грошей.

Багато дорослих відзначають, що повернутися з дистанційного навчання набагато складніше психологічно і фізично, ніж було перейти на дистанційне навчання свого часу.

Варто відзначити, що ті, кому довелося вступати в школи, коледжі та університети під час пандемії, залишилися наодинці з собою. Так як було тільки онлайн-знайомство, колективи не сформувалися, та екстраверти, яких більшість, сильно постраждали. Але інтровертам було комфортно, їх адаптація пройшла успішно.

Проаналізувавши ситуацію, можна зробити деякі висновки.

Після пандемії сформувалося покоління з низьким рівнем здатності вчитися і осмислювати, із залежністю від мобільних гаджетів, яке легко піддається інформаційному зомбуванню і при цьому має великий егоїзм і великі потреби.

Потрібно усвідомлювати, що пандемія залишила наслідки, які потрібно вирішувати комплексно, а не чекати, поки вони пройдуть самі по собі і розвіються. Оскільки Covid досить сильно втрутився у фізіологічне та психологічне здоров'я людини.

Якщо зараз не вжити заходів щодо реабілітації функцій головного мозку, зміцнення і розвитку розумової діяльності, то через півроку-рік зробити це буде набагато складніше, а деяким категоріям людей це буде практично неможливо.

У зв'язку з тим, що постковідні наслідки торкнулися практично всіх і в усіх аспектах життя, потрібні комплексні заходи не тільки від лікарів, а й від батьків, вчителів, психологів і держави в цілому.

Список використаної літератури

1. Лечение синдрома хронической усталости в городе Берлин. URL: <https://docland.ru/germany/berlin/nevrologija/sindrom-hronicheskoy-ustalosti> (дата обращения: 21.02.2023).

2. Номофобія. 2017. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 04.03.2023).

3. Баранова В. О., Копитова А. В. Значення музики та її вплив на свідомість людини. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2016. № 1. С. 97–102.

Савченко Н.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Дослідження креативності молодших школярів як педагогічного феномену відображає сучасну ситуацію реформування початкової освіти в контексті виділених протиріч. Очевидно, що задоволення соціального запиту на креативну особистість, здатну гнучко адаптуватися до мінливих умов середовища, акцентує як теоретичний, так і прикладний аспект

ти проблеми, починаючи з періоду дитинства. Пріоритет креативної складової в загальній структурі особистості дитини визначив напрямки змін сутності педагогічного процесу в початковій школі. Останнім часом з'явилися різні освітні програми, націлені на розвиток творчої особистості, проте це, скоріше, не правило, а виняток.

У найширшому сенсі творчість є основним способом існування і розвитку особистості. Повноцінна особистість – це завжди особистість творчості, що розвивається, характеризується проявом нових психологічних новоутворень і перебудовою вже сформованих структур [1]. Сказане можна розглядати як непрямий доказ актуальності і своєчасності нашого дослідження.

Історичний контекст досліджуваного феномена ілюструє піки і спади дослідницького інтересу до проблематики творчості в науковому співтоваристві. Сучасний стан проблеми у вітчизняній педагогіці, згідно з даними аналізу наукової літератури, характеризується термінологічною невизначеністю. Існуюче розмаїття дефініцій створює труднощі в роботі з понятійним апаратом. Зміст і структура понять: творчість – загальні та спеціальні здібності – творчі здібності – обдарованість – креативність, а також їх похідних (креативний процес, продукт, креативна особистість т.д.), до теперішнього часу залишаються предметом наукових дискусій [3].

При всій різноманітності визначень креативності в її сумарній характеристиці підкреслюється продуктивність, гнучкість, оригінальність у створенні щось нового (ідеї, продукту). Креативність в понятійному полі “творчість” займає місце однієї з основних складових, як самої категорії “творчість”, так і її похідних: творча особистість, творчі здібності, творча діяльність, а також обдарованість (креативність – компонент обдарованості), здібності та ін. [5]

Креативність розглядається нами:

– у широкому сенсі як самостійний феномен, прояви якого доступні спостереженню в процесі творчості; результаті (продукті творчого процесу); характеристиках (властивостях) особистості як приналежності креативного типу особистості;

– у вузькому розумінні – загальна здатність до творчості, потенційно властива кожній дитині.

Як і будь-яка інша здатність, креативність може бути прихованою (присутня в латентній стадії або на стадії розгортання, тобто становлення), тому виправдані поняття потенційної креативності (здатності, яка може проявитися) і актуальною (проявленою). Креативність схильна до змін, проявляється і розвивається в діяльності, може діагностуватися як актуальний стан і в зонах найближчого розвитку; саморозвитку.

Таким чином, ми не ототожнюємо поняття “креативність” і “творчі здібності”. Останнє, на наш погляд, більш широке поняття.

Для організації навчально-виховного процесу найбільш виправдана теорія формованих здібностей. Питання про креативність в педагогічно-

му плані має віковий аспект (доведено, що загальна здатність до творчості складається у дітей до 6-7 років під впливом сприятливих факторів середовища). Отже, розвиток креативності – педагогічний орієнтир у роботі вчителя [4].

Навмисно організований, цілеспрямований освітній процес вносить істотні корективи в характер динаміки розвитку креативності молодших школярів. Оскільки ефективність реального процесу помітно зростає за умови його теоретичного осмислення та моделювання, нами проведено науковий пошук у напрямку засобів та прийомів розвитку креативності молодших школярів.

Ефективність використання запропонованих засобів і прийомів розвитку креативності на практиці визначається комплексом умов (3 групи умов з розгалуженою структурою відносин між ними), обґрунтованих нами як організаційно-педагогічні умови, що сприяють прояву і розвитку загальної здатності до креативності (творчості) у кожного учня у властивому йому темпі згідно індивідуальності [2].

Вважаємо, що подальші дослідження даного феномену, його інтеграція з передовими педагогічними концепціями призведуть до створення цілісної гуманістичної методології, яка сприятиме гармонічному розвитку та творчій самореалізації кожної дитини.

Список використаної літератури

1. Антонішева В. Л. Визначення сутності поняття креативності в психолого-педагогічній науці. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. 2010. Вип. 14. Кн. 2. С. 11–18.

2. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : вид-во ім. І. Франка, 2012. С. 14–41.

3. Капканець Т. С. Проблема розвитку креативної інноваційної особистості учня. *Теорія і практика проектування авторських педагогічних систем* : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. 26–27 квітня 2017 р. 2012. С. 408–412.

4. Устименко С. Ф. Креативність як умова ефективності інноваційної діяльності педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. пр. 2015. Вип. 5. С. 128–137.

5. Якименко С. І. Інтегрований навчально-виховний комплекс у початковій школі. *Становлення шкіл нового типу: досвід, проблеми, перспективи* : наук.-метод. зб. за матер. міжрегіон. наук.-практ. конф. 1995. Вип. 2. С. 7–8.

Самойленко Я.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ

Рефлексія це психологічний феномен, який визначається як процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів; передбачає особливе спрямування уваги на діяльність власної душі, а також достатню зрілість суб'єкта; передбачає розвиток схильності до роздумування

над самим собою, над своїми внутрішніми процесами; це механізм взаєморозуміння – осмислення суб'єктом того, якими засобами і чому він склав те чи інше враження [1].

Рефлексія у соціальній психології виступає у формі усвідомлення дієвим суб'єктом – особою або групою – того, як одні в дійсності сприймаються і оцінюються іншими індивідами або групами; це не просто знання або розуміння суб'єктом самого себе, але і виявлення того, як інші знають і розуміють “рефлектуючу” особу, її особистісні особливості, емоційні реакції і когнітивні уявлення і у випадку спільної діяльності розвивається особлива форма рефлексії – відносини предметно-рефлексивні. Отже, рефлексія – це процес подвоєного, дзеркального взаємовідображення суб'єктів, змістом якого виступає відтворення особливостей один одного [2].

За результатами досліджень у галузі вікової та педагогічної психології інтелектуальний аспект рефлексії є новоутворенням, яке виникає ще в молодшому шкільному віці і продовжує розвиватися в цьому напрямку упродовж усього життя. Особливо важливого значення набуває подальший розвиток цього новоутворення у період підготовки особистості до професійної діяльності як активного начала суб'єкта діяльності, усвідомлення ним своїх психічних властивостей [2].

Практично всі дослідники сходяться на думці, що найкраще розвивати рефлексію в освітніх закладах, а саме в школі та вищих навчальних закладах.

Спеціальним чином організована навчально-пізнавальна діяльність студентів може стати засобом розвитку рефлексії. Неможливо розвивати рефлексію звичайними прямими методами навчання.

Рефлексія – це не інформація, її не можна “взяти і передати”, її можна стимулювати, розвивати, підвищувати, створюючи рефлексивно-розвиваючі умови.

Початковими внутрішніми (психологічними) умовами (передумовами) є наступні:

- сформованість інтелектуальних операцій – операціональної бази рефлексивних дій;

- уявлення себе як активного суб'єкта рефлексивного акту, дії, діяльності.

Зовнішні педагогічні умови проектуються і реалізуються педагогом в процесі навчання.

Особливостями розвитку рефлексії у студентів виступають:

- прагнення до усвідомлення, осмислення, переосмислення дійсності;

- наявність уявлень про зміст та структуру рефлексивної діяльності, її цілі, завдання положення, що лежать в основі такого проектування;

- розвиток рефлексії (перехідний в саморозвиток) можливий лише в процесі спеціально-організованої рефлексивної навчально-пізнавальної діяльності студентів;

- аналізу, осмислення, переосмислення, перетворення реальності;
- вихід у рефлексивну позицію відбувається в результаті виникнення актуально усвідомлюваних студентом протиріч, коли попередній досвід не забезпечує подолання цих протиріч і потрібно його переосмислення, перетворення, реконструкція або нарощування нового досвіду;

Необхідними умовами виникнення труднощів (актуально усвідомлюваних протиріч) є: спеціально сконструйоване цілісне рефлексивно-розвиваюче середовище, що володіє високим ступенем невизначеності (незавершеність сюжету, недостатність умови, тим самим опосередковано будуть створюватися умови для забезпечення внутрішніх умов розвитку рефлексії.

Питанням умов розвитку рефлексії, також, займається Н. Росіна. На думку автора, складність розвитку рефлексії інформації і потенційної багато варіативності, основою успішного управління є:

- цілеспрямована рефлексивна взаємодія викладача і студентів;
- розвивальний зміст форм контролю;
- реалізація принципів системності і проблематизації в поєднанні з використанням рефлексії як методу на кожному кроці професійної діяльності.

Дивлячись на сучасні особливості освітнього процесу у вищих навчальних закладах, можна сказати, що для забезпечення умов, вказаних автором, необхідно внести деякі зміни, корективи в процес навчання.

Так як внутрішні умови, про які пише автор, неможливо створити безпосередньо, то потрібно забезпечувати зовнішні. Освітній процес повинен будуватися з опорою на рефлексивний досвід студентів.

Суб'єкт-суб'єктна взаємодія і рефлексивне навчання передбачає вихід особистості в активну дослідницьку (рефлексивну) позицію по відношенню до своєї діяльності, до себе як її суб'єкта, до свого досвіду з метою знань і смислів позиції, що рефлексує і позиції, що рефлексується.

Складність становлення рефлексії у студентів пов'язана, з наявністю особливих умов, які запускають цей процес. В якості таких умов, вона виділяє наступні:

- формування мотиваційної готовності до розвитку рефлексивних здібностей;

- знання учнями, тобто багатство можливостей (невизначеність стимулює пошук власних орієнтирів, багатоваріативність забезпечує можливість пошуку);

- організоване рефлексивне управління, яке переходить в самоврядування навчально-пізнавальної діяльності студентів, структура і зміст навчальної діяльності, наявність уявлень про ефективні способи її регулювання;

- подолання поглиненості власною діяльністю, забезпечення позиції аналізу для виконання додаткових розумових дій;

- навчання інтелектуальній саморегуляції;

- живе спілкування;

– спеціально організована взаємодія з учнями для відкриття сенсу і мотиваційної значущості рефлексії, вироблення усвідомленого бажання зосередити увагу;

– диспути, суперечливі ситуації, діалоговий режим, метод бесіди, перехід в позицію нової діяльності через моделювання ситуацій майбутньої професійної діяльності, постановка учня, студента в роль вчителя, викладача.

Поєднання аналізу предметного змісту діяльності з аналізом власних способів діяльності (знаково-символічні, форми роботи, завдання на усвідомлення наступних цілей розвитку, постановка цілей саморозвитку, спонукання до вираження дій у слові [3]. Тобто, можна припустити, що на даному етапі реалізації освітньої програми у ЗВО, створюються не всі оптимальні умови для розвитку рефлексії як студентів так і викладачів.

В певній мірі можна припустити, що деякі умови для розвитку рефлексії, все таки створенні в рамках навчального процесу, але, як показує практика та досвід цих умов не достатньо [4]. Необхідні додаткові умови, а саме:

– розвиток усвідомлюваних дій самоконтролю (аналізу мети, умов, способів, результатів, навчання самооцінці, виправлення допущених помилок, стимуляція процесів самоаналізу та ін.);

– розробка науково обґрунтованих навчально-методичних посібників, які виконують організаційно-контролюючу і керуючу функції, що створюють умови самоконтролю, самокорекції, активації навчальної діяльності (спеціально сформульовані питання, алгоритми самоконтролю);

– розвиток процесів самоспостереження, відстеження наявності або відсутності знань, звички оцінки результатів;

– стимуляція самостійної постановки наукових проблем в розвиваючому навчанні. Наявність проблемних ситуацій, що вирішуються спільно, облік результатів індивідуальної творчої діяльності (“портфель досягнень”);

– заміна системи відміток, системою критеріїв, формулювання екзаменаційних питань, що орієнтують не на відтворення готового, а на пошук рішення поставленої задачі. Іспит як практична діяльність фахівця, комплекс основних дій, що входять в майбутню спеціальність;

– ігрове навчання (організаційно-розвиваючі ігри), групова робота (обмін знаннями, навички міжособистісної взаємодії), імітація професійної діяльності, рішення навчально-виробничих завдань;

– що важливою передумовою розвитку рефлексивної позиції майбутнього фахівця є стимулювання студентів до самовизначення та формування особистісної “Я-концепції” у змісті педагогічної діяльності.

Майбутніх спеціалістів потрібно цілеспрямовано вчити входити у рефлексивну позицію, для чого на заняттях потрібно створювати ситуації, які вимагають від студентів самоаналізу та самооцінки власної діяльності.

Розвиток рефлексії дозволяє студенту:

- зрозуміти можливість процесу і результату розумової діяльності;
- засвоєння комплексу методологічних знань: про структуру діяльності, типи наукового мислення, логічні принципи, що лежать в основі наукового знання, логіку доказів і пояснень. Систему зовнішніх вимог до організації діяльності;
- включення учнів в діалоги вибору; здійснити вибір стратегії поведінки в проблемній ситуації; реалізувати стратегію і оцінити її ефективність; здійснити корекцію поведінки (зробити інший вибір) [40; 59].

Рефлексія ґрунтується на принципі спілкування, а не односторонній інформаційній комунікації.

Атмосфера вільного обміну думками сприяє більш активному формуванню у студентів механізму критичного мислення, аналізу, проте основними умовами розвитку рефлексії є: діалогізація, діалектизація і категоризація.

Список використаної літератури

1. Зарицька В. В. Емоційний інтелект у процесі розвитку професійної рефлексії особистості. *Badania naukowe naszych czasow : Zbior raportow naukowych*. Katowice : Diamond trading tour, 2013. 100 s

2. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник розвитку професійної рефлексії особистості. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути* : тези доп. І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції, 1–2 серпня 2019 р. Дніпро, 2019. 874 с.

3. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. Вип. 8 (37). С. 84–98.

4. Подкоритова Л. О. Дослідження рівня рефлексії майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. пр. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 80–84.

Соколовський Р.

студент

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Пріоритети розвитку людини як особистості, її прав, проголошені українською державою, вимагають глибинної трансформації суспільної свідомості, зокрема усталених гендерних стереотипів і змісту тих навчальних дисциплін, що впливають на формування цих стереотипів. Очевидно, що усвідомлення українським суспільством об'єктивних змін у гендерних стосунках уповільнюється через недосконалість відповідної системи набуття знань у цій сфері [2].

В Україні, як і в інших державах посттоталітарного простору, суспільство виявилось невідповідним до такої важливої проблематики, як “конфлікт – феномен суспільного розвитку”. Орієнтація на “безконфліктний” розвиток суспільства робила проблематику конфліктів неперспективною.

Це призвело не тільки до її фактичного вилучення зі сфери наукового дослідження, а й відсутністю соціально-психологічних праць.

Необхідним на сьогодні є створення теоретичної та практичної бази для впровадження в освіті гендерного підходу, сутність якого полягає у визнанні категорії статі як такої, що є стрижневим утворенням особистості і впливає як на соціальну, так і на когнітивну її поведінку, а останнє вимагає обов'язкового врахування даної категорії при вивченні будь-якого соціального явища, зокрема поведінки особистості в конфлікті.

Проблема протиправної поведінки неповнолітніх різко загострилася в період кризи суспільного розвитку в нашій країні. До численних труднощів підліткового періоду, обумовлених кризою переходу від дитинства до дорослості, сьогодні додається нечіткість вимог до гендерних ролей. У цій ситуації девіантна поведінка підлітків є насамперед захисним механізмом у відповідь на напругу, пов'язану з труднощами гендерної ідентифікації в сучасному світі.

Проблема гендерного підходу розглядалася в рамках різних теоретичних напрямків: на думку прихильників структурного функціоналізму, стосунки між статями визначаються через концепцію статево-рольового поділу, статеві ролі засвоюються в процесі соціалізації; протилежна позиція так званих соціальних конструктивістів, які бачать суть маскулінності в тому, що вона є не що інше як "прийняття певної позиції, формування психічного комплексу, примірювання соціальної статі", як "постійно мінливий набір значень, які ми конструюємо в спілкуванні із собою, один з одним і з оточуючим світом", що "має сенс розглядати маскулінність, як гетерогенну, чутливу до контексту, яка виникає в процесі взаємодії" [3].

Прагнення до широких контактів поєднується з бажанням бути на самоті, безцеремонність із сором'язливістю, романтизм із прагматизмом і цинізмом, потреба в ніжності із садизмом. Статеве дозрівання в сучасних підлітків завершується раніше настання соціальної зрілості. При цьому соціальне дозрівання відбувається нерівномірно й залежить від завершення освіти, матеріальної незалежності або настання повноліття. Підліток у деяких сферах життя може виявитися непристосованим і важко переживати свою неспроможність. Протягом життя підлітка відбувається розширення діапазону соціальних ролей: учень, учасник самодіяльності, член спортивної команди тощо. Однак їхнє освоєння відбувається важко, і це може привести до великої емоційної напруги, відхилень у поведінці та конфліктів [2].

Особливо ця проблема є актуальною для осіб юнацького віку, адже даний вік характеризується підвищеною конфліктністю серед молоді.

В психології з теми, що нас цікавить, проводилося багато різноманітних досліджень. А саме в області психології статі (А. Беком, С. Бем, О. Вейнінгер, В. Геодакян, Д. Ісаєв, В. Каган, І. Кон, Я. Коломінський, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, Д. Таннен); розвитку та становлення статевої ідентичності (Ю. Альошина, В. Васютинський, А. Волович, Т. Говорун, О. Кочарян); психології поведінки (Е. Берн, О. Єршов,

К. Леонгард, О. Лічко, Е. Шостром); конфліктології (А. Бандура, К. Томас, А. Ішмуратов, Р. Кілленн, Д. Скотт). Окремі методичні, загальнотеоретичні та прикладні аспекти проблеми конфліктів у вітчизняній науці досліджували О. Антонова-Ткаченко, О. Анцупов, О. Бандурка, З. Білоусова, В. Бойко, Л. Карамушка, Н. Коломінський, Г. Ложкін, М. Пірен, Т. Титаренко, Р. Шакуров. Різні аспекти проблеми конфлікту досліджувалися в соціальній психології (Г. Андреева, А. Бодальов, Ф. Бородкін, Н. Грішина, В. Дружинін, О. Журавльов, В. Кушнірук, О. Малишев, Б. Паригін, Л. Петровська, Т. Полозова) [1].

Аналіз вітчизняних та зарубіжних розробок з обраної тематики свідчить про явний дефіцит конкретно-експериментальних досліджень, які б розкривали особливості впливу статі на вибір стратегії поведінки в конфлікті, тим часом як гендерні властивості пронизують всю особистість і є головними її характеристиками. Вирішення зазначеної проблеми є необхідним для розуміння істинних причин поведінки людей; воно дозволить прогнозувати розвиток конфлікту, а також допоможе опоненту у виборі правильної тактики поведінки в конфліктних ситуаціях.

Список використаної літератури

1. Анцупов А. Я., Малишев А. А. Введення у конфліктологію. Як попереджати і вирішувати конфлікти : навч. посіб. Київ : Міжрегіональна академія управління персоналом, 1996. 103 с.
2. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфліктологія : навч. посіб. Харків : Фортуна-Прес, 1997. 355 с.
3. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфліктологія : навч. посіб. Харків : Університет внутрішніх справ, 1997. 356 с.

Трачук Р.

ФЕНОМЕН УЯВИ У КАЗКАХ: ДОСВІД МОЖЛИВИХ СВІТІВ

Поняття "уявного" є багатозначним, таким що містить у собі полісемантичні відношення (зміст і форма, реальний світ і множинність можливих світів) і коливається на межі між видимим і невидимим: "Уявляти - це тягнутися до реального об'єкта, щоб зробити так, щоб він був тут. Відбувається псевдореалізація уявного об'єкта" (1, с.230)

Перший крок нашої аргументації - це пошук у нашій свідомості генезису уявних образів, щоб знайти специфічні символи та форми, яких вони можуть набувати. Спочатку спробуємо навести можливий порядок серед багатьох значень слова "уява". Безумовно, її слід розуміти як здатність нашого мозку формувати ментальні образи. У зв'язку з цим корисно згадати, хоча й не вдаватися в деталі, теорію дзеркальних нейронів, науковою основою якої є моторна уява, або рухова уява - когнітивна здатність, яка уможливорює руховий досвід за відсутності будь-якої м'язової активації. Іншими словами, рухова уява полягає в тому, щоб уявити рух, не виконуючи його. Іншими словами, рух, який ми уявляємо, має схожі характеристики з рухом, який виконується: тобто, задіяні нейронні ресурси, характерні для виконання руху.

Марк Жаннерод у статті, присвяченій аналізу рухової уяви (2), відкрив цей важливий зв'язок між уявою та візуалізацією. Наприклад, уявімо учня, який перед вчителем фортепіано спостерігає, як той грає один з 12 Етюдів трансцендентної гри Ференца Ліста, фортепіанних творів високого рівня віртуозності. Маєстро показує учневі, як виконувати складний пасаж, а той уважно спостерігає за ним, бо знає, що незабаром йому доведеться повторити його в свою чергу. Щоб повторити швидкі рухи рук і пальців майстра, учень має сформувати їхній руховий образ. Тепер, на думку Жаннеро, нейрони, відповідальні за створення таких рухових образів, будуть тими самими нейронами, які мають активуватися під час планування та підготовки учня до виконання дії, тобто активація дзеркальних нейронів створить "внутрішнє моторне уявлення" спостережуваної дії, на якому ґрунтується здатність до навчання.

Виходячи з цього дослідження ми можемо стверджувати, що уява - це здатність, яка бере свій початок у здатності нашого мозку формувати ментальні образи, сприймати інформацію, яка надходить від спостережуваного об'єкта через причинно-наслідковий зв'язок, причому будь-яка проміжна ланка повинна містити всю інформацію, яка досягає останньої ланки в ланцюжку.

Розгляд поняття уяви у розрізі різних модусів буття - сприйняття, пам'яті, антиципації (очікування) - може призвести до неоднозначності в інтерпретації уявних світів. Едмунд Гуссерль розглядав уяву як модус буття інтенційного змісту. В межах феноменологічної теорії досвіду Гуссерля можна описати уявне як досвідний зміст, що функціонує через розповідь (нарратив).

Наступним кроком феноменологічного аналізу є пошук у нашій свідомості генезису чи походження уявних образів, щоб знайти специфічні символи та форми, яких вони можуть набувати. "Уявне" тут є самою субстанцією життя походить від бачення. Побачити, як вважає Мерло-Понті, це уявити. А уявити – це побачити. Не в тому сенсі, як це справедливо критикував Сартр, що образ не є баченням, але в тому сенсі, що метафізичний принцип бачення (= трансценденції) полягає в уяві, тобто в уяві про спостережуване" (2). Уява за своєю природою є вільною здатністю, вона змінює порядок і порушує його: порядок і синтаксис, які характеризували перший прояв змісту в нашому досвіді, стають вільними, і таким чином створюються нові і несподівані зв'язки між досвідами. Іншими словами, уява постає як пам'ять без пам'яті: ми потрапляємо в інший світ, і ми усвідомлюємо, що цей фантастичний світ існує для нас і не є реальним.

У розкритті феномену уяви центральне значення має візуалізація, а разом з нею і зв'язок між уявою та формами пам'яті, оскільки обидві вони є репродуктивними здібностями.

Можна знайти ґенезу уявного в матеріальності існування, у сприйнятті як акті захисту та утримання. З іншого боку, ми можемо звернути увагу на здатність уяви розірвати зв'язок, який прив'язує нас до нашого

світу. Оскільки уяву слід розуміти як здатність, що відкриває нам доступ до того, що відсутнє або тільки можливе.

Узагальнюючи скажемо, що під уявою ми розуміємо здатність людини візуалізувати об'єкт у його єдності. Уява постає перед нами у своїй подвійності: як спосіб візуалізації сприйнятого світу або як спосіб зображення можливого світу.

Використання феноменологічного методу, як його трактували Мартін Гайдеггер, Мауріс Мерло-Понті та Ганна Аренд, дозволяє повному прочитати той інтенційний зміст, що міститься у фантастичному світі казок.

"Казки [...] можуть бути найбільш повчальними і показовими щодо внутрішніх проблем людини і правильного вирішення її труднощів у будь-якому суспільстві [...] не за допомогою абстрактних етичних концепцій, а за допомогою того, що здається в них відчутно правильним і, таким чином, має визнане значення" (4, с.11).

"Режим" уяви чи фантазії в казках і жанрі фентезі загалом дозволяє читачеві переживати не лише ситуації, а й цінності, які не є абстрактними, бо вони "відчутні", переживаються як реальні. В уяві суб'єкт відокремлюється, він не обов'язково залишається зовнішнім по відношенню до сюжету дії. Навпаки, у своєрідному сенсі він завжди причетний до неї, навіть коли не бере в ній участі.

Літературний жанр казки з його емпіричним змістом, як особливе середовище буття, діє через розповідь: від страху до заспокійливої рівноваги та перемоги добра над злом, від хиткості невідомого до домінування правди. Вони також беруть на себе генеративну функцію, конструюючи сліди форм бажання, заснованих на емоціях, а не на логічній абстракції, і здатних до морального і духовного піднесення.

В уяві ми живемо іншим життям, нескінченним життям: ми переживаємо можливі, уявні світи. Уява, таким чином, є формою усвідомлення нашого буття у світі, нашого проживання та розуміння його, це здатність можливого.

У цьому полягає формуюча цінність уяви, і практика вдосконалення цієї здатності, яка робить людину повноцінною.

Таким чином, ми стаємо здатними реагувати на складні ситуації, які можуть з нами трапитися і які корисно "інсценувати", щоб зрозуміти їх, перш ніж вони потраплять у реальне життя; і таким чином уява також ставить нас у стан, коли ми можемо давати собі або іншим вказівки до дії.

Невидиме з видимого - це "Думка або внутрішня можливість бачення в кількох вимірах, це не інше видиме [...]. Це невидиме, яке є синонімом видимості, яке є її глибиною або іншою стороною - це негативне, побачене через позитивне" (6) Maurice Merleau-Ponty, Manuscripts, Vol. III La Prose du monde (263 ff.), f. 202[v]. Paris, 1976

Здатність уяви перетворює видимий об'єкт на невидимий образ і дозволяє нам репрезентувати - робити присутнім те, що відсутнє для органів чуття.

Це тому, що думка завжди виникає з досвіду, але жоден досвід не може набути сенсу, якщо він не піддається дії уяви. "Не проживаючи життя в уяві, людина ніколи не зможе жити повноцінно"(7, с.169).

Список використаної літератури

1. Merleau-Ponty M. Structure et conflits de la conscience enfantine (1949–1950). Psychologie et pédagogie de l'enfant – Cours de Sorbonne 1949–1952. Verdier : Lagrasse, 2001.
2. Jannerod M., The representing brain. Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral Brain Sciences*. 1994., № 17. P. 187–245.
3. Merleau-Ponty M. Projets Être et Monde : Manuscripts. 1958–1960. Vol. VI. P. 186–386.
4. Bettelheim B. Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe. Milano : Feltrinelli, 1977.
5. Heidegger M. Sein und Zeit. Niemeyer : Tubingen, 1960.
6. Merleau-Ponty M. La Prose du monde : Manuscripts. Paris, 1976. Vol. III.
7. Arendt H., Dinesen I. 1885–1963 in *Men in Dark Times*, Harcourt, Brace & World. New York, 1968.

Урбанович А.

аспірант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Розвиток суспільства гостро залежить від виховання духовно та інтелектуально розвиненої особистості, що в свою чергу нерозривно пов'язано з поняттям сім'ї.

В соціалізації дитини та підлітка, сім'я є основним джерелом для отримання знань про оточуючий світ, а також місцем, де діти та підлітки набувають вмінь, навичок та перший досвід взаємодії і спілкування з оточуючими їх людьми. Кожна родина має певні способи і прийоми виховання, котрі впливають на розвиток і становлення дитини або підлітка. Однак, на цьому фоні, в світі збільшується кількість дітей та підлітків, котрі зростають поза родиною з різних причин, що матиме вплив на становлення Я-образу в майбутньому. Можна стверджувати, що становлення Я-образу, а особливо такого його важливого компонента, як самооцінка, відіграє чи не найважливішу роль в самостійному житті кожної людини.

Для психологів і педагогів все більш очевидним стає той факт, що саме самооцінка дітей та підлітків, їх ставлення до себе і сприйняття себе, багато в чому, визначають їх поведінку і успішність не тільки в дитинстві, але і в більш зрілому віці.

На актуальності даної проблеми наголошують чимало дослідників. Так, К. Мрук виділяє поняття "самооцінки" та ставить його в один ряд з поняттями "негативна емоційність" та "стать", як найбільш контроверсійних в дослідженнях особистості і соціальної психології [4].

Самооцінка, як поняття та феномен цікавила людей дуже давно. Однак до 60-х років минулого століття, тема самооцінки майже не піднімалася та не обговорювалася. Завдяки Вільяму Джеймсу інтерес до вивчення самооцінки почало проявляти більше дослідників, хоча на науковій арені, поняття самооцінки закріпилося завдяки теоретикам психодинаміки та клініцистам таким як Альфред Адлер і Карен Хорні. Разом з тим, з домінуванням біхевіоризму, який, на думку К. Мрука, унікав таких явищ, як свідомість, і натомість фокусувався на спостережуваному, значення самооцінки в соціальних науках значно обмежувалося, що гальмувало розробку та вивчення даної проблеми [4].

Раптовий спалах інтересу до поняття “самооцінки”, та пов’язаних з нею явищ, відбувся в середині 1960-х років. Щодо самооцінки, цей період очолювали такі діячі, як Стенлі Куперсміт, який почав розглядати самооцінку не тільки з точки зору теорії, але і на практиці, в лабораторних умовах.

Яскравим представником гуманістичної школи був Карл Роджерс. Роджерс вивчав самооцінку з гуманістичної точки зору та проявляв значний інтерес до її терапевтичних можливостей, а також до того, як справжня самооцінка сприяє здоровому, справжньому чи оптимальному існуванню.

Інший “гуманіст” – А. Маслоу, виділяв самооцінку як важливу складову своєї піраміди потреб.

Як стверджував Маслоу: “Усі люди в нашому суспільстві (якщо не брати до уваги патологічні винятки) мають потребу або бажання мати сталу, твердо обґрунтовану, як правило, високу оцінку себе, самоповагу чи самооцінку та повагу інших”. Маслоу стверджував, що задоволення потреби в самооцінці впливає на потреби з описаних вище, допоміжних наборів, а саме: призводить до появи почуття впевненості в собі, цінності, сили, спроможності бути корисним і необхідним у світі. Разом з тим, перешкоджання до задоволення потреби в високій самооцінці породжує почуття неповноцінності, слабкості та безпорадності [3].

Приблизно в той час, дослідник М. Розенберг розробив опитувальник, який складався з “десяти простих в розумінні питань” для оцінювання самооцінки. Даний опитувальник, згодом, став “золотим стандартом” для дослідження самооцінки [5].

Нарешті, протягом цього досить дивовижного періоду розвитку галузі, Н. Бранден вивів самооцінку в “маси” завдяки своєму бестселеру “Психологія самооцінки”.

В західній психології, підхід до вивчення самооцінки має дещо інший вигляд. Дж. Браун описує два найбільш розповсюджені підходи, а саме: когнітивний та афективний.

Так, когнітивний варіант передбачає, що не будь-яке самооцінювання впливає на самооцінку. Самооцінювання у сферах, що мають високу особисту важливість, сильно впливають на самооцінку, але самооцінювання в сферах із низькою вагою, для особистості, мають не-

значний вплив. Наприклад, деякі люди (як правило, чоловіки) засновують свою самооцінку на своїй уявній компетентності, тоді як інші люди (зазвичай жінки) заснують свою самооцінку на своїх соціальних навичках.

В свою чергу, згідно з підходом, який наголошує на афективних процесах, а не на когнітивних, самооцінка розвивається на ранніх етапах життя у відповідь на темпераментні та фактори відносин і, сформувавшись, впливає на самооцінку та почуття власної гідності.

Реалізацію останнього підходу можна підтвердити батьківською підтримкою. В свою чергу батьківська підтримка осмислюється і втілюється в життя різними способами: коли батьки виявляють інтерес до своїх дітей, приймають їх, проводять з ними час і роблять з ними щось, говорять з ними, вислуховують, обіймають, грають з ними, заохочують, роблять компліменти та хвалять.

Звичайно, підлітки часто чинять опір, знеохочують, не звертають уваги на спроби батьків бути чуйними та підтримуючими, однак доцільність та важливість конкретної поведінки батьків для самооцінки дітей різняться залежно від ситуації та стадії розвитку. Для самооцінки підлітків важливо те, що вони відчувають, що мають значення для своїх батьків, тобто те, що їхні батьки вважають їх важливими і піклуються про те, що з ними відбувається.

Батьки можуть формувати самооцінку дітей за допомогою різних прикладів і стандартів поведінки, які допоможуть їм у виконанні різної діяльності, планах та досягненні поставлених цілей. Тут слід зазначити, що всі ці цілі, плани, стандарти підвищують самоповагу і формують позитивний Я-образ, лише за умови своєї реалістичності. Якщо ж плани і цілі нереалістичні, а стандарти і вимоги завищені, якщо і те й інше перевищує можливості і сили суб'єкта, то невдача призводить до втрати віри в себе і самоповаги, що однозначно призведе до зниження самооцінки.

Куперсміт розглядає три умови сімейного виховання, які він пов'язує з формуванням більш високої самоповаги у дітей:

- 1) схвалення дітей батьками;
- 2) створення батьками чітко окреслених обмежень для дітей;
- 3) надання дітям ініціативи і свободи всередині цих обмежень [1].

У дослідженнях багатьох психологів, часто дається характеристика дітей, які залишилися без батьківського піклування. Дослідження в даній сфері показують, що загальний фізичний, психічний розвиток дітей, які виховуються без піклування батьків, відрізняється від розвитку однолітків, що ростуть в сім'ях. У них відзначається уповільнений темп психічного розвитку, ряд негативних особливостей: низький рівень інтелектуального розвитку, вони менш емоційні, менш розвинена уява, пізніше формування навичок саморегуляції і правильної поведінки [1].

Список використаної літератури

1. Demo D. H. Self-Esteem of Children and Adolescents. *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents*. New York : Cambridge University Press, 2001. P. 135–156.

2. Marsh H. W., Craven R. G., Martin A. J. What is the Nature of Self-Esteem? Unidimensional and Multidimensional Perspectives. *Self-Esteem Issues and Answers A Sourcebook of Current Perspectives* / ed. by M. H. Kernis. New York : Psychology Press, 2006. P. 16–25.

3. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 369 p.

4. Mruk J. C. *Self-esteem: Research, theory, and practice*. 3th edition. New York : Springer Publishing Company, 2006. 294 p.

5. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, New Jersey : Princeton University Press, 1965. 326 p.

Хекоян Е.

аспірантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУГИ

Психологічна безпека людини є її базовою та основною потребою. З цієї причини кожна небажана зміна в навколишньому середовищі, несприятлива ситуація, сприймається у свідомості як загроза особистісному простору. Для нормальної життєдіяльності особистості необхідне сприятливе середовище, сталість способу життя, баланс всіх життєво важливих систем організму.

Аналіз фахової літератури свідчить, що не всі аспекти проблеми психологічної безпеки особистості вивчені, перебуваючи в соціально-економічній, військово-політичній напрузі.

Сучасні умови широкомасштабної російсько-української війни, епідеміологічні загрози безпеці здоров'я дітей і молоді є однією із актуальних проблем сьогодення. Умови воєнного стану мали значний вплив і на освітній процес, на зміни в умовах отримання знань. Більшість науково-педагогічних працівників продовжували надавати освітні послуги, незважаючи на те, що більшість студентів були вимушені переміститися в межах України, або за кордон. Особливого значення має вивчення психологічного стану молоді та дітей, розробка освітніх програм та попередження посттравматичних розладів у воєнний час.

Проблема безпеки та здоров'я дітей і молоді в освітньому середовищі була предметом дослідження науковців у галузі психології, педагогіки, безпеки життєдіяльності, шкільної гігієни, медицини. Психолого-педагогічні аспекти безпеки освітнього середовища висвітлювалися в низці публікацій вітчизняних і зарубіжних учених. В умовах сьогодення психологічна безпека стала однією з найважливіших проблем не лише для суспільства, але й психолого-педагогічної науки й практики. Упродовж останніх років вагомий внесок у вивченні різних компонентів психологічної безпеки зробили такі вітчизняні науковці, як: О. І. Бондарчук, Т. А. Вілюжаніна, Л. В. Гула, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, З. Ковальчук,

Л. Пілеська, О. П. Соцька, І. Ю. Борисюк, Н. Ю. Діомідова, О. В. Тушина, В. С. Фізер.

У своїх дослідженнях науковці З. Ковальчук та Л. Пілеська вважають, що якщо результатом навчання є передача знань, а не особистість, то воно є загрозовим для здоров'я учнів [3].

У науковий публікаціях О. П. Нікітіної розкрито наслідки впливу російсько-української війни на психологічний стан і психічне здоров'я добувачів вищої освіти [5].

Про наслідки впливу війни на ментальне і фізичне здоров'я зазначається в дослідженнях зарубіжних учених, зокрема K. Korinek, P. Loebach, B. Teerawichitchainan, S. A. Redmond, S. L. Wilcox Campbell, A. Kim, K. Finney, K. Barr, A. M. Hassan, D. Hopkins, W. Pavot, E Diener, C. D. Ryff та інших.

Не зважаючи на значну кількість наукових публікацій, питання формування безпечного освітнього процесу в умовах російсько-української війни залишається актуальним. Питання аналізу факторів ризику психологічної безпеки та наслідки війни, які створюють загрозу психосоматичного здоров'я всім учасникам освітнього процесу.

В умовах сьогодення освітнє середовище пропонує широкий вибір можливостей для розвитку. Водночас у воєнний час в освітньому середовищі зростає кількість обмежень для особистісних проявів учасників освітнього процесу та висуваються певні вимоги. Насамперед, на середовище освітнього закладу впливають соціально-політичні зміни у суспільстві, напруженість соціального життя, ускладнення міжособистісних стосунків. Під час воєнного стану збільшується кількість чинників ризику психологічної безпеки освітнього середовища. Все це перешкоджає підтримці належного рівня розумової працездатності та збереженню здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

У воєнний час освітнє середовище створює умови для подальшого розвитку, але водночас зростає кількість вимог та обмежень для особистісних проявів учасників освітнього процесу. Соціально-політичні зміни, напруженість соціального життя, обмеження міжособистісних стосунків впливають на середовище освітнього закладу. Під час воєнного стану збільшується кількість чинників ризику психологічної безпеки. Всі ці чинники перешкоджають підтримці належного рівня розумової працездатності та збереженню здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Науковці Інституту соціальної та політичної психології НАПН України вперше в Україні почали проводити дослідження психологічного стану населення в умовах широкомасштабної російсько-української війни. За результатами досліджень, до психологічних наслідків війни науковці відносять: довготривалу шкоду психоемоційному благополуччю і працездатності особистості, розлади соціальної адаптації і поведінки, поширення конфліктогенних явищ у громадах, посилення відцентрових тенденцій у суспільстві в цілому.

Несприятливий психологічний клімат у колективі, конфліктні ситуації між студентами та викладачами, які виникають на заняттях та у спілкуванні, можуть бути психотравмуючими ситуаціями.

Як зазначають науковці в галузі психології і педагогіки, особистісно-орієнтоване навчання сприяє зменшенню вірогідності нанесення психічних травм, у порівнянні з когнітивно-орієнтованим.

У зв'язку з епідеміологічними викликами (пандемією COVID-19) та широкомасштабною російсько-українською війною, освітній процес здійснювався у дистанційній формі, упродовж останніх років. З введенням у країні воєнного стану більшість навчальних закладів України була змушена перейти на дистанційне навчання. Як зазначають психологи, головною метою дистанційного навчання у воєнний час, є не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, міжособистісний контакт, спілкування та переключення уваги здобувачів освіти.

Але треба зазначити, що з психологічної точки зору, при недотриманні педагогічних вимог до навчання та гігієнічних нормативів тривалості навчальної діяльності з використанням технічних засобів, відсутності комунікативних зв'язків між суб'єктами освітнього процесу, виснажуються функціональні резерви організму, і в першу чергу нервової системи, що може спричинити порушення психосоматичного здоров'я та розвиток нервово-психічних відхилень. Отже, проаналізувавши дослідження вітчизняних і зарубіжних учених, присвячених формуванню безпечного освітнього середовища, слід відзначити, що в умовах російсько-української війни суттєво зростає кількість небезпек і загроз, що створюють небезпеку психосоматичного здоров'я дітей та учнівської і студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища закладів загальної середньої освіти та її вплив на мотивацію інноваційної діяльності вчителів. 2017. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/4_5_33_34_s/Bulletin_4_5_33_34_2017_Olena_Bondarchuk.pdf (дата звернення: 12.03.2023).

2. Гула Л. В. Психологічна безпеки як чинник збереження психічного здоров'я. 2021. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10828/1/214-216.pdf> (дата звернення: 12.03.2023).

3. Ковальчук З., Пілецька Л. Психологічні аспекти формування психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я. 2022. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4504> (дата звернення: 18.02.2023).

4. Копилов Е. В. Особливості організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матер. Всеукр. наук.-педагог. підвищ. кваліф. Одеса : Гельветика, 2022. С. 210–213.

5. Коцур Н. І. Наслідки впливу російсько-української війни на психічне здоров'я нації. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти* : зб. матер. VIII-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Біла Церква, 2022. С. 97–102.

6. Нікітіна О. В. Вплив війни на здоров'я і життєдіяльність здобувачів вищої освіти. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матер. Всеукр. наук.-педагог. підвищення кваліфікації. Одеса : Гельветика, 2022. С. 319–321.

7. Психологічні аспекти створення безпечного освітнього середовища : матер. сем. практик. психол. ЗНЗ / упоряд.: Л. В. Зюман. Кременчук, 64 с.

8. Панченко Т. Л. Психологічна безпека інклюзивного освітнього середовища. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 28. С. 327–332.
9. Соцька О. П., Борисюк І. Ю., Діомідова Н. Ю. Проблеми діагностики психологічної безпеки освітнього середовища. 2021. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/9951> (дата звернення: 15.02.2023).
10. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі : практич. посіб. Запоріжжя : ЗОІППО, 2013. 145 с.
11. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. Вип. 67. Т. 1. С. 87–91.
12. Hopkins D. *School Improvement for Real*. London : New York : Routledge, 2003. 256 p.
13. Korinek K., Loebach P., Teerawichitchainan B. Physical and Mental Health Consequences of War-related Stressors Among Older Adults: An Analysis of Posttraumatic Stress Disorder and Arthritis in Northern Vietnamese War Survivors. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2017. Vol. 72. Iss. 6. P. 1090–1102.
14. Pavot W., Diener E. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3. P. 137–152.
15. Ryff C. D. Eudaimonic well-being and education: Probing the connections. Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes. Washington : Bringing Theory to Practice, 2016. P. 37–48.
16. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a 321 war zone. *Anales de psicología / Annals of psychology*. 2022. Vol. 38. P. 191–200.
17. Redmond S. A., Wilcox S. L., Campbell S., Kim A., Finney K., Barr K. A brief introduction to the military workplace culture. *Work*. 2015. Vol. 50 (1). P. 9–20.

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

Рибалкіна Я.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Актуальність теми дослідження проблеми стресостійкості зумовлена різким розширенням обсягу інформації у житті сучасної людини. Це дає можливість отримувати велику кількість інформації, а, отже, і мати більше причин для хвилювань і тривоги. Часті конфлікти і велике внутрішнє напруження можуть викликати складні фізіологічні зміни в організмі людини, сильна емоційна напруга – призвести до появи стресу. Вказані вище причини, а також докорінна зміна системи вищої освіти в Україні потребує додаткового вивчення проблем стресу студентської молоді [1].

Стрес може позначатися на навчанні студентів (придбанні, застосуванні і переробці знань), зниженням академічної успішності. Труднощі з успішністю в свою чергу також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється. Все це обумовлює актуальність своєчасної психологічної роботи з розвитку стресостійкості студентів вузів. У свою чергу, для реалізації даних завдань необхідні адекватні психодіагностичні і психокорекційні засоби [4].

Проблема стресостійкості була актуальна у всі часи: легендарний Лікурґ сформував спартанську систему виховання, що ґрунтувалась на жорстких умовах життя громадян Спарти, з метою їх звикання до військових тягб; Чингісхан, шукаючи зілля безсмертя, зустрівся з даоським мудрецем Ван Чуні, який на питання про бальзам вічного життя відповів, що є засоби для збереження здоров'я, але немає ліків від безсмертя". А майже через тисячоліття Г. Сельє сформулював постулат – "Повну свободу від стресу дає лише смерть"; загальновідома "Система виховання джентльмена" Дж. Локка, спираючись на абсурдність, сприяла звиканню вихованців до когнітивного дисонансу; доречно згадати легендарного Порфирія Корнійовича Іванова, який за рахунок систематичних тренувань (програма "Детка") тривалий час обходився без сну, їжі, теплого одягу тощо. І таких прикладів у історичній спадщині людства дуже багато [3].

Узагальнюючи погляди Л.А. Китаєва-Смика, В.Г. Самохвалова, І.Б. Заболотського, В.М. Корольчука, В.М. Крайнюк, можемо констатувати, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Оглядово-критичний аналіз взаємодоповнюючих даних досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів (D.J. Nutt, Ю.В. Щербати, В.М. Корольчук), дозволяє виокре-

мити 3-и психологічні компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий, особистісний [2].

Оглядово-критичний аналіз наукової літератури, привернув нашу увагу до проблеми характерологічних особливостей структури особистості, як потенційно важливих детермінант особистісного компоненту стресостійкості. Серед персонологів існує думка, що прогнозування поведінки особистості можливе через вивчення її диспозицій, які є більш-менш сталими її властивостями. У цьому контексті, особливої уваги заслуговує структурна теорія рис особистості Р. Кеттела, в основі якої знаходиться факторний аналіз даних експериментальних досліджень. Автор стверджував, що основу особистості складають 16-ть вихідних рис. Всі інші – похідні від базових. Відповідно, знаючи, які саме риси сформовані, гіпотетично можна прогнозувати особливості поведінки людини у певній ситуації. Спираючись на погляди науковця, ми припускаємо, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами [1].

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показує, що в прямій постановці проблема дослідження розвитку стресостійкості студентів психологів повною мірою не розроблялася. У працях Г. Сельє, А. Каган, Л. Леві, Дж. Вайтца Т. Кокса, Дж. Макея розглядаються загальнотеоретичні та методологічні підходи до вирішення питання про природу й генезис стресу.

У працях таких учених як В. Корольчук, М. Черпіта, К. Судаков, В. Бодров, Г. Нікіфоров В. Абабков, М. Перре, Ю. Щербатих, В. Марищук, Р. Лазарус, О. Джеджула поняття стресостійкості розглядають як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості (В. Корольчук); як індивідуальна здібність організму зберігати нормальну працездатність (К. Судаков); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і діяльності (В. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособових відносин, забезпечення успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г. Нікіфоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях [4].

Ряд вчених Н. Амінов, І. Дубровіна, М. Молоканов, Е. Романова, В. Стасенко серед професійно важливих якостей особистості фахівця в сфері психолого-педагогічної діяльності виділяють вміння управляти своїми емоціями, терплячість, здатність до самоконтролю, стресостійкість, здатність тривалий час сприймати великі обсяги інформації, тобто ті якості, що характеризують професійну придатність і забезпечують високий рівень професійної адаптації [2].

В сучасних умовах необхідним стає не тільки формування знаннєвого компонента, а й розвиток особистісних якостей фахівця ще на етапі його навчання у вузі. Серед професійно важливих якостей особистості фахівця в сфері психолого-педагогічної діяльності виділяють вміння управляти своїми емоціями, терплячість, здатність до самоконтролю, стресостійкість, здатність тривалий час сприймати великі обсяги інформації, тобто ті якості, що характеризують професійну придатність і забезпечують високий рівень професійної адаптації [4].

Серед проблем, які мають найбільший вплив на розвиток стресу, студенти виділяють велике навчальне навантаження, надмірно серйозне ставлення до навчання, невміння розпоряджатися фінансами і організувати свій режим дня, страх перед майбутнім. Стрес, пов'язаний з навчанням, для більшості учнів проявляється через неможливість позбавитися від сторонніх думок і поспіх, відчуття постійної нестачі часу. Хвилювання перед іспитом проявляється через прискорене серцебиття, скутість, тремтіння м'язів, головні або інші болі [1].

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надзвичайним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини. Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу. Вчені детально розглядали зміни інтелектуальних процесів при стресі та з'ясували, що при цьому страждають усі сторони інтелектуальної діяльності, але найбільше – пам'ять, увага та мислення [3].

У навчальній діяльності емоційні ситуації найбільш значимі в передекзаменаційний і екзаменаційний періоди. Чекання іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга може виявлятися в студентів у різних формах психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обидва ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами. В особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного очікування, особливо у студентів, для яких вже були характерні риси тривожності і емоційної лабільності [5].

При правильно організованому навчанні весь процес може супроводжуватися радістю, а іспити служити засобом самоствердження і підвищенням особистісної самооцінки. Варто підкреслити, що хоча стресостійкість і залежить від її типологічного чиннику, вирішальне значення у формуванні стресостійкості належить особистісному, соціальному, поведінковому компонентам і навчанню. Можна стверджувати, що провідними стратегіями подолання стресу, що детермінують стресостійкість у майбутніх психологів є асертивні дії, активність у взаємодії, просоціальність, активність особистості, пошук соціальної підтримки, вступ до соціального контакту. Нажаль на сьогодні не повною мірою науково проаналізовано

та досліджено психологічні критерії стресостійкості студентів-психологів, шляхи розвитку стресостійкості як професійної якості в умовах вузу. Все це і визначило необхідність та доцільність теоретичного вивчення стресостійкості студентів-психологів.

Список використаної літератури

1. Варій М. Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія : навч. посіб. 2-е вид., виправ. і допов. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. С. 432–438.
2. Єрмолаєва Т. В. Оцінка тривожності і типи психологічного захисту студентів. *Вісник Дніпропетровського Університету ім. Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2011. № 2 (2). С. 130–133.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП “Інформ. аналіт. агентство, 2012. 200 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН. Київ : 2009. 511 с.
5. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ : НАВС, 2019. 54 с.

Семенов С.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Поняття “емоційний інтелект” з’явилося тільки в ХХ столітті, вжив його Майкл Белдок, однак, незважаючи на це, коріння емоційного інтелекту знаходять свій початок ще в філософських і релігійних навчаннях. Н. І. Андрєєва у своїй книзі “Азбука емоційного інтелекту” писала про те, що багато філософських вчени і релігійні діячі вважали важливим не тільки раціональне, а й емоційну частину людини. “Ідея єдності емоційного і раціонального начала в людині зародилася в філософських і релігійних навчаннях” [1].

Емоції це важлива частини життя кожної людини, саме вони роблять життя насиченим, яскравим і повноцінним. Емоції впливають на сприйняття життєвих ситуацій, на один і той же життєва подія кожен реагує по-різному саме через емоції, одні люди знаходять вихід або рішення, не опускають руки, а для інших та ж сама ситуація може сприйматися як найжахливіше подія життя і пережити буде довго і болісно. “Емоції здатні змінювати ставлення людини до себе і до інших людей. Залежно від почуттів, які ми відчуваємо, ми дивимося на світ “крізь рожеві окуляри” або бачимо все “в чорному світлі”.

Емоційний інтелект це вміння бути уважним до емоційної частини своєї особистості, вміння відстежувати свої емоції і розуміти про що вони говорять, що розуміє свої почуття людина, природно буде щасливішим. “Успіх і щастя у всіх сферах життя визначаються усвідомленням своїх емоцій і здатністю справлятися зі своїми почуттями” [2].

Родоначалниками поняття є Дж. Мейер і П. Селовей, вони включили в структуру емоційного інтелекту вміння розуміти емоції свої та оточуючих і, крім того, вміння правильно використовувати емоції. Термін "емоційний інтелект" бере свій початок з 1990 року, коли два американських професора Дж. Мейер і П. Селовей визначили його як здатність сприймати і виражати емоції, асимілювати емоції і думки, розуміти і пояснювати емоції, а також регулювати емоції (свої власні та інших людей).

У найпопулярнішій діагностиці Н. Холм було виділено п'ять основних складових емоційний інтелект: 1) емоційна обізнаність, 2) управління своїми емоціями (скоріше це емоційна відхідливість, емоційна нерігідність) 3) самомотивація (скоріше це якраз довільне керування своїми емоціями, виключаючи пункт) 4) емпатія, 5) розпізнавання емоцій інших людей (скоріше - вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Особливо близьке до поняття емоційного інтелекту підійшов Гарднер Х., який в рамках особистісного інтелекту розрізняв внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект. Здібності, включені їм у ці поняття, мають безпосереднє відношення до емоційного інтелекту. Так, внутрішньоособистісний інтелект трактується їм як "доступ до власної емоційної життя, до своїх афектів і емоцій: здатність миттєво розрізнати почуття, називати їх, переводити в символічні коди і використовувати в якості засобів для розуміння і управління власною поведінкою".

У 1988 р Рувен Бар-Он ввів поняття емоційно-соціальний інтелект і припустив, що він складається з багатьох, як глибоко особистих, так і міжособистісних здібностей, навичок і умінь, які, об'єднуючись, визначають поведінку людини. Бар-Он вперше ввів позначення ЕС - коефіцієнт емоційності, за аналогією з - коефіцієнтом інтелекту. Модель Ревена Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект. Він визначає його як все некогнітивних здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, переважна настрої.

У свою чергу, Керолін Саарні в 1990 р. розглянув поняття емоційна компетентність і включив в нього вісім взаємопов'язаних емоційних і соціальних навичок [3].

У науковій і популярній літературі стало з'являтися все більше робіт, присвячених можливостям в соціальній і емоційної області, було отримано стільки нових фактів і здійснено стільки нових теоретичних розробок, що, як відзначав Керрол Ізард, з повним правом можна було говорити про переверот в цій сфері. Крім того, проблемою ідентифікації та розуміння емоцій займалися не тільки психологи, а й фахівці інших наук - еволюційні біологи, психіатри, програмісти і т.д., які виявили багато здатності людини в цій галузі досліджень. Для того, щоб уникнути різночи-

тання при дослідженні проблеми ідентифікації та розуміння емоцій людиною, американські психологи Селовей П. і Дж. Мейер

В 1990 році запропонували, щоб ці здібності становили унітарне поняття - "емоційний інтелект". Самі автори розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, яка включає здатність відстежувати власні та чужі почуття і емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій. Цими ж вченими була розроблена перша і найбільш відома у науковій психології модель емоційного інтелекту. Це складний конструкт, що складається з здібностей трьох типів: 1) ідентифікація і вираз емоцій, 2) регуляція емоцій, 3) використання емоційної інформації в мисленні і діяльності.

Після декількох років більш детального вивчення даної проблеми Селовей П. і Мейер Дж., Допрацювали і уточнили запропоновану модель, що відображено в ряді їх публікацій, в деяких випадках - у співавторстві з Д. Карузо. Другий варіант моделі ґрунтується на уявленнях, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з іншими людьми або предметами, при цьому емоції інформують людини про характер цих зв'язків. Зв'язки можуть бути як актуальними, так і допоміжними або уявними. Зміна зв'язків з іншими людьми і предметами призводить до зміни пережитих емоцій.

У контексті такого обґрунтування, емоційний інтелект трактується як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язки один з одним, використовувати емоційну інформацію в якості основи для мислення і прийняття рішень. Дж. Мейер і П. Селовей виділили чотири компонента - "чотири гілки моделі емоційного інтелекту", кожна з яких, в свою чергу, описує "чотири області здібностей чи навичок", а все разом - "багато областей емоційного інтелекту [4].

Ці компоненти шикуються в ієрархію, рівні якої, за припущенням авторів, освоюються в онтогенезі послідовно. Кожен компонент стосується як власних емоцій людини, так і емоцій інших людей.

Згідно удосконаленої моделі 1997 р., емоційний інтелект включає наступні ментальні здібності.

1. Здатність безпомилково сприймати, оцінювати і виражати емоції - включає ряд пов'язаних між собою здібностей, таких, як сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їх імітації.

2. Здатність мати доступ і викликати почуття, щоб підвищити ефективність мислення - включає здатність використовувати емоції для спрямування уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань (наприклад, використовувати гарний настрій для породження творчих ідей), використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.

3. Здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання - здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язку між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4. Здатність до усвідомленої регуляції емоцій, управління емоціями, підвищенню рівня емоційного та інтелектуального розвитку - здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, в тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних відносин [5].

У 1995 р Денієлем Гоулманом була змінена і популяризована перша модель емоційного інтелекту Мейєра Дж. і Селовея П. До виділених ними компонентів (ідентифікація і вираз емоцій, регуляція емоцій, використання емоційної інформації в мисленні і діяльності) Гоулман додав ще кілька - ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Тим самим він поєднав когнітивні здібності, що входили в модель Селовея і Мейєра, з особистісними характеристиками. Завдяки популярності книги Гоулмана "Емоційний інтелект", вперше опублікованої в 1995 році, його модель придбала велику популярність не тільки серед психологів, а й в більш широких колах. Надалі Гоулман Д. допрацював структуру емоційного інтелекту. В даний час вона включає чотири складових емоційного інтелекту - самосвідомість; самоконтроль; соціальна чуйність; управління взаємовідносинами - і 18 пов'язаних з ними навичок.

Узагальнюючи дані визначення, можна відзначити, що індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібностями до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, до управління емоційною сферою, що обумовлює більш високу адаптивність і ефективність в спілкуванні. На відміну від абстрактного і конкретного інтелекту, які відображають закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості і взаємодією з реальністю.

Розуміння емоцій пов'язано також з рівнем розвитку емпатії. Згідно К. Роджерсу (1993), емпатійний спосіб спілкування з іншою особою має кілька граней. Він має на увазі входження в особистий світ іншого і перебування в ньому "як вдома". Він включає постійну чутливість до мінливих переживань партнера по спілкуванню. Це нагадує тимчасове життя іншим життям, делікатне перебування в ній без оцінювання і засудження. Це означає уловлювання того, що інший ледь усвідомлює. Однак при цьому відсутні спроби розкрити неусвідомлювані почуття, оскільки вони можуть виявитися травмуючими. Необхідно також повідомлення ваших вражень про внутрішній світ іншого, коли ви "дивіться свіжим і спокійним поглядом" на ті елементи, які хвилюють або лякають вашого співрозмовника. Бути емпатичним - означає бути відповідальним, активним, сильним і в той же час - тонким і чуйним [6].

Можна виділити наступні причини труднощів в розумінні індивідуальних відмінностей емоцій інших людей:

– зосередженість на власній особистості призводить до нездатності помічати і правильно оцінювати емоційний стан інших людей;

- почуття власної переваги;
- почуття тривоги, пов'язане з емоціями інших людей або власними; тривога спонукає уникати всього того, що могло б викликати емоції;
- будь-яка вигода від нерозуміння емоцій інших людей.

Самомотивація. Емоції мають мотивуючої силою, змушуючи людей діяти. Слово “емоція” походить від латинського дієслова “emoveo”, що означає “рухатися”. Емоція - це засіб, за допомогою якого взаємодіють тіло і розум, вони постійно змінюються і “переміщуються”. Так, якщо ми повністю функціональні і благополучні, вони позитивні, якщо немає - емоції “переміщуються” до негативного полюсу [7].

Можна припустити в структурі емоційного інтелекту наявність емоцій, “самомотивуючих” когнітивну діяльність, пов'язану з емоційною сферою, точніше, з розпізнаванням, виразом, розумінням емоцій.

Таким чином, емоційний інтелект являє собою сукупність емоційних і соціальних здібностей, таких, як здатності до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, до управління емоційною сферою і самомотивації. Всі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані, і їх тісна взаємозалежність сприяє ефективному міжособистісному взаємодії.

Список використаної літератури

1. Беленька О. В. Емоційний інтелект як складова особистісного розвитку студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. № 24. С. 29–38.
2. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : вид-во КПУ, 2010. 304 с.
3. Довгопол І., Іваницька І., Кузьменко Т. Особистість у вимірах емоційного інтелекту: психологічний аналіз. *Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1 (41). С. 82–87.
4. Селовей П., Мейер Дж. Емоційний інтелект: теорія і практика. *Психологія*. 1997. № 6. С. 5–27.
5. Соломчук О. Г. Емоційний інтелект як компонент успішності: теоретичний аналіз та практичний досвід. *Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. Серія: Психологічні науки*. 2019. Т. 10. С. 143–148.
6. Загребельна М. В. Формування емпатійної компетентності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2018. № 26. С. 112–115.
7. Ткаченко О. В. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. № 50. С. 195–201.

Ситнік І.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Бурхливий темп соціальних змін сьогодення поставив перед психологією та педагогікою актуальне і проблемне питання соціально-

емоційного розвитку дітей дошкільного віку, що полягає у поступовому опануванні нею соціокультурних досягнень суспільства, у формуванні здатності усвідомлювати себе, суспільне довкілля і взаємодіяти з його соціальними об'єктами [1].

Проблема розвитку емоційної сфери дітей та її особливостей у період дошкільного дитинства є актуальною як у теоретичному, так суто прикладному аспектах. Порівняльний аналіз різних досліджень дозволяє констатувати небажані тенденції, що спостерігаються в розвитку сучасних дітей, а саме: поступове збільшення кількості дітей, в яких виявляється підвищення фрустрації, емоційної напруги, репресивності, розладу в адекватності емоційного регулювання.

У житті дитини неодмінно мають панувати позитивні емоції як першооснова для її нормального психічного розвитку. На цьому наголошує гуманна особистісно зорієнтована педагогіка.

Проблема емоційного розвитку досліджувалася багатьма психологами та педагогами (Л.С. Виготський, Л.С. Зіньківський, О.В. Запорожець, Л.І. Неверович, В.Т. Кудрявцев, Л.П. Стрелкова та ін). Вивченням емоційних станів дітей займалися такі відомі психологи, як М.Л. Фігурін, Н.П. Денисова, М.М. Аскаріна, К.Г. Бібанова, які наголошували на важливості розвитку емоційної сфери, зокрема на вихованні почуттів з перших років життя дитини.

Емоційна сфера дитини, як підкреслювала український психолог Віра Котирло, є найважливішим ланцюжком зв'язку дошкільника з навколишнім світом, фундаментом ставлення до себе й до інших. Саме емоції й почуття дають дитині змогу осмислити й розрізнити добро і зло, красиве й потворне, оволодіти здатністю регулювати власну поведінку. Власне емоційність є однією з визначних фундаментальних характеристик особистості [1].

Проблема емоційного розвитку дітей дошкільного віку, на сучасному етапі, все частіше привертає увагу педагогів і психологів. Дошкільник не вміє самостійно виражати свої почуття, емоційні переживання без спеціальної освіти, так як здатність доволіно керувати своїми діями і емоціями складається протягом усього дошкільного дитинства. Емоції проходять шлях прогресивного розвитку, набуваючи все більш багатий зміст і все більш складні форми прояву під впливом соціальних умов життя і виховання [4].

Емоційний розвиток дошкільника пов'язаний, насамперед, з появою в нього нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції і моральні почуття. Зміни в емоційній сфері пов'язані з розвитком не тільки мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості, самосвідомості. Дитина живе емоціями, керується ними при виборі способів поведінки. Емоції супроводжують дитячі відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ різноманітним, прекрасним і значущим. Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя. Невипадково П.П. Блонський писав: "Спогади дитинства – це завжди спогади-почуття і спогади-образи" [3].

Відомий вітчизняний психолог В.В. Зіньківський писав: “Психічна організація дитинства виключно прекрасна, і цією красою і грацією своєї дитинства зобов’язана тієї безпосередності, коріння якої лежить у переважному розвитку емоційної сфери” [2].

Психологи підкреслюють, що однією з умов виникнення у дітей старшого дошкільного віку складних емоцій є взаємозв’язок і взаємозалежність емоційних і пізнавальних процесів – двох найбільш важливих сфер їхнього психологічного розвитку. Існують переконливі дані, які свідчать про те, що емоції є найважливішим фактором регуляції процесів пізнання. Так, емоційна забарвленість – одна з умов, що визначає довільну увагу та здатність запам’ятовувати.

Вона може суттєво забезпечити або ускладнити довільну регуляцію цих процесів. Дитина живе у Світі в трьох основних вимірах – фізичному, емоційному і розумовому. Саме в них вона виявляє себе в житті: у фізичному – вчинками, діями; у почуттєвому – щиросердечними проявами, бажаннями; у розумовому – думками, судженнями. Процеси виховання і навчання стосуються усіх виділених аспектів розвитку особистості одночасно [3].

Емоції – це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе. Ця специфічність виявляється в суттєвих якостях позитивного і негативного полюсів емоцій. Згідно з трьохвимірною теорією емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості.

Поряд із збудженою радістю (радістю тріумфом) існує радість спокійна (радість – умиротворення, радість – зворушення) і радість напружена (радість палкої, жагучої події радість тремтливого очікування). Наші відчуття ніби створюють зв’язок, який базується між нашими уявленнями [3].

Цілісний та гармонійний розвиток дитини як особистості – головна мета модернізації дошкільної освіти на сучасному етапі. Дошкільний вік – первинний етап соціалізації дитини. Це період долучення до загальнолюдських цінностей, час встановлення перших взаємин з людьми, період бурхливого розвитку емоційної сфери, яка має величезний вплив на особистісний розвиток дитини, на оволодіння нею різноманітними видами діяльності. Впродовж дошкільного дитинства емоції розвиваються, ускладнюються і набувають інтелектуалізованого характеру [4].

Отже, зроблено спробу розкрити особливості емоційного розвитку дитини на етапі дошкільного дитинства та висвітлити його значення у становленні дошкільника як особистості. Доведено, що для ефективного розвитку емоційної сфери дітей необхідно забезпечити певні психолого-педагогічні умови. Серед них: створення позитивно-емоційної атмосфери в групі дошкільного навчального закладу; наявність позитивних емоційних стимулів у навчально-виховному процесі та ін. Ключові слова: емоційний розвиток, емоційна сфера, дитинство, психічний розвиток, особистість, дошкільний вік, психопедагогічні умови.

Таким чином, розвинута сфера емоцій, почуттів дає змогу людині набувати власного досвіду пізнання соціального і предметного оточення. Відтак, вихователям і батькам необхідно постійно дбати про розвиток емоційної сфери дитини, зокрема у соціальному оточенні у природному довкіллі, у різних видах організованої діяльності. Отже, для того, щоб розвиток емоційної сфери дітей в умовах дошкільного навчального закладу був ефективним, треба забезпечити підготовку майбутніх вихователів до діяльності щодо емоційного розвитку дітей дошкільного віку, обґрунтувати ефективні психолого-педагогічні умови, що і становить подальші наукові розвідки.

Список використаної літератури

1. Кулачківська С. Є., Ладивір С. О., Піроженко Т. О. Сьогоднішня майбутнього школяра : метод. рекомендації. Київ, 1998. 88 с.
2. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. 2002. № 5. С. 42–44.
3. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 376 с.
4. Kulachkivska S. Ye., Ladyvir S. O., Pirozhenko T. O. Сьогоднішня майбутнього школяра : метод. рекомендації. Київ, 1998. 88 с.

Скріпкін С.

к.ю.н., магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік - це період інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку. Це час, коли підлітки зазнають численних змін у своїй самоідентифікації, взаєминах з оточуючими людьми та стресових ситуаціях. Завдяки цим змінам, тривожність може виникати як реакція на нові виклики та невизначеність. Тривожність в підлітковому віці може проявлятися у формі постійної напруги, страху, нервовості та нездатності зосередитися. Вона може впливати на настрій, самооцінку, стосунки з однолітками та академічні досягнення.

Стан тривожності у підлітків є поширеною проблемою, яка може мати значний вплив на їхнє психологічне та фізичне здоров'я [1].

Так, високий рівень тривожності може спричиняти почуття переживань, незахищеності, неспокою та роздратування у підлітків. Це може призводити до зниження настрою, депресії та погіршення загального емоційного стану.

Також тривожність може впливати на поведінку підлітків. Вони можуть стати більш сором'язливими та замкнутими, може виникати прагнення уникати нових ситуацій, соціальних зустрічей або навіть шкільних занять.

Окрім того, тривожність може впливати на навчальні досягнення підлітків. Високий рівень тривожності може спричинити зниження концен-

трації, пам'яті та когнітивних функцій, що може ускладнити їхню здатність до вивчення та досягнення успіху в навчанні.

Окрім психологічних проявів тривожність може мати також і фізичні прояви, такі як м'язова напруга, головні болі, шлункові турбулентності, безсоння та зниження енергії. Це може впливати на загальну фізичну активність та самопочуття підлітків.

Тривожність може впливати на взаємодію з оточуючими людьми. Підлітки можуть почуватися незручно у соціальних ситуаціях, мати складнощі у встановленні та підтримці соціальних зв'язків, що може призводити до почуття відчуження та самотності.

Дослідження показують, що високий рівень тривожності у підлітків пов'язаний зі збільшеним ризиком виникнення різних психологічних та фізичних проблем. Тому важливо звертати увагу на корекцію стану тривожності у підлітків, зокрема, шляхом впровадження фізичної активності та здорового способу життя як ефективних засобів зменшення тривожності та підтримки загального благополуччя у цьому віковому періоді.

Фізична активність та здоровий спосіб життя є доведено ефективними засобами корекції тривожності у підлітків [2].

Регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів та серотоніну - нейромедіаторів, що впливають на підвищення настрою та зниження рівня тривожності [3].

Включення фізичної активності в повсякденне життя підлітків сприяє розслабленню та зниженню фізіологічних проявів тривожності, таких як підвищений пульс або м'язова напруга [6].

Фізична активність може служити засобом розрядки негативних емоцій та стресу, що часто супроводжують тривожність у підлітків. [9]

Здоровий спосіб життя, включаючи збалансовану харчову дієту та регулярний сон, може впливати на рівень тривожності у підлітків [5].

Відповідне харчування, включаючи регулярний прийом поживних речовин та обмеження вживання шкідливих продуктів, може сприяти покращенню настрою та зменшенню тривожності у підлітків [7].

Правильне харчування забезпечує достатній прихід необхідних поживних речовин, які можуть покращити настрій та знизити рівень тривожності у підлітків [8].

В той же час не можна поза увагою залишати розпорядок дня підлітка та час, який він виділяє для сну. Недостатній сон може погіршувати симптоми тривожності у підлітків, тому важливо дотримуватись регулярного режиму сну [4].

Практика релаксаційних технік, таких як медитація та йога, які входять до складу здорового способу життя, також можуть сприяти зниженню тривожності у підлітків.

З огляду на викладене, корекція тривожності у підлітків є важливим аспектом їхнього психологічного благополуччя та розвитку. Розуміння факторів, що спричиняють тривожність, та використання відповідних стратегій може допомогти підліткам знизити рівень тривожності та покращити їх психологічний стан.

Фізична активність та здоровий спосіб життя відіграють важливу роль у корекції тривожності у підлітків. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню настрою, зменшенню рівня тривожності та зняттю фізичної напруги.

Здорове харчування та регулярний режим сну також впливають на зниження тривожності шляхом забезпечення достатнього приходу поживних речовин та відновлення енергії організму.

В свою чергу усвідомлення важливості фізичної активності та здорового способу життя, як засобу корекції стану тривожності у підлітків, є кроком до покращення їх психологічного благополуччя. Включення фізичної активності у життя підлітків та пропагування здорового способу життя сприятиме покращенню їх психологічного благополуччя та зниженню ризику розвитку тривожних розладів.

Список використаної літератури

1. American Psychological Association (APA). *Anxiety*. 2019. URL: <https://www.apa.org/topics/anxiety/> (date of request: 14.02.2023).

2. Biddle S. J., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. № 45 (11). P. 886–895.

3. Craft L. L., Perna F. M. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*. 2004. № 6 (3). P. 104–111.

4. Harvey A. G. Sleep and Circadian Functioning: Critical Mechanisms in the Mood Disorders? *Annual Review of Clinical Psychology*. 2008. № 4. P. 67–92.

5. Katz D. L., Meller S. Can We Say What Diet Is Best for Health? *Annual Review of Public Health*. 2014. № 35. P. 83–103.

6. Lox C. L., Martin Ginis K. A., Petruzzello S. J. The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice. Holcomb Hathaway. 3rd ed. 2010.

7. Opie R. S., Itsiopoulos C., Parletta N., Sanchez-Villegas A., Akbaraly T. N., Ruusunen A. Dietary recommendations for the prevention of depression. *Nutritional Neuroscience*. 2017. № 20 (3). P. 161–171.

8. Sarris J., O'Neil A., Coulson C. E., Schweitzer I., Berk M. Lifestyle Medicine for Depression. *BMC Psychiatry*. 2014. № 14. P. 107.

9. Wegner M., Helmich I., Machado S., Nardi A. E., Arias-Carrion O., Budde H. Effects of Exercise on Anxiety and Depression Disorders: Review of Meta-Analysis Studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2014. № 46. Pt. 3. P. 156–168.

Уїлсон Л.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ЛЮДЕЙ НА ВИЯВЛЕННЯ У НИХ ОНКОЛОГІЧНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ

Актуальність теми нашого дослідження зумовлено тим, що коли людина стикається із таким життєвим викликом як онкозахворювання, то переживає сильний стрес, страх за життя, тривогу за майбутнє та інші негативні емоційні стани. Ця ситуація може виглядати для неї як вирок або безвихідь. І це не безпідставно. Оскільки онкологічне захворювання

є складне у лікуванні та має важкі психологічні та соматичні наслідки. Рак є причиною майже кожної шостої смерті у світі.

Онкологічні хвороби – одна з основних причин захворюваності та смертності в усьому світі. Статистика, на жаль, невтішна – за дослідженнями Міжнародної протиракової асоціації, щорічно від різних форм онкопатології помирає майже 25 мільйонів людей, причому понад 50 відсотків з яких – у працездатному віці. Актуальність проблеми визначається складністю своєчасної діагностики, часто пацієнти пізно звертаються до лікарів, коли допомогти їм вже неможливо.

У зв'язку із значним поширенням цього захворювання та важливістю досліджень його лікування в 1970-х роках з'явилася така наука як психоонкологія, яка почала вивчати психосоціальні чинники розвитку раку[1].

У психотерапії впродовж останніх десятирічь розроблені психотехнології, що дозволяють відновлювати позитивний емоційний настрій особистості, яка має захворювання, в тому числі онкологічне. До них належить позитивна психотерапія Н. Пезешкіана та його послідовників, логотерапія, транс персональна психотерапія, еріксонівський гіпноз, нейролінгвістичне програмування тощо. Проблема полягає в тому, що сьогодні в Україні повноцінне психотерапевтичне лікування онкохворих здійснюється тільки в умовах приватних клінік [3].

Завдяки дослідженням, проведеним в руслі нового напрямку сучасної психосоматики „психоонкології” (С. Грір, М. Давидов, Т. Левін, В. Кисан, Дж. Холланд), було показано, що якість життя онкологічних хворих має велику прогностичну значущість щодо виживання. В останні роки вченими аналізуються дані про взаємозалежність між важкими соматичними патопсихологічними захворюваннями і психічними розладами, які впливають на тяжкість стану, прихильність до традиційних методів лікування, ступінь дезадаптації і тривалість життя (Н. Билкіна, М. Блінов, В. Васіянова, В. Гузев, Т. Дорохова, Т. Марілова, В. Менделевич, Р. Овчарова, В. Семко, В Чулкова) [3].

Багато наукових наробок присвячено виявленню психологічних чинників, пов'язаних з особливостями перебігу хвороби, що сприяють продовженню періодів ремісії і зниження ризику рецидиву хвороби. Недостатня увага приділяється психосоціальним чинникам, що визначають успішну адаптацію до хвороби, виявленню психологічних ресурсів подолання рецидивів.

Головною психологічною причиною розвитку онкозахворювань є стресові ситуації, виникнення негативних емоційних станів особистості, які прискорюють розвиток хвороби. Психіка хворого раком в період розвитку хвороби багато в чому аналогічна психіці хворого, страждаючого будь-яким важким соматичним захворюванням. Для початкового періоду характерні певні особливості психіки, пов'язані з хворобливим процесом. Під час встановлення діагнозу психічні розлади вичерпуються психогенними проявами. І спочатку це, як правило, страх перед діагнозом. Можна

виділити три головних реакції хворого на своє захворювання: стенічна, астенична і раціональна. При активній позиції хворого до лікування і обстеження говорять про стенічну реакцію на хворобу [1].

Є, однак, і негативна сторона цієї поведінки, так як хворий може бути слабо здатним до виконання необхідних обмежень стереотипу життя, накладених захворюванням. При астеничній реакції на своє захворювання у хворих є схильність до песимізму й підозріливості, але вони порівняно легші, ніж у хворих з стенічною реакцією, вони психологічно пристосовуються до захворювання. При раціональному типі реакції має місце реальна оцінка ситуації і раціональний відхід від фрустрації [1].

Найважливішими психологічними аспектами в онкохворій людини є ставлення до хвороби та особливості психоемоційної сфери. Особливості психоемоційної сфери визначають якість життя, впливають на внутрішню картину хвороби. Онкологічна хвороба призводить не лише до функціонального та органічного порушення - перед пацієнткою постають складні психологічні проблеми.

До онкологічного хворого необхідно ставитись до людини, яка перебуває у серйозній стресовій ситуації. Тривале важке соматичне захворювання, госпіталізація, відрив від звичного способу життя та праці, від мікросоціального та соціального оточення, складна травмуюча операція, яка може призвести до інвалідності, і, нарешті, загроза смерті руйнують звичні стереотипи поведінки, які формувалися впродовж життя людини, змінюється система цінностей та еталонів, суттєво перебудовується особистість пацієнтів. Перед ними постає проблема адаптації до умов життя, що виникли внаслідок операції [3].

Найбільш хвилюючим є стан внутрішнього напруження, протиріччя особистісних прагнень і бажань людини та обмежень і заборон, які виникають після операції. Напруження, що виникає та посилюється, коли людина не бачить реального виходу із важкої ситуації, стан фрустрації є намаганням "зірвати зло" на комусь, хто навіть не причетний до цієї проблеми, або ж схильність звинувачувати себе у всьому, що відбувається, і виявляти депресивні реакції, або ж намагання зменшити значущість неприємностей або не помічати їх. Деякі лікарі-онкологи та психологи вважають, що від ставлення до своєї хвороби значною мірою залежить мікроклімат в сім'ї: чим менше людина драматизує ситуацію, тим більше в неї шансів отримати підтримку від сім'ї та близьких.

Термін "онкологічний хворий" включає не тільки хворих із злоякісними новоутвореннями і передпухлинними захворюваннями, а й осіб, вилікуваних від злоякісних пухлин. Безліч досліджень показало, що факт усвідомлення хворим свого ракового захворювання призводить до змін особистості. Серед основних факторів, що впливають на психіку хворих, можна виділити: фатальний характер діагнозу, незважаючи на успіхи онкології; калічать операції та лікування, відсутність гарантій проти виникнення рецидивів і метастазів [2].

Було виявлено кілька природних етапів, на яких виявляються ті чи інші особистісні розлади ракових хворих: 1) діагностичний; 2) етап надходження в стаціонар, 3) передопераційний; 4) післяопераційний; 5) етап виписки; 6) катамнестичний етап [1]. Два перші етапи - одні з найважливіших за вираженості реакцій і по можливості визначати їхню подальшу динаміку. В цей час хворий вперше стикається безпосередньо з фактом підозри чи наявності у нього онкологічного захворювання. Незалежно від локалізації та стадії основного онкологічного процесу, віку, статі, освіти, можна фіксувати наявність у хворих емоційної напруги, яке формує психогенні реакції, головним чином тривожно-депресивного та дисфоричного характеру. Як результат вторинної психологічної реакції, можуть спостерігатися пригнічення психічних функцій, астения і різного роду психози, а також суїцидальні спроби [2]. При цьому велику роль у виразності емоційно-особистісних реакцій грає ступінь інформованості хворих про своє захворювання та оцінка їх власної психологічної готовності до отримання істинних даних про діагноз. Різні дослідження констатують спрямоване бажання і потреба більшості хворих знати справжню природу захворювання і необхідні подробиці лікування вже на цих етапах [2].

Дізнавшись про свій діагноз, хворий проходить ряд послідовних стадій, що характеризують специфіку емоційно-психологічного реагування на хворобу. Е. Коблер-Росс описала 5 фаз процесу, які можуть бути пройдені хворим: 1) заперечення та ізоляція (хворий відмовляється прийняти свою хворобу), 2) гнів і агресія, 3) фаза "торгівлі" (пошук методів лікування); 4) депресія і відчуження; 5) смиренність, прийняття хвороби і вибудовування нової життєвої стратегії [1].

Підводячи підсумок, можна сказати, що онкологічні хворі, знаходячись тривалий час у кризовому стані та в критичних умовах онкологічної клініки, потребують спеціальних реабілітаційних заходів з метою адекватного пристосування до ситуації хвороби та ефективної взаємодії з довіллям. Особлива роль засобів реабілітації у лікуванні хворих на рак виявляється в тому, що саме ці хворі відрізняються найбільш вираженими психологічними проявами, які пов'язані не тільки з наявністю лікування злоякісного пухлинного процесу, а й з вираженим фізіологічним станом.

Список використаної літератури

1. Березко І. В. Специфіка дискурсивних технологій самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах, які викликані онкологічним захворюванням. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. № II (11). С. 29–33.

2. Плєскач Б. В. Психологічні фактори в розвитку та перебігу онкологічного захворювання; гіпотези для психотерапії. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 3. С. 241–257.

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

Комісаренко К.

студентка

КЗВО "Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія" ЗОР

Науковий керівник: Бочелюк В., д.психол.н., професор

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Сучасні умови життя і діяльність висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Велика кількість антропогенних катастроф, військових конфліктів, стихійного лиха та інших видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Відсутність в суспільстві стабільної ідеологічної бази і матеріальної основи гармонійного розвитку особистості наповнюють палітру буденного життя агресивними відтінками і створюють додаткову психологічну напруженість не лише у дітей, але і у дорослих.

Період зрілості являє собою значний за часом відрізок життя людини, з цим пов'язані багато проблем дослідження даного періоду. Людина, яка досягла середини життя, усвідомлює свою відмежованість не тільки від молоді, а й від тих, хто дожив до старості. У цей час вона починає відчувати, що від стану здоров'я залежать професійні успіхи. Психологічні ознаки зрілого дорослого віку пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. На цьому етапі людина усвідомлює, що вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Майбутнє не таїть у собі безмежних можливостей для неї.

Виникнення психосоматичного розладу пов'язано із дією різноманітних чинників різного спрямування. Та незважаючи на спроби мультидисциплінарного інтегративного підходу, питання чинників психосоматичних розладів не втрачає актуальності. На сьогоднішній день у сучасній психосоматичній медицині існує понад триста різноманітних концепцій психосоматичних взаємозв'язків, проте остаточно зрозуміло лиш те, що психосоматичний розлад викликається психічним стресом, що є надто широким формулюванням, яке не дає можливості його застосування у психотерапевтичній та медичній практиці [2].

Виділяють чотири типи психологічного захисту: такий, що перешкоджає усвідомленню факторів погрози, які викликають тривогу; такі, що дозволяють фіксувати тривогу; такі, що знижують рівень спонукань; такі, що ліквідують тривогу. Модель психотерапії при психосоматичних розладах побудована на підставі принципів комплексності, індивідуальності, наступності і стадійності в діагностиці і лікуванні пацієнтів.

Принцип комплексності допускає вплив лікування на різні патогенетичні ланки розладу з використанням психофармакологічних, психотера-

певтичних і фізіотерапевтичних методів на кожному із етапів проведеної терапії, участь у лікувально-діагностичному процесі команди фахівців, що включає психіатра, психолога, терапевта, лікаря реабілітолога.

Принцип індивідуальності заснований на знанні особистісних особливостей пацієнтів, структури їхньої емоційної сфери та інтелекту, специфіки стосунків з оточуючими, самооцінки і реакції на психогенії, а також таких факторів, як стать, вік, соціальний статус, рівень соціальної активності тощо, обліку супутніх і предриспонуєчих психогенних, соматогенних і екзогенно-органічних факторів, стадії розладу, формування конструктивних взаємин у системі психолог-хворий, диференційованого впливу на психопатологічну симптоматику і супутні нейродинамічні зрушення [4].

Принцип наступності передбачає послідовність проведення психотерапевтичних заходів; перехід від психотерапевтичних впливів до психопрофілактичних заходів.

Принцип стадійності включає проведення комплексних діагностичних і психотерапевтичних заходів з оцінкою типологічної структури особистості і ступеня нейродинамічних зрушень; ведення пацієнтів відповідно до режимів спостереження: “кризового”, “базисного”, “регресивного”; зм'якшення або усунення предриспонуєчих і реалізуючих мікросоціальних факторів, що ведуть до зриву адаптації.

Поширеною є думка про невідреаговані негативні емоції як причину психосоматичних розладів. Переживання негативних емоцій викликає фізіологічну реакцію організму у вигляді підвищення артеріального тиску, м'язового тону, надлишкового цукру в крові, гормонів стресу (адреналіну, норадреналіну) та активізації кровообігу. У тваринному світі, до якого відноситься і людина, слідом за фізіологічною реакцією наступає моторна, однак у цивілізованому світі внаслідок високого самоконтролю моторні реакції відсутні. Внаслідок цього спочатку порушується вегетативна регуляція внутрішніх органів, що в свою чергу призводить до їх ураження. Таким чином, негативні емоції є безумовно шкідливими для організму людини, якщо безпосередньо не реалізуються у її поведінці. Першими проявами психосоматичної хвороби з боку емоційно-чуттєвої сфери є погане самопочуття, яке людина часто пояснює сама собі наслідком втоми. Надалі розлад проявляється на клінічному рівні та розширюється симптомокомплекс з боку інших психічних функцій: порушується сон, звужується коло інтересів, виснажується увага, пам'ять, знижується швидкість мисленнєвих операцій, спостерігається підвищена емоційна лабільність, плаксивість, вразливість [4].

Основою терапевтичної тактики при психосоматичних розладах є використання комплексного біологічного і соціореабілітаційного впливу, у якому провідне місце займає психотерапія [1].

У процесі такої психотерапевтичної взаємодії є певні її етапи, напрями, рівні, зокрема: встановлення позитивного психотерапевтичного контакту; відверта розповідь хворого про себе та свої проблеми; психо-

терапія з використанням пізнавально-поведінкових механізмів психологічного захисту: раціональна, когнітивна, поведінкова, патогенетична; психоаналіз, функціональне тренування; психотерапія з використанням психофізіологічного захисту зміненої свідомості (гіпноз, гіпнокатарсис, навіювання, автотренінг, медитація); емоційне стимулювання у вигляді хобі-психотерапії та творчого самовираження з урахуванням особливостей особистісної орієнтації хворого [3].

У роботі з психосоматичними розладами людей у зрілому віці використовуються всі відомі психотерапевтичні підходи. Проте вибір конкретного методу і методик залежить від ряду чинників, а саме картини захворювання, особистісних особливостей пацієнта, часу, який планується витратити на психотерапію, компетенції психотерапевта (володіння певними психотерапевтичними підходами). Методи, які застосовуються в психотерапії психосоматичних розладів зрілої людини поділяють на дві групи: глибинно-психологічні методи і методи, орієнтовані на симптом та модифікацію поведінки. На практиці вони можуть комбінуватися.

Глибинно-психологічні методи ставлять за мету розкриття психологічного конфлікту, який стоїть за психосоматичними симптомами, перебудову особистості в цілому і її відносин з навколишнім світом. Важливо мати на увазі, що усунення симптомів не є первинною метою – вони слабшають і зникають у міру того, як досягаються названі вище цілі.

До цієї групи належить психоаналіз, різні напрямки психодинамічної психотерапії, екзистенційно-гуманістичні методи (гештальт-терапія, психодрама і т.д.). Необхідними умовами застосування цих підходів є здатність пацієнта до саморефлексії та наявність достатнього часу для проведення курсу психотерапії. Існують короткострокові і довгострокові методи. До короткострокового курсу відносять від 15 до 24 занять по 50 хвилин один або два рази на тиждень [4].

Використовуються як індивідуальні, так і групові форми глибинно-психологічної психотерапії. До методів, орієнтованих на симптом та модифікацію поведінки, можна віднести когнітивно-поведінкову психотерапію, а також гіпнотерапії та інші сугестивні і ауто-сугестивні методи. Крім того, при психосоматичних захворюваннях використовують різні види невербальної і полувербальної психотерапії (тілесно-орієнтована психотерапія, дихальна гімнастика, вправи м'язової релаксації, музична і танцювальна терапія). Всього в психотерапії близько 40 основних напрямків і кілька тисяч методик.

Список використаної літератури

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Спицька Л. В. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 7 (12). С. 542–552.
2. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Спицька Л. В. Теоретико-методологічні та методичні засади психосоматики. *Наукові перспективи*. 2022. Вип. 6 (24). С. 545–558.
3. Видолоб Н. О. До питання норми у психосоматиці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 6. С. 9–13.
4. Перетяцько Л. Г., Тесленко М. М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 137–147.

Онщенко П.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

В умовах широкомасштабної війни проти України актуальною є проблема адаптації *внутрішньо переміщених осіб* (далі – ВПО), оскільки від її вирішення значною мірою залежать процеси успішної адаптації та проектування майбутнього цієї достатньо великої за кількістю категорії населення, а також її активної взаємодії з місцевими територіальними громадами.

Питання міжнародного захисту ВПО є предметом міждержавного співробітництва. Будь-яка війна породжує такі явища, як внутрішньо переміщені особи, біженці та кризи. Україна вперше зіткнулась з проблемою внутрішньо переміщених осіб та захистом їх соціально-економічних та культурних прав, свобод й гарантій їх реалізації у 2014 році.

На відміну від біженців, люди, які переміщуються всередині країни, з юридичної точки зору залишаються під захистом свого уряду, хоча цей уряд, можливо, і був причиною їхньої втечі або продемонстрував нездатність урятувати своїх громадян від насильства. В Україні внаслідок анексії Кримського півострова та війни в деяких районах Донецької і Луганської областей з'явилася велика кількість внутрішньо переміщених осіб. У 2014 р. було прийнято Закон України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”, відповідно до якого внутрішньо переміщеною особою вважається “громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру”.

В Україні наразі обліковано 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб, однак їх реальна кількість становить майже 7 млн, тому завдання Мінреінтеграції на 2023 рік – інтеграція внутрішніх переселенців.

Сьогодні виникла необхідність перегляду значної кількості уявлень про статус внутрішньо переміщених осіб, що існували до цього часу. Актуалізація даного питання обумовлена певними обставинами, з якими стикнулася Україна за останні роки, та курсом на розбудову демократичної, правової держави, яка спроможна захистити громадян своєї країни не тільки у мирний час, а й під час війни.

М. Сірант зазначає, що особи, переміщені всередині країни, – це люди чи групи людей, які були вимушені покинути свої домівки, щоб урятуватися від війни, проявів насильства, або масових порушень прав людини [3].

М. Малиха визначає внутрішньо переміщених осіб, як громадян держави, які через військові дії та їх наслідки змушені покинути постійне місце проживання задля убезпечення свого життя, при цьому не перетинаючи межі державного кордону [2].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це фізичні особи, або група осіб, які внаслідок обставин об'єктивного характеру, спричинених військовими діями, окупацією чи анексією території змушені покинути своє місце проживання, в результаті ускладнення соціальної, економічної, екологічної, політичної ситуації у відповідній адміністративно-територіальній одиниці з метою уникнення порушень прав людини, запровадження воєнного стану, жорстокого поводження і потребують правового та соціального захисту держави.

Адаптація у психології тлумачиться як пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також відповідно до потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості.

З 2014 р. для України ця проблема швидко стала практичною, важливою для державної політики та нормативно-правового поля.

Анексія Криму та війна на Донбасі обумовили масштабні вимушені переміщення населення, глибоку економічну кризу та інтенсифікацію трудової міграції.

Це цивільні люди, зазвичай жінки, діти та люди похилого віку, які почувають себе покинутими у своїх же країнах або вимушені кидати свої помешкання, рідні місця внаслідок війни, переслідувань або природних катастроф. Вони користуються незначним юридичним або фізичним захистом, проте їхнє майбутнє життя є невизначеним.

Люди хочуть повернутися додому, але не хочуть жити в окупації, бо там немає майбутнього, бо там відсутнє правове поле, як і будь яке право взагалі, навіть на свою власність, бо там немає перспектив для освіти дітей.

Таким чином, внутрішньо переміщена особа виступає як суб'єкт міграції, яка залишила постійне місце проживання та шукає притулку на території власної держави. Успішність входження до нової спільноти залежить від обраних адаптаційних стратегій, які призводять до різних типів адаптації, а також, відповідно, до різних її наслідків. В якості передумови успішної адаптації дослідниками визначається необхідність усвідомити авторство власного життя, можливості змінити його та взяти повну відповідальність за своє життя [4].

В наявності проблема психологічної адаптації до нових умов життя і психологічний стан переселенців, яка навіть за умов розв'язання всіх першочергових соціальних проблем довго ще дає про себе знати і позначається на самопочутті, поведінці, спілкуванні, стосунках переселенців, вимагає на своє вирішення професійними методами.

У більшості ВПО діагностується психологічна травма. Проблеми сімей з ВПО розглядаються як проблеми сімей в кризі. Основним показником такої кризи є нездатність особистості прийняти нову роль, яка про-

понується зовнішніми обставинами, або, прийнявши її, адаптуватися до неї.

Кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну, такі дані оприлюднила Всесвітня організація охорони здоров'я. Йдеться про тривоги та стрес, а також важчі стани, що включають посттравматичний стресовий розлад, викликаний тривожними подіями. [1]. Існують певні проблеми адаптації. Економічні: надмірна забюрократизованість процесу отримання державної допомоги, величезні черги і неорганізованість; Матеріальні: відсутність власного житла, проблеми придбання житла; Соціальні: проблеми влаштування дітей в дитячий садочок, працюють лише приватні, зміна оточення міського на сільське, або стрес великого міста, відсутність побутових вмінь проживання в сільській місцевості, проблеми інтеграції в нову громаду; Медичні: збереження гарантій державного медичного обслуговування, надання комплексного медичного забезпечення в місцях компактного проживання ВПО; Юридичні: надання правової допомоги, підвищення рівня правової грамотності серед ВПО, удосконалення законів і розроблення чітких інструкцій щодо їхньої реалізації, напрацювання механізмів захисту прав і компенсацій внутрішньо переміщеним особам завданих морально-фінансових збитків; Працевлаштування: під час пошуку роботи на новому місці внутрішньо переміщені особи зазнають суттєвих складностей: наявні робочі місця пропонують дуже низьку заробітну плату; небажання роботодавця наймати на роботу ВПО.

А саме головна проблема Психологічна: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) загострюється також і тим, що в рідній країні майже половина опитаних переселенців чомусь і досі відчувають себе зайвими, більша половина переселенців і досі перебуває в цьому стані, в стані очікуванні якогось іншого майбутнього, певному психологічному ступорі, коли те “завтра” якого прагнеш, ще уявно далеко, а конкретна реальність не дає приводів для оптимізму.

Основні категорії ВПО, які потребують в першу чергу психологічної допомоги:

- 1) ВПО з окупаційного міста;
- 2) ВПО з міста, де йдуть бойові дії;
- 3) ВПО з прифронтового міста.

У середовищі наших переселенців дуже високий відсоток захворюваності, це наслідки психологічної травми. Наслідки війни через 10-15 років продовжать вбивати людей. Це і онкологія, і серцево-судинні захворювання, і виразка шлунку. Ми повинні зайнятися психологічною допомогою, тому, що потім будуть лікувати психосоматику і неврози. А це вийде набагато дорожче.

Держава могла би надати таку підтримку ВПО: видавати сертифікати на право отримання психологічної допомоги від професійного психолога чи психотерапевта. А психолог чи психотерапевт міг пред'явити в банку (перечень яких, затвердив Кабмін) цей сертифікат для отримання грошових коштів на свій розрахунковий рахунок за надані послуги.

Список використаної літератури

1. Авдеєнко Ю., Бачук А., Психічне здоров'я під час війни. Як зрозуміти, що потрібна допомога та вберегти себе в тяжкі часи. URL: <https://suspilne.media/346112-psihicne-zdorova-pid-cas-vijni-ak-zrozumiti-so-potribna-dopomoga-ta-vberegiti-sebe-v-tazki-casi> (дата звернення: 26.12.2022).
2. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття “внутрішньо переміщені особи”: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6–11.
3. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2015. № 2 (2.2). С. 154–159.
4. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за ред.: Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

Осініна-Бєлікова Н.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Сьогодні практично всі мешканці України відчували на собі кризові явища війни, які торкаються різноманітних аспектів людського життя: економіки, політики, соціальної сфери. У той же час криза – важкий соціальний стрес, який переживає населення України останніми роками та існує передусім у свідомості кожної людини [6].

Особливості сучасної соціальної реальності, що виявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних й економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства (війна, безробіття, злочинність, наркоманія тощо) вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробувань. Також, будь-яка професія має свої складні сторони, комплекси психотравмуючих факторів, що впливають на життя людей [5]. Тому саме зараз різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом дослідження як у педагогіці так і психології.

Зазначимо, що кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення. Обґрунтовано, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення такого складного та цікавого явища, як життєва криза. Отже, кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови.

Старий життєвий світ руйнується частково чи майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей. Кризова ситуація допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, дає можливість побачити, пережити власне минуле, тепе-

рішнє й майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним [2].

Проведений аналіз науково-психологічної літератури, присвяченої вивченню життєвих криз (Л.І. Анциферова, Р. Ассаджиолі, О.А. Бреусенко, Ф.Ю. Василюк, П.П. Горностаї, С. Гроф, Р.В. Манукян, В.М. Поліщук, К.М. Поліванова, Е.Л. Солдатова, Т.М. Титаренко, А. Толстих, В. Франкл, Е. Фромм, О.В. Хухлаєва, К.Г. Юнг та ін.), дозволяє стверджувати, що на питання: “Що таке криза?”, не існує однозначної відповіді, оскільки це питання є складним і багатоаспектним, адже воно тісно пов'язане із дослідженням психології розвитку особистості як складного багатовимірного феномена [1; 4; 5].

Як зазначає Т.М. Титаренко, “кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення” [6]. В.Р. Манукян визначає кризу як “соціально-психологічне протиріччя, яке супроводжується негативними переживаннями і можливою дезорганізацією поведінки внаслідок змін і перебудов, які відбулися у критичний період” [4].

Ф.Ю. Василюк визначає поняття “криза” як поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався [3]. Причиною кризи може бути як конкретна подія чи ситуація в житті особистості, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч. З одного боку, кризу можна розглядати як негативне явище, занепад, деградацію особистості, а з іншого – як можливість, шанс для особистісного розвитку та духовного зростання.

Криза торкається найбільш фундаментальних життєвозначущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя [4].

На думку деяких психологів, наслідки криз можуть бути різними, як негативні, так і позитивні. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для росту. Схильність до кризових станів особливо велика у дітей, підлітків та осіб старшого віку. До групи ризику за розвитком кризових станів також належать люди з фізичним виснаженням, які мають психотравму та пережили важку втрату. Встановлено, що причини кризових явищ спостерігаються в тих людей, які, на погляд оточення, є цілком благополучними з точки зору пересічних уявлень про щастя.

Проведений нами аналіз досліджень показав, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення такого складного та цікавого явища, як життєва криза. В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації.

В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як “особистісна криза”, “психологічна криза” (А.Г. Амб, Г.С. Костюка), “психодуховна криза” (С. Гроф, К. Гроф), “біографічна криза” (Р.А. Ахмеров), “криза професійного становлення” (Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк) та ряд інших [1; 2].

На думку Ф.Ю. Василюка, життєва криза – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму. Це знаходить своє відображення в різноманітних емоційних і функціональних станах [9].

У психологічному вимірі життєва криза людини – це насамперед внутрішня криза особистості, зумовлена станом її свідомості, особливостями її цінностей та переживань. Саме з цієї причини кризові явища спостерігаються і в тих людей, які на погляд оточення є цілком благополучними з точки зору пересічних уявлень про щастя. Попри те, що людина може бути здоровою, матеріально благополучною, коханою і успішною у кар’єрі, все ж незрозумілий душевний неспокій вносить сум’яття в життя і викликає осудливий подив оточення.

Також життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Тобто, життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має свої специфічні особливості. Проте зазначемо, що криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить у собі фрустрацію та завжди потребує активізації ціннісно-сміслової діяльності. Зауважимо, що в рамках кризової психології слід особливо відзначити ще дві особливості сенсожиттєвої кризи як події життєвого шляху особистості.

Розглядаючи життєву кризу в контексті життєвого шляху особистості, Р.А. Ахмеров так визначає поняття життєвої кризи – це феномен внутрішнього світу людини, що проявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. Автор вважає, що основна причина виникнення життєвої кризи – це неоптимальна життєва програма особистості [3].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно-складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб’єктивно переживаються як більш менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього.

Життєва криза може закінчитися на будь якій зі стадій, якщо небезпека щезне чи знайдеться рішення. Фази кризи по різному “проходяться” окремими людьми. При цьому використовуються різні способи виходу з кризової ситуації: метод проб і помилок; переоцінка цінностей; захисні реакції та ін. Крім того, життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості (Ф.Ю. Василюк, О.А. Донченко, В.В. Лукін-Григор’єв, П.В. Лушин, Г. Перрі, Т.М. Титаренко) [2; 5].

Таким чином, розуміння “життєвої кризи” в психології має досить різноманітну спрямованість залежно від змісту, характеру та причин психологічної проблематики. Загалом, у психологічній науці життєва криза

характеризується як стан, породжений виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво-важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час і звичним способом. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Отже, перспективи подальшого нашого дослідження полягають у вивченні та з'ясуванні психологічних особливостей сенсожиттєвої кризи розвитку особистості в різні вікові періоди.

Список використаної літератури

1. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки.* 2007. № 17 (41). Ч. 2. С. 177–182.
2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія.* 2017. № 1 (13). С. 118–126
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 176 с.
4. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 2. Київ : Главник, 2007. 176 с.
5. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Агропромвидав України, 1998. 348 с.
6. Yuryeva L., Pyliagina G., Yuryev A. Gender and Regional Dynamics of Suicide Rate in Ukraine during Military Conflict. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology.* 2019. Vol. 10. № 1. P. 69–77.

Поліщук І.

аспірантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

Розлучення є важким періодом в житті будь-якої людини, але для жінок середнього віку воно може стати особливо складним [3]. Після розлучення жінки можуть зіткнутися з різними проблемами, серед яких конфліктність є однією з найбільш поширених. Конфліктність може виникати з багатьох причин, включаючи стосунки з екс-партнером, дітьми, родичами та друзями. Це може призвести до стресу, тривоги та депресії. Тому психологічна корекція конфліктності є важливою задачею для психологів та інших спеціалістів, які працюють з жінками після розлучення [1].

Основна спрямованість психологічного стану людини в період розлучення у великій мірі залежить від переважаючого типу темпераменту. Так, дослідження практичних психологів показали, що опитані, яких можна віднести до холерикам позначають свій стан, як “бентежні, сумбурне, божевільне, агресивне ...”, флегматики помічали наявність у себе “зовнішнього спокою, за яким таївся ступор і розгубленість”, меланхоліки говорили про стан “пригніченості, беспорядності і глибокої образи”, відповіді

сангвініків можна узагальнити поняттям “відчуття перешкоди, яке треба подолати”. Однак, цікаво те, що всі опитані однозначно помічали крайню нестійкість свого стану. Залежно від подій, в цій ситуації їх внутрішнє самопочуття могло набувати відтінки, властиві всім типам темпераменту [4].

Виниклі психологічні проблеми після розлучення нерідко поглиблюються погіршенням продуктивності праці. Не всім розведеним подружжям вдається зосередитися на ділі, занурившись з головою в роботу. Але шлюбдорозлучний стрес може відбитися і на здоров'ї, і на емоційному стані людини, що може обернутися для нього виникненням конфліктів на робочому місці, аж до звільнення. Після розлучення у багатьох людей загострюються хронічні захворювання, виявляються нові фізичні нездужання. Ризик опинитися на лікарняному ліжку зростає на третину, як серед чоловіків, так і серед жінок. Крім того, на післярозлучному етапі у ряду людей можуть загостритися захворювання психічного характеру. У когось їх раніше ніколи не було, можуть загостритися негативні риси характеру. Наприклад, підозрілий людина стає ще більш підозрілим. У більшості людей зростає ступінь конфліктності з оточуючими людьми.

Раніше вважалося, що жінка переживає розлучення важче чоловіки, так як, це пов'язано з матеріальними труднощами, вихованням дітей, обмеженими можливостями створити новою сім'ю і т. д.

Конфліктність може мати різні типи та форми, залежно від ситуації, у якій вона виникає. Жінки середнього віку після розлучення можуть стикатися зі стресом, пов'язаним з емоційною та фізичною втомою, проблемами зі сном, зниженням самооцінки та самовпевненості, відчуттям вини та неповноцінності.

Однією з головних причин конфліктності у жінок після розлучення є стосунки з екс-партнером [4]. Це може включати боротьбу за опіку над дітьми, проблеми з аліментами, розподіл майна та інші питання, які можуть бути важкими для вирішення. Додаткові фактори, які можуть погіршувати конфлікт, включають низький рівень розуміння та співпраці між екс-партнерами, нестабільність фінансового стану, втручання родичів та друзів, недостатнє розуміння дитячих потреб [2].

Построзлучна ситуація може бути ускладнена різними обставинами. За довгий час спільного життя батьки й діти обростають сімейними жартами й сленгом, які можуть стати після розлучення недоречними. Майже в кожній родині формуються свої ритуали, традиції. Все це треба вишиковувати заново, інакше не минути всіляких лих [5].

Дружинам не так легко відмовитися від колишніх друзів і контактів. У число старих зв'язків, звичайно, входять свекор і свекруха, теща й тесть, бабусі й дідусі й інші родичі. У винятково рідких випадках вони не мають своєї думки із приводу того, що відбулося, що могло б відбутися, і що повинне було б відбутися. Важливо, щоб кожний ясно розумів, що трапилось, і чітко знав своє відношення до цього. Все це досить складно.

Жінки при розлученні сильно переживають відчуття: “тебе більше не люблять”, “ти погана мати”. Вони сприймають емоційні труднощі роз-

лучення більш інтенсивно, але зате скоріше приходять до психологічної рівноваги .

Для розв'язання конфліктів важливо враховувати особливості психології жінок. Жінки можуть проявляти більшу емоційність та схильність до прискореної збудливості, але при цьому вони також мають більшу здатність до емпатії та співпереживання. Такі особливості можуть використовуватися при психологічній корекції конфліктності.

Психологічна корекція конфліктності може включати різні методи та підходи. Одним з найбільш ефективних є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на зміну негативних мислень та поведінки [3]. Цей підхід може допомогти знизити рівень стресу та тривоги, покращити стосунки з екс-партнером, розв'язати проблеми зі спілкуванням з дітьми та іншими членами родини.

Для жінок, які стикаються зі значним рівнем тривоги та депресії, можуть бути корисними психотерапевтичні техніки, такі як релаксація, медитація та йога. Ці методи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити самопочуття.

Крім того, можуть використовуватися групові терапевтичні підходи, такі як групова терапія та сімейна терапія [2]. Ці методи можуть допомогти збільшити підтримку та співпрацю між учасниками групи, покращити взаєморозуміння та зменшити рівень конфліктності взагалі.

Для жінок, які стикаються з проблемами з емоційним регулюванням, можуть бути корисними методи когнітивно-емоційної терапії. Цей підхід спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня емоційної напруженості.

Крім того, важливим аспектом психологічної корекції конфліктності є підтримка соціальної мережі та комунікації з іншими людьми. Жінки можуть знайти підтримку та розуміння у групах рівності, релігійних спільнотах, спортивних командах, волонтерських організаціях тощо [6]. Це може допомогти їм зберегти позитивний настрій та покращити самопочуття.

Отже, конфліктність жінок після розлучення є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до психологічної корекції. Важливими аспектами є збереження позитивної самооцінки та самовизначення, зниження рівня стресу та тривоги, поліпшення стосунків з екс-партнером та іншими членами родини, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підтримка соціальної мережі [1].

Список використаної літератури

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с
3. Мартинова В. В., Жиров Ю. С. Соціально-педагогічні проблеми розлучення. *Соціально-педагогічна робота*. 2006. № 3. С. 14–18.
4. Столярченко О. Б. Психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 280 с.
5. Столярчук О. А. С 81 Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с

6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

Савва І.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В СЕРЕДОВИЩІ ВІРУЮЧИХ ЛЮДЕЙ

Психологічний стан людей під час війни суттєво відрізняється від стану в мирні часи. Зазнаючи значного стресу, люди потребують допомоги, для надання якої необхідно розуміння психічних процесів і механізмів виникнення емоцій, перш за все тривоги.

В науковій літературі тривога визначається, як негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. Ця специфічна емоція чи передчуття небезпеки та загрози пов'язана з реальною загрозою життю і безпеці, але не в момент зіткнення, а в зв'язку з можливістю такої загрози [2].

Поки в літературі, присвяченій цьому питанню, існує деяка розбіжність в термінології. Для зручності оперування поняттями, пропонується зупинитися на трьох, очевидних і розповсюджених термінах: "страх", "тривога" та "тривожність".

Страх – почуття, викликане реально присутньою, можливо несподіваною загрозою.

Тривога – почуття, спричинене природною захисною реакцією перед передбачуваною можливістю реальної загрози [3].

Тривожність – здатність психіки людини відчувати тривогу, не стільки пов'язану із реальною зовнішньої загрозою, скільки обумовлену особливостями самої психіки.

Під час війни актуально дослідження соціально-культурних факторів, які впливають на рівень тривоги людини. Одним з таких факторів може бути релігійна віра [1].

3. Фрейд, уподібнював індивідуальну релігійність персональному невроту, а релігію взагалі – універсальним колективним невротам, в той же час підкреслюючи, що сутність релігії такою аналогією не вичерпується. Він писав, що благочестивий віруючий у високому ступені захищений від небезпеки відомих невротів. Релігійний неврот знімає з нього завдання вироблення свого персонального невроту [4].

Таким чином, релігія, як елемент людської культури, може відігравати роль засобу захисту від небезпеки індивідуального невроту [5]. А тому досить актуальним є дослідження тривоги під час війни в середовищі віруючих і створення програми психологічної корекції такої тривоги.

Список використаної літератури

1. Фрейд З. Невпокій в культурі. Львів : Априорі, 2021.

2. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2020.

3. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 158 с.

4. Фрейд З. Майбутнє однієї ілюзії. Харків : Фоліо, 2013.

5. Релігієзнавчий словник / під ред. проф. А. Колодного, Б. Лобовика Київ : Четверта Хвиля, 1996.

Трофімук К.

к.пед.н., доцент

Класичний приватний університет

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Під час війни всі українці відчувають стрес. Проте ми живемо у різних умовах і маємо різний рівень стресу: хтось може адаптуватися, а комусь терміново потрібно звернутися до фахівця. Тривожність, невизначеність у завтрашньому дні, переживання за рідних і друзів тримають людей у стані постійного стресу протягом усього періоду ведення воєнних дій на території нашої країни. І справитися із цим стресом під силу далеко не кожному.

Метою нашої роботи є виявлення психологічних ресурсів, їх індивідуально-психологічних особливостей та перетворень у молодих жінок, які змушені були змінити місце проживання у зв'язку з війною.

Стрес є індивідуальним феноменом, результатом взаємодії між людиною та ситуацією, в якій вона перебуває. Здатність контролювати емоції у таких ситуаціях виступає домінантою здатністю особистості, яка дозволить людині швидко зорієнтуватись у ситуації, вибрати міру прояву емоцій відповідно до ситуації, щоб не порушувати стосунки з іншими людьми [2].

Стрес є комплексом безпосередніх психологічних реакцій та визначається як процес сприйняття і переробки особистісно значущою для певного індивіда інформації, що міститься в сигналі (вплив, ситуації) і суб'єктивно сприймається як емоційно-негативна (сигнал "загрози", стан дискомфорту, усвідомлення конфлікту; процес психологічної адаптації до емоційно-негативному суб'єктивного стану; стан психічної дезадаптації, зумовленої емоційними для певної особистості сигналами, внаслідок порушення функціональних можливостей системи психічної дезадаптації, що веде до порушення регуляції поведінкової активності суб'єкта. В цілому це є комплексом фізіологічних зрушень в організмі [1].

Стрес у вигляді сукупності зовнішніх впливів, тобто, стрес чинників, сприймаються особистістю як надмірні вимоги та створюють загрозу самоповазі, самооцінці, викликаючи відповідну емоційну реакцію, яка супроводжується станом тривоги різної інтенсивності прояву. Надмірні стресові ситуації можуть стати причиною неврозів, артеріальної гіпертензії, ожиріння, порушення сну, депресії тощо.

Проблема жіночого стресу, які змушені були переїхати до великого міста з захоплених територій є нагальним питанням сьогодення, оскільки

переважна більшість з них постійно перебувають під впливом стресу та посиленого психічного навантаження. Тому нами була створена група психологічної підтримки для таких жінок на базі місцевої бібліотеки пів року тому. До цієї групи записалися 22 особи.

На першому занятті ми провели опитування “Як добре ви витримуєте стресові ситуації?”, використавши тест на оцінку стресостійкості. Результати були невтішними, так як більшості молодих жінок, а саме 18 осіб набрали більше 50 балів, що говорить про те, що вони дуже уразливі до стресу і тільки 4 особи мали по 30 балів, що також доводить, що стресові ситуації мають неабиякий вплив на їх життя, і вони їм не можуть опиратися.

Отже на фоні стресу чітко постерігалися реакції на ті чи інші ситуації у вигляді емоційних проявів, що свідчило про наявність “емоційного” стресу. Особливо це стосувалося ситуацій щодо загроз здоров’ю не тільки нашим респондентам, але й близьким для них людей.

Раз на тиждень упродовж шести місяців ми проводили тренінги, такі як: “Як дозволити собі повноцінність в наш час”, “Вчимося танцювати під дощем”, “Мій світ” (Казкотерапія), “Я- концепція”, “Підсумок мого року”, “Створимо свій персонаж” та інші з використанням різноманітних тематичних арт-терапевтичних технік з подолання стресу та прийняття себе з повною розшифровкою результатів.

Також разом було створено листівку зі списком ідей для психологічного відновлення, до якого входили такі аспекти: щодня гуляти на свіжому повітрі, допомагати іншим, посадити квіти на підвіконні, спланувати день Перемоги, спробувати себе у новому спорті, робити щодня фото або селфі, намалювати весняний пейзаж, почистити житло від зайвих речей, вдосконалювати свою українську, слухати спів птахів, частіше дивитися на небо, слухати улюблену музику, дивитися цікаві фільми та інше.

На кінцевому нашому занятті знову було проведено тестове опитування на оцінку стресостійкості. За підрахунками результатів усі жінки набрали менше 10 балів, що говорить про те, що вони мають добру стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, що позитивно стало відображатися на їхньому здоров’ї.

Проблема емоційного стану особистості та його прояву є однією з важливих в психології, бо завжди стоїть завдання гармонійне відчуття людини у суспільстві, спілкування, взаємозв’язок, співпраця з іншими людьми не просто як факт, а і як їх результативна функція для організації власного життя та забезпечення психічного здоров’я [3].

Таким чином, допомога молодим жінкам з усвідомленням власної психологічної ресурсності та індивідуальних стратегій поведінки в умовах стресу, зокрема у період війни є надзвичайно актуальною.

Список використаної літератури

1. Вальдман А. В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальні проблеми стресса*. 1996. С. 34–43.
2. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 101–113.

З. Зарицька В. В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія.* 2015. Т. 20. Вип. 1 (35). С. 41–51.

Шимановський С.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПТСР У ЦИВІЛЬНИХ ТА ВІЙСЬКОВИХ ОСІБ

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивідів та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Вони можуть набирати форми незвичайних обставин чи якихось подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для життя чи здоров'я як його самого, так і близьких, та докорінно порушують відчуття безпеки. Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні. Тому вони визначаються як ситуації, що загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення; взаємопов'язані зі сприйняттям фізичного насильства щодо інших людей; мають відношення до впливу або інформації про вплив шкідливих факторів середовища. Л. В. Трубіцина, розглядаючи проблеми, пов'язані з процесом травми, виокремлює такі травмуючі ситуації: військові дії, природні катаклізми, екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптова поява загрозливих життю захворювань, нападу. Існують масштабні ситуації, що привертають увагу великої кількості фахівців, однак мають місце і такі травмуючі ситуації, які з різних причин перебувають поза межами уваги фахівців.

Головною причиною таких фактів є “немасовість” ситуацій, коли суб'єктом взаємодії з іншими травмуючими умовами виступає одна людина, а сама подія має індивідуальний характер. У психологічних дослідженнях виділяється ще одне поняття, приналежне до цієї проблеми. Це надзвичайна (екстремальна) ситуація, яка визначається як обставини на певній території, що склалися внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха, які можуть спричинити за собою людські жертви, шкоду здоров'ю людей або навколишньому середовищу, значні матеріальні втрати та порушення умов життєдіяльності людей [1, с. 35-36].

За останні 12 місяців народ України пережив повномасштабне російське вторгнення з усіма жахами, яких можна було очікувати. Тим, хто жив у зонах конфлікту, довелося тікати або стати свідком смерті та руйнувань у масових масштабах. Багато з них були свідками або пережили військові злочини, включаючи сексуальне насильство. Мільйони втратили свої домівки та майно, а тисячі оплакують своїх близьких.

Академічні дослідники в Україні вивчали поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що свідчить про масштаби цієї проблеми, особливо у випадку молодих жінок. Викликає занепокоєння сексуальне насильство та пов'язана з ним травма.

На початку жовтня 2022 року міжнародна дослідницька група опублікувала статтю, згідно з якою 25,9% тих, хто заповнив опитування, мали "ймовірний ПТСР". Дослідники також показали, що з цієї широко репрезентативної вибірки респонденти були свідками в середньому дев'яти стресових факторів, пов'язаних з конфліктом, включаючи повітряні нальоти, перестрілки, бачення вбитих людей і трупів, серед інших жахливих переживань, пов'язаних із сучасним конфліктом. Порівняйте це з Великобританією, де загальна вибірка дорослого населення виявила, що 3,7% чоловіків і 5,1% жінок виявили позитивний результат скринінгу на ПТСР.

Важливо зазначити, що термін "ймовірний посттравматичний стресовий розлад" використовується, оскільки дослідження, описане в цій доповіді, базується на самозвіті. Тут респонденти заповнюють клінічні контрольні списки, щоб перевірити, чи відповідають вони критеріям ПТСР. Вони не є діагностичними інструментами, і немає клінічних інтерв'ю з психологами чи психіатрами для оцінки результатів.

Таким чином, можуть бути помилки, через які люди або занижують, або перевищують симптоми. Це може дещо спотворити результати, але чим більша вибірка, тим менш значущий цей ефект.

З середини 1990-х років у Харківському національному університеті внутрішніх справ щорічно проводяться дослідження з метою кращого розуміння поведінки та деяких аспектів психічного здоров'я населення. Після вторгнення дослідники, включили заходи, спрямовані саме на ПТСР. Вони мають високі показники відповідей: майже 3500 дорослих віком від 18 до 65 років і понад 3800 людей молодшого віку (15-25 років) заповнили опитування Харківського університету [2, с. 50-54].

Наразі результати цих неопублікованих опитувань, з якими мені дозволили ознайомитися, підтверджують попередні оцінки ймовірного посттравматичного стресового розладу: 30% дорослих і 23% молоді відповідають порогам. Але в обох цих опитуваннях були деякі значні відмінності між чоловіками та жінками, причому приблизно вдвічі більше жінок повідомили про симптоми ПТСР в обох.

Це важливо, оскільки кількість цих респондентів також повідомляють про небажані сексуальні домагання (13%), домашнє насильство (8%) і примусовий сексуальний досвід (5%). Враховуючи жорстокий конфлікт, який триває в Україні, це не зовсім дивно. Але, продовжуючи попередні спостереження про помилки та упередженість у самозвіті, можливо, люди рідше повідомлятимуть про сексуальне насильство через сором чи провину, тому існує значна ймовірність того, що оцінки сексуального насильства можуть бути набагато вищими.

Лікування психічного здоров'я пріоритетом своєї країни. Але щоб це було правильно, необхідно створити потужність у всій системі. Це вима-

гатиме значних інвестицій – і, перш за все, культурних змін: можливо, найважливого досягнення.

Це означає, що навіть зважаючи на складні обставини та дефіцит ресурсів для лікування психічного здоров'я, необхідно докласти зусиль для того, щоб у першу чергу лікувати найбільш хворих. Лікування повинно здійснюватися за принципом найбільш термінової необхідності, а не за принципом “перший прийшов, перший обслужений”. Це вимагатиме режиму сортування та скринінгу, науково-обґрунтованих втручань та лікування, а також зобов'язання змінити та вдосконалити застарілу психіатричну практику.

Але лікування також потребуватиме усунення жахливих наслідків застосування сексуального насильства. Це неминуче вимагатиме додаткових інвестицій.

На жаль, Україна обтяжена однією з найбільш недофінансованих і забезпечених ресурсами служб психічного здоров'я в Європі, залучаючи лише 3% державного бюджету охорони здоров'я порівняно з 13% у Великобританії та 18% у Данії. На надання послуг з охорони психічного здоров'я в Україні продовжує впливати спадщина пострадянської системи недостатнього інвестування та утримання в погано укомплектованих і керованих закладах, а не більш прогресивний режим. Існують серйозні занепокоєння щодо систематичної корупції в українській системі охорони здоров'я з доказами змови з фармацевтичними компаніями та зловживань.

Зрозуміло, що ЗМІ та дослідження психічного здоров'я в Україні зосереджені на прямому впливі російської війни на громадян, особливо на посттравматичний стресовий розлад. І це не дивно, якщо врахувати, що одне опитування підлітків і молоді з Харківської області, де бойові дії були особливо важкими, показало, що 30% бачили, як когось побили, застрелили чи вбили, а 38% повідомили, що бачили труп (за винятком похорону) [2, с. 65].

Але ми маємо пам'ятати, що, незважаючи на життєво важливе вирішення викликів, які створює війна, їх слід розглядати в контексті всієї української системи психічного здоров'я.

Хоча важливо зосередитися на впливі та наслідках війни на психічне здоров'я всього населення, багато хто вже мали серйозні психічні захворювання. Використовуючи дуже консервативні оцінки щодо кількості людей, які, як очікується, мають серйозні психічні захворювання (1%) і поширені проблеми психічного здоров'я, такі як депресія або тривожні розлади (20-25%), для країни розміром з Україну це дорівнює приблизно 690 000 і 17 мільйонів осіб відповідно, з яких щонайменше 200 000 потребуватимуть постійного втручання спеціалістів.

Таким чином, поки світ продовжує дивитися з жахом після 12 місяців безжальної та жорстокої війни, основна увага для негайного забезпечення буде зосереджена на тих, хто безпосередньо постраждав від конфлікту, з першими результатами, які свідчать про те, що зосереджено на молодшому жіночому населенні. Але це має бути зроблено в контексті інвестицій, системної реформи та повного перегляду пострадянської

спадщини неадекватної, недофінансованої та застарілої психіатричної практики [3, с. 110-115].

Список використаної літератури

1. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП "Вид. дім "Персонал"" , 2017. 160 с.

2. Once a Warrior. Always a Warrior: Navigating The Transition From Combat To Home Including Combat Stress. Lyons Press, 2023. 328 p.

3. Treatment for Posttraumatic Stress Disorder in Military and Veteran Populations. The national academies press. Washington, 2018. 415 p.

Щербаков С.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗЛАДУ ПСИХІКИ ТА ПОВЕДІНКИ В НАСЛІДОК ВПЛИВУ ЗОВНІШНІХ ОБСТАВИН

Психологічна травма - це біль і безсилля після того, як психіка стикається з тим, до чого не була готова. Іноді ми щось втрачаємо – близьку людину, майно, роботу, заповітну мрію. Особа стикається з погрозами: реальна людина, хвороба, криза, погані новини.

Для психіки руйнівними є зриви, почуття небезпеки, безцільність, невиправданість очікувань. Віра в стабільність життя та вдачу, в те, що вам хтось, щось винен, на жаль, нічого з цього не гарантовано. А значить вашу віру будь-якої миті може очікувати крах і тоді ви кандидат на отримання травми [1].

Психіка має запас психічної міцності. Є люди, здатні пережити страшні події та залишитися психічно здоровими. Багато залежить від характеру та виховання. Франкл В. провів три роки у концтаборах, де втратив усю родину. За роки ув'язнення він дійшов висновку, що розум особистості здатний виявити сенс навіть у найнестерпніших умовах. Коли особистість виховували в м'яких життєвих умовах, то удари життя виявляються не з її вагової категорії, тоді її психіка йде в захисний режим. Їй не вистачає резервів, щоб повернутися до нормального збалансованого стану. Особливо коли особистість не прагне до накопичення внутрішніх ресурсів.

Травмована психіка відчуває шок на кшталт електричного. Її функції уповільнюються. Після збою психіка стає безпорадною і вимагає постільного режиму. Вона більше не є ефективним інструментом адаптації до зовнішнього середовища [2].

Реакція на психотравму супроводжується гострою стресовою ситуацією. Її тривалість від кількох хвилин до кількох днів. За цей час здорова стійка психіка здатна відновити сама себе. Без таблеток та самонавіювання, адже на щастя свідомість вдається до забування не потрібного, а емоції здатні врівноважуватися.

Подія, що травмує, блокує функцію саморегуляції. Тоді слід взяти себе в руки та переналаштуватись.

Коли ситуація виходить з-під контролю, це призводить до розвитку посттравматичного розладу. Цей стан характеризується тривогою, панікою, нав'язливими спогадами про пережите, занепадом сил, байдужістю до нормальної діяльності, розладом уваги, порушенням сну, відчуженістю, інфантильною поведінкою, емоційним онімінням. Часто виникають тригери, що нагадують про травматичну подію. Ними виступають певні люди, ситуації, рухи, запахи, час доби чи року.

Жертви сексуального насильства, біженці, що залишили свої будинки через війну, люди, які втратили близьких, не зумівши впоратися зі стресом залишили в минулому свою картину світу в якій жили, а з нею комфорт, звичні заняття, плани та надії. Життя для них розділилося на до та після. Їхнє минуле активно впливає на їхнє майбутнє. Воно продовжує їх руйнувати. Не вилікувана психотравма веде до появи серйозних психофізіологічних ускладнень [3].

При цьому розлади психіки й поведінки характеризуються досить типовими проявами, які об'єднують у 4 групи – непатологічні (фізіологічні) реакції, патологічні реакції, невротичні стани й реактивні психози.

Непатологічні (фізіологічні) реакції характеризується страхом, ступором, агресією, апатією, стан "Нірвани".

Психогенні патологічні реакції характеризуються невротичним рівнем розладів, що виявляються у вигляді астеничного, депресивного синдромів з істеричними та іншими включеннями. Загальною характеристикою таких реакцій є гостре виникнення, зниження критичної оцінки того, що відбувається та можливостей цілеспрямованої діяльності.

У цей час характер біологічної активності змінюється, емоційний центр входить у стан перезбудження, порушується функція мигдалеподібного тіла. Воно внаслідок еволюції особистості відповідає за реакцію "бий" або "біжи". Це посилює почуття страху та робить людину агресивною. На наступному етапі знижується вплив таламуса, що відповідає за концентрацію уваги. Ділянка кори головного мозку, яка забезпечує сприйняття інформації та відчуття свого Я. Затяжне протікання ПТСР призводить до зменшення розмірів гіпокампа відповідального за пам'ять та формування емоцій. Одночасно з цим порушується вироблення нейромедіаторів - дофаміну та серотоніну. Це робить особистість дратівливою та тривожною. Збільшується рівень адреналіну та кортизолу, що активно підтримують стан стресу [4].

Відновлення психіки складається з наступних завдань. Перше - відновити почуття безпеки. Необхідно заново створити зону комфорту. Так роблять мурахи, коли їхня домівка зруйнована.

Друге – відновити можливість управління психікою. Не запитуйте себе про бажання. У цьому стані мозок дає неправильну відповідь. Там збій програми. Усвідомте, що у вас є право мати сьогоднішнє та майбутнє, над яким минуле не зможе домінувати. Прийняття цього призводить до появи мети в житті особистості.

Третє – змінити характер активності головного мозку. Поступово крок за кроком повертайте життя до нормального ритму. Додайте до нього маленькі ритуали. Ритуал ранкового чаювання. Ритуал прогулянки. Ритуал купання. Ритуал підготовки до сну. У посттравматичному стані психіка сама здатна шукати рятівні стратегії та занурення у прості ритуали буде для неї прийнятною дією. Дайте їй можливість зачепитися за це.

Четверте – зняти підвищену психічну напругу. Для відновлення самокерування необхідно зробити свідомий вибір говорити правду та називати речі своїми іменами. Намагайтеся зрозуміти емоції, які ви відчуваєте. Називайте їх про себе та в голос. Зробіть справжній виклик негативним думкам, спробуйте проявити максимум співчуття. Стати по відношенню до себе дбайливим та суворим лікарем. Регулярно дотримуйтесь психогієни. Прагніть висипатися. Чергуйте активність та відпочинок. Слідкуйте за своєю емоційною рівновагою. Активно та цілеспрямовано звільняйте свідомість від усього, що завдає шкоди психічному стану. Поліпшити концентрацію уваги можна за допомогою медитації. Вона нормалізує ритми мозку [5].

П'яте – покращити концентрацію уваги. Для упорядкування мозкової активності та зняття підвищеної психологічної напруги навчіться прогресивній м'язовій релаксації. Виконуйте психофізіологічні техніки розслаблення різних груп м'язів та регулярно їх виконуйте.

Шосте - відновити нормальний механізм обробки головним мозком інформації, що надходить. Для відновлення нормального процесу обробки інформації застосовують метод десенсибілізації та руху очей. Швидкі рухи очима розблокують процеси саморегуляції психіки у разі ступору та синхронізують ритми правої та лівої півкуль кори головного мозку. Внаслідок цього неприємні спогади перестають домінувати. У певному сенсі цей метод нагадує дефрагментацію та перезавантаження комп'ютерної програми.

Таким чином розглянуто поняття психологічної травми та причини її виникнення, а також процеси, які відбуваються в корі головного мозку особистості. Також наведено план дії та рекомендації до кожного з етапів, що прискорить повернення психіки до нормального процесу життєдіяльності.

Список використаної літератури

1. Бех И. Д. Психологические основы нравственного развития личности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / НИИ психологии Украины. Киев, 1992. 320 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Харків : Форма, 1996. 239 с.
3. Гичун В. С. Особенности современной системы психогигиены и психопрофилактики среди военнослужащих срочной службы : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16 / Украинский НИИ клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии. Харьков, 1998. 206 с.
4. Гук Н. С. Оцінка та кореляція психічних станів співробітників органів виконання покарань : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 1994 186 с.
5. Горностай П. П., Васильковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. Киев : Наукова думка, 1995. 128 с.

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Кузьмін В.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИНАМ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

Проблема аутизму в українському суспільстві досить нова і відповідно відзначається великий дефіцит спеціалізованих просвітницьких та науково-методичних рекомендацій щодо організації психологічної допомоги та підтримки батьків та родин, що мають дітей із РАС. Труднощі родин, які мають дитину аутизмом, досить глибокі, великі та різноманітні. Родини, які виховують дітей із розладами аутичного спектру, нерідко опиняються замкнутими у своїй проблемі, їм не вистачає необхідних знань про способи взаємодії з дитиною. Відмічається, що у якості травмуючого фактору, що визначає особистісні переживання батьків дітей із РАС, виступає особлива вираженість порушень дітей, їхня стійкість та довготривалість, що впливає на глибину особистісних переживань усіх членів родини. Опинившись у важкій життєвої ситуації, батьки переживають велике емоційне перевантаження, тяжкий стрес, з'являються депресії, тривожність, різкість у поведженні з дітьми, розпач. Нерідко в батьків дітей з аутизмом спостерігаються ознаки порушення соціально-психологічної адаптації. Поява дитини з порушеннями розвитку незалежно від часу встановлення діагнозу РАС завжди є травмою, оскільки високий рівень стресу, що переживається батьками, супроводжується дезадаптаційними процесами у сфері їхнього психічного та фізичного здоров'я і тягне у себе зміни на всіх рівнях функціонування родини, внаслідок чого руйнуються дружні контакти, і сім'я опиняється у ізоляції. У подібних ситуаціях і дорослі, і діти потребують підтримки та психологічної допомоги фахівців. Психологічний супровід родини, яка виховує дитину з аутизмом, необхідний на всьому шляху розвитку та дорослішання дитини.

Сучасна психологічна робота за домінуючу мету і результат практичної діяльності приймає цінність, що визначає якість життя індивіда чи соціальної групи. До таких груп належать родини, в яких виховуються діти з психічними захворюваннями, особливо з аутизмом.

Стрімке зростання кількості дітей із розладами аутистичного спектру породило багато соціальних проблем, які стосуються не лише самої дитини, а й її найближчого оточення, наприклад родини. Частково це пов'язано з недостатньою обізнаністю в суспільстві, а також із стигмою та правилами, які існують щодо того, що люди з аутизмом вважаються такими, що мають психічний розлад і, можливо, становлять загрозу для навколишнього середовища. Адаже донедавна нозологія аутизму визначалася як "дитяча шизофренія". Досі в Україні не вистачає розрізнення

між шизофренією чи іншими психіатричними діагнозами та неврологічними розладами, про що свідчить відсутність точної статистики щодо кількості людей з аутизмом (на відміну від тих, кому був поставлений діагноз).

Фактично батьки, які виховують дітей з аутизмом, виключаються з уваги соціальної та психологічної роботи, або втручання носять фрагментарний характер, не враховуючи специфіку таких родин як окремої соціальної групи.

Аутизм або розлад спектру аутизму (РСА) – це неврологічний розлад, що характеризується низкою симптомів, зокрема дефіцитом соціальної взаємодії, повторюваною поведінкою та стереотипним мисленням, когнітивними інтересами, руховою активністю, наслідуванням. Складність діагностики та труднощі соціально-психологічної адаптації дітей з РСА стають важким тягарем для оточення дитини, особливо членів родини. Таку ситуацію можна пояснити соціальним середовищем і власними реакціями членів родини на ритуальну поведінку, специфікою психологічних процесів, соціальною ізоляцією дитини, яка може проявлятися в негативних директивах (осуд, презирство, уникнення) та нейтральні або позитивні реакції (співчуття, жалість). У багатьох випадках через ланцюги асоціацій соціальні інструкції передаються від дитини до її найближчого оточення, особливо до батьків, як людей, які тісно взаємодіють з носієм розладу, в даному випадку – дітьми-аутистами (“асоційована стигма”). Або отримувати інструкції від членів родини щодо своїх стосунків із соціальним оточенням (“самостигматизація”). Такий хід подій визначає якість життя родини та ступінь її соціалізації, що виражається в рухливості та мобільності членів родини, їх участі в суспільному житті, специфіці стосунків усередині родини, статусів батьків та соціуму, психологічне, емоційне здоров'я та родинне щастя.

В українському науковому дискурсі є лише поодинокі дослідження, в яких висвітлюються специфічні проблеми хворих на РСА та психологічні проблеми родин, що мають дітей аутистів.

Зазвичай, вітчизняна наукова спілька розглядає це питання більше в дискурсі психіатрії та педагогіки, ніж у контексті акцентування уваги дослідників на особливостях психологічних проблем родин дітей із РАС та організації їм психологічної допомоги. Психологічна підтримка повинна розвиватися, перш за все, як допомога сім'ї в її основних турботах щодо виховання та введення в життя дитини з РАС. Головне – пояснити батькам, що відбувається з їхньою дитиною, допомогти встановити емоційний контакт, повірити у свої сили, навчитися впливати на ситуацію, змінюючи її на краще.

В цілому вивченням проблем і важливості психологічної підтримки родин, які виховують дітей з порушеннями розвитку, в тому числі з аутизмом присвячені праці: Манеліс Н.Г., Волгіної Н.М., Никітіної Ю.В., Феррої Л.М., Островської К.О., Яблуновської Л.С., Семігіної О. І. та ін. [1].

Народження дитини з порушеннями в розвитку завжди є стресом для сім'ї. Труднощі, пов'язані з вихованням дитини з інвалідизацією, зумовлюють якісні зміни в життєдіяльності сім'ї, дезадаптують її та призводять до сімейної кризи. Соловійова Т.Г. зазначає, що переживання родиною стресу, який виникає під час народження (чи встановлення діагнозу) дитини з особливими потребами порушує структуру сім'ї кількісно (з'являється новий член сім'ї) та якісно (збільшується ризик відмови батьків від дитини, можливе розлучення батьків, змінюється стиль сімейних взаємин, прогресує соціальна ізоляція родини).

Дослідження Ткачової В.В. свідчать про зміни в функціонуванні сімей, що виховують дітей із РАС на декількох рівнях. Психологічний рівень характеризується змінами в емоційно-вольовій та особистісній сферах батьків. Зміни на соціальному рівні виявляються порушеннями подружніх, батьківських та екстрасімейних стосунків (спілкування з родичами, друзями). Соматичний рівень страждає у результаті перевищення рівня навантажень, тобто у батьків можуть виникати різні соматичні захворювання, астеничні та вегетативні розлади [2].

Водночас аналіз теорії та досвіду практики психологічної роботи в рамках досліджуваної теми дозволяє виявити суттєві прогалини в наявних знаннях, які потребують глибшого наукового та системного вивчення проблеми організації психологічної допомоги родинам, що виховують дітей із розладами аутистичного спектру.

Список використаної літератури

1. Романчук О. І. Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях. Львів : Колесо, 2009. 168 с.
2. Тарасун В. В. Аутологія: теорія і практика : підручник. Київ : Вадекс, 2018. 590 с.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Гаргола Ю.

к.е.н., магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ У СІМЕЙНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

Психосоматика виражає концепцію гілеморфічної єдності (матерія-тіло, форма-душа) - єдності дії людини. У більш вузькому сенсі означає функціонально-історичне спотворення, викликане виключно психічною причиною. Тіло представляється як свого роду екран, на який проєктуються символічні послання підсвідомості. І коли з'являються органічні зміни у хворому органі, психотерапевт розглядає причинно-наслідковий зв'язок між психофізіологічними порушеннями та психосоматичними захворюваннями органів. Психічний фактор визначає зазвичай лише частину причин, що призвели до подібних захворювань. Серед інших факторів важливе значення мають також генетичні, соматичні та соціальні причини. У цьому зв'язку можна говорити про мультифакторні етіології. Тобто у слові "психосоматика" два сенси поєднуються в один. Психосоматика вивчає, як психологічний стан впливає на захворювання вашого тіла (їх виникнення та перебіг) [2].

Якщо розглядати психосоматику, як проблему, то це проблема не так медична, як проблема, більше, психологічна та соціальна. Якщо переглянути статистику по всіх країнах світу, пов'язаних із захворюваннями, то приблизно двадцять п'ять відсотків усіх пацієнтів, які приходять на прийом до лікарів загальної практики – це пацієнти із психосоматичними розладами. Якщо уявити, що ми зайшли до поліклініки, у коридорі сидять люди на прийом до лікаря, то виходить, що кожен четвертий, якщо не більше, це пацієнт із психосоматичними розладами. І треба зауважити, що всі вони не сидять ні до психіатра і не на консультацію до психолога чи психотерапевта [1].

Одна з основних проблем у тому, що психосоматика неоднорідна, та психосоматичні порушення не мають єдиного механізму формування. Ситуація така, що різні типи формування психосоматичних розладів призводить до однієї і тієї ж клінічної чи психологічної картини порушень.

І ще є проблема у науковому світі, щодо психосоматики і що у тому, що психосоматика, як науковий і практичний предмет дослідження, є міждисциплінарною, тобто. вона розмита між сферами інтересів психології та психіатрії. Тоді виникає питання – психосоматика що це? Тоді – це психологічний стан, тоді – це захворювання. Але можна однозначно сказати, що це і те, й інше одночасно. Будь-які емоції, будь-які емоційні чи психологічні стани виявляються як відчуття психологічне, а й як відчуття тілесні, у різних проявах. Люди настільки звикли до якихось фізичних, тілесних відчуттів, різних емоційних станів, що просто не звертають

на них уваги, і вони приймаються як даність. Як правило, ніхто і ніколи не розглядає ці відчуття як ознака якогось психологічного стану, тим більше, що може призвести до захворювань.

Також необхідно наголосити, що психосоматичні проблеми, які також постійно розглядаються, як джерело можливих захворювань, Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), що відображено у МКБ-11, де всі психосоматичні розлади увійшли до категорії соматизованих та соматоформних розладів [9].

Щоб ні в кого не виникало сумнівів, щодо того, що психосоматика наукова дисципліна та застосування її на практиці психологами та психотерапевтами науково обґрунтовано та доведено, у науково-дослідній роботі “Запальні маркери при депресії: метааналіз середніх відмінностей та варіабельності у 5166 пацієнтів та 50 пацієнтів”, проведених та опублікованих у 2020 році, MRC Лондонським інститутом медичних наук, спільно з імперським коледжем Лондона те, що депресія та тривога шкодять людському організму. У ході дослідження було встановлено, що у пацієнтів з депресією знижено варіабельність протизапальних імунних показників та спостерігається збільшення середніх рівнів запальних імунних маркерів. Тобто. депресія підтверджується як стан, що провокує запальні процеси в організмі людини [7].

Трохи пізніше, в науковому дослідженні “Хронічні запалення”, опублікованому в 2022 році, було встановлено, що хоча хронічне запалення протікає непомітно, воно є причиною більшості хронічних захворювань і становить серйозну загрозу для здоров'я і довголіття людей. Запалення вважається основною причиною низки захворювань. Існує кілька хронічних запальних захворювань, які не піддаються лікуванню. Більшість лікується симптоматичною терапією. Виявлені хвороби, які виникають у процесі хронічних запальних процесів та опубліковані у вищеописаному науковому дослідженні – це серцево-судинні захворювання, рак, діабет, ревматоїдний артрит, алергічна астма, хронічна обструктивна хвороба легень, хвороба Альцгеймера, хронічна хвороба [8].

Але нами, у цій науковій роботі, ми хочемо розглянути психосоматику, як один із додаткових методів психологічного тестування у психотерапії, з проблемами, що виникли у відносинах між двома партнерами, зокрема, пов'язаних із сексуальними дисфункціями та статевими розладами, що виникли у сімейних відносинах між чоловіком та дружиною, або у спільних відносинах чи проживанні, між партнерами.

Для того щоб зрозуміти, в чому суть запропонованого методу психологічного тестування, за допомогою психосоматики, в результаті проведення психотерапевтичних сесій з клієнтом (пацієнтом), необхідно врахувати два моменти. Перший момент – це виявлення, під час першої зустрічі з клієнтом (пацієнтом), якими видами захворювань та які фізичні травми мав даний клієнт (пацієнт) та його партнер, і це важливо підкреслити, саме, до зустрічі з майбутнім партнером і з яким, на момент звернення до психолога чи психотерапевта, він постійно проживає. А другий

момент, це те, які захворювання та фізичні травми виникли у клієнта (пацієнта) та його партнера у процесі спільного проживання [5]. Що тут мається на увазі. Більшість сучасних психологів і психотерапевтів, які застосовують у своїй практиці психосоматику, працюють з інформацією про захворювання, як з інформацією загального порядку, для виявлення прихованих чи явних емоцій клієнта (пацієнта), його думок, його станів, спричинених гамою почуттів. Нами ж пропонується спочатку розділити психологічне тестування, після діагностичної бесіди, на три етапи, за допомогою психосоматики, для виявлення прихованих або явних емоцій клієнта (пацієнта), його думок, його станів, викликаних гамою почуттів, до його знайомства з майбутнім партнером, що виникли в наслідок періоду спільного проведення часу, до постійного спільного проживання, під час спільного проживання. Але для того, щоб провести три етапи психологічного тестування, проводячи діагностичну бесіду, ми спочатку виявляємо з чим прийшов клієнт (пацієнт) до психолога чи психотерапевта, його психологічний та емоційний стан, з яким запитом він прийшов, ну і звичайно, його внутрішні бажання та його погляд, на ситуацію, що склалася в сім'ї або спільному проживанні.

Для чого, як на нашу думку, це необхідно. По-перше, психологу чи психотерапевту необхідно чітко розуміти, у якому психологічному та емоційному стані заходили партнери у відносини, на момент знайомства. Ну а якщо людина мала захворювання або фізичні травми, на момент знайомства з майбутнім партнером, психолог або психотерапевт, застосовуючи методи психосоматики, може провести початкове психологічне тестування у клієнта (пацієнта), зокрема, виявити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) за цей період [6].

Якщо до психолога або психотерапевта звернувся один лише з партнерів або один із подружжя, з проблемами, перебуваючи в спільному проживанні, то психолог або психотерапевт, може навіть, нехай приблизно, але виявити психологічний портрет і емоційний стан другого партнера, якщо клієнт (пацієнт), що звичайно звернувся, у курсі захворювань свого партнера. Саме в цьому випадку, саме психолог чи психотерапевт повинні враховувати, і той момент, що партнер клієнта (пацієнта), може приховувати свої захворювання, на момент знайомства, навіть після тривалих відносин.

Проводячи другий етап психологічного тестування, давши, наприклад, назву йому – “Розвиток відносин, до постійного, спільного проживання”, психолог чи психотерапевт може простежити, як змінювалися психологічні та емоційні стани партнерів, також враховуючи всі захворювання та фізичні травми партнерів, що виникли, за цей період, до моменту постійного спільного проживання. І коли психолог чи психотерапевт переходить до третього етапу психологічного тестування – назовемо його “Спільне проживання партнерів чи подружжя”, він уже відсікає перші два періоди життя клієнта (пацієнта), які досліджено удвох попередніх етапах, що набагато полегшує психологічне тестування за цей період та швидше вияв-

лення проблем (психологічних, сексуальних) між партнерами чи подружжям. Тут ми вже чітко бачимо, які захворювання та фізичні травми виникли, саме у спільному проживанні, а також враховуємо загострення хронічних захворювань за третій етап психологічного тестування.

Поділ психологічного тестування на три етапи по-перше дає прискорення та полегшення психологу чи психотерапевту виявлення загальної психологічної та соціальної картини у сімейних чи партнерських відносинах, до та після створення цих відносин. По-друге – це те, що при поділі на три етапи психологічного тестування, після діагностичної бесіди, психотерапевт може швидше виявити психотравми у клієнта (пацієнта) і відповідно точніше визначити та призначити відповідні методи, безпосередньо, психотерапії. Тому що, правильно підібрані методи психотерапії – це запорука успіху у роботі психотерапевта.

Список використаної літератури

1. Друзь О. В., Аймедов К. В., Луньов В. Є., Черненко І. О. Психосоматичні та соматопсихічні розлади в практиці медичного психолога : монографія. Одеса : Прескур`ер, 2016. 376 с.
2. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим : навч. посіб. Київ : Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
3. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія : навч. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.
4. Хомуленко Т. Б. Комунікативні особливості особистості з психосоматикою парних органів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2006. Вип. 18. С. 181–191.
5. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики : навч.-метод. посіб. Вінниця : Нова Кн., 2009. 120 с.
6. Латышева М. А. Проблема психосоматического развития в детском возрасте: подходы и методы исследования. *Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12: Психологічні науки* : зб. наук. пр. 2012. № 36 (60). С. 357–362.
7. Osimo F., Pillinger T., Pariante C. M., Howes O. D. Inflammatory markers in depression: A meta-analysis of mean differences and variability in 5,166 patients and 5,083 controls. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 87. P. 901–909.
8. Pahwa R., Goyal A. Chronic Inflammation. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> (date of request: 17.03.2023).
9. World Health Organization. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11). URL: <https://www.who.int/> (date of request: 17.03.2023).

Ген Ю.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в Україні сьогодні відбуваються серйозні зміни умов формування особистості. Особистість

– це сутність людини, найголовніше в ній, що відрізняє людський вид від всіх інших біологічних видів. Людина стає особистістю в процесі соціалізації, тобто в результаті включення індивіда в соціальні відносини. Соціалізація здійснюється шляхом засвоєння індивідом соціального досвіду і відтворення його в своїй діяльності. Процес соціалізації є історично обумовленим, у результаті чого формуються риси особистості, необхідні їй для життєдіяльності в суспільстві. Суть соціалізації полягає в поєднанні пристосування й відокремлення людини в умовах конкретного суспільства [3, с. 254].

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних особливостей соціалізації особистості, його сутності, концептуальних підходів в сучасних науково-педагогічних дослідженнях.

На певному етапі розвитку суспільство в своїй соціальній діяльності вже не встигає справлятися з цим завданням, не встигає за швидкістю соціальних змін. Сьогодні потрібні інші соціальні орієнтири, засоби і методи, що враховують нові соціальні умови, щоб соціалізація особистості була успішною. Важливим аспектом соціально-психологічного аналізу соціалізації є виділення факторів соціалізації. До них відносяться елементи соціального середовища, які впливають на індивіда в процесі соціалізації: сім'я, освітні заклади, неформальні організації однолітків, засоби масової інформації та ін.

Соціалізація – це процес становлення соціального “Я”. Вона охоплює всі форми залучення індивіда до культури, навчання і виховання, за допомогою яких індивід набуває своєї соціальної природи. Цей процес проходить як в результаті виховання, тобто цілеспрямованої дії на особистість, так і в результаті самостійного осмислення дійсності людиною.

Практично все, що відбувається в житті людей можна розглядати як фактор чи механізм соціалізації, що обумовлює засвоєння тих або інших норм поведінки. Процес соціалізації може розглядатися як інтеріоризація соціальних норм. Тобто вони стають внутрішніми для індивіда в тому сенсі, що вони більш не нав'язуються за допомогою зовнішньої регуляції, а накладаються індивідом на самого себе, стають частиною його “Я”. В результаті у індивіда формується потреба дотримуватися соціальних норм. Крім того, соціалізація може розумітися як важливий елемент соціальної взаємодії [3, с. 254; 1, с. 668; 2, с. 112].

Величезний внесок у вивчення процесу соціалізації внесли Б. Скіннер, Дж. Уотсон, Ф. Р. Гіддінгс, Р. Тард, Т. Парсонс та інші. У соціальній психології представлені різні підходи до розуміння соціалізації.

Поняття “соціалізація” (від лат. *socialis* - суспільний) дедалі активніше використовується як наукова категорія представниками широкого спектра наук – філософії, соціології, психології, політології, педагогіки та інші. В американській та французькій соціології це поняття з'явилося наприкінці ХІХ ст. і пов'язане з іменем американського соціолога Ф.Г. Гіддінгса і французького соціолога Г. Тарда [2, с. 15].

Г. Тард порівнював суспільство з мозком, а основним його елементом вважав свідомість окремої людини. Основним механізмом соціалізації розглядав наслідування, регульоване суспільством через соціальні інститути – систему освіти й виховання, сім'ю, громадську думку та інше. Заслуга Г. Тарда полягає у спробі розглянути соціалізацію не лише як стабілізуючий суспільний механізм, а й побачити в ній можливості забезпечення розвитку суспільства [4, с. 110].

Франклін Г. Гіддінгс розглядав суспільство як фізико-психічний організм, основним елементом суспільного життя якого є усвідомлення роду. На його думку, процес соціалізації відбувається як у результаті стихійного впливу оточення, так і завдяки впливу суспільства згідно із “свідомим планом” окремої людини [4, с. 19].

Великий внесок у розробку теорії соціалізації доклали роботи соціолога Т. Парсонса. Основна ідея його концепцій пов'язана з розумінням соціалізації як процесу інтеграції індивіда в соціальну систему шляхом інтерналізації загальноприйнятих норм, “вбирання” у себе загальних цінностей, у результаті чого слідування загальнозначущим нормам і стандартам поведінки стає потребою індивіда, елементом його мотиваційної структури [3, с. 254].

Соціалізація як навчання соціальним ролям – одна з найважливіших ідей про нерозривний зв'язок процесів виховання, навчання і соціалізації, підсумком яких має стати засвоєння орієнтацій для функціонування в ролі.

Серед плідних для виховання ідей соціалізації в працях американських дослідників потрібно зазначити також: ідею про те, що соціалізація пов'язана з адаптивними процесами; думку про встановлення соціальних зв'язків як про один з механізмів соціалізації; положення про значення для успішної соціалізації, формування самосвідомості й системи соціальної орієнтації, а також розвитку мови.

На відміну від американських, французькі дослідники, в розвитку теорії соціалізації вийшли на ширше її розуміння – як сукупності взаєморозуміння, взаємовідносин із суспільством, в які індивід вступає в процесі формування як особистість.

Завершуючи огляд досліджень соціалізації зарубіжних дослідників, можна зробити висновок, що в розумінні соціалізації більшою чи меншою мірою присутня деяка однобічність цього процесу, спрямованість його від середовища до індивіда за деякої пасивності останнього. Водночас для соціалізації індивіда залишається певна свобода від стандартизації, типізації, що особливо слід ураховувати при оцінюванні із сучасних позицій вітчизняних досліджень. Вона виражається в тому, що при формуванні особистостей у процесі їх інтеракції одна за одною з'являється велика кількість варіантів впливу на цей процес сукупності основних сил у вигляді фізичних особливостей людини; навколишнього середовища; індивідуального досвіду і культури.

З урахуванням різноманітності та багатогранності кожного виду сил під їх впливом кожного разу формується унікальна особистість. Такий

аналіз потрібний для того, щоб реально з позицій досягнень світової соціологічної та психологічної думки оцінити рівень дослідження цих проблем у вітчизняній літературі [1, с. 129].

Характеристика процесу соціалізації як системи, розробка основ її теорії, дослідження соціально педагогічної природи системи соціалізації знайшли відображення в працях вітчизняних учених І. Зверєвої, Л. Коваль, О. Караман, М. Лукашевича, В. Слюсаревського, Ю. Сичова, В. Ільїна, Т. Білонова, Л. Міщик, Н. Щуркової та інших. Розроблено вітчизняні та зарубіжні концепції соціалізації особистості (І. Зверєва, А. Капська, А. Мудрик, І. Печенко, С. Харченко); розкрито соціально педагогічні аспекти проблеми (О. Бодальов, В. Караковський, С. Литвиненко, А. Мудрик, Л. Новикова, Я. Щепанський, І. Кон); визначено соціальну компетентність особистості на ранніх етапах соціалізації (Ю. Богинська, О. Караман, О. Кононко, С. Курінна, І. Печенко, Р. Пріма) [2, с. 122].

Оскільки в суспільстві вступають у взаємодію різні по приналежності групи – сім'я, школа, коло однолітків – дитина стикається з протиріччями. Їй доводиться відчувати на собі вплив різних людей і вона намагається вписатися в це оточення. У міру дорослішання і інтелектуального дозрівання вона набуває здатності бачити ці суперечності і аналізувати їх. Намагаючись їх вирішити, людина створює власну шкалу цінностей. Це дозволяє індивіду точніше визначити свою особистість, намітити якийсь план життя і стати активним членом суспільства. Процес формування цінностей може виявитися важливим джерелом соціальних змін, перетворюючи індивіда на соціального актора [3, с. 19].

Отже, поняття “соціалізація особистості” широко використовується соціальними психологами для аналізу процесу, в ході якого люди вчаться дотримуватися соціальних норм і засвоюють соціальні цінності. Саме соціалізація робить можливою спадкоємність поколінь в суспільстві і саме існування людського суспільства.

Список використаної літератури

1. Козляковський П. А. Соціальна психологія : курс лекцій, практикум, хрестоматія. Миколаїв : Миколаївський держ. ун-т, 2005. 424 с.
2. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.
3. Норберт Еліас. Процес цивілізацій. Соціогенетичні і психогенетичні дослідження. Київ : Альтернативи, 2003. 672 с.
4. Соціальна психологія / за наук. ред. Н. Гапон. Львів : вид-во Львів. ун-ту, 2006. 18 с.

Гриу О.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНІ УМОВИ РОЗВИТКУ

Проблема здоров'я особистості на сьогоднішній день, є дуже актуальною як в Україні так і у всьому світі. Б. Братусь вважає, що здоров'я у

контексті біопсихосоціоетнічної, духовної природи людини розглядається як складно організований багаторівневий феномен, неоднорідний за своїм складом, що включає в себе гетерогенні якісно відмінні компоненти, що відображають стан благополуччя [1].

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) пропонується розуміти здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні та інші аспекти. Традиційна медична модель здоров'я, як відсутність хвороби базується на вивченні патології, розуміючи здоров'я як запобіжний механізм щодо виникнення хвороби, і вважаючи своєю метою – усунення хворобливих проявів [1].

На думку фахівців, що працюють під керівництвом професора В. Слободчикова, психологічне здоров'я – це стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. Індивідуальна норма психологічного здоров'я є те найкраще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини при відповідних умовах розвитку [2].

Умовою психологічного здоров'я виступає повноцінний особистісний розвиток [2], який Л. Виготський визначав як наслідок взаємодії біологічного і соціального чинників та власної особистісної активності, тобто потреба і готовність діяти. Так, психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного розвитку, розумінням себе та інших, наявністю уявлень про мету і сенс життя, здатністю до управління собою (особистісної саморегуляції), вмінням правильно ставитися до інших людей і до себе, свідомістю відповідальності за свою долю і свій розвиток. Звичайно, на кожному етапі розвитку, психологічне здоров'я має свою яскраво виражену вікову специфіку.

Автори робіт, що присвячені здоровій особистості (А. Маслоу, Г. Оллпорт, Я. Елліс, М. Ягода), розкриваючи поняття здоров'я перераховують ознаки, що мають чітко виражену культурну специфіку: унікальність, експресивність, креативність, автономія, здатність до емоційної близькості [3].

Широко поширене розуміння психологічного здоров'я в рамках адаптаційного підходу (О. Хухлаєва, Г. Нікіфоров). У цьому підході здорова людина успішно адаптується і має гармонійні стосунки з оточуючими. У роботі О. Хухлаєвої психологічне здоров'я визначається як необхідна умова повноцінного функціонування і розвитку людини у процесі його життєдіяльності, воно являє собою динамічну сукупність психічних якостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, та є передумовою орієнтації особистості на виконання життєвого завдання [4]. Також визначено, що для становлення психологічного здоров'я у онтогенезі дитині необхідний досвід подолання труднощів, що відповідають його віковим можливостям і особливостям темпераменту.

О. Хухлаєва, розуміє психологічне здоров'я як наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, вважає його критерієм гармонії між дитиною і соціумом та виділяє наступні рівні психологічного здоров'я: вищий – креативний, з наявністю стійкої адаптації та активним творчим ставленням до дійсності; дезадаптивний – діти з порушенням регуляторних процесів, з порушенням балансу “дитина-суспільство”; середній – адаптивний, на якому діти в цілому адаптовані до соціуму, але можуть проявляти ознаки дезадаптації в окремих сферах, підвищену тривожність [4].

Психологічне здоров'я обумовлюється гармонічним поєднанням трьох типів відношень: “відношення до себе”, “до інших”, “до життя”.

Критерій “відношення до себе” має три основних показники: рефлексивний – саморозуміння, перцептивний – позитивне самосприйняття, регулятивний – здатність до самоуправління.

Критерій “відношення до інших” має такі показники: потребнісно-мотиваційний – бажання і потяг до самореалізації у взаємодії із однолітками, поведінковий – уміння включатися у емоційно-довірче спілкування, емпатійний – здатність до співпереживання та прийняття інших.

Критерій “відношення до життя”: термінальний – сформованість життєвих цілей та планів відносно гуманістичних цінностей, екзистенціальний – розуміння і переживання самоцінності того, що відбувається навколо, інструментальний – шляхи і засоби досягнення особистісних цілей [1].

Отже, психологічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, самоактуалізація, Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Ключовим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя.

Таким чином, аналізуючи поняття “психологічне здоров'я” нами було виявлено зацікавленість вчених цим феноменом. Проаналізовано витоки та причини виникнення цього поняття, розглянуто моделювання структури, виділення рівнів, компонентів, критеріїв, визначень. Слід зазначити, що робота не вичерпує всіх аспектів проблеми і тим самим створює основу для подальших досліджень.

Список використаної літератури

1. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академ-видав, 2005. 360 с.
2. Колісник О. П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості. *Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості*. Ч. I. Київ, 1994. С. 349–392.
3. Курило І. Проблема здоров'я нації в сучасній Україні. *Журнал практичного лікаря*. 2002. № 5. С. 2–9.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

Гриу С.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІСТУ ОПТИМІЗМУ В СУЧАСНОМУ ЖИТТІ

Вивчення психологічної сутності оптимізму є особливо актуальним і важливим сьогодні. Під впливом негативних економічних та політичних явищ, які відбуваються в суспільстві, від цього потерпає особистісна сфера людини, загострюються суперечності, виникають кризові стани, збільшується песимізм, депресія, навчена безпорадність. Ось чому людині важливо розуміти себе, знати свої можливості і вміти долати з надією та оптимізмом життєві перешкоди. Сучасний етап розвитку України супроводжується становленням громадянського суспільства, реалізацією прагнення інтегруватися в європейське співтовариство. Однак складні економічні, політичні й соціальні процеси, які виявилися останнім часом, загострюють суперечності в особистісній сфері людини, підсилюють песимізм, апатію, почуття безнадійності [1].

Для подолання цих негативних станів необхідні особливі особистісні якості, які дозволили б зберегти й зміцнити позитивне самоствавлення, надію, впевненість у собі, здатність до особистісного зростання й оптимізм. Оптимізм як система узагальнених очікувань того, що в майбутньому в житті людини будуть відбуватися переважно сприятливі події (Т.О. Гордєєва, Є.М. Осін) [3].

Оптимістичне світосприйняття як психологічна категорія – поняття досить багатозначне. Оптимізм є важливим психологічним конструктом особистості, що виражає оцінне ставлення до сприймання дійсності. У структурі індивідуальної свідомості він посідає певне місце і є складовим компонентом особистісного сенсу, тому дослідження оптимізму є актуальними для сучасної психології.

Оптимізм як властивість особистості відображає пропорційний розвиток усіх психічних процесів, забезпечує людині життєрадісне світогляд, віру в людей, їхні сили й можливості, впевненість у прогресі суспільства, віру в свої сили й можливості як суб'єкта діяльності. Оптимізм – це стійка особистісна позиція людини щодо труднощів, заснована на вірі в успіх і силу людської природи.

Вагомий внесок у висвітлення проблеми оптимізму зробили М.Е. Зелінгман, Л. Абрамсон, К. Петерсон, Ч. Карвер та М. Шейер, С. Мадді, К. Абульханова, Т. Березіна, О. Сичов, Л. Кесельман, К. Муздибаєв, П. Юсупов, Н. Капустіна й ін. [1]

На думку Л. Тайгера, оптимізм – це придбана в ході еволюції та необхідна для успішної адаптації людська характеристика. Аналіз досліджень різних авторів дав змогу розглядати підходи до дослідження оптимізму: структурний – вивчається специфічність оптимізму, його компоненти і структурна організація, місце й роль у структурі особистості та взає-

мозв'язку з іншими екзистенційними феноменами; функціональний – вивчаються фізіологічні, психологічні, соціальні функції оптимізму; мотиваційно-смысловий – вивчаються смыслові аспекти оптимізму, його мотиваційний потенціал. З іншого – психологічний зміст низки компонентів має ділянки перетину, наприклад, активність, упевненість у собі, психологічне здоров'я, в обох випадках виникають труднощі диференціації оптимізму, визначення його специфіки та місця в цілісній структурі особистості [3].

Оптимізм – віра в позитивну й конструктивну сутність явищ, яка розкривається при відповідних умовах (О. Жильцова). На основі аналізу літературних джерел підкреслено, що існує два основні підходи до розуміння оптимізму: диспозиційний та оптимізм як атрибутивний стиль. Ці підходи є взаємодоповнюючими.

В останні роки підвищилася увага до осмислення проблем оптимізму в сучасному житті. Особливо приваблюють праці американських учених Едварда Нустрема "Психологія позитивного мислення" (Nystrom, 2008) та Прайса Притчетта "Важкий оптимізм" (Pritchett, 2007), у яких найбільш повно відображено сучасний погляд на проблему оптимізму і песимізму, обґрунтовуються її пояснення з новітніми науковими відкриттями у сфері психофізіології, кібернетики, біології, генетики та ін. [1].

Як відомо, оптимізм (від лат. *optimus* – "найкращий") – погляд на життя з позитивної точки зору, впевненість у кращому майбутньому. Оптимізм – це "світосприймання, перейняте бадьорістю, життєрадісністю, твердою вірою в краще майбутнє, в успіх". Оптиміст стверджує: світ чудовий, з будь-якої ситуації є вихід, все вийде добре, всі люди загалом гарні (Тофтул, 2014) [2].

Оптимістичні стани і настрої сприяють утворенню ресурсного емоційного фону будь-якої продуктивної діяльності. Саме тому оптимізм є соціально значущою особистісною якістю, цілеспрямоване формування якої у дитинстві і посилення в процесі самовиховання і професійної діяльності у дорослому віці завжди буде актуальним прикладним завданням.

У структурі оптимізму доцільно виділяти когнітивні, емоційні і мотиваційні компоненти. У емпіричних дослідженнях виявляють кореляції таких особистісних змінних, як оптимістичні установки з показниками здоров'я, фізичного самопочуття, настрою, здатності бути наполегливим і успішним в роботі і навчанні у представників різних вікових і професійних груп [3].

Вагомий внесок у розвиток наукових уявлень про оптимізм мали дослідження у галузі психології емоцій, спрямовані на вивчення закономірностей виникнення, динаміки, структури і функціональної ролі позитивних емоційних переживань [1].

Оптимізм як важлива психологічна характеристика, відповідно до моделі поведінкової саморегуляції, допомагає людині зробити зусилля, спрямовані на подолання труднощів у досягненні поставлених цілей. Коли ж у людей виникають серйозні сумніви в досягненні успішного результату, вони схильні залишати спроби досягти своїх цілей, а страхи очікування можуть супроводжуватися негативними емоційними переживаннями.

Відчуття наближення до бажаних цілей пов'язане з переважанням позитивного афекту, і, навпаки, при виникненні суттєвих проблем на шляху до досягнення цілей виникає негативний афект. Тому оптимізм можемо вважати важливою психологічною детермінантою у такому складному й багатомірному конструкті (спрямованість, ідеали, цінності, переконання, установки тощо) як життєва позиція особистості [1].

Отже підтримка й розвиток оптимізму в людині є психолого-педагогічною проблемою в загальному розвитку особистості. Однак оптимістами не стають одразу в свідомому віці. Його необхідно розвивати з дитинства, пропонуючи позитивні казки, де добро перемагає зло, позитивні мультфільми, герої яких стають улюбленими, позитивне оточення з гуманістичними поглядами на оточуючий нас світ. Тому необхідно розробляти психолого-педагогічні засоби розвитку конструктивної життєвої позиції та створювати необхідні умови їх впровадження як у шкільну освіту так і у систему вищих закладів освіти [3].

Аналіз літератури показав, люди на власному досвіді та під впливом різних джерел інформації розуміють, що оптимістичний стиль мислення, очікування та сподівання тонізують та активізують діяльність, сприяють творчому підйому та підтримують його на високому рівні довгий час. Досягнення цілей багато в чому залежить від значущості для особистості очікувань, які вона на них покладає.

Отже, в сучасних умовах життя бути оптимістом стає необхідністю, що дозволяє краще налагоджувати комунікативні зв'язки, досягати вищих трудових, спортивних здобутків, а також позитивно відображається на самопочутті людини. Оптимізм не є панацеєю від усіх проблем, часто здоровий песимізм також необхідний для об'єктивної оцінки ситуації. І тільки баланс цих двох характеристик дозволить людині повноцінно жити.

Список використаної літератури

1. Головченко О. В., Грот М. Я., Швейцер А., Аббаньяно Н. Оптимізм і песимізм в етичних концепціях. Філософія : конспект лекцій. Київ : Науковий вісник, 2012.
2. Помиткін Е. О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток. Київ : Внутрішній світ, 2015.
3. Помиткіна Л. В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2014. № 5 (1). С. 106–112.

Камоза І.

аспірант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХНЬОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У наш час центральними проблемами психології особистості стають питання формування творчої, професійно і соціально відповідальної особистості, готової до поставлення й розв'язання різноманітних суспі-

льних і професійних задач. Проблема обумовлена як необхідністю перебудови системи підготовки фахівців у сучасних умовах, так і практичними завданнями досягнення якісно нового рівня професійної підготовки випускника вузу. Така необхідність пов'язана із соціально-економічними змінами, що відбуваються у нашому суспільстві, з підвищенням вимог до фахівців, до їхньої активності і відповідальності стосовно власного професійного й особистісного розвитку [3].

Проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною, зокрема, етап вступу до ЗВО вважається одним із найбільш важких періодів у житті першокурсників. Дане питання є надзвичайно актуальним в системі вищої освіти, і це не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток майбутнього фахівця [2].

Традиційно адаптація передбачає активне пристосування індивіда до умов середовища – як фізичного, так і соціального. Але зміни в житті потрібні і важливі для нашого здоров'я та благополуччя. І це варто цінувати.

Виявлення й облік факторів розвитку особистості студента мають сприяти зростанню ефективності процесу становлення особистості на етапі професійної освіти, а це забезпечує підвищення конкурентоспроможності молодих фахівців, допомагає їм інтегруватися у різні професійні, соціальні й етнічні співтовариства з перших днів самостійної роботи, гарантує успішність подальшого особистісного та професійного зростання [1].

Дослідження проблеми психологічної підтримки студентів у період їхньої адаптації до умов навчання у вузі вимагає рішення наступних задач [4].

– по-перше, установлення сутності процесу адаптації як біологічного, соціального і психологічного феномена;

– по-друге, аналізу загальних закономірностей адаптації студентів у період входження в освітній простір вузу і вивчення специфіки протікання адаптаційних процесів студентів, обумовленої конкретним “часом-простором” та вимогами вузу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про активне вивчення проблеми адаптації особистості. Питання адаптації, її закономірності та механізми вивчали Г.О. Балл, Ф.Б. Березін, В.П. Казначеев, Ф.З. Меєрсон, О.О. Налчаджян, В.А. Семиченко та О.Г. Солодухова розглядали адаптацію як форму соціальної активності людини. В роботах Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, В.А. Петровського, А.В. Фурмана розкриті проблеми соціально-психологічної адаптації особистості.

Психологічні механізми пристосування аналізували А.П. Бізюк, Н.Н. Василевський, А.А. Рєпін, Ю.М. Стенько та ін. Проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів досліджували Л.М. Балабанова, С.А. Гапонова, Ю.С. Колесников, Н.Л. Коломінський, Г.П. Медведєв, О.Г. Мороз, В.Г. Рубін, В.С. Штифурак та ін. В.І. Гордієнко, В.М. Духнєвич, І.В. Жадан,

В.П. Казміренко, Л.А. Найдьонова вивчали психосоціальні чинники адаптації молоді до навчання у вузі. Нажаль перераховані аспекти не вичерпують всіх особливостей адаптації студентів до навчання [3].

Ґрунтуючись на підходах Л. Божович, О.В. Петровського, В.О. Петровського, О. Балла, в яких адаптація розглядається як безупинний процес, а у вузі як етап особистісного розвитку, в адаптації особистості студента виділяємо три рівні [2]:

– психофізіологічний – з урахуванням стану студентів і особливостей темпераменту;

– особистісний – з урахуванням особливостей тривожності, локусу контролю, ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості;

– соціально-психологічний – з урахуванням особливостей спілкування студентів, рівня їх конфліктності в студентській групі та стратегій поведінки в конфлікті.

Як суб'єктивні та об'єктивні критерії адаптації виступають відповідно ставлення до навчання та рівень успішності студентів.

Профілактичну роботу щодо попередження дезадаптивних форм поведінки до умов навчання слід починати з жовтня місяця, оскільки у вересні студенти 1 курсу перебувають у стані ейфорії, проблеми не усвідомлюються та вважаються несерйозними. Часто першокурсники замислюються над ними лише після першої чи другої сесії, що призводить до реалізації помилковості їх очікувань. До адаптаційних проблем першокурсників належать [4]:

– хибні, неадекватні очікування;

– невизначеність життєвих планів і цілей;

– невизначеність власної стратегії навчання;

– зовнішня мотивація навчання (“для батьків”, “щоб отримати диплом”);

– необізнаність із поведінковими нормами та стандартами студентського середовища.

З метою попередження адаптаційних проблем слід здійснювати такі завдання:

1) завдання інформування – про умови проживання, навчальні предмети, науково-педагогічний склад, студентські організації, спортивні гуртки, гуртки студентської самодіяльності, психологічну службу ЗВО;

2) комунікативні задачі – сформувати колектив, налагодити спілкування у групі, налагодити стосунки між студентами та викладачами, кураторами, керівним складом академії;

3) навчальні задачі – допомога в оволодінні навчальними навичками, планування часу, самоорганізація тощо [5].

Також значний вплив на успішність процесу соціально-психологічної адаптації чинить допомога та підтримка студентів-першокурсників зі сторони дорослих – кураторів, педагогів, психологів. Вони мають створити такі умови, за яких буде відбуватися не лише адаптація студентів до нових умов навчання, а й формування готовності у

кожного студента максимального розкриття власних здібностей. Таким чином, повинна здійснюватись доволі значна робота, спрямована на розширення системи психологічних заходів з метою полегшення адаптації студентів до процесу навчання у ЗВО [4].

Отже, адаптацію студентів до умов навчання у ЗВО слід розглядати як процес і результат встановлення взаємної відповідності між потребами особистості студента та вимогами навчання. Цей процес характеризується складністю, різнобічністю та динамічністю. Показниками адаптації є такі чинники:

- на рівні групи – входження до групи, прийняття певного соціального статусу, прийняття правил групи, інституту, академії;

- на рівні академії – знання інфраструктури групи (корпусів, гуртожитку, бібліотеки тощо), знання керівництва кафедр, інституту й академії. Успішність даного процесу неможлива без врахування індивідуальних особливостей особистості студента.

Отримані результати нашого дослідження свідчать про наявність розвитку особистості студентів за критеріями вікової періодизації розвитку. Як прояв особистісного новоутворення виступає зміна цінностей студентів, їх ієрархії та виразності домінування видів спрямованості за період навчання в процесі адаптації.

В соціальній ситуації розвитку відбуваються зміни в міжособистісній взаємодії – перехід від стратегії суперництва до стратегії компромісу як прояв поведінки в конфлікті і відмічається тенденція зниження рівня конфліктності. Що стосується провідної діяльності, то вона характеризується переходом від класичної форми навчання до професійної спеціалізації, що пов'язане і з зміною форм адаптації і виявляється в падінні навчальної успішності і ставлення до навчання.

Отже, комплексне зіставлення особистісних факторів та проявів адаптації за виділеними стадіями адаптації свідчить про схожість їх у наявності низького рівня комфортності, домінуванні шкал екстернальності-інтернальності зі зміною виразності окремих показників, рівня конфліктності вищого за середній та про відмінність у ціннісних орієнтаціях, в домінуванні видів спрямованості, в стратегіях поведінки в конфлікті та у ставленні до навчання.

Таким чином, поліпшення емоційного тону, комфортності, психічної активності студентів, зростання їхньої інтернальності як прояву особистісного зростання, зміна ієрархії видів спрямованості і ціннісних орієнтацій студентів, зростання їх вираженості та зміна стратегії поводження в конфлікті і профілю вираженості рівнів конфліктності студентів як прояви їх адаптації від першого до четвертого курсу в зіставленні з виділеною специфікою адаптації на останньому є одночасно і проявами особистісного зростання студента, що може розглядатись як етап розвитку особистості майбутнього професіонала.

Список використаної літератури

1. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології : підручник для студентів ВМНЗ III–IV рівнів акредитації. Вінниця : НОВА КНИГА, 2001. 254 с.

2. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.
3. Резник Т. І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 1. С. 1–3.
4. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. Вип. 32. С. 182–184.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003.

Кривцун М.

аспірант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ЕКОНОМІЧНА СВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ФЕНОМЕН ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Актуальність теми нашої праці пов'язано з тим фактом, що економічна свідомість особистості є невідкладною проблемою соціального, політичного та економічного характеру XXI століття.

Свідомість – це вища, найбільш розвинута і складна форма, відображення, яка властива тільки людині. Свідомість у психології характеризується: активністю; свідомість завжди є свідомістю чого-небудь (спрямованість на предмет); усвідомлення самої свідомості (здатність до самоспостереження, рефлексії); ціннісний характер (мотиваційний); ясність (різні рівні) [3].

Невід'ємною ознакою свідомості є: мова, мислення та здатність створювати узагальнену модель навколишнього світу у вигляді сукупності образів і понять. В сучасній психології існують різні види свідомості, такі як, економічна, екологічна, колективна, індивідуальна та інші. У структурі свідомості суб'єкта виділяються раціональні та емоційні компоненти, що утворюють економічну свідомість[4].

Економічна свідомість та її феномен є продуктом сучасних політико-культурних та економічних змін у нашій країні, що призвели до соціально-економічної нестабільності. У сучасному українському суспільстві спостерігається дефіцит ринкової культури, який виявляється у відсутності розуміння механізмів й структури ринкової економіки, досвіду участі в роботі ринкових структур, уміння виконувати певні економічні ролі в умовах ринкових реалій. Сутність економічної свідомості пов'язується з систематизованими знаннями, заснованими на науковому пізнанні та свідомому використанні соціально-економічних законів. У зв'язку зі становленням та поглибленням ринкових відносин в економіці, виникають потреби у вивченні економічної свідомості, необхідні для розуміння психологічних регуляторів економічної поведінки людини та психологічного забезпечення вирішення ряду гострих соціальних проблем [1].

Проблема психологічних закономірностей формування економічної свідомості різнобічно висвітлюється в працях західноєвропейських

(Х. Дитмарх, Д. Лассаре, К. Девіс, Р. Тейлор) та американських (А. Метью, Т. Саймон) психологів. З'являються певні напрацювання і в українській (Г. Авер'янова, В. Москаленко, Г. Ложкін, Н. Побірченко) та російській (О. Дейнека, А. Фенько, С. Малахов, О. Щедрина) психолого-економічній думці. У працях з цієї тематики розглядаються переважно форми і механізми функціонування економічної свідомості, характеристика її структурних компонентів, висвітлюються особливості функціональних форм актуальної економічної свідомості, котру розуміють як вищий рівень психічного відображення особистістю економічних відносин [1].

Розглядаючи економічну свідомість з'ясовано, що вона є однією з центральних категорій сучасної економічної психології. Дослідження економічної свідомості, які здійснюються в наш час зі застосуванням в них прийомів, характеризуються своєю спрямованістю лише на один або декілька її компонентів.

Деякі автори стверджують що економічна свідомість особистості формується на основі життєвих переживань, накопиченого досвіду і подолання труднощів. Вона є складовою частиною індивідуальної свідомості, рівнем психічного сприйняття економічних процесів, яка формує реакцію і відповідну поведінку особистості. Вони звертають свою увагу на феномен економічної свідомості, властивий суб'єкту господарської діяльності, враховуючи різноманітність економіко-психологічних підходів і можливостей їх застосування [5]. На їх думку, під економічною свідомістю, слід розуміти системну складову свідомості, як вищого рівня психічного відображення економічних відносин людини. Іншими словами, економічна свідомість – це сукупність соціальних уявлень, установок, відносин, думок суб'єкта про різні економічні об'єкти.

Економічна свідомість є результатом соціалізації та професіоналізації суб'єкта і набуває певну значимість у діяльності людини, що виявляється в суб'єктивній оцінці економічного статусу особистості, у поданні та відношенні особистості до власності, грошей, економічного ризику, бідності, багатства і іншим економічним об'єктам.

Економічна свідомість – це провідна категорія економічної психології, яка відображає економічні умови життя людини, її макро- і мікро середовище, визначає і регулює формально-динамічні і змістовні характеристики її соціальної поведінки в різних сферах її економічного простору. Економічна свідомість тісно пов'язана з економічною поведінкою, виступаючи як раціональна основа суб'єктивних механізмів такої поведінки.

Економічна поведінка – це поведінка, яка викликана економічними стимулами [4]. Вона передбачає різноманітні форми активності індивідуального чи групового суб'єкта, що виявляються зовні стосовно різних економічних об'єктів.

Економічна свідомість, відображаючи економічні реальності, формує економічні моделі прийняття економічних рішень. Вона пов'язана також з економічною системою, будучи її суб'єктивним фундаментом, так би мовити її „особистісною основою” та оновлюється у міру розвитку суспільства.

Економічна поведінка фіксується на зафіксованих у свідомості установках, звичаях, встановлених традиціях, які виходять з життєвого досвіду особистості. На основі цих факторів аналізується ситуація, виробляється ставлення людини до неї й приймається рішення про здійснення певної дії та поведінки. Зв'язок економічної свідомості людини з її економічною поведінкою є фундаментальною ідеєю про їх нерозривність [3].

Доведено, що дослідження психологічних феноменів економічної свідомості не можуть бути самодостатніми, а повинні бути необхідними саме для того, щоб розуміти регулятори економічної поведінки. Тобто економічна свідомість, формуючись і виявляючись в економічній поведінці, стає важливим регулятором, що детермінує останню [1].

Таким чином, підводячи підсумок всього вищезазначеного, можна підкреслити, що економічна свідомість особистості як соціально-психологічний феномен, є результатом взаємодії з одного боку – особистості з її численними індивідуально-психологічними характеристиками, а з іншого боку – соціально-економічного середовища з не менш численними його особливостями.

Отже, вивчення проблем економічної свідомості в сучасних умовах є однією з актуальних проблем психології. Нажаль, поза увагою дослідників до сих пір залишається ряд важливих теоретичних та емпіричних проблем економічної свідомості, а саме: її форми, функції, механізм функціонування та детальна характеристика структурних компонентів. Актуальність даного дослідження та недостатня розробленість теоретичних і прикладних аспектів зазначеної проблеми зумовили вибір цієї теми.

Список використаної літератури

1. Комаровська В. Л. Форми та функції економічної свідомості суб'єктів соціального простору : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001. Т. 6. Вип. 8. 169 с.
2. Ложкін Г. В. Особливості та структура економічної самосвідомості : зб. наук. пр. Київ, 2004. Вип. 1. С. 93–99.
3. Ложкін Г. В., Спасенников В. В., Комаровська В. Л. Економічна психологія : навч. посіб. Київ, 2004. 304 с.
4. Причепій Є. М., Черній А. М., Чекаль Л. А. Філософія : підручник. Київ : Академвидав, 2007. 233 с.
5. Бочелюк В. Й., Білоусов С. А., Гришина Т. А. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / за ред. В. Й. Бочелюка. Запоріжжя : КПУ, 2009. 280 с.

Ткаченко Н.

к.психол.н., доцент

Дніпровський національний університет ім. Олесея Гончара

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ СІЛЬСЬКИХ ШІЛ З ЯКІСТЮ ЇХ ЖИТТЯ

Підвищення якості життя є головним вектором формування демократичного суспільства, на який мають орієнтуватися всі напрямки ре-

форм. Особливо актуальними питання якості життя стали у зв'язку з найскладнішими соціально-економічними та соціально-психологічними проблемами, викликаними кардинальними політичними та економічними трансформаціями українського суспільства останніх десятиліть. Все це вимагає від наукової спільноти досліджень, присвячених якості життя, психологічного благополуччя особистості, що передбачають системну оцінку найважливіших його складових, в тому числі і соціально-психологічних, використання сучасних методів, формування інструментарію оцінки, пошуку наукових орієнтирів та ефективних шляхів розробки системи психологічної діагностики та моніторингу.

Однак ці питання, незважаючи на їхнє фундаментальне значення, вивчені недостатньо. Протиріччя, зумовлені необхідністю проведення державою ефективною політики та відсутністю відповідних комплексних міждисциплінарних досліджень для вирішення даних завдань, накопичених даних про психологічні показники якості життя різних груп населення, динаміки їх зміни, вказують на актуальність цієї теми дослідження.

Аналіз історичних тенденцій вивчення феномену якості життя показав, що, хоча дане поняття використовується в науковій літературі з 60-х років ХХ століття, проте витoki сучасних концепцій можна виявити у працях давніх мислителів, у багатьох культурах та релігіях. Так, вже у роботах Аристотеля приділяється багато уваги проблемам добробуту населення. Аристотелю належить визначення “блага” як “засоби до життя та добробуту”, твердження, що “мета держави – це спільне просування високої якості життя” [4].

Важливий етап вивчення якості життя розпочався на Заході в середині 60-х років ХХ століття, що пов'язується вченими з збільшеним інтересом до гуманітарного змісту економічного прогресу внаслідок переходу західного суспільства на більш високий рівень розвитку (Дж. Гелбрейт, Д. Белл, У. Ростоу, Р. Арон, Ж. Фурастьє, В. Брандт, М. Абрамс, Ф. Ендрюс, О. Тоффлер та ін.).

Рівень якості життя людини є відносно суб'єктивним показником, на який впливають ряд індивідуально-психологічних та соціально-психологічних характеристик. Тому, в рамках даної роботи нами було здійснено спробу дослідити наявність взаємозв'язку між рівнем життя особистості та рівнем її креативності. Це зумовлено тим, що креативність розуміється як здатність особистості знаходити декілька або безліч варіантів вирішення проблеми. Таким чином, людина з високим рівнем креативності є більш винахідливою.

Ці дві характеристики (рівень життя та креативність), на нашу думку, є дуже важливими у професії вчителі, тому що дана професія відноситься до системи професій “людина – людина”, що вимагає постійної взаємодії з різними людьми та передачі знань молодому поколінню. Відповідно, наявність високого рівня креативності допоможе вчителю знайти індивідуальний підхід до кожного окремого учня і до групи в цілому.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Об'єкт дослідження є якість життя вчителів сільських шкіл.

Предмет дослідження є специфіка зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Концептуальна гіпотеза полягає в тому, що існує певна специфіка зв'язку креативності вчителів сільських з якістю їх життя.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим вищий показник творчого потенціалу, тим вищі показники особистісних досягнень, як компоненту якості життя;

2. Чим вищий рівень творчого потенціалу, тим вищий показник особистісного росту, як компоненту якості життя;

3. Чим вищий показник творчого ставлення до професії, тим вищий показник оптимістичності, як компоненту якості життя;

4. Чим вищий показник уяви, тим вищий показник задоволеності життям;

5. Чим нижчий показник емоційності, тим вищий показник рівня задоволеності життям;

6. Чим вищий показник почуття гумору, тим вищий показник психологічного благополуччя;

7. Чим вищий показник інтуїції, як компонента креативності, тим вищий показник усвідомленості життя.

Для досягнення зазначеної мети було поставлено наступні завдання дослідження:

1) провести теоретичний аналіз літературних джерел присвячених якості життя, креативності та психологічним характеристикам особистості вчителя;

2) підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження щодо виявлення специфіки зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя;

3) обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження специфіки зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя;

4) емпірично дослідити специфіку зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

З метою дослідження зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя нами було використано *теоретичні методи*: методи логіко-психологічного аналізу (систематизація, порівняння, класифікація, узагальнення); *емпіричні методи*: опитування, яке реалізувалося за допомогою таких *психодіагностичних методик*: опитувальник “Який Ваш творчий потенціал” (Є.І. Рогова) – для виявлення творчого потенціалу вчителів, тест “Креативність” (Н. Вишнякова) – для виявлення креативності вчителів, “Опитувальник якості життя та задоволеності” в адаптації О. І. Розказової – для виявлення якості життя та задоволеності життям вчителів, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Т. Д. Шевеленкова,

П. П. Фесенко) – для виявлення психологічного благополуччя вчителів. *Методи статистичної обробки даних*: коефіцієнт кореляції р-Спірмена.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше було досліджено специфіку зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей про феномен креативності вчителів сільських шкіл; розширенні та доповненні уявлень про якість життя вчителів сільських шкіл.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів в роботі шкільних практичних психологів для психологічного супроводу педагогів.

Отже, здійснивши аналіз інформаційних наукових джерел та провівши емпіричне дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Креативність є важливою характеристикою особистості, яка дозволяє їй створювати принципово нові продукти та вирішувати стандартні проблеми нестандартним шляхом. В педагогічній діяльності креативність відіграє значну роль, у зв'язку з тим, що перед вчителем постає завдання знайти індивідуальний підхід до кожного учня, що неможливо без реалізації творчого підходу до роботи.

2. Питання якості життя є предметом дискусій фахівці низки наукових галузей. Якість життя стає метою розвитку окремої особистості, держави, світової спільноти загалом. Багато галузей науки досліджують якість життя людини. У медицині – особливу увагу приділено фізичному здоров'ю, в економіці – рівню добробуту і забезпеченості, в екології – стану довкілля, психологія досліджує потреби особистості, пошук людиною сенсу життя, її прагнення щастя.

3. При аналізі психологічних особливостей професійної діяльності педагога акцент робиться, перш за все, на тих проявах особистості педагога, що відповідають вимогам професійної діяльності та забезпечують ефективне оволодіння професійної діяльності, тобто набувають професійно-педагогічної значущості.

4. Проведене емпіричне дослідження, що мало на меті дослідити зв'язки креативності і якості життя вчителів сільських шкіл дозволило виявити статистично значущі зв'язки між творчим потенціалом, креативністю та показниками якості життя та показниками психологічного благополуччя. Це дозволяє підтвердити наступні емпіричні гіпотези: Н1 ($p=0,24$; $p\leq 0,1$); Н2 ($p=0,39$; $p\leq 0,01$); Н3 ($p=0,26$; $p\leq 0,05$); Н4 ($p=0,28$; $p\leq 0,05$); Н5 ($p=-0,27$; $p\leq 0,05$); Н6 ($p=0,25$; $p\leq 0,05$).

5. Таким чином, результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та проведене емпіричне дослідження дозволяють вважати вірною концептуальну гіпотезу про те, що існують певні специфіка зв'язку креативності вчителів сільських шкіл з якістю їх життя.

6. В якості перспективних напрямків дослідження даної проблематики, то доцільним може бути розширення вибірки, за рахунок включення

до неї вчителів міських шкіл, з метою порівняння результатів. А також, доповнити дослідження додатковими параметрами, які б дозволили нам встановити причини низьких оцінок якості життя та психологічного благополуччя вчителів сільських шкіл.

Список використаної літератури

1. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В.. Арт-терапія як засіб творчої самореалізація особистості. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2018. Вип. 10. С. 50–57.
2. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
3. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка*. 2016. № 11. С. 120–131.
4. Романюк І. Якість життя як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. 2014. № 4 (157). С. 91–97.
5. Хрестоматія: проблеми педагогічної психології / під. ред Т. О. Гетьман, Т. Д. Кричківської. Ніжин, 2016. 217 с.

Хохонов М.

аспірант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ
ЗА ДОПОМОГОЮ АВАТАРУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Особистість у віртуальному просторі є актуальною темою для дослідження, особливо в контексті воєнних подій. Сьогодні віртуальні спільноти та інтернет-платформи займають важливе місце в соціальному житті, що надає можливість кожному користувачеві створювати свій власний імідж у віртуальному просторі. Це зокрема стосується репрезентації особистості за допомогою аватару - віртуального представника користувача. У часи війни аватар може стати засобом візуалізації соціально-політичної позиції та підтримки певної сторони конфлікту. Але яка взаємодія між реальною особистістю та її віртуальним представником, які фактори впливають на формування іміджу, яким чином він відображає позицію особистості щодо війни - це питання, яке потребує дослідження та відповіді. У даній роботі ми зосередимось на дослідженні соціально-психологічних особливостей репрезентації особистості у віртуальному просторі за допомогою аватару під час війни, що має важливе значення для розуміння взаємозв'язку між віртуальним та реальним світом.

Об'єкт дослідження – репрезентація особистості у віртуальному просторі під час війни.

Мета роботи – вивчення соціально-психологічних особливостей аватару як засобу репрезентації особистості у віртуальному просторі під час війни.

Методи дослідження: аналіз і систематизація наукової інформації, якісний аналіз сторінок користувачів, методи математичної статистики.

Інтернет на сьогоднішній день це новий соціальний простір, який також є новим полем діяльності для сучасної людини, Інтернет вже став невід'ємною частиною життя сучасної людини, в якому протікають найважливіші соціально-психологічні процеси.

Обрана тема є актуальною, оскільки зважаючи на нестабільну політичну ситуацію та війну в Україні, тема роботи є дуже актуальною. Оскільки з часом все більше людей звертається до віртуального простору, де можливість вираження своїх поглядів є безліч, але при цьому вона може бути обмежена залежно від соціальної та політичної ситуації в країні.

Репрезентація особистості у віртуальному просторі може вплинути на сприйняття та поведінку користувачів, а особливо в період війни. Дослідження показують, що віртуальний простір може відображати реальну ситуацію в країні, а також може викликати різні емоції та ставлення до учасників війни. Тому, розгляд цієї проблеми є важливим для розуміння соціально-психологічних аспектів війни та її впливу на людей.

Ми розглянемо цю тему з точки зору дослідження різних соціально-психологічних питань, таких як стереотипи, ідентичність, психологічне блокування, а також вплив соціальних мереж та інтернет-платформ на сприйняття війни. Вивчення цих питань може допомогти зрозуміти, як користувачі віртуального простору реагують на війну та як це може впливати на соціальну та політичну ситуацію в країні.

Віртуальна реальність і соціальні мережі як їх невід'ємна частина – це абсолютно новий інформаційний простір яке зачіпає всі сфери життєдіяльності людини, явище це з'явилося відносно не давно, але вже встигло вплинути серйозно на життя людини в цілому. Сьогодні певною мірою відбувся переніс частини свого реального життя людини до цього специфічного простору її життєдіяльності, і це вже неможливо не помітити.

Віртуальний простір – це така штучна реальність, яка відтворюється за допомогою технічних засобів, що забезпечують зв'язок людини з іншими шляхом створення різноманітних віртуальних підсистем.

У контексті даної роботи, віртуальна реальність може бути використана як інструмент для вивчення соціально-психологічних особливостей репрезентації особистості в умовах війни.

Наприклад, віртуальна реальність може бути використана для візуалізації ситуацій військового конфлікту та інших складних соціальних ситуацій, що можуть бути важко відтворити в реальному світі. Це дасть можливість вивчити різноманітні соціально-психологічні процеси, які відбуваються від імені окремої особистості у віртуальному просторі в умовах війни.

Також віртуальна реальність може бути використана для вивчення ефекту віртуальної присутності та впливу цього ефекту на сприйняття і поведінку людей в умовах війни. Наприклад, можна дослідити, як відчуття присутності віртуальних персонажів може вплинути на емоційний стан та реакції людей у ситуаціях, пов'язаних зі стресом та військовим конфліктом.

Таким чином, використання віртуальної реальності може дати можливість отримати нові знання та відкриття в області соціальної психології, пов'язаної з репрезентацією особистості у віртуальному просторі в умовах війни.

Аватар - це віртуальний образ, який представляє користувача у віртуальному просторі. У контексті данної роботи аватар розглядається як засіб репрезентації особистості у віртуальному просторі в час війни. Це може бути віртуальний образ користувача, який відображає його реальний зовнішній вигляд, як і фантазійний образ, який відображає бажані якості або риси особистості користувача. Аватар може бути засобом відображення своєї ідентичності у віртуальному просторі та забезпечувати певний рівень анонімності. У цьому контексті, дослідження соціально-психологічних особливостей аватару є важливим для розуміння впливу віртуальної реальності на репрезентацію особистості в час війни.

Аватар може відображати ставлення користувача до війни та підтримку України. У віртуальному просторі користувачі можуть використовувати аватари, щоб виразити свої погляди, переконання та емоції. Наприклад, у віртуальних іграх чи соціальних мережах користувачі можуть вибрати аватари з символікою України, що може вказувати на їхнє підтримку країни в умовах війни. Також, віртуальні аватари можуть відображати ставлення користувача до війни через їхні вирази обличчя, одяг, дії тощо. У контексті даної роботи можна досліджувати, які саме елементи віртуального аватара можуть відображати підтримку України та ставлення до війни.

Окрім питань національної ідентичності та ставлення до війни, репрезентація особистості у віртуальному просторі за допомогою аватару може відображати інші соціально-психологічні особливості. Наприклад:

- соціальну роль. Аватар може відображати соціальну роль особистості в реальному житті, таку як професійна, родинна, громадянська, тощо.

- імідж. Аватар може відображати імідж особистості, який вона хоче відтворити в віртуальному просторі, наприклад, спортивний, елегантний, молодіжний, тощо.

- емоційний стан. Аватар може відображати емоційний стан особистості в певний момент часу, наприклад, радість, сум, стурбованість, тощо.

Ставлення до соціальних проблем. Аватар може відображати ставлення особистості до соціальних проблем, що стосуються війни, таких як гуманітарна криза, порушення прав людини, тощо.

Ці соціально-психологічні особливості можуть бути важливими відображеннями особистості у віртуальному просторі під час війни, оскільки вони відображають те, що людина вважає важливим і як вона бачить своє місце у світі.

Дослідження репрезентації особистості у віртуальному просторі та використання аватарів як засобу репрезентації було проведено багатьма психологами. Особливо активно ці питання вивчають у галузі соціальної психології та кіберпсихології.

У дослідженні "The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior" автори Нік Ї та Джеремі Бейленсон вивчали, як вплив зміненого представлення себе віртуальному середовищі (за допомогою аватару) може впливати на поведінку користувача [2].

У дослідженні "Virtual self-modeling: The effects of vicarious reinforcement and identification on exercise behaviors" автори Джеффри Фокс та Джеремі Бейленсон вивчали, як віртуальне самомоделювання може впливати на фізичну активність користувачів [2].

У статті "Toward a more robust theory and measure of social presence: Review and suggested criteria" автори Франко Біокка, Каролін Хармс та Джозеф Бургун аналізують поняття соціальної присутності в віртуальних середовищах та пропонують критерії для її оцінки [1].

У дослідженні "Exploring the influence of virtual self-representation on gaming performance" автори Шу-хуеї Хсу, Мін-хуа Вен та Мін-чун Ву вивчали, як вплив віртуального представлення користувача може впливати на його геймплей [4].

У статті "Uses and grats 2.0: New gratifications for new media" автори Свідхар С. Сундар та Аманда Лімперос досліджують нові види задоволення, які користувачі отримують від використання нових медіа, зокрема, віртуальних середовищ [3].

За даною темою вже можна зробити висновок, що репрезентація особистості за допомогою аватару відіграє важливу роль у віртуальному просторі під час війни. Соціально-психологічні особливості такої репрезентації, такі як сприйняття аватару іншими користувачами, відображення підтримки чи неприйняття війни та підтримки України, можуть впливати на емоційний стан і поведінку користувачів.

Оскільки віртуальний простір стає все більш популярним і відіграє важливу роль у нашому житті, вивчення соціально-психологічних аспектів репрезентації особистості у віртуальному просторі стає надзвичайно важливим завданням. Дослідження зазначеної проблематики можуть допомогти розуміти вплив віртуальної репрезентації на психіку та поведінку користувачів, що, у свою чергу, може мати значущі наслідки для індивідів та суспільства в цілому.

Список використаної літератури

1. Biocca F., Harms C., Burgoon J. K. Toward a more robust theory and measure of social presence: Review and suggested criteria. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*. 2003. № 12 (5). P. 456–480.

2. Fox J., Bailenson J. Virtual self-modeling: The effects of vicarious reinforcement and identification on exercise behaviors. *Media Psychology*. 2009. № 12 (1). P. 1–25.

3. Sundar S. S., Limperos A. M. Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 2013. № 57 (4). P. 504–525.

4. Hsu S. H., Wen M. H., Wu M. C. Exploring the influence of virtual self-representation on gaming performance. *Computers in Human Behavior*. 2014. № 36. P. 206–215.

5. Yee N., Bailenson J. The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human Communication Research*. 2007. № 33 (3). P. 271–290.

Чуприна Т.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ПОНЯТТЯ ТА СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

Проблема психологічної готовності до материнства є вкрай важливою на сьогодні. В даний час психологічна робота з вагітними найчастіше зводиться до наступного: підвищення рівня знань про вагітність, пологи, розвиток дитини; підготовка до пологів; спрямованість на особистісне зростання; засвоєння навичок догляду за дитиною.

В сучасних умовах для ефективної підготовки жінки до народження та виховання дитини необхідно здійснювати комплексний і в той же час диференційований підхід за кількома напрямками. Це підвищення особистісної зрілості; корекція батьківських установок і форм взаємодії з дитиною; формування конструктивної репродуктивної мотивації народження дитини; корекція онтогенетичного розвитку материнської сфери. Для здійснення цих цілей необхідно застосовувати відповідні методи психологічної діагностики, з урахуванням яких формувати програми психологічної допомоги вагітним жінкам і їхнім сім'ям.

Основною детермінантою материнської поведінки, успішність виконання материнських функцій і якість материнської позиції залежить від психологічної готовності жінки до материнства [1].

Народження дитини принесе багато змін, до яких жінка повинна бути готова.

Виділено наступні групи параметрів психологічної готовності до материнства.

Перша група включає комунікативний досвід жінок з їх раннього дитинства. Ця складова була визначена С. Мещеряковою, виходячи з концепції М. Лісіної, яка вважає, що особливості особистості, сприйняття людиною світу і самого себе закладається з народження, в процесі спілкування з оточуючими [1]. Якщо спілкування з близькими з перших днів життя було позитивним, це сприяє тому, що початкові умови сприйняття інших людей були сприятливими і закладена основа суб'єктного відношення до дитини. Величезне значення у формуванні поведінки батьків надається спілкуванню з оточуючими дітьми: молодшими, старшими і однолітками [1].

До показників другої групи віднесені переживання вагітною жінкою відношення до майбутньої дитини. Однією з важливих складових сприятливої майбутньої материнської поведінки - це бажаність дитини.

Третя група параметрів включає в себе установки на сприятливе виховання дитини. Яким чином майбутня мати буде доглядати за дитиною, орієнтоване на суб'єктно-об'єктному відношенні до дитини.

Існують два основні чинники, що дозволяють визначити психологічну готовність до материнства:

1. Ставлення до вагітності. Найсприятливіший варіант, коли вагітність бажана, приймається з радістю на рівні усвідомлення. Це несе за собою спокійний перебіг вагітності на психологічному і фізіологічному рівні. Така жінка готова до материнства і здатна абсолютно свідомо перенести заради дитини будь-які труднощі і обмеження.

2. Поведінка жінки в процесі пологів. Найчастіше жінка, замість того щоб думати тільки про успішне завершення цього процесу для дитини, про його проблеми та стан, замість того щоб співпереживати малюкові, подумки допомагати і підтримувати його, розуміючи як йому нелегко, жінка повністю перемикається на свої відчуття, на свою власну персону, починає себе жаліти, звинувачувати всіх і вся, думаючи про те, щоб все скоріше закінчилося [2].

Психологічна готовність жінки до материнства - певна спрямованість особистості, яка сприяє процесу поетапного формування ланцюжка психологічних новоутворень вагітної і супроводжується фізіологічним перебігом вагітності.

Діагностика психологічної готовності до материнства (особистісних, батьківських особливостей, ціннісно-сміслових орієнтацій, змісту материнської компетентності та репродуктивної мотивації) дозволить виділити "мішені" корекції і здійснювати індивідуальну і групову психологічну роботу.

Список використаної літератури

1. Томаржевська І. В. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 1. С. 141–146.

2. Яремчук Н. Психологічні особливості готовності молодшої жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти*. 2008. Вип. 7. С. 234–239.

ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Зеленкевич Л.

к.соц.н.

Класичний приватний університет

ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Підготовка фахівців соціальних служб для роботи з людьми, що опинилися в складній життєвій ситуації, кількість яких на жаль неухильно зростає за рахунок кола потенційних загроз, що пов'язані з технологічним прогресом та розширенням сфер діяльності, які пред'являють величезні вимоги до особистості людини, в системі професійної освіти ведеться вже близько 20 років. Збільшення числа вузів і факультетів, що спостерігається впродовж всього цього періоду, які спеціалізуються на підготовці відповідних фахівців, свідчить про збільшену потребу в них, яка обумовлена, з одного боку, соціально-економічною ситуацією, а з іншого – орієнтацією на демократичні досягнення розвинених країн ЄС, особливо в плані ефективності роботи установ соціального захисту. Безсумнівно – професійна підготовка фахівців соціального захисту має важливе значення для вирішення багатьох соціальних, політичних, а також економічних проблем суспільства.

Разом з тим, в умовах погіршення якості життя населення, нівеляції інституту сім'ї, посилення класової поляризації, не всі випускники вузів цього напрямку підготовки після отримання диплому займаються цією професійною діяльністю, насамперед із-за невисокого статусу вибраної ними професії, тому що у колі її інтересів знаходяться тільки депривіровані соціальні групи населення. Соціальна дезадаптація, міжособове відчуження, трансформація цінностей, трансформація ідентичності і життєвих орієнтирів – все це, в цілому, приводить до необхідності дипломованим фахівцям шукати реалізації в інших сферах. Відповідно, перед системою вищої професійної освіти виникає завдання підготовки фахівців, не тільки орієнтованих на компетентне виконання професійних обов'язків, але і здатних в рамках обраної діяльності здійснювати реалізацію навичок для підвищення особистого потенціалу.

Відзначимо, що формування уявлень про професійні стандарти соціальної роботи ґрунтується на розвитку теорії, яка базується на досягненнях філософії, медицини, соціології, юриспруденції, педагогіки та психології, і практики соціально-допомагаючої діяльності, яка у свою чергу пов'язана з необхідністю надання соціальної допомоги різним категоріям населення, що знаходяться у важких життєвих обставинах: безробітним, біженцям, дезадаптованим дітям та дорослим, сиротам і інвалідам та ін.

Слід визнати, що у вітчизняній науці є успішний досвід теоретичних розробок у сфері підготовки фахівців соціальної роботи, які в своїх пра-

цях були викладені: В.П. Андрущенко, В.П. Бехом, В.А. Єрмолаєвим, Т.Г. Каменською, М.П. Лукашевичем, С.Є. Мартинюком, І.І. Миговичем, М.І. Михальченком, Т.В. Семигіною, В.В. Тихолозом, А.Я. Ходорчуком та іншими науковцями [1; 2; 3; 4].

Оскільки соціальна робота це один з соціокультурних інститутів суспільства, то інституціоналізація соціально-допомогаючої діяльності вимагає вирішення двох основних завдань: розвитку відповідної галузі наукового знання і створення системи підготовки фахівців для цієї сфери, що в подальшому зумовить формування в суспільстві сфери професійної діяльності соціальних працівників. Тільки взаємодія всіх цих напрямів забезпечить успішний розвиток і функціонування нової для нашої країни професійної сфери, специфіка якої є гуманізація та гармонізація суспільних відносин за допомогою реалізації ефективної адаптації людини, що знаходиться в певних тимчасових умовах.

Здійснення соціальної роботи проходить на макро-, мезо- і мікрорівнях, і це зумовлює підвищені вимоги щодо професійної підготовки відповідних спеціалістів, в рамках якої саме і формується модель особи фахівця соціальної роботи.

Досягнення професіоналізму в практиці соціальної роботи як основний компонент містить професійну компетентність. Головним компонентом професійної компетентності фахівця соціальної роботи, на наш погляд, є психологічна компетентність, яка є необхідною складовою при роботі як з окремими соціальними групами так і з конкретним індивідом (клієнтом), особливо в кризових ситуаціях, з різними гострими психологічними проявами, такими як: конфлікт, переважання негативних емоційних станів, зниження довіри, невпевненість, ігнорування мотиваційних чинників, стимулюючих самореалізацію за допомогою активної трудової діяльності та ін. Виходячи з цього, психологічна допомога у кризовій ситуації повинна бути направлена як на зміцнення психологічного захисту, так і опанування кризовою ситуацією. При цьому стабілізацію емоційного стану і посилення ресурсів клієнта на основі формування позитивних ілюзій і зміцнення психологічного захисту ми вважаємо актуальним завданням кризового психологічного втручання.

Слід зазначити, що психологічна компетентність соціального працівника розпадається на дві самостійні, але взаємозв'язані складові – соціально-психологічну та психосоціальної компетентності.

У реалізованому нами дослідженні, основу якого склало експертне опитування, була поставлена проблема емпіричного з'ясування співвідношення соціально-психологічної і психосоціальної складових в професійній діяльності соціального працівника. Використання експертів, що належать до різних підрозділів Запорізького міського центру соціальних служб і мають відповідну професійну освіту показало, що є певні розбіжності в затребуваності соціально-психологічного і психосоціального компонентів професійної підготовки соціального працівника.

При бесіді з ними було встановлено, що необхідність вирішувати широке коло економічних, правових, медичних і інших проблем своїх клі-

ентів, вимагає не тільки об'ємного знання соціально-психологічних особливостей різних категорій населення, але й безпосереднього уміння вибудовувати з ними ефективну взаємодію. Згідно з отриманими результатами, психосоціальна складова професійної підготовки соціального працівника затребувана декілька менше, але ця різниця достатньо незначна. Соціальні працівники, в цілому, мають уявлення про сферу застосування психосоціальної компетентності в їх професійній діяльності.

Найбільшою мірою психосоціальна складова актуалізується у співробітників служби, які безпосередньо допомагають дітям і молоді. Як вони пояснили: в професійній діяльності їм часто доводиться поєднувати конкретну соціальну допомогу із застосуванням елементів психотехніки, для того щоб допомогти людям пережити важкі для них життєві обставини. Зокрема, особливо часто кризові психічні стани переживають підлітки. Соматичні захворювання також часто супроводжуються кризовими психічними станами, тому формування даного компоненту при підготовці фахівців соціальної роботи є необхідною складовою їх компетентності.

Значно у меншій мірі даний компонент професійної підготовки затребуваний співробітниками, які забезпечують такі напрямки роботи служби як забезпечення взаємодії з організаціями-партнерами, підготовка та видача документації тощо, оскільки їх діяльність більшою мірою орієнтована на вирішення власне соціальних, а не психосоціальних проблем конкретного клієнта.

Напружений, стресовий характер професійної діяльності соціального працівника робить затребуваним володіння ним технікою саморегуляції психічних станів, що підтвердили представники всіх підрозділів центру соціальних служб.

Аналізуючи отримані дані в цілому, відзначимо, що професійна підготовка у вузі майбутніх фахівців соціальної роботи повинна включати соціально-психологічну і психосоціальну складові, сприяючі формуванню у них психологічної компетентності у вибраній професійній сфері. Проведене дослідження не вичерпує всіх проблемних питань, які виникають в процесі реалізації професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної роботи і для вирішення яких потрібен час, комплексний підхід та зусилля всіх керівників та спеціалістів, формуючих нове коло професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Вища освіта України: методологічні та соціально-виховні проблеми модернізації : монографія / за заг. ред.: В. П. Андрущенко, М. І. Михальченка, В. А. Кремева. Київ ; Запоріжжя : ДЦССМ : ЗДУ, 2002. 440 с.

2. Бондаренко Н. Б., Грига І. М., Кабаченко Н. В. Соціальна робота : в 3 ч. / за ред. Т. Семигіної, І. Григи. Ч. І. Основи соціальної роботи Київ : вид. дім "Києво-Могилянська академія", 2004. 178 с.

3. Тихолоз В. В. Історія соціальної роботи : навч.-метод. посіб. для студ. спец. "Соціальна робота". Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 407 с.

4. Соціальна робота в Україні: теорія та практика : посібник для підвищення кваліфікації працівників ЦССМ : у 2-х ч. / за заг. ред. А. Я. Ходорчук. Ч. 1. Київ : ДЦССМ, 2001. 296 с.

Криніна А.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т., к.психол.н., доцент

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ВИКЛАДАЧА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

В умовах прискорених соціально-економічних змін на ринку праці актуальною стає потреба у формуванні психологічної готовності майбутніх спеціалістів до професійної діяльності. Вирішення цієї проблеми можливе через створення оптимальних психолого-педагогічних умов для особистісного розвитку майбутніх спеціалістів, підвищення рівня їхньої професійної майстерності, соціалізації та адаптації до трудової діяльності.

Одним із чинників гуманізації освіти та ефективності педагогічної діяльності є високий рівень психологічної компетентності викладача, як однієї зі складових його загальної професійної компетентності та педагогічної майстерності. Потреба країни в педагогах, які здатні до особистісно-гуманної позиції стосовно вихованців і себе, висуває в розряд актуальних проблем у підвищенні професійної, перш за все психологічної компетентності педагога. Проблема набуває особливого значення у зв'язку з процесом гуманізації освіти [4].

Сучасному викладачу необхідні гнучкість і нестандартність мислення, вміння адаптуватися до швидких змін умов життя, що можливо лише за умови високого рівня професійної компетентності, наявності розвинених професійних здібностей. Ця проблема зафіксована у державній національній програмі "Освіта", де наголошується, що один з головних шляхів реформування освіти полягає в необхідності підвищення їх професійного та загальнокультурного рівня.

Педагогічна діяльність – особлива за своєю складністю, у ній діє безліч закономірностей і головне в ній те, що надто високою там є міра відповідальності виконавця. Від умілості та успіху в цій діяльності залежить майбутнє дитини. Розв'язання психологічних питань становлення професіонала сприяє розвитку творчості, підвищенню ефективності та якості педагогічної діяльності [2].

Одним з найважливіших чинників професійної успішності педагога є формування його професійних якостей, його психологічної компетентності [1]. У цьому контексті важливого значення набуває вивчення і врахування вітчизняного та зарубіжного досвіду формування психологічної компетентності спеціалістів. Чимало науковців (Н.Ф. Босак, Ю.В. Головач, М.І. Лук'янова, С.Д. Максименко, О.А. Палій, В.А. Родіонов та ін.) присвятили свої наукові дослідження проблемі професійної, комунікативної, психологічної компетентності [3].

Психологічна компетентність вважається однією з визначальних у структурі педагогічної діяльності, вона входить до структури загально-педагогічних здібностей. Талановитих педагогів завжди вирізняє добре знання психології учнів. Від сучасного викладача вимагається володіння

цілим комплексом спеціальних, професійних навичок, пов'язаних з його психологічною підготовкою.

Поняттям психологічна компетентність педагога позначають можливості людини, яка займається педагогічною діяльністю. Це комплексний термін, і він не зводиться до ні до педагогічних здібностей, ні до освіченості учителя в сфері педагогіки та психології, ні до комплексу особистісних рис.

Психологічною компетентністю позначають сукупність визначених якостей особистості, які зумовлюються високим рівнем її психолого-педагогічної підготовленості і забезпечують високий рівень самоорганізації професійної педагогічної діяльності [2].

Психологічна компетентність розглядається як максимально адекватна, пропорційна сукупність професійних, комунікативних та особистісних якостей педагога, котрі забезпечують не тільки загально професійну підготовленість, а й високий рівень професійної самосвідомості, уміння керувати своїм психічним станом [3].

Психологічна компетентність це багатопараметрична система, компонентами якої є: ціннісно-мотиваційний (мотивація досягнень, мотивація до оволодіння психологічними знаннями, ціннісні орієнтації педагога); рефлексивний (усвідомлення сприйняття себе суб'єктами навчально - виховного процесу з метою вибору стилю взаємодії, управління, тактики спілкування); організаторський (передбачає організацію професійної діяльності з метою підвищення її ефективності); когнітивний (являє собою комплекс професійних знань, а також загальної, соціальної, вікової, педагогічної психології, які є необхідними в професійній діяльності педагога); емоційно-вольовий (комплекс знань про афективну сферу суб'єктів педагогічного процесу, вміння застосовувати ці знання у своїй діяльності, вміння керувати своїми власними емоційно-вольовими станами, емпатійність); самоактуалізуючий (включає самоконтроль, саморегуляцію та самовдосконалення особистості педагога) [2].

Досягнення вищого рівня психологічної компетентності педагога є передумовою активізації ним процесу учіння суб'єкта навчання, розвитку його навчальної рефлексії і формування позитивних мотивів навчання та здібності до самоосвіти. Проявом психологічної компетентності педагога є педагогічна уява, яка виражається у передбаченні ним наслідків своїх педагогічних дій, у проектуванні особистісного розвитку вихованців [5]. Педагог високого рівня майстерності може розподіляти увагу між декількома об'єктами або видами педагогічної діяльності. Важливою складовою педагогічної діяльності і обов'язковим компонентом психологічної компетентності педагога є комунікативна компетентність, яка є комплексною якістю, що включає мотиваційну й інструментальну складові і визначається такими професійно значущими особистісними властивостями: схильність до аналізу міжособистісних відносин, здатність до позитивного спілкування, здатність витримувати нервові перевантаження, якості лідера [4].

Основою психологічної компетентності педагога є активне знання закономірностей особистісного розвитку людини на різних вікових етапах. Суттєвим компонентом структури психологічної компетентності вважають

психологічні знання, до яких відносять: диференціально-психологічні знання – знання про особливості засвоєння навчального матеріалу суб'єктами навчання у відповідності з індивідуальними та віковими характеристиками; соціально-психологічні знання – знання про особливості навчальнопізнавальної та комунікативної діяльності групи чи окремого її члена, про особливості взаємостосунків учителя з класом, про закономірності спілкування; аутопсихологічні знання – знання про позитивні аспекти та недоліки власної діяльності, особливості своєї особистості та її характерні якості [1].

Серед професійних умінь в межах психологічної компетенції найбільш значущими є ті, завдяки яким педагог створює та підтримує контакт з вихованцями:

1. Уміння використовувати соціально-психологічні механізми операційних засобів професійного спілкування, за допомогою яких педагог реалізує сам процес спілкування і які повинні бути співвіднесені з особистісними якостями – своїми та учнів.

2. Уміння педагога самостійно розв'язувати педагогічні проблеми з точки зору того, наскільки обране рішення сприятиме особистісному розвитку вихованця.

Доведено, що глибина та різнобічність знань педагогів не завжди корелює з продуктивністю їх діяльності. Досвід педагога сам по собі не зумовлює структурні зміни в педагогічній діяльності, характерні для високого професіоналізму.

Психологічна компетентність педагога можлива лише при наявності визначених особистісних якостей. Психологічна компетентність представляє собою інтегровану характеристику рівня професійної підготовленості педагога, яка базується на фундаментальних психолого-педагогічних знаннях і вироблених комунікативних умінях, що проявляються у єдності з особистісними якостями. Отже, в результаті аналізу викладеного матеріалу можна зробити висновок: психологічна компетентність є складовою професійної компетентності фахівця, зміст психологічної компетентності особистості пов'язаний з особливостями професійної діяльності; психологічна компетентність педагога представляє собою узгодженість між його знаннями, практичними умінями і реальною поведінкою, яку педагог демонструє в процесі педагогічної взаємодії.

Список використаної літератури

1. Бакаленко О. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Теорія культури і філософія науки*. 2018. Вип. 58. С. 132.

2. Горкуненко П. Формування професійної компетентності викладача педагогічного вищого навчального закладу I–II рівнів акредитації в контексті загальноєвропейської інтеграції. *Нова педагогічна думка*. 2010. № 1. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Npd/2010_1/Gorkunen.pdf (дата звернення: 15.03.2023).

3. Лиска С. І. Компетентнісний підхід в дослідженні професійної успішної особистості. *Вісник Національної академії оборони України*. 2013. Вип. 1 (9). С. 28–34.

4. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. Київ : Каравела, 2011. 360 с.

5. Основи психології / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1995. 632 с.

Цимбалістова О.

к.е.н., магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ФЕНОМЕН КРЕАТИВНОСТІ У ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПАНІЙ

На сучасному етапі розвитку України, коли вона знаходиться в стані війни і економіка має різкий занепад, підготовка фахівців, здатних вирішувати комплексні завдання в сфері логістики, які вміють творчо і нестандартно мислити, приймати рішення, готові до інноваційних змін і що не менш важливо бути лідерами в колективі та в його зовнішньому оточенні. Дані вимоги переплітаються з психологічною особистісною якістю керівника як креативність.

Креативність вважається однією з необхідних якостей творчих працівників: художників, композиторів, дизайнерів, учених, журналістів тощо. Проте сьогодні креативність стає одним із обов'язкових атрибутів майбутнього фахівця у галузі логістики вкрай необхідні нашій державі для підтримки та відновлення її економічного потенціалу.

Бути креативним фахівцем – це вимога часу, оскільки на передній план у його діяльності виступає творчий підхід до справи та гуманне ставлення до людей. Пріоритетом завжди був і залишається той продукт, який від особистості можна одержати, – реалізація моделей поведінки, виконання певних соціальних і професійних функцій тощо.

Уперше термін “креативність” було вжито психологом Д. Сімпсоном. Учений вважав, що “креативність” – це здатність людини відмовитися від стереотипних способів мислення, “здатність до руйнування загальноприйнятого, звичайного порядку походження ідей у процесі мислення” [1].

Одне з найперших визначень креативності надав американський учений, професор Стенфордського університету Дж. Као: “Креативність – це цілісний процес генерації ідей, їх розвитку та перетворення на цінності. Цей процес поєднує в собі те, що люди називають новаторством”. Він відзначає одночасно мистецтво породження нових ідей і науку відточування цих ідей до стадії відтворення в дійсності.

Незважаючи на тривале застосування терміну, креативність як окреме поняття було виділено лише в 50-х рр. ХХ ст. завдяки Дж. Гілфорду, він вважав, що креативність – це здатність відмовлятися від стереотипних способів мислення. Саме після публікації його робіт, у яких він визначає різницю між двома типами мисленневих операцій – конвергенцією і дивергенцією, концепція креативності набула широкої популярності та почала активно опрацьовуватися [1].

Термін “креативність” у педагогіці та психології набув поширення у 60-ті роки ХХ століття. За сучасних умов він активно використовується в дослідженнях зарубіжних авторів (Дж. Гілфорда, В. Сміта, К. Тейлора, П. Торренса А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм та ін.) [2, 215].

Проте згадане поняття не можна визнати чітко та однозначно визначеним. В зарубіжній психології існує близько сотні визначень згаданого поняття, що відбивають уявлення дослідників, представлених в межах численних концепцій креативності. При цьому існує багато термінів, які описують види діяльності, які схожі на ті, що західні психологічні тести називають проявом креативності або творчості.

Креативність - синонім інноваційності, поняття, яке визначає здатність особистості до продукування принципово нового, духовного і матеріального, це елемент розвитку культури, важливий чинник творення самобутності нації. [3]

Бути креативним означає створювати, викликати що-небудь до існування, робити що-небудь по-новому або оригінально.

У словнику С. Гончаренка креативність тлумачиться як особистісна характеристика, а саме як здатність висловлювати незвичайні ідеї, нетрадиційно мислити, швидко розв'язувати проблемні ситуації" [5, с. 102].

Щоб стати цінним працівником Ви повинні бути креативними, робити корисну, значить, робити креативну роботу, йти далі нормальних парадигм (способів, якими Ви виконуєте звичайні дії).

Темп руху історії останнім часом значно прискорився, тому і назріла необхідність у новому типі людини, яка не відчувала би себе непотрібною у швидкоплинному світі, людині, яку б зміни в навколишньому світі надихали, яка була б здібна до імпровізації, впевнена, мужня, духовно сильна, яка могла б із честю та радістю іти назустріч несподіваній, незнайомій для неї ситуації.

Проблема креативності – це проблема креативної особистості (а не продуктів креативної діяльності, креативної поведінки і т.п.). Креативність може проявлятися у всьому, що робить людина: в її сприйнятті, установках, поведінці. Саме тому вона не може не впливати на контрактивну, когнітивну та емоційну сферу людини.

Яким же має бути креативний керівник? У деяких когнітивних дослідженнях ідентифіковані такі якості творчого мислення як надання значення розширеним робочим нарадам, різні "ігри" з ідеями, використання нестандартних стратегій, аналіз парадоксальних елементів проблем, перемикання із загального на приватне і навпаки.

Були також виявлені деякі особові характеристики творчих людей, такі як надання особливої цінності естетичним якостям досвіду, широта інтересів, енергійність, тяжіння до складних завдань, незалежність думок, автономність, інтуїція, упевненість у собі, здатність вирішувати парадокси або примірювати явно протилежні або конфліктуючі елементи Я-концепції, тверде усвідомлення себе як творчої особистості. [4]

Соціальна значущість вивчення психологічних закономірностей креативності майбутнього фахівця з логістики в Україні зумовлена тим, що: по-перше, логістична складова присутня у будь-якій сфері діяльності та визначає продуктивно-творчу спрямованість особистості й становить стрижень її соціальної орієнтації в житті; по-друге, є базовою детермінан-

тою професійної творчості; по-третє, сприяє розвитку творчого потенціалу майбутнього фахівця і його самоактуалізації в логістичній сфері.

Креативності властивий комплекс таких особистісних особливостей, як творчий потенціал, активність, спрямованість, а також ініціативність, імпровізаційність, індивідуальність, що сприяють формуванню творчої зрілості фахівця.

Динаміка еволюційного шляху досягнення професійної майстерності передбачає декілька рівнів: фізичний та фізіологічний, особистісний і міжособистісний, професійний, креативний та духовний.

До фізичного й фізіологічного рівнів належить досягнення фізичної сили, досконалості, здорового способу життя, фізіологічної гармонії людини. Особистісний рівень передбачає конструктивну спрямованість людини на саморозвиток, інтелектуальну зрілість, особистісне зростання та розвиток. На міжособистісному рівні відкриваються перспективи розвитку людини на основі спілкування, взаєморозуміння та співробітництва.

Професійний рівень досягнення професіоналізму означений динамікою професійної зрілості від покликання до професії, майстерності до самоактуалізації. На креативному рівні конструктивну спрямованість розвитку реалізують через творіння й новаторство, креативний досвід і творчий пошук. Вищий духовний рівень полягає в оригінальності світовідчуття, аксіологічних переконаннях, ціннісних орієнтирах, духовній культурі, які стимулюють динаміку духовної зрілості. [6]

Отже, проблема розвитку креативності є пріоритетним напрямком досліджень не тільки в психології, а й у менеджменті. Для вирішення цієї проблеми будуть розглянуті два підходи. Перший, коли логістичний керівник усвідомлює знає як реагувати на виклики та зміни, тобто є креативною особистістю. Другий – вплив представників креативної команди на керівника логістичної компанії та спонукання його до прийняття рішень.

Завдяки таким наукам, як психологія, психологія особистості, психологія творчості, менеджменту та логістики, де основним предметом дослідження є креативна особистість з'явилася можливість дослідити феномен креативності у фахівців логістичної сфери.

Список використаної літератури

1. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка: академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки "Полісся"*. 2016. № 11. С. 120–131.

2. Литвиненко С. Креативність як загальна здібність до творчості: сучасні підходи. *Серія "Педагогічні науки"*. 2006. № 3 (50). С. 215–219.

3. Павлюк Р. О. Креативність як складова частина професійної підготовки майбутніх учителів. URL: http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Pedagogica/22154.doc.htm (дата звернення: 15.02.2023).

4. Ковальчук В. І. Феномен креативності в діяльності керівника навчального закладу. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1123/1/Kovalchuk_V%20.pdf (дата звернення: 02.02.2023).

5. Професійна освіта: словник / уклад. С. У. Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало. Київ: Вища школа, 2000. 380 с.

6. Матвеева Ю. О., Конопацька О. М. Психологічні особливості формування професійної креативності в майбутніх фахівців державної кримінально-виконавчої служби України. *Юридична психологія*. 2017. № 1 (20).

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ

Корсунська В.

аспірантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зарицька В., д.психол.н., професор

ДЖЕРЕЛА КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

На сучасному етапі розвитку психології як науки спостерігається процес підвищеної зацікавленості науковців спрямовувати свою діяльність до професійного спілкування. Інформація про наукові дослідження все більше поширюється не тільки серед певного кола зацікавлених осіб, а й стає популярною та креативною серед оточення не причетного до наукових верств.

Для розповсюдження наукового дослідження використовуються різні канали комунікації: наукові конференції та семінари; науково-популярні журнали як у друкованому вигляді (фаховий журнал “Психологія і суспільство”), так й електронному (журнал “Сімейний психолог”, “Психологічний журнал”, *Current Research in Social Psychology*, *E-psychologie* та ін.); пошукові системи Google Scholar; відкритий ідентифікатор авторів та учасників наукової комунікації ORCID тощо.

Популярними стають соціальні мережі (Academia.edu, Figshare, Mendeley, **ResearchGate**) та канал YouTube (Цікава наука, Клятий раціоналіст, Tokar.ua, Alpha Centauri, Наука та Всесвіт, Твоя Підпільна Гуманітарка, NEED / science & education та ін.), де кожний пересічний може отримати інформацію за своїм інтересом [2].

На думку дослідників для просування наукової думки важливо коло однодумців, які не тільки зрозуміли б зміст поданої інформації, а й вступали в дискусії. Немає кращих спеціалістів по розповсюдженню інформації, чим самі науковці. Вони знають своє оточення та мають доступ до джерел комунікації, якими користуються колеги. Збір та аналіз наукової інформації зберігається в бібліотеках та створених репозитаріях на базах вишів.

На думку дослідників розуміння термінів “розповсюдження” та “комунікація” мають різне тлумачення. Наприклад, “розповсюдження – це дія і стан за значенням розповсюдити і розповсюдитися” [5]. Тобто, головним є передати інформацію найбільшій кількості людей незалежно від професійної діяльності. Окрім того, гарним помічником у розповсюдженні є реклама та популяризація того чи іншого видання. А результат такої діяльності часто пов’язаний з покращенням матеріального становища та прибутком.

Доречно пригадати й засоби масової інформації. Саме через виступи та інтерв’ю, тобто через пряме спілкування, відбувається передача інформації за схемою: “питання – коментарі”. Перевага ЗМІ полягає в

тому, що інформацію отримують велика кількість слухачів чи глядачів одночасно.

Однак, *“комунікація – духовно-психологічна сторона процесу людського спілкування, що характеризується як сутністю /обмін інформацією, сприймання і розуміння людьми одне одного/, так і формами психологічного контакту і впливу /вербальне-невербальне, безпосередньо-опосередковане тощо/”* [4]. В такому форматі комунікація має найширше значення.

Донесення інформації відбувається в той момент, коли вчені організують заходи для слухачів з метою продемонструвати результати досліджень для професійних або соціальних груп. Де *“професійна група – це сукупність осіб однієї професії, об’єднаних схожими знаннями і навичками, почуттям ідентичності з професією та іншими її представниками, які усвідомлюють спільність інтересів”* [1]. Що ж стосується соціальної групи, то це *“сукупність людей, що мають загальну соціальну ознаку й виконують суспільно необхідну функцію в загальній структурі суспільного поділу праці й діяльності”* [3].

Аналізуючи інформацію ми можемо стверджувати, що освітній процес в закладах вищої освіти спрямований на організацію навчально-виховної, інтелектуальної та творчої діяльності під час якої відбувається взаємодія між науково-педагогічним складом та студентською молоддю. Результатом даної комунікації є отримання знань відповідного рівня, пов’язаних з професійною зацікавленістю та життєвими стосунками. Ця взаємодія відбувається у певній ситуації, часі та просторі. Викладач як науковець в освітньому процесі виступає джерелом знань з якого здобувач черпає інформацію.

На думку вчених для міжособистісного спілкування існує простір міжособистісний – створений стосунками індивіда з іншими членами колективу, групи, спільноти, організації тощо. І встановлення такого контакту є обов’язковим [6]. На початковому етапі комунікації вони об’єднуються в одну суспільну групу, потім, під час взаємодії вони спілкуються й іноді вони контактують один з одним. Звідси ми можемо припустити, що взаємодія, спілкування і контакт є етапом процесу спілкування [6]. А це своєю чергою, стає джерелом передачі інформації та джерелом активності. Така взаємодія задовольняє потребу в комунікації учасників спілкування та досягненні певною мети кожного з них. Як стверджував Ф. Котлер, потреба – це стан людини, недостатність будь-чого, щоб відповідало культурному рівню особистості індивіда.

Однак, який би засіб ми не використовували у ході взаємодії, залишається головний мотиватор – це встановлення контакту з оточенням. Тому, для науковця важливо не тільки проводити дослідження та інформувати в науковому колі про результати своєї діяльності. Головним залишається встановлення контакту зі студентською молоддю та налагодження комунікації з використанням будь-яких додаткових засобів та інформаційних каналів.

Список використаної літератури

1. Кравцов С. О. Професійні групи як соціальна система: проблеми інтеракції. *Соціальна політика. Український соціум*. 2013. № 1 (44). С. 141. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2013/01/141-156__no-1__vol-44__2013__UKR.pdf (дата звернення: 21.02.2023).
2. Кропивницька Т. 50 найкращих україномовних YouTube-каналів – про науку, культуру, освіту, мандри, гаджети та спорт. URL: <https://texty.org.ua/articles/103528/top-50-ukrayinomovnyh-youtube-kanaliv-pro-nauku-kulturu-osvitu-mandry-gadzhe-ty-ta-sport/> (дата звернення: 21.02.2023).
3. Кузьменко Т. М. Сутнісні характеристики та класифікація соціальних груп: референтна група: види та функції. *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 64–77. URL: <https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob.18.64.pdf> (дата звернення: 21.02.2023).
4. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ: Науковий світ, 2007. С. 144. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 21.02.2023).
5. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970–1980): в 11-х т. Київ: Наукова думка, 1970. Т. 8. С. 773. URL: <http://sum.in.ua/p/8/773/1> (дата звернення: 21.02.2023).
6. Frydrychowicy S. Komunikacja interpersonalna w interakcjach społecznych. *Człowiek i społeczeństwo*. 2020. S. 13–29. URL: [bmrowicka,+{\\$userGroup},+01-Frydrychowicz.pdf](http://bmrowicka,+{$userGroup},+01-Frydrychowicz.pdf) (дата застосування: 21.02.2023).

Панов Т.

аспірант

Академія праці, соціальних відносин та туризму

Науковий керівник: Бочелюк В., д.психол.н., професор

КЗВО “Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія” ЗОР

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ЮРИСТІВ

В умовах динамічного розвитку сучасного українського суспільства, вплив правничої діяльності на розвиток суспільства і життя громадян суттєво зростає та виникає нагальна потреба у підготовці висококваліфікованих юридичних кадрів, що є запорукою ефективності цивільно-правового, економічного та соціокультурного розвитку нашої держави. Прикладна діяльність юриста завжди пов'язана взаємодією із широким колом осіб, з інтенсивними усними та письмовими зверненнями, що потребує вміння пояснити сутність та значення установлених законом приписів, вміння грамотно побудувати своє спілкування як із пересічними громадянами, так і з колегами. Відповідно комунікативний аспект його фахової діяльності набуває особливої значущості та підтверджує, що запорукою успішної кар'єри юриста є сформованість комунікативних навичок як суб'єкт-суб'єктної взаємодії у фахово-правовому просторі, спрямованої на реалізацію професійно значущих цілей.

На думку О. Бовдир, навичка – це психічна підготовка людини до свідомої дії з максимальною точністю, швидкістю, доцільністю, які були б досягнуті завдяки стійкому застосуванню найбільш раціональних засобів

здійснення стандартизованих компонентів цих дій [2]. На думку автора “будь-яка діяльність людини відбувається під контролем свідомості, в його розумінні навичка виникає як свідомо автоматизована дія. Автоматизація певних компонентів дії лише зміщує об’єкт свідомої регуляції, висуває в коло свідомості загальні цілі дії, умови його виконання, контроль та оцінку його результатів” [2].

Вчені-психологи поняття “комунікативні навички” розглядають як “здатність людини встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими індивідами” [3]. І. Цимбалюк, характеризуючи комунікативні навички як “інтегральне утворення, побудоване на комбінації взаємовідповідних пізнавальних відношень, практичних навичок, цінностей, емоцій, поведінкових компонентів, знань, умінь – всього того, що необхідне для активного спілкування та взаємодії” [6], наголошує на важливості володіння комунікативними вміннями й навичками. Основою культури професійно-правового спілкування є сформовані комунікативні уміння та навички й здібності [3]. Вони сприяють формуванню професійно-комунікативної компетентності майбутніх фахівців різних напрямів, про що свідчать результати досліджень багатьох учених.

Н. Руколяньська стверджує, що “комунікативна компетентність – це комплексне утворення, в основу якого включено такі компоненти як: емоційно-мотиваційний, когнітивний і поведінковий” [4]. В основу емоційно-вольового компоненту входять потреби у міжособистісній взаємодії, мотиви підвищення власного рівня компетентності, смислових настановлень на успішну взаємодію з іншими людьми, цінностей та цілей спілкування [4]. Когнітивний компонент складається зі знань про взаємодію між різними людьми та спеціальних психологічних знань, які особистість отримує під час навчання. До цього компоненту входить також образ співрозмовника як партнера взаємодії, соціально-перцептивні здібності, особистісні характеристики, які, своєю чергою утворюють комплексний комунікативний потенціал особистості [4]. Поведінковий компонент складається із індивідуальної системи ефективних моделей міжособистісної взаємодії, а також суб’єктивного контролю комунікативної поведінки [4].

Л. Бобко та А. Мазурик комунікативні навички визначають, як “навички до утворення міжособистісних стосунків, що забезпечують успішну колективну діяльність та знаходження в ній свого місця, згуртування колективу, здатність привертати до себе людей” [1].

Представники психолінгвістичного підходу вважають, що комунікативні навички включають вміння швидко та адекватно орієнтуватися в ситуації спілкування, яка склалася між співрозмовниками.

Професійне-правове спілкування юриста має певні особливості, що зумовлюються специфікою всіх напрямів його діяльності. С. Циганій вказує, що важливою особливістю спілкування юристів є те, що воно нерідко протікає в особливому процесуальному режимі з дотриманням певних, чітко окреслених форм взаємодії: прийом заяв у громадян, допит у ході попереднього слідства; допит і отримання відповідних пояснень в осіб,

що беруть участь в цивільному судочинстві; допит у суді при розгляді кримінальних справ; судові дебати сторін, обмін репліками, проголошення останнього слова підсудним, тощо [5].

Водночас спостерігається тісний причиново-наслідковий зв'язок між цими особливостями. Вони визначені з урахуванням специфіки діяльності та з огляду на особливості фахової юридичної діяльності [2]. До них відносимо: специфічність причин організації та здійснення професійно-правового спілкування: найчастіше приводом до спілкування є злочин, правопорушення, асоціальна поведінка, порушення прав людини, укладання договору, вчинення нотаріальних дій, тощо; обмеженість кола учасників спілкування (постраждалі, свідки, правопорушники, сторони угоди, претензії, тощо) визначається специфічністю причин організації та здійснення професійно-правового спілкування; зміст та мету професійно-правового спілкування зумовлюють причини його організації та здійснення, а також склад учасників спілкування; наявність множинності цілей у кожному акті спілкування: крім попередження чи розкриття конкретного злочину, правопорушення та особливостей учасників, у кожному акті спілкування співробітниками служби, якою здійснюється спілкування, повинні реалізовуватися завдання виховання, подолання соціально-негативних властивостей і якостей особистості, запобігання злочинів і правопорушень даною особою, її оточенням; конфліктний характер спілкування: специфіка приводів вступу у спілкування – злочин чи правопорушення – спричиняють правові ситуації, за яких спілкування його учасників або збігаються (співробітники поліції – правопорушники), або не співпадають (співробітники поліції – свідки). Це спричиняє конфліктність спілкування, і, як наслідок, зумовлює необхідність сформованості культури професійно-правового спілкування юристів для забезпечення успішної діяльності в цих умовах; формалізованість спілкування: регламентація цілей, характеру та способів спілкування різними документами (законами, кодексами, статутами, наставленнями, наказами, інструкціями); особливе значення психологічного контакту: у зв'язку із зазначеними вище особливостями, значущості набуває початкова фаза взаємодії, на якій відбувається формування тенденції подальшого професійно-правового спілкування [1].

Сформовані комунікативні навички дозволяють юристу ефективно працювати в таких формах фахової діяльності, як практична юридична робота, складання процесуальних юридичних документів, прийом громадян, робота в сфері державного управління, здійснення ділового листування, тощо. Розвиненість комунікативних навичок юриста сприяє знаходженню відповідно до ситуації фахової взаємодії інтонації і слів, засобів ґрунтовної аргументації та компетентного вираження думки.

Отже, комунікативний аспект професійної діяльності юриста набуває особливої значущості. З огляду на зазначене, запорукою успішної кар'єри юриста, зокрема в сфері державного управління, є розвиненість здібностей та сформованість умінь професійно-правового спілкування.

Таким чином, науковці доводять важливість комунікативної складової у кожній сфері діяльності юристів, однак залежно від фахових функцій, особливостей об'єкта діяльності та ситуації взаємодії вона характеризується специфічністю (формалізація спілкування, особливість причин вступу в спілкування, конфліктний характер спілкування, множинність цілей у кожному акті спілкування, специфіка психічних станів учасників спілкування, особливе значення психологічного контакту).

Список використаної літератури

1. Бобко Л. О., Мазурик А. О. Формування комунікативної компетентності як складової професійної підготовки юриста. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 67–71.

2. Бовдир О. С. Роль комунікативної культури у професіях юристів. *Педагогічний альманах*. 2010. Вип. 5. С. 104–110.

3. Бочелюк В. Й., Спицька Л. В. Юридична психологія : навч. посіб. Запоріжжя : Просвіта, 2017. 542 с.

4. Руколянська Н. В. Формування професійної культури та правничої етики майбутніх юристів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 279–286.

5. Циганій С. О. Основні принципи формування культури професійно-правового спілкування майбутніх юристів у процесі фахової підготовки. *Інститут модернізації змісту освіти МОН України*. 2016. Вип. 86. С. 524–532.

6. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : ВД “Професіонал”, 2004. 304 с.

Трошенко І.

аспірант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Пенчук І., д.соц.ком., професор

ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ І НАУКОВОЇ КАРТИНИ СВІТУ ОСОБИСТОСТІ. ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ

Особливої актуальності, в умовах інформатизації сучасного суспільства, набуває формування інформаційної культури особистості, яка використовує накопичені інформаційні ресурси, що відкривають величезні перспективи перед людством. Цілком усвідомлена суспільством важливість формування інформаційної культури особистості. Науковці об'єднані спільною зацікавленістю розглядають різні явища. Наприклад фахівці з інформатики, пов'язують інформаційну культуру з умінням працювати в електронних мережах й комп'ютерною грамотністю. Соціологи вважають, що орієнтація людини у швидко мінливих соціальних умовах, є здатністю адаптуватися до них і є її проявом. Філософи і культурологи розглядають цю проблему ширше: інформаційна культура бачиться ними як складова процесу формування культури людства, як спосіб життєдіяльності людини в інформаційному суспільстві та ін..

Інтенсивність впливу засобів масової комунікації та фактор глобалізації, змінили комунікативну поведінку аудиторії, що актуалізує проблему

розвитку суб'єктності в житті сучасного суспільства. Як показує практика останніх років, можливість його поступального розвитку, залежить не тільки від темпів впровадження в економіку тієї чи іншої країни високоефективних технологій, ринкових відносин, механізмів господарювання, а й від того, наскільки успішно і позитивно вирішуються на цій основі соціальні протиріччя, наскільки враховуються при цьому корінні інтереси всіх соціальних груп. Тому саме проблема психологічного впливу інформаційних технологій на формування і розвиток соціуму є актуальною.

Модель культурної, інформаційної, високорозвиненої, толерантної людини формує нове інформаційне суспільство. Саме комп'ютер перетворюється на основний "твір культури", за допомогою якого людина здійснює "діалог культур через століття і простори" [3, с. 15].

Нові інформаційні та комунікаційні технології, що виникли в результаті технологічної конвергенції, психологічно впливають на характер комунікацій. Вирішальним фактором організації демократичного суспільства є доступ до інформації. Значно впливають на психологічні, соціальні, економічні та політичні процеси виробництво, обробка і передача інформації, які стають новою, потужною продуктивною силою, що відбуваються не тільки в Україні, але і в світі в цілому [1, с. 67].

Особливості інтелектуального розвитку особистості пов'язані з інформаційною культурою і саме тому, в багатьох економічно розвинутих країнах, більше уваги надається підвищенню інтелектуального та освітнього рівня користувачів. Поняття "інформаційна культура особистості" дає комплексну характеристику професійних і особистісних якостей, які відповідають вимогам професійної та суспільної діяльності, визначальним чинником у контексті якої є всебічна інформація та знання, які задають систему мислення і світосприйняття.

Інформаційна культура є засобом формування його світогляду і наукової картини світу. Тому інформаційний вплив відіграє важливу світоглядну роль. Від комп'ютерної грамотності, переходом до інформаційної культури, першочерговим завданням на сучасному етапі стає набуття навичок використання нових інформаційних технологій. Складовими світоглядної культури є інформаційна культура особистості та її формування, культура мислення й мовлення, культура організації праці, культура спілкування та співіснування з іншими людьми, які завжди були в полі зору освіти.

Психологічний, соціальний та культурний вплив на особистість і соціум пов'язані з перетвореннями в соціально-економічній і політичній сферах становлення інформаційного суспільства. Тому в період становлення інформаційного суспільства особливої актуальності набувають питання психології, теорії і практики масової комунікації, особливо, її нових високотехнологічних форм. Таким чином психологічні дослідження можуть і повинні стати вагомою і важливою частиною загальної психологічної теорії масової комунікації, а також на благо суспільства дозволить визначити оптимальні шляхи його практичного розвитку і функціонування.

Саме наше дослідження викликано такими факторами як: недостатній ступень опису і пояснення феномена Інтернету, як засобу масової комунікації та соціально-психологічного впливу на теоретичному і прикладному рівні; конкретний історичний період становлення інформаційного суспільства; значним впливом Інтернету на розвиток системи масових комунікацій, конкретний соціум, суспільство в цілому, а також необхідність ефективного управління зазначеним впливом з боку держави, суспільства і людини; ненормоване перебування у Мережі, що призводить до комп'ютерної чи ігрової залежності молоді, коли визнається пріоритет віртуальної реальності над повсякденним соціальним життям; власна безвідповідальність особистості у користуванні інформаційно-комунікативними засобами і займання позиції пасивного сприймача, щодо запропонованого технологічного здобутку.

Список використаної літератури

1. Абисова М. А. Комунікативні стратегії в постсучасному світі: соціально-філософський аналіз : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Київ, 2011. 188 с.
2. Бебик В. М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. *Інформація і право*. 2011. № 1(1). С. 41–49.
3. Пляка Л. В. Формування комунікативної компетентності на сучасному етапі модернізації освіти : матер. Міжнар. наук.-практ. конфер. *Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку*, Суми, 1–18 травня 2008 р. Ч. II. Суми : ВВП Мрія-1, 2008. С. 253–256.

Наукове видання

ІХ ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

“СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА: ПЕРСПЕКТИВИ ТА РОЗВИТОК”

*Збірник тез
23 квітня 2023 р.*

Матеріали подано в авторській редакції
Технічний редактор Ю. В. Бабич
Дизайнер обкладинки А. Д. Березовська

Підписано до друку 21.04.2023.

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк ризографний. Гарнітура Arial.
Умовн.-друк. арк. 9,67. Обл.-вид. арк. 10,40. Тираж 300 пр. Зам. 3-2023К.

Видавець та виготовлювач
Класичний приватний університет
69002, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70 б

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
Серія ДК № 3321 від 25.11.2008 р.